



10. МАЈ - СВЕТСКИ ДАН ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ – КРЕТАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

Светски дан физичке активности је глобална иницијатива која промовише физичку активност под покровитељством Светске здравствене организације (СЗО) започета 10. маја 2003. године. Светски дан физичке активности је настао као последица одличног одзива на Светски дан здравља 07. априла 2002. године који је обележен у духу физичке активности са слоганом „Кретањем до здравља“. Државе чланице СЗО су позване да сваке године прославе Светски дан физичке активности – Кретањем до здравља са циљем унапређења свести целокупне светске јавности о суштинском значају и важности физичке активности у превенцији болести, очувању и унапређењу здравља и благостања како појединца, тако и целе заједнице.

Тадашњи генерални директор СЗО Др Гро Харлем Брундтланд (*dr Gro Harlem Brundtland*), је изјавио да се глобализацијом иницијативе огледа забринутост држава чланица да се све већи проблеми хроничних незаразних болести настали као последица лоше исхране и недовољне физичке активности морају решавати не само на локалном већ и на светском нивоу. Светски дан физичке активности је део ширег покрета СЗО: Глобалне стратегије о исхрани, физичкој активности и здрављу која је усмерена на решавање растућег терета хроничних болести.

Ова иницијатива је снажно подржана налазима Светског здравственог извештаја из 2002 године (*World Health Report 2002.*), који указује да је физичка неактивност један од водећих ризика који доприноси расту како глобалног оболевања од хроничних болести, тако и смртности, уз факторе ризика као што су нездрава исхрана и употреба дуванских производа. Незаразна хронична обољења сада чине 60% превремених смрти годишње. Процењује се да је физичка неактивност изазвала 1,9 милиона смртних случајева (у 2000. години) и 19 милиона изгубљених година живота због онеспособљености. Физичка неактивност је узрок 15-20% случајева исхемијске болести срца, дијабетеса и неких врста рака. Широм света, процењује се да преко 60% одраслих не доприноси свом здрављу јер једноставно нису довољно физички активни.

Ризик од оболевања од кардиоваскуларних болести се повећава и до 1,5 пута код људи који не испуњавају минималне дневне препоруке физичке активности. Промене у начину живота, физичкој активности, исхрани и животној средини услед брзе глобализације и урбанизације представљају све већи изазов. У великој мери превентабилне хроничне болести као што су то кардиоваскуларне болести, мождани удар, дијабетес, рак, респираторне болести, као и гојазност сада су главни узроци смрти и инвалидитета у свету.

Решење за унапређење и очување здравља, и стварање социјалних и економских бенефита физичком активности за све групе становништва, мушкарце и жене, свих узраста и здравственог стања, укључујући особе са инвалидитетом, је једноставан; потребно је 30 до 60 минута свакодневне физичке активности умереног интензитета. Већи бенефити долазе приликом интензивније физичке активност током дужег временског периода.

Физичка активност је с једне стране у позитивној корелацији са стратегијама за побољшање исхране, а са друге стране обесхрабрује употребу дувана, алкохола и дрога. Физичка активност такође помаже да се смањи насиље, побољшава функционални капацитет и промовише друштвену интеракцију и интеграцију.

Међутим, повећање физичке активности је проблем друштва у целини и захтева мулти-секторски, мултидисциплинарни и културно релевантни приступ који узима у обзир образовне, спортске, здравствене и културолошке факторе друштва као и урбано планирање, превоз, простор за рекреацију као и друге факторе животне средине и развоја.

Свакодневна физичка активност је од кључне важности за ментално, физичко и социјално здравље. Светски дан физичке активности – Кретањем до здравља за циљ има промоцију значаја физичке активности, не само сваког 10 маја већ и током целе године.