

AKTUELNO: Međunarodni dan fizičke aktivnosti 10. maj 2021.

10.05.2021

Međunarodni dan fizičke aktivnosti obeležava se svake godine 10. maja pod sloganom "Kretanjem do zdravlja". Ovaj datum ustanovljen je 2002. godine od strane Svetske zdravstvene organizacije (SZO) u cilju podizanja svesti o značaju i važnosti redovne fizičke aktivnosti u oživljanju i unapređenju zdravlja.

Fizička aktivnost predstavlja svako kretanje tela koje dovodi do potrošnje energije (sagorevanja kalorija). Brzo hodanje, penjanje uz stepenice, šetnja, usisavanje, pranje prozora, vožnja bicikla, plivanje, trčanje, košarka, fudbal " sve ovo je fizička aktivnost.

Redovna umerena fizička aktivnost, 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. Ona unapređuje rast i razvoj dece i mladih, povećava samopouzdanje, samopoštovanje i stvara osećaj pripadnosti zajednici.

Prema preporukama SZO, 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 pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti, njena učestalost i trajanje.

Â

Glavni ciljevi ovogodišnje kampanje su:

• podizanje nivoa 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 u svim domenima;

• promovisanje zdravog načina života i ponašanja kroz sport i fizičku aktivnost.

Â

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.

