

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.

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

НЕ! Истраживања су показала 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.

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

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.

- Бављење физичком активношћу је неопходно само у индустријски развијеним земљама.

НЕ! Седентерни 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 седентерни 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.