



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. Светска здравствена организација дефинише физичку активност као било који телесни покрет услед рада скелетних мишића који доводи до потрошње енергије. То подразумева и активности које се предузимају у току рада, игре, обављања кућних послова, путовања и ангажовања за рекреативно бављење спортом. Само 30 минута умерене физичке активности сваког дана је довољно да унапредите здравље и спречите настанак болести! Ускладите то време са својим обавезама, подједнако је ефикасно одједном или подељено у 2-3 пута (2x15 или 3x10 минута).

Основне препоруке за физичку активност:

-Будите физички активни читавог живота у свим приликама

-Свакога дана пешачите бар 30 минута

-Мењајте фреквенцију, интензитет, трајање и тип физичке активности

-Избегавајте седентарно понашање -Одраслим особама се препоручује минимално 150 мин умерене аеробне активности недељно и минимално две епизоде активности за јачање мишића у истом периоду

-Изводите вежбе флексибилности два и више пута недељно

-Мала деца треба да проводе најмање 180 минута дневно у разним врстама физичких активности било којег интензитета

-Школска деца и адолесценти треба да буду физички активни најмање 60 минута дневно сваког дана у недељи

-Деци и младима ограничити седење испред екрана на највише два сата дневно

-Особама старијим од 65 година додатно се препоручују активности за побољшање равнотеже -Физичка активност треба да се спроводи у безбедном амбијенту

-Што више слободног времена проведите напољу (шетња, рад у башти или дворишту, вожња бицикла, брзо ходање,...

Додатне физичке активности имају додатне корисне ефекте на здравље. 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. С обзиром да је кретање и обављање свакодневних активности ван куће или радног места било ограничено због епидемије COVID-19, важно је сада свакодневно постепено повећавати ниво активности, посебно ако уопште нисмо били активни. Према подацима СЗО у свету једна од четири одрасле особе не испуњава препоруке за бављење физичком активношћу, а од последица физичке неактивности годишње у свету умре око пет милиона људи. Физички неактивне особе имају 30% већи ризик од превремене смрти. Према подацима из Истраживања здравља становништва Србије из 2019. године, које су спровели Институт за јавно здравље Србије и Републички завод за статистику, становници Србије седе у просеку 4,7 сати током типичног дана, највише становници Београда 5,8 сати, особе узраста 75 година или више 6,1 сат, као и они са вишим и високим образовањем 5,5 сати. Експресивном седентарном стилу живота (седење 420 и више минута током уобичајеног дана) је било изложено 23% становништва Србије. У популацији деце узраста од 7 до 14 година забележено је смањење процента деце која се макар једном недељно баве спортом и рекреативним активностима ван школе у односу на 2013. годину (са 82,3% на 71,5%), показало је Истраживање здравља становништва Србије. Међународни дан физичке активности је и ове године прилика да подсетимо становништво на значај

редовне физичке активности и превенцију фактора ризика за настанак најчешћих поремећаја здравља. Поводом обележавања Међународног дан физичке активности планирано је одржавање здравствено-промотивних активности у локалним заједницама као што су: предавања, јавне манифестације, спортски догађаји, базари здравља.

Извор: <https://www.batut.org.rs/download/publikacije/ZdravljeStanovnistva2019.pdf> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>