

## 10. МАЈ, МЕЂУНАРОДНИ ДАН ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

### **Шта је то „Међународни дан физичке активности“?**

Међународни дан физичке активности или дан „Кретања за здравље“ се обележава од 2003. године као дан који промовише физичку активност. Део је велике „Иницијативе кретање за здравље“ која промовише физичку активност и здрав начин живота међу светском популацијом, током целе године. Дан „Кретање за здравље“ је национални приоритет и одговорност свих: владе, развојних сектора, грађанских и професионалних организација, приватног сектора, заједнице и појединаца.

### **Зашто се обележава?**

Потребу за обележавањем овог дана указали су подаци Извештаја Светске здравствене организације „Смањење ризика, промоција здравог начина живота“ из 2002 године, где се наводи да је физичка неактивност један од главних фактора ризика који доприносе великом морбидитету и морталитету масовних незаразних болести. Процењено је да је физичка неактивност узрок 1.9 милиона смртних исхода годишње.

### **Који су главни циљеви обележавања Међународног дана физичке активности?**

Повећати и одржати адекватан ниво здравља повећањем физичке активности свих људи, допринети контроли и превенцији масовних незаразних болести и указати заједници да политика и иницијативе треба да буду такви да створе средину која ће помоћи људима да буду физички активни, што подразумева повећање броја паркова, уређење пешачких зона и бициклических стаза.

### **Значај проблема:**

Физички неактиван стил живота постао је глобални 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, али и малигних болести.

Истраживања су показала да су и деца све мање физички активна и да слободно време радије проводе испред телевизора или компјутера. 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, али и актуелне последице на правилан раст и развој деце.

### **Зашто је редовна физичка активност неопходна?**

Физичка активност, заједно са правилном исхраном и избегавањем пушења су ефикасан, исплатив и одржив начин за унапређење здравља за све. Физичка неактивност значајно доприноси масовности хроничних болести. Редовна физичка активност смањује ризик за настанак болести срца, шлога, малигних 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.

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.

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

Стечене навике у погледу физичке активности у детињству и адолесценцији ће се вероватно одржати током даљег живота обезбеђујући основу за активан и здрав живот. Лоше животне навике, као што су седентерни – пасиван, седећи начин живота, лоша исхрана, пушење и злоупотреба алкохола и дрога, прихваћене у младости ће се највероватније задржати. Физичка активност није само ствар понашања појединца. Политика заједнице и иницијативе треба да буду такви да створе средину која ће помоћи људима да буду физички активни. Ово подразумева општинско и државно планирање заштите животне средине и паркова за шетњу, релаксацију, дружење и обезбеђење могућности за пливање и вожњу бицикла.

### **Шта се постиже са само 30 минута физичке активности дневно:**

1. Унапређење здравља!!!
2. Сагоревање калорија и постизање жељене телесне масе.
3. Смањење нивоа шећера и холестерола у крви.
4. Физички активне особе су боље расположене, задовољније собом, у бољој кондицији и боље реагују на стрес .
5. 50% смањење ризика за настанак болести везаних за физичку неактивност (болести срца, шећерна болест и гојазност).
6. Смањење ризика за настанак повишеног крвног притиска и смањење крвног притиска код особа којима је повишен.
7. Очување коштане масе и на тај начин превенција остеопорозе; жене које се баве физичком активношћу смањују ризик за настанак.
8. Смањење психолошких последица седентерног начина живота, као што су стрес, нервоза, депресија и усамљеност.

### **Шта стручњаци Института за јавно здравље Војводине препоручују?**

Само 30 минута умерене физичке активности сваког дана (не мора да буде у континуитету) је довољно да унапредите здравље и спречите настанак болести.

Предлози:

- Шетање – прошетајте до посла или продавнице, обиђите паркове у околини, прошетајте са децом до школе, изађите из аутобуса раније, бар две станице, при одласку/доласку на посао
  - одлично је за смањење стреса и тензије
  - за 1,5-2,8 км треба 15-30 минута.
  - за 30 минута брзог хода потроши се 160 Cal
- Вожња бициклом

- вожња бициклом 3,5-4,8 км траје 10-15 мин
- за 30 минута вожње потроши се 200 Cal

- Користите степенице уместо лифта
- Чишћење куће, рад у башти, шетање пса
  - кућни послови сагоревају 92 Cal за 30 минута
- Укључите се у неки спорт или плес
  - плес сагорева 208 Cal за пола сата
- Бавите се физичком активношћу на послу
  - уместо разговора телефоном прошетајте до колега
  - паузу искористите за лагане вежбе истезања или кратку шетњу
  - ако путујете аутобусом, сиђите 2 станице раније
  - на посао идите бициклом или пешке, ако је то могуће
- Бавите се физичком активношћу док гледате ТВ: чучњеви, вожња собног бицикла, вежбање на степеру...