

## **Povodom Svjetskog dana zdravlja 7.4. - o fizičkoj aktivnosti i raspoloženju**



Fizička aktivnost predstavlja bilo koji pokret tijela koji zahtjeva više snage i dovodi do jačeg rada mišića u odnosu na odmaranje, te je jedna od najbitnijih stvari koju možemo učiniti za naše zdravlje. Trčanje, hodanje, plesanje, plivanje, joga, vrtlarenje - sve su to fizičke aktivnosti koja može varirati u svom intenzitetu. Neke od zdravstvenih koristi koje proizlaze iz fizičke aktivnosti jesu smanjivanje krvnog tlaka, zaštita od kardiovaskularnih bolesti te nekih oblika raka, učvršćivanje mišića i kostiju, održavanje normalnog ritma spavanja, održavanje željene tjelesne težine, veće samopoštovanje, bolje kognitivno funkcioniranje, bolje raspoloženje i stabilno mentalno zdravlje.

S obzirom na blagotvorne učinke fizičke aktivnosti na raspoloženje, istraživanja su se usmjerila na vezu simptoma depresije, anksioznosti i fizičke aktivnosti. Dokazi generalno upućuju da bi redovna fizička aktivnost mogla igrati važnu ulogu u suzbijanju simptoma depresije i anksioznosti.

## **Fizička aktivnost i simptomi depresije i anksioznosti**

Depresija je vrlo često stanje koje pogađa milijune ljudi globalno i ne ovisi o dobi i spolu. Kako depresija koči normalno svakodnevno funkcioniranje može ju se gledati kao svojevrsni oblik invaliditeta te se pretpostavlja da će do 2020. godine postati jedan od glavnih faktora koji će doprinositi težim oboljenjima. Karakteristike depresije zasigurno su svima poznate - osobe u ovom stanju pate od sniženog raspoloženja, manjka interesa ili zadovoljstva, imaju poremećeni apetit i ritam spavanja, nisko samovrednovanje, osjećaje krivnje, manjka energije i probleme u koncentraciji. Često puta ovi simptomi postaju kronični te mogu dovesti do rizika od pokušaja samoubojstva.

Anksioznost karakterizira osjećaj nelagode, tjeskobe i brige koja je pretjerana u različitim situacijama, događajima i aktivnostima, a može naposljetku dovesti do izbjegavajućeg ponašanja. Na primjer, sasvim je normalno da ponekad doživljavamo anksioznost kao što je to u situaciji odlaska na razgovor za novi posao. No kada je ona generalizirana, učestala i konstantna te nepovezana s nekim očitim uzrokom može dovesti do negativnih utjecaja po naše svakodnevno funkcioniranje.

Koja je onda veza fizičke aktivnosti i njenog utjecaja na raspoloženje i simptome depresije i anksioznosti?

Čini se da veliku ulogu u procesu utjecaja fizičke aktivnosti na raspoloženje igra kemija tj. lučenje određenih kemijskih spojeva u našem tijelu. Jedan takav kemijski spoj je i *endorfin*. Endorfini se općenito luče tijekom napornih vježbi, uzbuđenja, doživljaja boli te proizvode osjećaj smanjenja boli i doživljaj blagostanja.



*Prema tzv. endorfinskoj hipotezi, pojačana fizička aktivnost dovodi do lučenja endorfina u mozgu što utječe na smanjenje боли i doživljaj euforije i posredno utječe na naše raspoloženje.*

Istraživanja ukazuju da vježbanje dovoljne dužine i intenziteta dovodi do povećanja razine endorfina. Ovo povećanje endorfina u krvnoj plazmi ima pozitivne efekte na raspoloženje te posredno dovodi do smanjenja simptoma depresije i anksioznosti. Nadalje je u istraživanjima pokazano da na lučenje endorfina najviše utječe dinamičnost anaerobnih vježbi (vježbe vrlo visokog intenziteta npr. sprintanje, intervalno rađenje sklekova, dizanje utega). U drugim je pak istraživanjima pokazano da čak i aerobne vježbe (kao npr. trčanje, plivanje, brzo hodanje, plesanje, vožnja bicikla) također dovode do smanjenja simptoma depresije, no vjerojatno putem nekog drugog mehanizma.

### Nikada nije kasno

Istraživanja pokazuju da fizički aktivni pojedinci izvještavaju o manjim razinama depresivnosti nego njihovi fizički neaktivni vršnjaci i to bez obzira na dob. Osobe koje se ne bave fizičkom aktivnošću su u većem riziku za razvijanje simptoma depresije i anksioznosti. Ovo se pokazalo točno i kod djece i adolescenata. Kod osoba mlađe odrasle dobi, pokazalo se da je dnevna aktivnost i tendencija sudjelovanja u nekom obliku fizičke aktivnosti povezana s pozitivnim raspoloženjem. Pokazalo se da

je raspoloženje veće u onim periodima dana tijekom i nakon treninga. Isto tako, fizička aktivnost značajno poboljšava raspoloženje kod onih koji redovito vježbaju, kod onih koji vježbaju rekreacijski, ali i onih koji se nisu inače bavili fizičkom aktivnošću, ali su to počeli. Prema tome, nikada nije kasno početi s fizičkom aktivnošću kako bismo utjecali na smanjenje rizika od javljanja simptoma depresije. Kod starijih odraslih osoba fizička se aktivnost pokazala kao važan aspekt smanjivanja simptoma depresije. Na temelju svega se čini da bi fizička aktivnost mogla imati veliku ulogu u boljem nošenju s velikim životnim stresorima te na smanjenje emocionalnog distresa.

### **Kako što bolje otkriti vlastiti ritam treninga?**

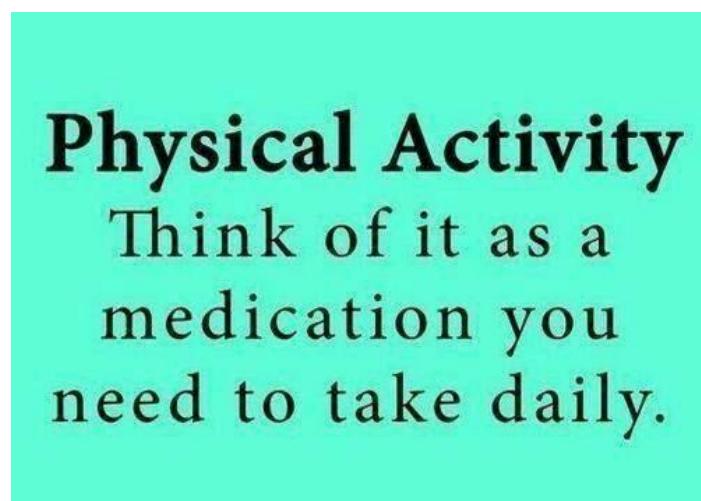


Zasada istraživanja ne daju jedan točan recept vrste fizičke aktivnosti koja bi bila optimalna za smanjenje i prevenciju simptoma depresije i anksioznosti, no zna se da bi fizička aktivnost najmanje trebala trajati oko 30 minuta pa do sat vremena i do 4 puta unutar tjedna. Istraživanja nadalje upućuju da bi vježbe trebale biti nešto jačeg intenziteta. Tako npr. ukoliko se odlučimo za vožnju bicikлом bilo bi uputno dodati određeni otpor tijekom vožnje u smislu namjestiti brzinu da nam bude teže pedalirati ili odabrati rutu koja sadrži određene uzbrdice. No, vrlo je bitno pronaći svoj ritam

treninga i krenuti u fizičku aktivnost postupno, a to možemo učiniti vodeći dnevnik aktivnosti. Taj bi dnevnik trebao pratiti vrijeme izvođenja fizičke aktivnosti, intenzitet i vrstu vježbe. Također bi se i unutar tog dnevnika moglo uključiti mjere anksioznih i depresivnih simptoma nakon fizičke aktivnosti radi što lakšeg samomotrenja, odnosno, kako bi se moglo uočiti postoji li razlika u jačini simptoma prije i nakon vježbanja te otkriti koje su to vježbe koje imaju najbolje efekte po naše raspoloženje.

Bitno je zapamtiti da fizička aktivnost ima iznimne pozitivne zdravstvene efekte ne samo za naše raspoloženje već za cjelokupno zdravlje i za svakodnevno normalno i uravnoteženo psihofizičko funkcioniranje.

Fizička aktivnost je uvijek dobar osobni izbor!



Adrian Štark,  
psiholog Zdravog grada Poreč