

## МЕЂУНАРОДНИ ДАН ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ 10. МАЈ

Свјетска здравствена организација (СЗО) покренула је 10. маја 2003. године глобалну иницијативу за обиљежавање међународног дана физичке активности у циљу подизања свјести цјелокупне свјетске јавности о значају и важности редовне физичке активности у очувању и унапређењу доброг здравља и благостања. Тај дан је познат под слоганом „Кретањем до здравља“, а односи се на умјерену физичку активност без обзира на садржаје, мјесто и вријеме извођења. Циљна група је цјелокупна популација уважавајући све различитости у смислу узраста, пола, вјерске, расне, социјалне, економске и етничке припадности.



Прије него што их заједно погледамо колико требамо бити физички активни ако смо дијете, адолесцент, одрасла особа или особа треће доби и шта све то можемо примијенити, размислите колико сте активни, као појединац и колико времена у дану активно проводите у друштву својих вршњака, пријатеља породице упражњавајући једну од доле наведених активности у складу са узрастом групом којој припадате.

**Родитељи/старатељи, деке/баке, васпитачи, обратите пажњу да:**

### **Дјеца млађа од 1 године**

- Сва дојенчад треба да буду физички активна неколико пута дневно.
- За оне који још нису проходили, ова препорука укључује најмање 30 минута игре на поду и активног вјежбања подстичући дијете да чучне и устаје из сједећег положаја, да пуже, окреће се потрбушке и на леђа, хвата играчке, игра се са лоптом.
- Препорука је да дијете треба да буде физички активно неколико пута дневно, на различите начине, нарочито кроз интерактивне игре на поду.
- Не препоручује се сједење (6-11 мјесеци старости) дуже од једног сата (колица, висока столица или „кенгур“).
- Не препоручује се да дијете проводи вријеме испред екрана!
- Препоручује се 14-17 сати (0-3 мјесеца старости) или 12-16 сати (4-11 мјесеци старости) доброг квалитетног сна, укључујући дријемање.
- Препорука је да једногодишње дијете проведе најмање 180 минута у разним врстама физичке активности било којег интензитета, током цијелог дана.
- Не препоручује се да једногодишњаци проводе седентарно вријеме испред екрана (као што је гледање телевизије или видеа, играње компјутерске игре)!

## Деца млађа од 5 година

*Од прве до друге године живота:*

- Препорука је да дијете проведе **најмање 180 минута** у разним врстама физичке активности било којег интензитета, током цијелог дана.
- Не препоручује се сједење дуже од једног сата (колица, висока столица)!
- Не препоручује се да једногодишњаци проводе седентарно вријеме испред екрана (као што је гледање телевизије или видеа, играње компјутерске игре)!
- За двогодишњаке седентарно вријеме испред екрана не смије бити дуже од једног сата; мање је боље!
- Препоручује се 11-14 сати квалитетног сна, укључујући дријемање.

*Од треће до пете године живота:*

- Препорука је да је дијете проведе најмање 180 минута у разним врстама физичке активности било којег интензитета, током цијелог дана - више је боље.
- Не препоручује се сједење дуже од једног сата (колица) или сједење дужи временски период!
- Седентарно вријеме испред екрана не би требало да је дуже од једног сата – мање је боље!
- Препоручује се 10-13 сати квалитетног сна, укључивати дријемање
- У условима ограниченог кретања (у кућним условима, затвореном простору ограничених капацитета) можете организовати игру пузања по кући, пети се и силазити низ степенице, прескакати штрик, окретати колут, а када сте вани предложити дјечи брзи ход, трчање, или вожњу бицикла, ролера, скејта, ромобила или вјежбе са властитом тежином: згибове, чучњеве, трбушњаке, склекове.

## Дјеца и млади узраста од 5 до 17 година

**Врста, вријеме и учесталост:**

- Најмање 60 минута физичке активности умјереног интензитета сваки дан
- Највећи број физичких активности треба да су аеробне физичке активности
- Активности снажног интензитета, које јачају коштано-зглобни систем требале би бити заступљене најмање три пута седмично.
- Седентарно вријеме, нарочито проведено испред екрана требало би ограничити!
- Током дјетињства и адолесценције редовна физичка активност помаже у развоју коштано-мишићног система, кардио-васкуларног система, унапређује координацију и контролу покрета и смањује ризик од појаве гојазности.

**Препоручене врсте физичке активности су:**

- активни транспорт (нпр. пјешачење или бициклизам, користите степенице гдје год то можете),
- брзи ход, трчање, ролери

- послови у домаћинству (помозите у кући, прање прозора, врата, чишћење, усисавање, кошење, баштованство...)
- групни спортови
- плес (играјте у кући уз музику, три пута дневно у трајању од 10 минута)
- игра (пужите, прескачите штрик, вртите колут, радите вјежбе са тежином властитог тијела: згибове, чучњеве, трбушњаке, склекове).

## **Одрасле особе, старије од 18 година**

### **Врста, вријеме и учесталост:**

- најмање 30 минута физичке активности умјереног интензитета сваки дан, или 150 минута аеробне физичке активности умјереног интензитета седмично, или најмање 75 минута аеробних физичких активности снажног интензитета седмично, или еквивалентна комбинација физичке активности умјереног до снажног интензитета.
- Ограничити седентарно вријеме и замијенити га физичком активности чак и благог интензитета, што ће помоћи у смањењу штетних ефеката седентарног начина живота на здравље.
- Одрасле особе, које у средњим годинама и касније успију да одрже одговарајући ниво физичке активности имају 2 пута мању вјероватноћу од преране смрти и озбиљнијих обољења.

### **Препоручене врсте физичке активности у околностима ограниченог кретања су:**

- активни транспорт (нпр. пјешачење или бициклизам, користите степенице гдје год то можете),
- брзи ход, трчање, ролери
- послови у домаћинству (помозите у кући, прање прозора, врата, чишћење, усисавање, кошење, баштованство...)
- групни спортови
- плес (играјте у кући уз музику, три пута дневно у трајању од 10 минута)
- игра (пужите, прескачите штрик, вртите колут, радите вјежбе са тежином властитог тијела: згибове, чучњеве, трбушњаке, склекове).

## **Особе треће доби**

### **Врста, вријеме и учесталост:**

- најмање 30 минута физичке активности умјереног интензитета сваки дан сваки дан, или
- 150 минута аеробне физичке активности умјереног интензитета седмично, или
- најмање 75 минута аеробних физичких активности снажног интензитета седмично, или еквивалентна комбинација физичке активности умјереног до снажног интензитета,
- одрасле особе ове старосне доби које су ослабљене покретљивости требале би се бавити физичком активности 3 или више дана седмично ради одржања баланса и превенције повреда,

- активности усмјерене на јачање мишићне масе велике групе мишића требале би бити укључене 2 или више дана седмично.
- уколико одрасле особе из ове старосне групе не могу бити физички активне у складу са препорукама, оне би требале бити физички активне онолико колико им то њихово стање и кондиција дозвољавају.

### Препоручене врсте физичке активности у околностима ограниченог кретања су:

- активни транспорт (нпр. пјешачење или бициклизам, користите степенице гдје год то можете),
- активност на радном мјесту (сваких 20 до 30 минута прошетајте 1 до 2 минута, протегните се, чучните, прилагодите радно мјесто тако да можете и сједити и стојати док радите),
- послови у домаћинству (прање прозора, врата, чишћење, усисавање, кошење, баштованство...)
- плес (играјте у кући уз музику, три пута дневно у трајању од 10 минута).

### Покренимо се!

#### 1. КОРАК-Крећите се!

Уколико радите од куће или сте на годишњем одмору или сте пензионер или ученик/студент правите редовне паузе од непрекидног сједења испред рачунара, таблета, паметног телефона или телевизора сваких 20 до 30 минута.



На примјер, можете да направите паузу од неколико минута да се прошетате око куће, по стану, да удахнете мало свјежег ваздуха на балкону, у врту, да се играте са дјецом.

Прилагодите простор за рад, уколико радите од куће или похађате наставу на даљину или гледате неки програм на телевизији тако што ћете дио времена то чинити сједећи, а дио времена у усправном положају стојећи, ходајући по покретној траци или возећи стационарни бицикл.

#### 2. КОРАК - Учините степенице својим најбољим пријатељем

Коришћење степеница изузетно је ефикасан начин за одржавање кондиције. Само три брза пењања степеницама од 20 секунди дневно могу побољшати кондицију за само шест недеља.

Ако живите у стану, избјегавајте у овој ситуацији сусрете са лифтом и пуно људи, осталим самоизолирајућим комшијама и користите степенице. Водите рачуна, уколико то можете да не додирујете рукохвате, ако не можете и потребни су Вам приликом пењања обавезно носите рукавице, које ћете на правилан начин скинути и одложити након уласка у кућу.

Поред кретања, степенице вам нуде и могућност извођења вјежби снаге. Искористите их за чучњеве и згибове.

Укључите се у одржавање хигијене стубишта у Вашој згради. Пењање, брисање рукохвата и ступишта ће бити одлична физичка активност.

#### 3. КОРАК - Користите сопствену тјелесну тежину

У британској студији из 2017. откривено је да су вјежбе снаге у којима користимо тежину властитог тијела, сопствену тјелесну тежину, као што су згибови, чучњеви, склекови, за здравље нашег тијело једнако важне као и аеробне вјежбе.

Циљ је да у току седмице најмање три пута обавимо вјежбе у којима ћемо користити тежину властитог тијела и да током вјежбања сваку изабрану вјежбу поновимо од осам до 15 пута при чему ћемо изабрати двије до четири врсте вјежби. Између сваког сета понављања обавезно направити одмор од најмање двије до три минуте.

#### **4. КОРАК - Заплешите!**

Плес је одличан начин да заштите своје срце и одржите кондицију, и пружа распон активности од благог, преко умјереног до активности снажног интензитета.

Плес има снажан утицај на наше ментално здравље и може нам помоћи да се носимо са самоћом наметнутом коронавирусом.

Било да се ради о електронским ритмовима, поп музици, року, традиционалној музици или неком другом жанру, претворите свој радни простор, кухињу, дневну собу у малу плесну дворану и заплешите, више пута у току дана.

#### **5. КОРАК - Уживајте у физичкој активности и стварајте здравије окружење у којем живимо!**

Искористите физичку активност као један од начина да поново успоставите контакте у породици, на радном мјесту са пријатељима, познаницима, радним колегама, ученицима, студентима.

Период дистанцирања и ограниченог кретања је иза нас, унаприједимо своју физичку активност! Размотримо окружење у нашој локалној заједници, пјешачке, бицикличке стазе, теретане на отвореном спортска игралишта и уопште игралишта, просторе за активности у води (базени, ријеке, језера).

Све су опције отворене. Покренимо се и унаприједимо своју локалну заједницу и створимо нове просторе, окружења прилагођена очувању здравља, у којима можемо бити физички активни, спријечимо неједнакост, учинимо физичку активност доступну за све, а не само за оне који је упражњавају у спортским клубовима, малим школама спортова и у фитнес центрима и теретанама, јер физички активан треба бити свако као што смо видјели .

Влада Републике Српске је 2018. године усвојила Акциони план за превенцију и контролу незаразних болести за период 2019. година до 2026. година гдје је кроз четири од 32 активности директно и више активности индиректно предвиђено унапређење окружења (предшколског, школског, радног: Здраве школе, Школе/предшколске установе пријатељи правилне исхране, Здравно радно јест, Здравни градови, Заједнице које брину...) и повећање знања становништва Републике Српске у погледу здравих животних стилова.

*Припремила: доц. др Драгана Стојисављевић, супспецијалиста дијетотерапије у Институту за јавно здравство Републике Српске*