

Шта је „физичка активност“?

Физичка активност се дефинише као било које телесно кретање у продукцији скелетних мишића које захтева потрошњу енергије.

Шта је „вежба“?

Вежба представља део физичке активности који подразумева дефинисан и понављајући покрет у циљу јачања мишићне масе и побољшања кардио-респираторне функције. Вежба се изводи енергичније.

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, шећерне болести, малигних тумора дојке и дебелог црева. У суштини, 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 малигних 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.

**Млади и физичка активност**

Користи физичке активности код младих

Физичка активност се везује за оптималан развој и функцију многих физичких, физиолошких, социјалних и психолошких функција код деце и омладине. Редовна физичка активност током детињства и адолесценције смањује ризик од развоја хроничних оболења у одраслом добу, помаже у развоју мишићно скелетног система, здравог кардиоваскуларног система, неуромишићног система (координација и контрола покрета) и смањује ризик од појаве гојазности. Физичка активност има и психолошке користи код младих људи смањујући тежину анксиозности и депресије. Учешће у физичким активностима помаже и у социјалном развоју, јачајући сигурност у самог себе, омогућавајући социјалну интеракцију и интеграцију. Претпоставља се да физички активни млади људи ређе развијају лоше навике као што су злоупотреба дувана, алкохола и дроге.

Најчешћи разлози које деца и младе наводе зашто се недовољно баве физичком активношћу:

- недостатак времена
- недовољна мотивација
- неадекватна подршка и смернице
- осећања срамоте или неспособности
- недостатак безбедности објеката
- ограничена доступност у објекте за физичку активност
- непознавање предности физичке активности

## Препоручен ниво физичке активности код деце и младих

Деци узраста 5 до 12 година се препоручује минимум 60 минута физичке активности сваки дан, мада је пожељно и више од овог времена. Ово време се односи на укупну активност током целог дана. Препоручена је комбинација умерене и теже физичке активности. Под умереном активношћу подразумева се активност тежине приближне интензитету бржег ходања и подразумева читав низ активности као што су возња бицикла и било која врста активне игре. Под тежом физичком активношћу подразумевају се организовани облици спорта као што су фудбал, балет, трчање и пливање. Најважније је да је деци омогућено да учествују у различитим активностима које су забавне и одговарају њиховим интересима и способностима.

Препорука за старију децу (од 12 до 18 година) је најмање 60 минута свакодневне физичке активности. И овде се препоручује комбинација умерене и теже физичке активности, као што су брже ходање, возња бицикла, возња ролерима, плесање и шетање кућних љубимаца, а од тежих активности фудбал, трчање, пливање или бављење било којом врстом спорта.

## Пирамида физичке активности

