

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 promovira 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 školske 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.

Â

Zašto je važna fizička aktivnost za zdravlje?

Â

- Â Redovna umerena fizička aktivnost je jedan od najlakših načina za očuvanje i unapređenje zdravlja.
- Â Brojna istraživanja su pokazala pozitivne efekte redovnih fizičkih aktivnosti na zdravlje: prevencija oboljenja srca, čestih bolesti, raka debelog creva, depresije i gojaznosti.
- Â Fizička aktivnost dovodi do smanjenja povišenog krvnog pritiska, pada masnoća i šećera u krvi.
- Â Većanjem jačamo svoj srčani mišić (povećavamo udarni i minutni volumen) i pluća (povećavamo disajni volumen i bogatimo alveolarnu mrežu).
- Â Svakodnevna poluasovna šetnja brzim hodom smanjuje rizik od pojave akutnog infarkta miokarda za 18%, a moždanog udara za 11%.
- Â Fizička aktivnost jača naše kosti i celi skelet, smanjuje stres i anksioznost (nervozu), pomaže nam da se opustimo i bolje spavamo.
- Â Ona unapređuje rast i razvoj dece i mladih, povećava samopouzdanje, samopoštovanje, osećaj ispunjenosti i zadovoljstva.

Â