

## 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 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 djece može da utiče i na nepravilan razvoj tela i nastanak deformiteta. Procjenjuje 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 Europe 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

seđe 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 zdravljem kod dece učiliškog 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 učiliške nastave (20,8%).

Â

U svim uzrasnim grupama deÄ•aci su fiziÄ•ki aktivniji od devojÄ•ica, a sa godinama se zapaÅ¾a smanjenje broja svakodnevno fiziÄ•ki aktivne dece Ä•to je posebno izraÅ¾eno kod devojÄ•ica (6,8% devojÄ•ica prvog razreda srednje Åjkole je svakodnevno fiziÄ•ki aktivno, a 11,4% dece nikada ne veÅ¾ba van redovne Åjkolske nastave).

Â

Â ta je fiziÄ•ka aktivnost?

FiziÄ•ka aktivnost predstavlja svako kretanje tela koje dovodi do potroÅ¾nje energije (sagorevanja kalorija). Brzo hodanje, penjanje uz stepenice, Äjetnja, usisavanje, pranje prozora, voÅ¾nja bicikla, plivanje, trÄ•anje, koÅjarka, fudbal... sve ovo je fiziÄ•ka aktivnost.

ZaÅ•to je vaÅ¾na fiziÄ•ka aktivnost?

Redovna umerena fiziÄ•ka aktivnost, kao Ä•to su hodanje, voÅ¾nja bicikla, ples, ne Ä•ini samo da se oseÄ‡ate dobro, veÅ‡ ima znaÄ•ajne prednosti za zdravlje: smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta raka, pomaÅ¾e u kontroli telesne mase, a doprinosi i dobrom mentalnom stanju. Ona unapreÄ•uje rast i razvoj dece i mladih, poveÄ‡ava samopouzdanje, samopoÅ¡tovanje i stvara oseÄ‡aj pripadnosti zajednici.

Koliko kretanja je dovoljno?

Prema preorukama Svetske zdravstvene organizacije, odrasli bi trebalo da upraÅ¾njavaju najmanje 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fiziÄ•ke aktivnosti nedeljno. Deci je potrebno najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fiziÄ•ke aktivnosti dnevno.

Od pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (Äjetnja, plivanje, trÄ•anje, veÅ¾be...), njena uÄ•estalost i trajanje.

Â