

**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 deÅaci su fiziÅki aktivniji od devojÅica, a sa godinama se zapaÅa smanjenje broja svakodnevno fiziÅki aktivne dece Åto je posebno izraÅeno kod devojÅica (6,8% devojÅica prvog razreda srednje Åkole je svakodnevno fiziÅki aktivno, a 11,4% dece nikada ne veÅba van redovne Åkolske nastave).

Å

Å ta je fiziÅka aktivnost?

FiziÅka aktivnost predstavlja svako kretanje tela koje dovodi do potroÅnje energije (sagorevanja kalorija). Brzo hodanje, penjanje uz stepenice, Åjetnja, usisavanje, pranje prozora, voÅnja bicikla, plivanje, trÅanje, koÅarka, fudbal... sve ovo je fiziÅka aktivnost.

ZaÅto je vaÅna fiziÅka aktivnost?

Redovna umerena fiziÅka aktivnost, kao Åto su hodanje, voÅnja bicikla, ples, ne Åini samo da se oseÅate dobro, veÅ ima znaÅajne prednosti za zdravlje: smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta raka, pomaÅe u kontroli telesne mase, a doprinosi i dobrom mentalnom stanju. Ona unapreÅuje rast i razvoj dece i mladih, poveÅtava samopouzdanje, samopoÅtovanje i stvara oseÅtaj pripadnosti zajednici.

Koliko kretanja je dovoljno?

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

Od pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (Åjetnja, plivanje, trÅanje, veÅbe...), njena uÅestalost i trajanje.

Å