

10. мај - Међународни дан физичке активности 2023.

ПОКРЕНИТЕ СЕ СВАКИ КОРАК ЈЕ ВАЖАН!



БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ СВАКОГ ДАНА НАЈМАЊЕ 30 МИНУТА

Сваке године, 10. маја, под слоганом „Кретањем до здравља“, обележава се **Међународни дан физичке активности**, у склопу глобалне иницијативе коју земље чланице Светске здравствене организације (СЗО) спроводе од 2002. године у циљу промовисања физичке активности као кључне активности за очување и унапређење здравља и добробити сваког човека.

Ова иницијатива је покренута након објављивања Извештаја о светском здрављу, у коме је истакнуто да физичка неактивност, уз нездраву исхрану и употребу дувана, представља један од главних ризика који доприносе глобалном оболевању и умирању од хроничних болести попут болести срца и крвних судова, дијабетеса, различитих карцинома и респираторних обољења, која у великој мери могу бити спречена или њихове последице ублажене променом начина живота.

Нажалост подаци из земље и света указују да последњих година физичка неактивност прераста у праву пандемију, у свим узрасни категоријама.

У свету, више од четвртине одрасле популације- 1,4 милијарде одраслих особа, односно свака трећа жена и сваки четврти мушкарац, су недовољно физички активни. У млађој популацији, преко 80% адолесцената не упражњава препоручени минимум физичке активности.

У Републици Србији, према последњем Истраживању здравља становника из 2019. године, готово 41% одраслих испитаника је било недовољно физички активно (46% жена и 36% мушкараца). Популација од 15 и више година седи у просеку око 4,7 сати дневно (највише становници Београда- готово 5,8 сати). Експресивном седентарном стилу живота (седење 420 и више минута током једног дана) је било изложено 23% становника Србије старости 15 и више година. Препоручених 30 минута дневно у ходању или вожњи бицикла проводило је само 9,7% испитаника. Тек сваки једанаести становник се бави фитнесом, спортом или рекреацијом најмање 3 пута недељно у трајању од најмање 10 минута.

АДЕКВАТНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ДОПРИНОСИ СМАЊЕЊУ БРОЈА ПРЕВРЕМЕНИХ СМРТИ ЗА ГОТОВО 5 МИЛИОНА ГОДИШЊЕ!

У циљу очувања и унапређења здравља Светска здравствена организација препоручује најмање 150 до 300 мин. умерене аеробне активности (или 75-150 мин. интензивне аеробне активности) недељно за одрасле особе, као и просечно 60 минута умерене аеробне физичке активности дневно за децу и адолесценте.

ЗАШТО ЈЕ ВАЖНА РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ?

Бити физички активан једна је од најважнијих радњи коју људи свих старосних група могу предузети да би очували или побољшали своје здравље.

Предности и користи физичке активности су бројне:

- Физичка активност, побољшава метаболизам шећера у крви, смањује количину масти у организму, снижава крвни притисак, смањује задржавање хране у цревима и повећава ниво андиоксиданаса, и на тај начин смањује ризик од настанка бројних хроничних обољења и поремећаја здравља - болести срца и крвних судова, можданог удара, шећерне болести, карцинома (пре свега дебелог црева, дојке, плућа, простате, јетре, ендометријума) и др.
- Бављење физичком активношћу одржава и побољшава здравље мишићно-скелетног система, контролише телесну тежину, спречава настанак остеопорозе и падова (посебно у старијем животном добу), као и последичних фрактура и инвалидитета.

- Физичка активност умањује психолошке и емоционалне последице седентарног начина живота као што су стрес, напетост, депресија, усамљеност.
- Она побољшава квалитет сна, јача самопоуздање, побољшава когнитивне функције и целокупно ментално здравље.
- И појединац и заједница имају бројне социо- економске користи физичке активности које се огледају пре свега у смањењу трошкова лечења, повећању радне продуктивности и креирању здравијег психичког и социјалног окружења.

КОРИСТИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ЗА ДЕЦУ И ОМЛАДИНУ

Редовна физичка активност током детињства и адолесценције помаже у развоју мишићно скелетног система, неуромишићног система (координације и контроле покрета), здравог кардиоваскуларног система, смањује ризик од настанка гојазности, као и ризик од настанка бројних хроничних болести у каснијем животу.

Учешће у физичким активностима помаже и у социјалном и емоционалном развоју, јача сигурност у себе, побољшава стицање и одржавање социјалних вештина.

Млади људи који су физички активни имају бољу пажњу и памћење, и сходно томе бољи успех у школи, а претпоставља се и да ређе развијају лоше навике као што су злоупотреба дувана, алкохола и других психоактивних супстанци.

ОСНОВНЕ ПРЕПОРУКЕ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ

- **Будите физички активни читавог живота - кад год и колико год је то могуће!**
- **Трудите се да што мање седите!**
- **Мењајте фреквенцију, интензитет, трајање и врсту физичке активности.**
- **Одраслим особама се препоручује најмање 150 минута умерене аеробне активности и најмање две епизоде активности за јачање мишића недељно.**
- **Изводите вежбе флексибилности два и више пута недељно.**
- **Мала деца треба да проводе најмање 180 минута дневно у разним врстама физичких активности било ког интензитета.**
- **Школска деца и адолесценти треба да буду физички активни најмање 60 минута дневно сваког дана у недељи!**
- **Деци и младима ограничити седење испред екрана на највише два сата дневно**
- **Особама старијим од 65 година додатно се препоручују активности за побољшање равнотеже и координације**
- **Додатна физичка активност има додатне корисне ефекте на здравље**
- **Физичка активност увек треба да се спроводи у безбедном окружењу уз употребу адекватне опреме.**