

SVETSKI DAN KRETANJA 10. maj 2008. FIZIČKA AKTIVNOST ZA SVE

14.05.2008

Svake godine najmanje 1,9 miliona ljudi širom sveta umire od posledica fizičke neaktivnosti.

Najmanje 30 minuta redovne fizičke aktivnosti umerenog intenziteta, 5 puta nedeljno, smanjuje rizik od nekoliko hroničnih nezaraznih bolesti. Većta aktivnost ima i više koristi.

Fizička neaktivnost je nezavisni faktor rizika za nastanak nezaraznih bolesti na koji može da se utiče.

Više od 35 miliona ljudi je umrlo od nezaraznih bolesti u 2005. godini, što čini oko 60% svih smrtnih slučajeva širom sveta. Predviđa se povećanje broja za 17% u periodu do 2015. godine ukoliko se ne preduzmu aktivnosti i ne utiče na uzroke.

Â

Aktivnost za sve

Â Među zemljama Evrope, čak i gradovima, postoje socio-ekonomske nejednakosti u pogledu nivoa fizičke aktivnosti. Razlike u fizičkoj aktivnosti između socio-ekonomskih grupa predstavljaju važan potencijalni faktor rizika koji objašnjava socio-ekonomske nejednakosti u hroničnim nezaraznim bolestima i gojaznosti.

Nekoliko studija predlaže potencijalne razloge za ovu povezanost, kao što su nejednaka dostupnost uslovima, programima i mogućnostima za fizičku aktivnost. U čest zemalja zapadne Evrope odrasle osobe sa manjim prihodima su i slabije fizički aktivne, navode da imaju manje mogućnosti za fizičku aktivnost u svom okruženju.

Skorašnje studije pokazuju da socio-ekonomske razlike u sveukupnoj fizičkoj aktivnosti više proističu iz razlika u aktivnostima u slobodnom vremenu nego iz razlika u aktivnostima za vreme rada. Ljudi višeg socio-ekonomskog statusa izgleda da su više fizički aktivni od ostalih. Oni imaju više novca i više slobodnog vremena da se bave rekreativnom fizičkom aktivnošću. Oni takođe osećaju i veći socijalni pritisak da veđbaju, znaju više o efektima fizičke aktivnosti i imaju pozitivniji stav prema tome.

Najposle, socio-ekonomske razlike u fizičkoj aktivnosti uključuju sedentarni način života. Na primer, više socio-ekonomske grupe više koriste automobil u slobodno vreme i provode više vremena gledajući televiziju ili radeći na kompjuteru. Intervencije usmerene na povećanje fizičke aktivnosti treba usmeriti na različite socio-ekonomske grupe.

Socio-ekonomski status se tradicionalno definiše kao zanimanje, obrazovanje i visina prihoda. Od nedavno, kako bi

definicija bila razumljivija uključuje i pol, etničku pripadnost, mesto stanovanja i versku pripadnost.

Izvor: Branca F et al., eds. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007:152-173

Šta znači biti fizički aktivan?

Fizička aktivnost predstavlja svako kretanje tela koje dovodi do potrošnje energije (sagorevanja kalorija). Brzo hodanje, penjanje uz stepenice, šetnja, usisavanje, pranje prozora, vožnja bicikla, plivanje, trčanje, košarka, fudbal... sve ovo je fizička aktivnost.

Zašto je fizička aktivnost važna za zdravlje?

Redovna umerena fizička aktivnost je jedan od najlakših načina za ožuvanje i unapređenje zdravlja. Kada smo fizički aktivni povećava se energetska potrošnja i ublažava se stres. Fizička aktivnost unapređuje rast i razvoj dece i mladih: povećava samopouzdanje, samopoštovanje, osećaj ispunjenosti i zadovoljstva.

Koliko je potrebno biti fizički aktivan da bi se sačuvalo i unapredilo zdravstveno stanje?

Minimum od 30 minuta redovne, umerene, pravilno dozirane svakodnevne fizičke aktivnosti dovoljno je za ožuvanje zdravlja. Za one koji broje kalorije to sagorevanje iznosi 150 kalorija dnevno. To znači siđite dve autobuske stanice ranije da biste se prošetali 20-ak minuta, a pri povratku jednu stanicu ranije šetajte dodatnih 10 minuta šetnje. Popnite se peške najmanje do trećeg sprata umesto da koristite lift. Radite u bađiti ili vozite bicikl. Ako do sada niste bili aktivni ili imate lošu kondiciju možete pođeti postepeno dok ne postignete željenih 30 minuta. Najvažnije je da se kređete!

Š

Š

10 ZAKLJUCAKA KOJE TREBA DA ZNATE O FIZIČKOJ Š AKTIVNOSTI

Â

1. Fizička aktivnost se uobičajeno definiše kao kretanje tela koje obavljaju skeletni mišići, a koje dovodi do potrošnje energije. Postoji više načina za kategorizaciju fizičke aktivnosti i neaktivnosti u odnosu na intenzitet ili potrošnju energije. Da bi se postigla zdravstvena korist od kretanja, većina smatra da je najefikasnija redovna fizička aktivnost umerenog intenziteta. Fizička aktivnost umerenog intenziteta je vrsta aktivnosti koja ubrzava rad srca i stvara osećaj toplote u telu i zadihanosti. Glavni izvori fizičke aktivnosti koja unapređuje zdravlje uključuju uobičajene aktivnosti kao što su šetnja, vožnja bicikla, plivanje, kućni poslovi, rad u bašti, rekreativni sport i ples.

Â

2. Mogućnost za bavljenje rekreativnom fizičkom aktivnošću je vitalna za zdravlje i lični razvoj svih pojedinaca nezavisno od pola, uzrasta, socio-ekonomskih mogućnosti, funkcionalnih sposobnosti, kulturoloških karakteristika. Za decu i mlade fizička aktivnost je od posebnog značaja naročito u nižim socio-ekonomskim grupama koje imaju manje slobodnog vremena, a kojima su rekreativne fizičke aktivnosti manje dostupne. Oni koji žive u urbanim regijama sa slabom bezbednošću saobraćaja koji je gust, sa malo zelenih površina što su faktori koji nadalje smanjuju mogućnost za redovnu fizičku aktivnost. Generalno govoreći, prepreke koje sprečavaju ljude da budu svakodnevno aktivni uključuju nedovoljno razvijenu svest o značaju aktivnosti, troškove, razdaljine koje treba preći do mesta gde postoji mogućnost za bavljenje sportom, kulturološke i jezičke barijere i pristup objektima za rekreaciju i sigurnim mestima za igru.

Â

3. Epidemiološka istraživanja su potvrdila da fizička neaktivnost doprinosi 15-20% rizika za nastanak koronarne bolesti srca, dijabetesa tipa 2, raka debelog creva, raka dojke i doprinosi prelomu zgloba kuka kod starijih osoba. Redovna fizička aktivnost može da pomogne da se spreči i smanji učestalost gojaznosti i da se održi povoljna telesna težina. ona promovira psihološko blagostanje i smanjuje stres, anksioznost i osećanja depresije i usamljenosti. Kroz sport, igru i druge fizičke aktivnosti, mladi ljudi imaju mogućnost da steknu samopouzdanje, da upoznaju prijatan osećaj uspeha i da se druže. Fizička aktivnost pomaže u sprečavanju i kontroli rizičnih ponašanja kao što su pušenje duvana, alkohol i zloupotreba supstanci i uticaj na način ishrane i sprečava nasilje, naročito kod dece i mladih.

Â

4. Uprkos važnim zdravstvenim koristima fizičke aktivnosti, mnogi ljudi nisu svakodnevno dovoljno aktivni. U zapadnoj Evropi bar dve trećine odraslog stanovništva nije dovoljno fizički aktivno. Slični su i podaci za Srbiju. Prema podacima za 2006. godinu više od dve trećine odraslog stanovništva u Srbiji je fizički neaktivno (67,7%). Procenat odraslih stanovnika koji je veći od tri puta nedeljno, tako da se zaduva ili oznoji, iznosio je 25,5%, što je ipak značajno više nego 2000. godine kada je taj procenat bio 13,7%. Deca širom sveta sve više sede. Vreme i sredstva za fizičku aktivnost se smanjuju, a kompjuterske igrice i vreme provedeno ispred televizora se povećava. Istraživanje sprovedeno kod mladih u zemljama Evrope tokom 2001-2002. godine pokazalo je da je u proseku samo 34% mladih uzrasta 11, 13 i 15 godina redovno fizički aktivno u skladu sa važećim preporukama. U većini zemalja dečaci su aktivniji od devojčica, ali se nivo aktivnosti smanjuje kod oba pola sa godinama. Nedovoljna fizička aktivnost u detinjstvu može imati i brojne posledice.

Â

5. Fizička aktivnost se prepoznaje kao značajan nezavisan faktor rizika za nastanak hroničnih nezaraznih bolesti koje čine 3,5% opterećenja bolesti i do oko 10% smrtnih slučajeva u zemljama Evrope. Tu je i alarmantna ekonomska cena koja treba da se plati zbog fizičke neaktivnosti. Nedavne studije u Vajcarskoj i Ujedinjenom Kraljevstvu pokazuju da fizička

neaktivnost može da košta zemlju oko 150–300 eura po stanovniku godišnje. Povećanje nivoa fizičke aktivnosti ima pozitivan uticaj na zdravlje stanovnika i smanjuje troškove zdravstvene zaštite i odsustvovanja sa posla.

Â

6. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje za odrasle osobe 30 minuta umerene fizičke aktivnosti svakog dana. Ovo preporučeno vreme može da se podeli u kraće periode, ali ne kraće od 10 minuta. Na primer, koristite stepenice umesto lifta. Deca bi trebalo da budu aktivna bar 60 minuta svakog dana. Fizička aktivnost dva puta nedeljno poboljšava i održava mišićnu snagu i fleksibilnost, kao i zdravlje kostiju.

Â

7. Okruženje u kome ljudi žive – kod kuće, na poslu, u školi, na putovanjima – često obeshrabruje ljude da budu fizički. Ipak više od 50% vozači kolima u zemljama Evrope su vozači kraće od 5 km, razdaljina koju je moguće preći biciklom 15–20 minuta ili šetnjom za 30–50 minuta. Izvor fizičke aktivnosti mora biti uključen u naš svakodnevni život tako da aktivnost bude njegov sastavni deo.

Â

8. Redovna umerena fizička aktivnost je dobar način za oživanje i unapređenje zdravlja. Promocija fizičke aktivnosti treba da bude osnov javno zdravstvenih aktivnosti. Međutim to nije samo zadatak zdravstvenog sektora već i drugih, kao što je transport, urbano planiranje i sl. Mediji takođe imaju veliki značaj u promovisanju fizičke aktivnosti i zdravog načina života. Zajednički naponi u svim sektorima promoviraju efikasnije akcije za unapređenje fizičke aktivnosti. Važno je da strategije za saradnju i jačanje kapaciteta na regionalnom i lokalnom nivou budu uključene u nacionalnu politiku i da se aktivnosti sprovode kao lokalne inicijative koje imaju najveći potencijal da unaprede fizičku aktivnost.

Â

9. Javno zdravstvene programe promocije fizičke aktivnosti treba planirati na dug vremenski period sa jasno postavljenim ciljevima i indikatorima. Praćenje nivoa fizičke aktivnosti u populaciji korišćenjem standardizovanih protokola je neophodno i potrebno za javno zdravstveni odgovor. Postoje brojni principi kojih treba da se pridržavaju zemlje u kreiranju nacionalnih strategija za unapređenje fizičke aktivnosti. Primer za ovo je definicija fizičke aktivnosti koja se ne odnosi samo na sport i rekreativno vešanje; više sektora treba da je istovremeno uključeno, kao i okruženje prihvatljivo za fizičku aktivnost; treba da postoji jednakost u dostupnosti fizičkoj aktivnosti i da programi budu bazirani na potrebama populacije.

Â

10. Svetska zdravstvena organizacija je na čelu međunarodnih razvoja u promociji fizičke aktivnosti pružajući podršku zemljama članicama u jačanju politike i omogućavajući dijalog između kreatora politike, zdravstvenih eksperata, privatnog sektora, nevladinih organizacija i medija. U 2004. godini usvojena je Globalna strategija o ishrani, fizičkoj aktivnosti i zdravlju (www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb1344/strategy_english_web.pdf), koja ima za cilj da unapredi javno zdravlje putem pravilne ishrane i fizičke aktivnosti. Na Evropskom nivou nedavno je usvojeno više strategijskih dokumenata u ovoj oblasti.

Program

Materijal za novinare