

AKTUELNO: Međunarodni dan fizičke aktivnosti

11.05.2015

Međunarodni dan fizičke aktivnosti obeležava se 10. maja po prvi put od 2002. godine kada je Svetska zdravstvena organizacija pokrenula globalnu inicijativu u cilju podizanja svesti celokupne svetske javnosti o značaju i važnosti redovne fizičke aktivnosti u prevenciji bolesti, ohranjenju i unapređenju dobrog zdravlja i blagostanja. Ovaj dan obeležava se pod sloganom "Kretanjem do zdravlja" koji celokupnoj populaciji poručuje da svako umerenom fizičkom aktivnošću može sačuvati i unaprediti svoje zdravlje.

Fizička aktivnost je jedan od kriterijuma za ocenu zdravlja, a fizička neaktivnost je prepoznata kao četvrti vodeći faktor rizika koji globalno dovodi do 3.2 miliona smrtnih slučajeva godišnje. Fizička neaktivnost predstavlja važan faktor rizika za nastanak hroničnih nezaraznih bolesti, a kod dece utiče na telesni razvoj i nastanak deformiteta. U Evropskom regionu SZO približno 31% osoba starijih od 15. godina nedovoljno fizički aktivno, a više od polovine stanovnika Evrope nije dovoljno fizički aktivno da bi zadovoljilo zdravstvene preporuke, pri čemu siromašniji imaju manje slobodnog vremena i lošiji pristup rekreativnim objektima, ili živu u okruženju koje ne podržava fizičku aktivnost. Procenjuje se da se zbog fizičke neaktivnosti, godišnje u evropskom regionu Svetske zdravstvene organizacije desi milion smrtnih slučajeva. Prema podacima iz istraživanja zdravlja stanovništva Srbije u 2013. godini 43,6% stanovnika bavilo se poslom koji podrazumeva dugotrajno sedenje, za razliku od prethodnih istraživanja kada je ovaj procenat bio niži - 2006. godine 31,1%, a 2000. godine 25,2%. Rezultati su pokazali da su žene (48,3%) u Srbiji sklonije stilu života koji karakteriše sedenje od muškaraca (38,7%). Stanovnici Srbije u proseku sede 5 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 vešt (fitnes, 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%. Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije, odrasli bi trebalo da upravljavaju najmanje 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti nedeljno. Deci je potrebno najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti dnevno. Od uzrasta, pola, zdravstvenog stanja, vremenskih prilika i izbor vrste aktivnosti (šetnja, vožnja bicikla, plivanje, trčanje, vežbe...), njena učestalost i trajanje. Prilagoditi je svakom pojedincu.