



**Физичка активност је за млађе људе, у мојим годинама не треба да се оптерећујем тиме. НЕ!**

За физичку активност никада није касно, и њена редовна примена може унапредити квалитет живота у сваком животном добу. Активан стил живота старијим људима обезбеђује одржавање социјалних веза и помаже развоју самопоуздања и самопоштовања - особина које су основа психичког благостања. Побољшана флексибилност, равнотежа и тонус мишића помажу у превенцији падова, главних узрока неспособности код старијих људи. У земљама широм света између 60% и 85% одраслих није довољно активно у мери у којој би унапредили своје здравље.



Физичка активност смањује ризик малигнух тумора дојке, што може бити резултат њеног дејства на метаболизам хормона. Бављење физичком активношћу побољшава здравље мишићно-скелетног система, контролише телесну тежину и смањује симптоме депресије. Могући корисни ефекти на мишићно-скелетни систем су смањење болова у леђима, превенција остеопорозе и падова, као и гојазности. Физичка активност редукује психолошке последице седентерног начина живота као што су стрес, напетост, депресија, усамљеност.

Физичка активност има и економске користи, посебно у смањењу медицинских трошкова, повећање продуктивности и здравије психичко и социјално окружење.



Институт за јавно здравље Војводине



Покрајински секретаријат за здравље и социјалну политику



Завод за здравствену заштиту студената

## ЗАШТО ЈЕ РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ НЕОПХОДНА?



Физичка неактивност, заједно са другим главним факторима ризика значајно доприноси масовности хроничних болести. Редовна физичка активност смањује ризик за настанак болести срца, шлога, малигнух тумора дојке и дебелог црева. Физичка активност побољшава метаболизам шећера у крви, смањује количину масти у организму и снижава крвни притисак, а ово су главни начини којима смањује ризик кардиоваскуларних болести и дијабетеса. Физичка активност смањује ризик настанка тумора дебелог црева, смањујући време задржавања хране у цревима и повећавајући ниво антиоксиданаса.

## ЗАБЛУДЕ О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ:



Физичка активност је скупа, захтева опрему, посебну гардеробу и плаћање чланарине. **НЕ!**

Физичка активност може се спроводити скоро било где и не захтева посебну опрему. Шетња је највише практикована и најчешће саветована физичка активност, а у потпуности бесплатна. Већина урбаних средина има паркове и пешачке зоне идеалне за шетњу, трчање и игру. Није неопходно ићи у теретану, на базен или друге специјалне спортове да би били физички активни.



Физичка активност одузима много времена. **НЕ!**

Довољно је 30 минута умерене физичке активности дневно да би смо унапредили и очували наше здравље. Не морамо одвајати посебно време, физичку активност можемо укључити у наше свакодневне активности: на послу, школи, у кући.



Бављење физичком активношћу је неопходно само у индустријски развијеним земљама. **НЕ!**

Физички неактиван стил живота постао је општи здравствени проблем. Недовољна физичка активност је један од 10 водећих узрока смрти, болести и неспособности. Око 2 милиона људи годишње умире од последица физичке неактивности. Брзо ширење градова у развијеним земљама, гужва, сиромаштво, саобраћај, некавалитетан ваздух, недостатак паркова, пешачких зона, простора за спорт и рекреацију, чине физичку активност тешко доступном. У неразвијеним земљама и земљама у развоју све је популарнији физички неактиван стил живота, а последице су повећана учесталост гојазности, дијабетеса и кардиоваскуларних болести. Ове земље ће поред борбе против заразних болести морати да се суоче и са теретом масовних незаразних болести. Физичка активност, заједно са правилном исхраном и избегавањем пушења су ефикасан, исплатив и одржив начин за унапређење здравља за све.

Нема потребе трошити време и новац учећи децу физичкој активности, деца су и по природи довољно активна. **НЕ!**

Недавна истраживања показала су да су деца широм света све мање физички активна и да слободно време радије проводе испред телевизора или компјутера замењују редовну физичку активност. Процењује се да у многим земљама, подједнако у развијеним и земљама у развоју, више од две трећине младих није довољно активно. Недовољна физичка активност код деце може имати здравствене последице у каснијем животном добу.

