

Međunarodni dan fizičke aktivnosti, 10. maj 2025. - "Kretanjem do zdravlja"

07.05.2025

Svake godine,

10. maja, obeležava se Međunarodni dan fizičke aktivnosti kojim se podstiče i promoviše fizička aktivnost. Obeležavanje Međunarodnog dana fizičke aktivnosti omogućava podizanje svesti javnosti o prednostima fizičke aktivnosti u prevenciji bolesti. Slogan pod kojim se ovaj datum obeležava je "Kretanjem do zdravlja", a cilj je promocija svakodnevne umerene fizičke aktivnosti.

Fizička

neaktivnost uz nepravilnu ishranu predstavlja važan faktor rizika za nastanak hroničnih nezaraznih bolesti, a kod dječaka dece može da utiče i na nepravilan razvoj tela i nastanak deformiteta. U svetu je približno 31% odraslih osoba i 80% adolescenata nedovoljno fizički aktivno.

A

Zašto je važna fizička aktivnost za zdravlje?

A

- Redovna

umerena fizička aktivnost je jedan od najlakih načina za održavanje i unapređenje zdravlja.

- Brojna

istraživanja su pokazala pozitivne efekte redovnih fizičkih aktivnosti na zdravlje: prevencija oboljenja srca, dječje bolesti, raka debelog creva, depresije i gojaznosti.

- Fizička

aktivnost dovodi do smanjenja povremenog krvnog pritiska, pada masnoće i dječera u krvi.

- Vežbanjem

jačamo svoj srčani mišić (povećavamo udarni i minutni volumen) i pluća (povećavamo disajni volumen i bogatimo alveolarnu mrežu).

- Svakodnevna

polučasovna šetnja brzim hodom smanjuje rizik od pojave akutnog infarkta miokarda za 18%, a moždanog udara za 11%.

- Fizička

aktivnost jača naše kosti i celi skelet, smanjuje stres i anksioznost (nervozu), pomagajući nam da se opustimo i bolje spavamo.

- Ona

unapređuje rast i razvoj dece i mlađih, povećava samopouzdanje, samopoštovanje, osećaj ispunjenosti i zadovoljstva.

A