

# AKTUELNO: Međunarodni dan fizičke aktivnosti 10. maj 2014.

07.05.2014

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je u cilju podizanja svesti celokupne svetske javnosti o značaju i važnosti redovne fizičke aktivnosti u oživljavanju i unapređenju dobrog zdravlja i blagostanja dana 10. maja 2002. godine pokrenula globalnu inicijativu za obeležavanje međunarodnog dana fizičke aktivnosti. Taj dan je poznat pod sloganom "Kretanjem do zdravlja", a odnosi se na umerenu fizičku aktivnost bez obzira na sadržaje, mesto i vreme izvođenja.

Prema podacima iz istraživanja zdravlja stanovništva Srbije u 2006. godini više od dve trećine odraslog stanovništva u Srbiji je fizički neaktivno (67,7%). Prema rezultatima analitičke studije zdravlja stanovnika Srbije Instituta za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut", kod učenika osnovnih škola prisutan je trend smanjenja broja dece sa deformacijom stopala sa 16,8% u 1997. na 13,9% u 2007. godini, ali i da je zabeležen porast broja dece sa deformitetima kičmenog stuba sa 8,8% u 1997. na 10,2% u 2007. godini. Isti trend se pojavuje i kod učenika srednjih škola. Redovno vežbanje, kao što su hodanje, vožnja bicikla, ples ne čini samo da se osećate dobro, već ima značajne prednosti za zdravlje: smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta raka, pomaže u kontroli telesne mase, a doprinosi i dobrom mentalnom stanju. Učestvovanje u fizičkim aktivnostima povećava mogućnost druženja i stvaranja osećaja pripadnosti zajednici. Aktivnosti u svakom životnom dobu su značajne, ali je fizička aktivnost posebno važna za zdrav razvoj dece i mladih i može da napravi značajnu razliku u zdravstvenom stanju starijih osoba. Fizička neaktivnost je jedan od vodećih faktora rizika za zdravlje i procenjuje se da milion smrtnih slučajeva godišnje u evropskom regionu SZO se desi zbog fizičke neaktivnosti.

Â