

НАЈЗНАЧАЈНИЈЕ ЗДРАВСТВЕНЕ КОРИСТИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ:

Најзначајније здравствене користи физичке активности:

- снижава крвни притисак (позитивно делује на снижавање дијастолног притиска);
- повећана прокрвљеност (перфузија) срчаног мишића;
- повећање „доброг“ (ХДЛ) и смањење „лошег“ (ЛДЛ) холестерола;
- поправља однос између уноса и потрошње енергије што доприноси смањивању прекомерне телесне масе (превенција гојазности);
- умањивање ризика од коронарне болести, артериосклерозе и можданог удара;
- смањивање нивоа шећера (глукозе) у крви, што смањује ризик за настанак шећерне болести и доприноси њеном лечењу;
- умањивање ризика од настанка тромбозе;
- помаже изградњу костију и очување коштане масе, неопходна је за уградњу калцијума у кости;
- ублажава психичку напетост и позитивно делује код депресије, јача отпорност на стрес било које природе.

ПОСТОЈЕ БРОЈНИ НАЧИНИ ДА БУДЕТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ



ВОЖЊА БИЦИКЛА



ШЕТЊА БРЗИМ ХОДОМ



ПЛИВАЊЕ



ВЕЖБАЊЕ СА ТЕГОВИМА



ЈОГА



ТЕРЕТАНА НА ОТВОРЕНОМ



ПЕЊАЊЕ УЗ СТЕПЕНИЦЕ



УСИСАВАЊЕ



НОШЕЊЕ КЕСА ИЗ НАБАВКЕ



ПОТРАЖИТЕ АПЛИКАЦИЈЕ ЗА
МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

Изаберите оне начине у којима највише уживате и израчунајте своју формулу физичке активности!



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



ЗА ЖИВОТ У ПОКРЕТУ

Све се рачуна!

*“Све велике мисли
настале су приликом шетње”
Ниче*

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).

Како повећати физичку активност?

- Свакога дана пешачите бар 30 минута, сиђите аутобуску станицу раније и за краће релације не користите кола.
- Уместо лифта користите степенице.
- Ограничите време проведено уз рачунар и телевизијски програм.
- Што више слободног времена проведите напољу (шетња, рад у башти или дворишту, вожња бицикла, брзо ходање, ...).
- Вежбајте са пријатељима.

Колико физичке активности се препоручује?

Светска здравствена организација (СЗО) препоручује:

Деца и адолесценти узраста од 5-17 година треба да имају најмање 60 минута умерене до енергичне физичке активности (да се задишу и озноје) дневно. Физичка активност треба да садржи активности које јачају мишиће и кости, најмање 3 пута недељно.

Одрасли узраста 18 година и више треба да имају најмање 150 минута физичке активности умереног интензитета или најмање 75 минута енергичне физичке активности (да се задишу и озноје) у току недеље. За додатне здравствене користи, одрасли треба да повећају свој умерени интензитет физичке активности на 300 минута (5 сати) недељно. Активности за јачање мишића треба да укључе велике групе мишића најмање 2 или више дана у недељи.

Одрасли 65 година и више са слабијом покретљивошћу треба да обављају физичку активност најмање 3 пута недељно да би побољшали равнотежу и спречили падове.

Људи који су недовољно физички активни имају 20% до 30% већи ризик од преране смрти у поређењу са људима који су довољно активни.

Да ли сте знали да је физичка активност добра и за ваше ментално здравље и благостање?

- поправља расположење – у мозгу се луче супстанце задужене за доживљај среће;
- боље реагујемо на стрес;
- утиче позитивно на самопоуздање;
- повољно делује на концентрацију и памћење и смањује ризик од настанка деменције;
- смањује шансе за настанак депресије и анксиозности и корисна је за њихово превазилажење.

