

Међународни дан физичке активности – 10. мај 2019. године

Светска здравствена организација (СЗО) је у циљу подизања свести целокупне светске јавности о значају и важности редовне физичке активности у очувању и унапређењу доброг здравља и благостања 10. маја 2002. године покренула глобалну иницијативу за обележавање међународног дана физичке активности.

Овај дан се и у нашој земљи обележава под слоганом „Кретањем до здравља”. Физичка неактивност уз неправилну исхрану, нове технологије и урбанизацију представља важан фактор ризика за настанак хроничних незаразних болести, а код школске деце може да утиче и на неправилан развој тела и настанак деформитета. Процењује се да се милион смртних случајева годишње у европском региону СЗО деси због физичке неактивности. У Европском региону СЗО приближно 31% особа старијих од 15 година је недовољно физички активно, а више од половине становника Европе није довољно физички активно да би задовољило здравствене препоруке.

Према подацима из истраживања здравља становништва Србије у 2013. години 43,6% становника бавило се седентерним типом посла, за разлику од 2006. године када је тај проценат био 31,1% и 2000. године када је тај проценат износио 25,2%. Резултати су показали да су жене (48,3%) у Србији склоније седентарном стилу живота од мушкараца (38,7%).

Становници Србије у просеку седе пет сати дневно, највише становници Београда (5,8 сати), градских насеља (5,3 сата), особе узраста 15–24 године (5,5 сати), као и они са високим и вишим образовањем (5,8 сати).

Процент одраслих становника који је вежбао (фитнес, спорт, рекреација...) најмање три пута недељно у 2013. години износио је 8,8%, што је значајан пад у односу на 2006. годину када је тај проценат био 25,5% и 2000. годину када је тај проценат износио 13,7%.

На основу Истраживања понашања у вези са здрављем код деце школског узраста у Републици Србији трећина ученика и ученица (33,6%) је у недељи која је претходила истраживању била физички активна сваког дана током сат времена (у складу са препорукама СЗО), док је петина деце навела да је свакодневно физички активна ван школске наставе (20,8%).

У свим узрасним групама дечаци су физички активнији од девојчица, а са годинама се запажа смањење броја свакодневно физички активне деце што је посебно изражено код девојчица (6,8% девојчица првог разреда средње школе је свакодневно физички активно, а 11,4% деце никада не вежба ван редовне школске наставе).

Шта је физичка активност?

Физичка активност представља свако кретање тела које доводи до потрошње енергије (сагоревања калорија). Брзо ходање, пењање уз степенице, шетња, усисавање, прање прозора, вожња бицикла, пливање, трчање, кошарка, фудбал...све ово је физичка активност.

Зашто је важна физичка активност?

Редовна умерена физичка активност, као што су ходање, вожња бицикла, плес, не чини само да се осећате добро, већ има значајне предности за здравље: смањује ризик од кардиоваскуларних болести, дијабетеса и неких врста рака, помаже у контроли телесне масе, а доприноси и добром менталном стању. Она унапређује раст и развој деце и младих, повећава самопоуздање, самопоштовање и ствара осећај припадности заједници.

Колико кретања је довољно?

Према преорукама Светске здравствене организације, одрасли би требало да упражњавају најмање 150 минута умерене или најмање 75 минута интензивне физичке активности недељно. Деци је потребно најмање 60 минута умерене до интензивне физичке активности дневно.

Од пола и старости, здравственог стања, а посебно у односу на стање утренираности (кондиције), зависи и избор врсте активности (шетња, пливање, трчање, вежбе...), њена учесталост и трајање.