

КРЕТАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

10. Мај
Међународни дан
физичке активности



КОЛИКО СМО ФИЗИЧКИ АКТИВНИ?

У СВЕТУ...

- ▶ 1,4 милијарде одраслих особа је недовољно физички активно
 - свака трећа жена
 - сваки четврти мушкарац
- ▶ преко 80 % адолесцената -недовољно физички активно

АДЕКВАТНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



5 МИЛИОНА ПРЕВРЕМЕНИХ СМРТИ МАЊЕ СВАКЕ
ГОДИНЕ

КОЛИКО СМО ФИЗИЧКИ АКТИВНИ?

ОДРАСЛИ:

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

У СРБИЈИ..

ДЕЦА:

ПРЕДШКОЛСКИ УЗРАСТ

- ✘ преко 60% не испуњава минимум препорука 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% деформитети кичме



ПРЕДНОСТИ И КОРИСТИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

ФИЗИЧКЕ

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

ПСИХИЧКЕ

- ✓ Побољшава квалитет сна
- ✓ Смањује напетост и ризик од појаве депресивних осећања
- ✓ Јача самопоуздање
- ✓ Побољшава когнитивне функције
- ✓ Побољшава ментално здравље

СОЦИЈАЛНЕ

- ✓ Побољшава стицање и одржавање социјалних вештина



► **Повећава очекивано трајање живота!**



ПРЕДНОСТИ И КОРИСТИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

СМАЊУЈЕ РИЗИК ОД НАСТАНКА БРОЈНИХ ПОРЕМЕЋАЈА ЗДРАВЉА:

- ❖ Неухрањености или гојазности
- ❖ Повишеног крвног притиска
- ❖ Дијабетеса мелитус тип 2
- ❖ Болести срца и крвних судова
- ❖ Ишемијског možданог удара
- ❖ Депресије и анксиозности
- ❖ Различитих деменција (укључујући и Алцхајмерову болест)
- ❖ Карцинома (дебелог црева, дојке, плућа, простате, јетре, ендометријума)
- ❖ Атеросклерозе
- ❖ Остеопорозе
- ❖ Падова (посебно у старијем животном добу)
- ❖ Прелома
- ❖ Инвалидитета

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ЧУВА И ЈАЧА НАШ ИМУНИТЕТ!

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 од 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



КРЕТАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

**КОЛИКО ГОД ДА СТЕ
СТАРИ...**

ЈЕДНО ЈЕ СИГУРНО...

**ПРАВИЛНА ИСХРАНА И
РЕДОВНА ФИЗИЧКА
АКТИВНОСТ ЧУВАЈУ
ВАШЕ ЗДРАВЉЕ!**

10. Мај

**Међународни дан
физичке активности**

