



Градски завод за јавно здравље Београд



10. Мај

Међународни дан
физичке активности

КРЕТАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

КОЛИКО СМО ФИЗИЧКИ АКТИВНИ?

СТАЊЕ У СРБИЈИ

Становници Србије:

- ✘ Око 41% углавном седи или стоји (жене више од мушкараца)
- ✘ Седе у просеку 4,7 сати дневно (У Београдском региону – 5,8 сати)
- ✘ 9,7% хода или вози бицикл препоручених 30 минута дневно
- ✘ 11% се бави фитнесом, спортом или рекреацијом најмање 150 минута недељно

ДЕЦА:

ПРЕДШКОЛСКИ УЗРАСТ

- ✘ преко 60% не испуњава минимум препоруке за физичку активност (више девојчице)

ШКОЛСКИ УЗРАСТ

- ✘ 4/5 се бави физичком активношћу у слободно време (1-2 x недељно)
- ✘ 98% редовно похађа наставу физичког
- ✘ 14% деформитети стопала
- ✘ 10% дефомитети кичме

Предности физичке активности (1)

- ✓ Обезбеђује правилан раст и развој
- ✓ Помаже одржању здраве телесне тежине
(у свим животним добима)
- ✓ Помаже развоју и одржању моторике, снаге, флексибилности и издржљивости
- ✓ Развија и одржава чврстину костију и мишића



Предности физичке активности (2)

- ✓ Побољшава квалитет сна
- ✓ Смањује напетост и ризик од појаве депресивних осећања
- ✓ Јача самопоуздање
- ✓ Побољшава стицање и одржавање социјалних вештина



Физички активна деца имају мање проблема у понашању и дисциплини, бољи успех у школи и дужу пажњу на часу!

Предности физичке активности (3)

Смањује ризик од настанка бројних поремећаја здравља:

- ❖ Неухрањености или гојазности
- ❖ Високог крвног притиска
- ❖ Дијабетеса типа 2
- ❖ Болести срца
- ❖ Можданог удара
- ❖ Депресије и анксиозности
- ❖ Карцинома (дебелог црева, дојке, плућа)
- ❖ Падова (посебно у старијем животном добу)
- ❖ Прелома (нпр. прелом кука код старијих)



ПРЕПОРУКЕ ЗА ОПШТУ ПОПУЛАЦИЈУ

- **≥150 минута умерене аеробне активности недељно** (брзо ходање, рекреативно пливање, вожња бицикла по равном, џогинг, шетња са љубимцем) , **или**
- **≥ 75 минута интензивне аеробне активности недељно** (трчање, прескакање конопца, аеробик, брзо пењање степеницама, вожња бицикла узбрдо), **или**
- **Комбинација умерених и интензивних аеробних активности**
- **Минимум 2 x недељно - вежбе за јачање мишића**

ОПЦИЈА 1

(150 мин. умерене активности недељно)
Сваки дан или мин. 5 дана недељно умерена до интензивна аеробна активност - 30 минута (може и у више епизода - мин 10 мин.)

ОПЦИЈА 2

(75 мин. интензивне активности недељно)
3 дана у недељи - 25 минута

ОПЦИЈА 3

(комбинација интензивне и умерене акт.)
100 мин. умерене +25 мин. интензивне недељно

1 мин. интензивне активности = 2 мин. умерене активности

ПРЕПОРУКЕ ЗА СПЕЦИФИЧНЕ ПОПУЛАЦИОНЕ ГРУПЕ

ДЕЦА млађа од 6 год.

- ✓ 0-1 год. више епизода активности у току дана
- ✓ 1-5 год > 180 мин. физичке активности /дан
- ✓ < од 1 сат седења у континуитету

ДЕЦА И МЛАДИ (6-17 год.)

- ✓ 60 мин. аеробне физичке активности/дан
- ✓ 3 x недељно- јачање мишића < од 1 сат седења у континуитету

ОСОБЕ старости 65+

- ✓ ≥150 минута умерене аеробне активности недељно, или
- ✓ ≥ 75 минута интензивне аеробне активности недељно, или
- ✓ Комбинација умерених и интензивних аеробних активности
- ✓ Минимум 2 x недељно- вежбе за јачање мишића
- ✓ 3 x недељно вежбе за равнотежу

КОЛИКО ГОД ДА ИМАТЕ ГОДИНА...

**ПРАВИЛНА ИСХРАНА И РЕДОВНА
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ЧУВАЈУ И
ПОБОЉШАВАЈУ ВАШЕ ЗДРАВЉЕ И
СМАЊУЈУ РИЗИК ОД НАСТАНКА
РАЗЛИЧИТИХ БОЛЕСТИ !!!**

