

AKTUELNO: Međunarodni dan fizičke aktivnosti " 10.maj 2019.

06.05.2019

Svetska zdravstvena

organizacija (SZO) je u cilju podizanja svesti celokupne svetske javnosti o značaju i važnosti redovne fizičke aktivnosti u oživanju i unapređenju dobrog zdravlja i blagostanja 10. maja 2002. godine pokrenula globalnu inicijativu za obeležavanje međunarodnog dana fizičke aktivnosti. Ovaj dan se i u našoj zemlji obeležava pod sloganom "Kretanjem do zdravlja". 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. Procenjuje se da se milion smrtnih slučajeva godišnje u evropskom regionu SZO desi zbog fizičke neaktivnosti. U Evropskom regionu SZO približno 31% osoba starijih od 15 godina je nedovoljno fizički aktivno, a više od polovine stanovnika Evrope nije dovoljno fizički aktivno da bi zadovoljilo zdravstvene preporuke.

Â

Prema podacima iz

istraživanja zdravlja stanovništva Srbije u 2013. godini 43,6% stanovnika bavilo se sedenternim tipom posla, za razliku od 2006. godine kada je taj procenat bio 31,1% i 2000. godine kada je taj procenat iznosio 25,2%. Rezultati su pokazali da su žene (48,3%) u Srbiji sklonije sedentarnom stilu života od muškaraca (38,7%).

Â

Stanovnici Srbije u proseku

sede pet sati dnevno, najviše stanovnici Beograda (5,8 sati), gradskih naselja (5,3 sata), osobe uzrasta 15-24 godine (5,5 sati), kao i oni sa visokim i višim obrazovanjem (5,8 sati).

Procenat odraslih stanovnika

koji je veobao (fitness, sport, rekreacija...) najmanje tri puta nedeljno u 2013. godini iznosio je 8,8%, što je značajan pad u odnosu na 2006. godinu kada je taj procenat bio 25,5% i 2000. godinu kada je taj procenat iznosio 13,7%.

Na osnovu Istraživanja

ponašanja u vezi sa zdravljem kod dece školskog uzrasta u Republici Srbiji trećina učenika i učenica (33,6%) je u nedelji koja je prethodila istraživanju bila fizički aktivna svakog dana tokom sat vremena (u skladu sa preporukama SZO), dok je petina dece navela da je svakodnevno fizički aktivna van školske nastave (20,8%).

Â

U svim uzrasnim grupama dečaci su fizički aktivniji od devojčica, a sa godinama se zapaža smanjenje broja svakodnevno fizički aktivne dece. To je posebno izraženo kod devojčica (6,8% devojčica prvog razreda srednje škole je svakodnevno fizički aktivno, a 11,4% dece nikada ne vežba van redovne školske nastave).

Š

Šta je fizička aktivnost?

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 važna fizička aktivnost?

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.

Koliko kretanja je dovoljno?

Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije, odrasli bi trebalo da upravljavaju 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.

Š