

AKTUELNO: Međunarodni dan fizičke aktivnosti – 10. maj 2022.

09.05.2022

Međunarodni

dan fizičke aktivnosti obeležava se svake godine 10. maja pod sloganom –Kretanjem do zdravlja. Ovaj datum ustanovljen je 2002. godine od strane Svetske zdravstvene organizacije (SZO) u cilju podizanja svesti o značaju i važnosti redovne fizičke aktivnosti u oživanju i unapređenju zdravlja. Fizička aktivnost predstavlja svako kretanje tela koje dovodi do potrošnje energije. Redovna umerena fizička aktivnost, kao što su hodanje, vožnja bicikla, ples, ne čini samo da se osećate dobro, već ima značajne prednosti za zdravlje: smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta raka, pomaže u kontroli telesne mase, a doprinosi i dobrom mentalnom stanju. Ona unapređuje rast i razvoj dece i mladih, povećava samopouzdanje, samopoštovanje i stvara osećaj pripadnosti zajednici.

Fizička

neaktivnost uz nepravilnu ishranu, nove tehnologije i urbanizaciju predstavlja važan faktor rizika za nastanak hroničnih nezaraznih bolesti, a kod školske dece može da utiče i na nepravilan razvoj tela i nastanak deformiteta.

S

obzirom da je kretanje i obavljanje svakodnevni aktivnosti van kuće ili radnog mesta bilo ograničeno zbog epidemije COVID-19, važno je sada svakodnevno postepeno povećavati nivo aktivnosti, posebno ako uopšte nismo bili aktivni.

Prema

preporukama Svetske zdravstvene organizacije, odrasli bi trebalo da uprađavaju najmanje 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti nedeljno. Deci je potrebno najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti dnevno. Od pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (šetnja, plivanje, trčanje, vežbe), njena učestalost i trajanje.

Prema

podacima SZO u svetu jedna od četiri odrasle osobe ne ispunjava preporuke za bavljenje fizičkom aktivnošću, a od posledica fizičke neaktivnosti godišnje u svetu umre oko pet miliona ljudi. Fizički neaktivne osobe imaju 30% veći rizik od pre vremena smrti. Prema podacima iz Istraživanja zdravlja stanovništva Srbije iz 2019. godine, koje su sprovedeli Institut za javno zdravlje Srbije i Republički zavod za statistiku, stanovnici Srbije sede u proseku 4,7 sati tokom tipičnog dana, najviše stanovnici Beograda 5,8 sati, osobe uzrasta 75 godina ili više 6,1 sat, kao i oni sa višim i visokim obrazovanjem 5,5 sati. Ekscesivnom sedentarnom stilu života (sedenje 420 i više minuta tokom uobičajenog dana) je bilo izloženo 23% stanovništva Srbije. U populaciji dece uzrasta od 7 do 14 godina zabeleženo je smanjenje procenta dece koja se makar jednom nedeljno bave sportom i rekreativnim aktivnostima van škole u odnosu na 2013. godinu (sa 82,3% na 71,5%), pokazalo je Istraživanje zdravlja stanovništva Srbije.

Međunarodni

dan fizičke aktivnosti je i ove godine prilika da podsetimo stanovništvo na značaj redovne fizičke aktivnosti i prevenciju faktora rizika za nastanak najčešćih poremećaja zdravlja. Povodom obeležavanja Međunarodnog dana fizičke aktivnosti planirano je održavanje zdravstveno-promotivnih aktivnosti u lokalnim zajednicama kao što su: predavanja, javne manifestacije, sportski događaji, bazari zdravlja.

Â

Â

Â

Ključne činjenice

Â

Â Â Â Â Â Â Â Â

Fizička

aktivnost ima značajne zdravstvene prednosti za srce, telo i um

Â Â Â Â Â Â Â Â

Fizička

aktivnost doprinosi prevenciji i upravljanju nezaraznim bolestima kao što su kardiovaskularne bolesti, rak i dijabetes

Â Â Â Â Â Â Â Â

Fizička

aktivnost smanjuje simptome depresije i anksioznosti

Â Â Â Â Â Â Â Â

Fizička

aktivnost poboljšava razmišljanje, učenje i veštine rasuđivanja

Â Â Â Â Â Â Â Â

Fizička

aktivnost obezbeđuje zdrav rast i razvoj mladih ljudi

Â Â Â Â Â Â Â Â

Fizička

aktivnost poboljšava opšte blagostanje

Â Â Â Â Â Â Â Â

Globalno,

1 od 4 odrasle osobe ne ispunjava globalne preporučene nivoe fizičke aktivnosti

Â Â Â Â Â Â Â Â

Do

5 miliona smrtnih slučajeva godišnje moglo bi se izbjeći ako bi globalna populacija bila aktivnija

•••••

Ljudi

koji su nedovoljno aktivni imaju 20% do 30% povećan rizik od smrti u poređenju sa ljudima koji su dovoljno aktivni

•••••

Više

od 80% svetske populacije adolescenata je nedovoljno fizički aktivno

•

•

•

•