

Poziv

članstvu na predavanje na temu

“Tjelesna aktivnost u vrijeme pandemije”

predavač, **dr. sc. Josip Karuc**; Kineziološki fakultet SuZ

koje će se održati u utorak 15.06.2021. s početkom u 14.45h,

putem MS Teams sučelja, grupa CROSS

Tjelesna aktivnost u vrijeme pandemije.

Poznatno je kako je niska razina tjelesne aktivnosti povezana sa većim kardiometaboličkim rizikom. Također, istraživanja ukazuju da osobe koje su manje tjelesno aktivne imaju veći rizik za preuranjenu smrt. Zato je redovita tjelesna aktivnost bitan čimbenik za optimalno zdravlje čovjeka. Ono što je zaintrigiralo skupinu istraživača iz *Laboratorija za praćenje i mjerenje tjelesne aktivnosti na Kineziološkom Fakultetu Sveučilišta u Zagrebu* jest pitanje o razini tjelesne aktivnosti u vrijeme pandemije COVID-19 virusa. Rezultati su pokazali da su ispitanici, bez obzira na spol, zaposlenost ili prethodnu uključenost u organizirani sport, nakon uvođenja restrikcija kretanja i drugih mjera u prosjeku smanjili razinu tjelesne aktivnosti za više od 60 minuta dnevno. Dok su inače aktivni ispitanici u razdoblju restrikcija znatno smanjili razinu svoje tjelesne aktivnosti, prethodno neaktivne osobe istovremeno su uspjele povećati količinu tjelesne aktivnosti, što je svakako intrigantno. Mogući uzroci leže u manjoj dostupnosti opreme i prostora za vježbanje kod aktivnih ispitanika te više slobodnog vremena koje neaktivne osobe u ovakvim uvjetima mogu iskoristiti za promjenu navika. Predavanje koje nas uvodi u predmetnu tematiku temeljeno je na istraživanjima čiji su rezultati prethodno predstavljani na međunarodnim konferencijama, a

nalazi objavljeni i u relevantnim znanstvenim časopisima.

Dr. Josip Karuc je magistar kineziologije i doktor znanosti u polju kineziologije. Tijekom svog sveučilišnog obrazovanja stekao je pet državnih stipendija za izvrsnost i darovite studente dodijeljene od Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa. Od 2018. godine zaposlen je na mjestu asistenta u Laboratoriju za mjerenje i praćenje tjelesne aktivnosti na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Njegovi trenutni znanstveni interesi usmjereni su na istraživanje različitih čimbenika koji su povezani s promjenama razine tjelesne aktivnosti za vrijeme COVID-19 pandemije. Osim objava znanstvenih spoznaja u područnim časopisima prvog i drugog kvartila, svoje znanstvene interese aktualizira kroz rad i projekte Laboratorija, a praktične i kliničke kao suvlasnik Proprio Centar d.o.o., (privatna fizikalna praksa, Zadar), gdje je kao kineziterapeut, uglavnom usredotočen na rad sa osobama koje imaju poteškoće s mišićno-koštanim ozljedama i tegobama. Objavljene publikacije koje su istraživale utjecaj pandemije COVID-19 virusa na razinu tjelesne aktivnosti dio su Hrvatske *longitudinalne studije* tjelesne aktivnosti u adolescenciji (CRO-PALS). Također, konzorcij znanstvenika, u sklopu kojeg djeluje i CRO-PALS, analizirao je i objavio podatke u prestižnim časopisima *Nature* i *Lancet*.