



Међународни дан физичке активности обележава се сваке године 10. маја под слоганом „Кретањем до здравља”. Овај датум установљен је 2002. године од стране Светске здравствене организације (СЗО) у циљу подизања свести о значају и важности редовне физичке активности у очувању и унапређењу здравља.

Физичка активност представља свако кретање тела које доводи до потрошње енергије (сагоревања калорија). Брзо ходање, пењање уз степенице, шетња, усисавање, прање прозора, вожња бицикла, пливање, трчање, кошарка, фудбал – све ово је физичка активност.

Редовна умерена физичка активност, као што су ходање, вожња бицикла, плес, не чини само да се осећате добро, већ има значајне предности за здравље: смањује ризик од кардиоваскуларних болести, дијабетеса и неких врста рака, помаже у контроли телесне масе, а доприноси и добром менталном стању. Она унапређује раст и развој деце и младих, повећава самопоуздање, самопоштовање и ствара осећај припадности заједници.

Према препорукама СЗО, одрасли би требало да упражњавају најмање 150 минута умерене или најмање 75 минута интензивне физичке активности недељно. Деци је потребно најмање 60 минута умерене до интензивне физичке активности дневно. Од пола и старости, здравственог стања, а посебно у односу на стање утренираности (кондиције), зависи и избор врсте активности, њена учесталост и трајање.

Главни циљеви овогодишње кампање су:

• подизање нивоа свести о користима физичке активности у превенцији хроничних незаразних болести;

Међународни дан физичке активности – 10. мај 2021.

Written by Valentina Petrovic
Monday, 10 May 2021 10:10 -

- истицање бројних предности бављења спортом и указивање на позитивне ефекте редовног вежбања;
- подстицање становништва широм света на бављење физичком активношћу у свим доменима;
- промовисање здравог начина живота и понашања кроз спорт и физичку активност.

Физичка неактивност уз неправилну исхрану, нове технологије и урбанизацију представља важан фактор ризика за настанак хроничних незаразних болести, а код школске деце може да утиче и на неправилан развој тела и настанак деформитета.

Процењује се да се милион смртних случајева годишње у Европском региону СЗО деси због физичке неактивности. У Европском региону СЗО приближно је 30% особа старијих од 15 година недовољно физички активно, а више од половине становника Европе није довољно физички активно да би задовољило здравствене препоруке.

Циљ СЗО је да се до 2025. године смањи број физички неактивних особа за 10%. У свету се 60–80% људи не креће довољно, а последица тога је пораст броја кардиоваскуларних обољења (срчани и мождани удар и повишени крвни притисак), остеопорозе, депресије и малигних болести.

Међународни дан физичке активности је право време да се укаже на значај свакодневног и редовног бављења физичком активношћу, али уз обавезно придржавање мера заштите – ношење маски, одржавање физичке дистанце од најмање 1,5 метра и прање руку водом и сапуном.