

AKTUELNO: Međunarodni dan fizičke aktivnosti – 10.maj 2020.

11.05.2020

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je u cilju podizanja svesti celokupne svetske javnosti o značaju i važnosti redovne fizičke aktivnosti u obnovljivanju 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 đakolske 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. Prema podacima iz istraživanja zdravlja stanovništva Srbije u 2013. godini 43,6% stanovnika bavilo se sedentarnim 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 mužjaka (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 visokim obrazovanjem (5,8 sati).

Procenat odraslih stanovnika koji je vežbao (fitness, sport, rekreacija) najmanje tri puta nedeljno u 2013. godini iznosio je 8,8%, što je znatan 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 zdravlјem kod dece đakolskog 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 đakolske nastave (20,8%).

U svim uzrasnim grupama dečaci su fizički aktivniji od devojčica, a sa godinama se započea smanjenje broja svakodnevno fizički aktivne dece što 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 đakolske nastave).

Â

Â ta je fizička aktivnost?

Fizička

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

Q Zašto je važna fizička aktivnost?

Redovna

umerena fizička aktivnost, kao što su hodanje, vožnja bicikla, ples, neštinu samo da se osećate dobro, većima značajne prednosti za zdravlje: smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta raka, pomaze 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.

Q Koliko kretanja je dovoljno?

Prema

preorukama Svetske zdravstvene organizacije, odrasli bi trebalo da upražnjavaju najmanje 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti nedeljno. Deci je potrebno najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti dnevno.

Q Od

pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (letnja, plivanje, trčanje, vežbe...), njena učestalost i trajanje.

A

Zavod
za javno zdravlje Vranje