

# AKTUELNO: Međunarodni dan fizičke aktivnosti, 10. maj 2024.god.

09.05.2024

„Kretanjem do zdravlja“ - 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. Fizička aktivnost predstavlja svako kretanje tela koje dovodi do potrošnje energije. Brzo hodanje, penjanje uz stepenice, šetnja, usisavanje, pranje prozora, vožnja bicikla, plivanje, trčanje, košarka, fudbal... sve ovo je fizička aktivnost. Redovna fizička aktivnost ima višestruke zdravstvene koristi: održava energetska ravnotežu i pomaže smanjenju telesne težine, utiče na izgradnju koštanog tkiva, ima zaštitni efekat za pojavu povišenog krvnog pritiska i povišenih vrednosti holesterola u krvi, smanjuje anksioznost i depresiju, doprinosi boljoj koncentraciji i različitim socijalnim ishodima.

Â

Â

Â

Â

Â

Glavni ciljevi Međunarodnog dana fizičke aktivnosti su:

• podizanje svesti o koristima fizičke aktivnosti u prevenciji hroničnih nezaraznih bolesti;

• isticanje brojnih prednosti bavljenja sportom i ukazivanje na pozitivne efekte redovnog vežbanja;

• podsticanje stanovništva širom sveta na bavljenje fizičkom aktivnošću;

• promovisanje zdravog načina života i ponašanja kroz sport i fizičke aktivnosti.

Â

Koliko kretanja je dovoljno?

SZO preporučuje najmanje 60 minuta svakodnevne umerene fizičke aktivnosti. Preporuke naglašavaju da svakodnevna fizička aktivnost treba da bude većim delom aerobna i da uključuje i intenzivne vežbe za

jačanje mišića najmanje tri puta nedeljno. Poslednjih decenija beleži se stalni pad učestalosti redovne fizičke aktivnosti i većina adolescenata nije fizički aktivna u skladu sa preporukama.

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.

Značaj zdravstveno vaspitnih aktivnosti

Zdravstveno vaspitni rad sa ciljem edukacije o značaju zdravih stilova života koji između ostalog podrazumevaju i redovnu fizičku aktivnost realizovan je u okviru programa promocije zdravlja od strane mreže instituta/zavoda za javno zdravlje.

Saradnja u izradi i realizaciji edukativnih i promotivnih sadržaja sa Ministarstvom prosvete, Zavodom za unapređenje vaspitanja i obrazovanja i Zavodom za vrednovanje kvaliteta obrazovanja i vaspitanja.

Škole imaju značaj u primeni efikasnih intervencija, a posebno je istovremeno uključivanje porodice i zajednice.

Â

Â