

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



► **Продужава 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

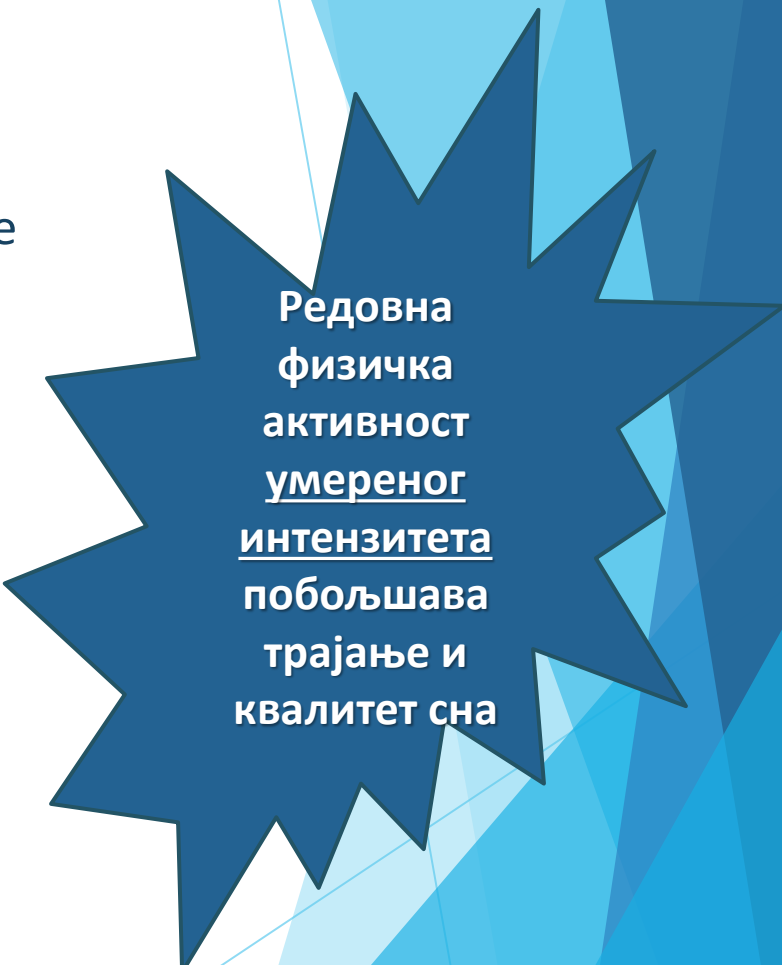
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ЧУВА И ЈАЧА НАШ ИМУНИТЕТ!

УТИЦАЈ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ НА САН

Физичка активност:

- ▶ **Повећава производњу мелатонина**- хормона који регулише циклусе спавања и буђења - може помоћи бржем успављивању и бољем квалитету сна
- ▶ **Смањује стрес**- типичну препреку за успављивање
- ▶ **Побољшава расположење** - доводи до повећаног ентузијазма за вежбање које утиче на квалитет сна
- ▶ **Помаже у регулисању телесне температуре** која је неопходна за успављивање

Одрасли који вежбају најмање 30 минута спавају у просеку 15 минута дуже од оних који не вежбају!



Редовна
физичка
активност
умереног
интензитета
побољшава
трајање и
квалитет сна

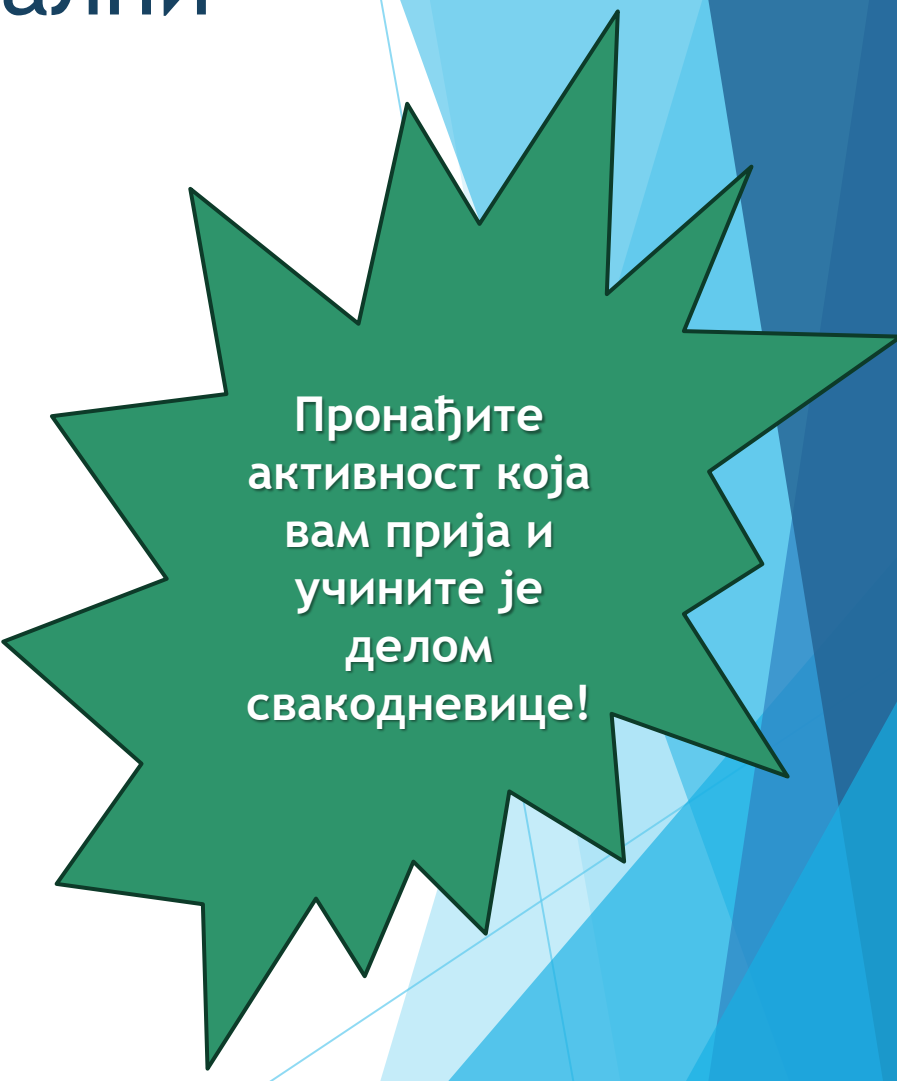
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

- ▶ Редовна физичка активност помаже у смањењу стреса, анксиозности и симптома депресије.
- ▶ Подстиче лучење ендорфина - хормона „среће“ који побољшава расположење.
- ▶ Побољшава самопоуздање, концентрацију и квалитет сна.
- ▶ Делује као природни „антидепресив“ и доприноси општем осећају психичке стабилности.
- ▶ Већ 30 минута умерене активности дневно може имати значајне користи за ментално здравље.

**СВАКИ ОБЛИК ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ПОЗИТИВНО УТИЧЕ НА
НАШЕ РАСПОЛОЖЕЊЕ!**

Физичка активност и предменструални синдром (ПМС)

- ▶ Физичка активност има важну улогу у смањењу симптома ПМС-а - побољшава расположење, смањује бол и стрес.
- ▶ Умерене аеробне вежбе (брзо ходање, трчање, бицикл, пливање) подстичу циркулацију и лучење ендорфина - хормона „среће“.
- ▶ Јога и пилатес опуштају мишиће и ублажавају бол у леђима и стомаку.
- ▶ Лагано истезање и шетње на свежем ваздуху смањују напетост, умор и побољшавају ментално здравље.
- ▶ Препоручује се најмање 30 минута активности дневно.



Пронађите
активност која
вам прија и
учините је
делом
свакодневице!

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





▶ **РЕДОВНА ФИЗИЧКА
АКТИВНОСТ
ЧУВА НАШЕ ЗДРАВЉЕ!**