

# ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут”

# ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ

Физичка активност представља свако кретање тела које доводи до потрошње енергије. Брзо ходање, пењање уз степенице, шетња, усисавање, прање прозора, вожња бицикла, пливање, трчање, кошарка, фудбал... све је то физичка активност.

Физичка активност, правилна исхрана и избегавање пушења су ефикасан начин очувања и унапређења здравља. Редовна физичка активност смањује ризик за настанак болести срца и крвних судова, шлога, малигних тумора дојке и дебелог црева. Физичка активност побољшава метаболизам шећера у крви, смањује количину масти у организму и снижава крвни притисак. Физичка активност смањује ризик настанка тумора дебелог црева, смањујући време задржавања хране у цревима и повећавајући ниво антиоксиданаса.

Бављење физичком активношћу побољшава здравље мишићног и коштано-зглобног система, контролише телесну тежину и смањује стрес. Корисни ефекти на мишићни и коштано-зглобни систем су смањење болова у леђима, превенција остеопорозе, падова и гојазности. Физичка активност смањује психолошке последице седентерног начина живота као што су стрес, напетост, депресија и усамљеност.

Стечене навике у погледу физичке активности у детињству и адолесценцији ће се одржати током даљег живота обезбеђујући основу за активан и здрав живот. Лоше животне навике прихваћене у младости, као што су лоша исхрана,

пушење, седентерни начин живота и злоупотреба алкохола и дрога, највероватније ће се задржати. Физичка активност није само ствар понашања појединца, већ иницијативе од стране заједнице треба да буду такве да створе средину која ће помоћи људима да буду физички активни. Ово подразумева заштиту животне средине, доступност паркова за шетњу, релаксацију, дружење, уређење стаза за вожњу бицикала и тротинета.

Физичка активност је један од критеријума за оцену здравља, а физичка неактивност је препозната као четврти водећи фактор ризика који глобално доводи до два милиона смртних случајева годишње. Особа је недовољно физички активна када мање од пет пута недељно упражњава полчасовну физичку активност умереног интензитета или је мање од три пута недељно интензивно активна краће од 20 минута.

Физички неактиван стил живота постао је глобални јавно-здравствени проблем.

У развијеним земљама ширење градова, гужва, сиромаштво, саобраћај, загађен ваздух, недостатак паркова, пешачких зона, простора за спорт и рекреацију, чине физичку активност тешко доступном. У неразвијеним земљама и земљама у развоју физички неактиван стил живота доминира, а последице су повећана учесталост гојазности, дијабетеса, кардиоваскуларних болести и малигних обољења. У свету је недовољна физичка активност заступљена код 31% одраслог становништва, а у Србији је недовољно физички активно 44% одраслих.

Истраживања су показала да су и деца све мање физички активна и да слободно време радије проводе испред те-

левизора или компјутера на друштвеним мрежама. Процењује се да у многим земљама, подједнако у развијеним и земљама у развоју, више од две трећине младих није довољно активно. Недовољна физичка активност код деце може имати здравствене последице у каснијем животном добу, али и актуелне последице на правилан раст и развој деце као што су гојазност и деформитети коштано-зглобног система.

Редовна физичка активност од само пола сата дневно значајна је за:

- очување и унапређење здравља
- сагоревање калорија и постизање жељене телесне масе
- смањење нивоа шећера и холестерола у крви
- физички активне особе су боље расположене, задовољније собом, у бољој кондицији и боље реагују на стрес
- мањи је ризик за настанак болести везаних за физичку неактивност (болести срца, шећерна болест и гојазност)
- смањење ризика за настанак повишеног крвног притиска и смањење крвног притиска код особа којима је повишен
- очување коштане масе и превенцију остеопорозе
- смањење психолошких последица седентерног начина живота, као што су стрес, нервоза, депресија...

Физичка активност се може спроводити било где и не захтева посебну опрему.

**Шетња** је највише саветована од стране здравствених радника и највише практикована физичка активност. Већина градских средина има паркове и пешачке зоне погодне за шетњу, трчање и игру.

Шетња:

- смањује умор и повећава енергију, ослобађа од стреса и напетости у свакодневном животу
- јача коштано-зглобни и мишићни систем и помаже у превенцији и контроли остеопорозе и прелома костију
- може да смањи холестерол у крви и да снизи крвни притисак
- помаже у смањењу телесне масе, посебно када је комбинована са правилном исхраном
- омогућава да срце и плућа раде боље и дуже.

Пре почетка шетње потребно је бар пет минута, истезати ноге и руке, тиме ће се спречити укоченост зглобова. За почетак се препоручују краће шетње сваког дана 15 минута, а затим од 45 до 60 минута сваког другог дана.

**Вожња бицикла** је један од идеалних начина за побољшавање опште физичке кондиције. Десет минута вожње на дан довољно је за побољшање мишићног тонуса, циркулације и покретљивост зглобова. За побољшање срчане функције довољно је 30 минута, а да би се убрзао метаболизам потребно је сат времена вожње бициклом дневно. Док се вози бицикл сви мишићи учествују у напору и сви се учвршћују (мишићи ногу и задњице, стомачни и грудни мишићи, мишићи руку).



#### Вожња бицикла:

- добра је за очување здравља и обликовање тела
- снижава крвни притисак
- сагорева вишак масти
- повећава потрошњу енергије
- ублажава стрес и напетост
- утиче на очување функција мозга у старијој животној доби
- рекреација је за све узрасне групе.

## Планинарење:

- ова активност снажно покреће рад свих мишића и благотворно делује на комплетан организам
- повољно делује на здравље срца и крвних судова
- јача мишићно-коштани систем
- подстиче метаболизам и правилан рад жлезда
- јача имунитет.

## Пливање:

- приликом пливања активира се сваки мишић у телу, при чему се не прави притисак на зглобове
- повољно делује на здравље срца и крвних судова
- повећава капацитет плућа и помаже људима који болују од астме и других болести дисајних путева
- повољно делује код смањења телесне масе
- делује смирујуће
- благотворно делује на сан.



Довољно је 30 минута умерене физичке активности дневно да бисмо унапредили и очували наше здравље. Не морамо одвајати посебно време за физичку активност, можемо је укључити у наше свакодневне активности на послу, у школи и у кући.

За физичку активност никада није касно, и њена редовна примена може унапредити квалитет живота у сваком животној добу. Активан стил живота старијим људима обезбеђује одржавање социјалних веза и помаже развоју самопоуздања и самопоштовања које су основа психичког благостања. Побољшана флексибилност, равнотежа и тонус мишића помажу у превенцији падова, главних узрока неспособности код старијих људи. У земљама широм света између 60 и 85 одсто одраслих није довољно физички активно у мери у којој би очували и унапредили своје здравље.

## Предлози за умерену физичку активност

- Шетање – прошетајте до посла или продавнице, обиђите паркове у околини, прошетајте са децом до школе, изађите из аутобуса раније бар две станице, при одласку/доласку на посао
- Вожња бициклом
- Коришћење степеница уместо лифта
- Чишћење куће, рад у башти, шетање пса
- Укључите се у неки спорт или плес
- Бавите се физичком активношћу на послу (уместо разговора телефоном прошетајте до колега, паузу искористите за лагане вежбе истезања или кратку шетњу)



- Ако путујете аутобусом, сиђите бар две станице раније
- На посао идите бициклом или пешке
- Бавите се физичком активношћу док гледате телевизију (чучњеви, вожња собног бицикла, вежбање на степеру)
- Што више слободног времена проводите у природи, физички активно (шетња, рад у башти, вожња бицикла или ролера, одбојка, кошарка, фудбал...)
- Вежбајте са пријатељима. Пријатније је вежбати у познатом друштву.

## Препоруке СЗО о физичкој активности у функцији очувања и унапређења здравља

У узрасту од 5 до 17 година физичка активност подразумева игру, спорт, вожњу бицикла, рекреацију, планиране вежбе у оквиру физичког васпитања у школи. Деци и младима се, у циљу очувања и побољшања стања кардиореспираторних функција и мускулоскелетног система, препоручује најмање 60 минута умерене до енергичне физичке активности дневно, доминантно аеробног типа. Интензивнију физичку активност, која подразумева и јачање мускулатуре, потребно је упражњавати најмање три пута недељно. Све ове активности се могу остварити и кроз игру, затим трчањем, прескакањем конопца, вожњом бицикла, различитим спортским активностима, као и часовима физичког васпитања у школама.

## Примери вежби за узраст од 5 до 17 година

1. Вежбе за изградњу коштане масе – трчање, пре-скакање конопца, чучњеви, склекови.
2. Вежбе за изградњу мишићне масе – ходање, трчање, вежбе за истезање мишића, играње/плесови, групни спортови.
3. Вежбе које утичу позитивно на кардиоваскуларни систем – пливање, трчање, вожња бицикла.
4. Вежбе које позитивно утичу на респираторни систем – пливање, гимнастика, играње/плесови.

У доби од 18 до 64 године физичка активност подразумева активности у оквиру свакодневног кретања, односно у контексту дневних, породичних и активности у заједници: ходање или вожњу бицикла, кућне послове, али и активности у слободно време у функцији рекреације – игру, плес, спортове или планиране вежбе. У циљу побољшања стања кардиоваскуларног, респираторног и мишично-коштаног система и смањења ризика од хроничних незаразних болести и депресије, препоручује се најмање 150 минута аеробне физичке активности умереног интензитета недељно, или најмање 75 минута енергичније аеробне физичке активности недељно, или иста количина комбиноване (умерене и енергичне) физичке активности. Дужина аеробне активности у континуитету је најмање 10 минута. Вежбе за јачање мускулатуре, укључујући велике групе мишића, потребно је упражњавати најмање два пута недељно.

## Примери вежби за узраст од 18 до 64 године

1. Вежбе јачања мишића – ходање, подизање тегића, развлаћење еластичних трака.
2. Вежбе јачања коштаног-зглобног система – трчање, чучњеви, склекови, прескакање конопца.
3. Вежбе истезања, флесибилности и равнотеже – јога, таи чи.



За старосну групу од 65 и више година, препоруке СЗО у погледу физичке активности су практично исте као за претходну групу, уз предуслов да то њихово здравствено стање дозвољава. Одрасли у овој старосној доби, који се суочавају са ограниченом покретљивошћу, морају упражњавати одговарајућу физичку активност за побољшање равнотеже и превенцију падова, минимум три пута недељно. Старије особе треба да буду физички активне у складу са својим способностима и здравственим стањем.

Важно је напоменути да сваку физичку активност, нарочито у старијем добу, треба планирати тек након обављених одговарајућих прегледа и саветовања са изабраним лекаром, а спровођење одређених вежби препоручљиво је радити уз стручни надзор.

## Примери вежби за старосну групу 65 плус и више година

### 1. Вежбе за јачање мишићног система

Подразумевају подизање тегића и развлачење еластичних трака које јачају мишићну снагу. Ова врста вежби је посебно значајна, с обзиром да почев од тридесете године живота губимо по 2,3 кг мишићне масе на сваких десет година. Вежбе треба понављати до замора мишића (10 пута).

### 2. Вежбе истезања и флексибилности

Вежбе које одржавају равнотежу, како статичку тако динамичку, су таи чи и јога. Ове врсте вежбања су врло распрострањене у земљама древних источњачких цивилизација.

Умањују ризик од падова и ојачавају вештину балансирања у свакодневним активностима, као и у многим рекреативним спортовима као што су планинарење, куглање, тенис и голф.

### 3. Вежбе за јачање коштаног система

Ове вежбе укључују трчање и ходање. Правилном применом ових вежби побољшава се густина костију и умањује ризик од остеопорозе и прелома костију. Важно је да се правилном техником спроводе ове вежбе.

### 4. Вежбе за равнотежу тела

Вежбе брзог одговора, унапређују реакцију на изненадни поремећај равнотеже и доприносе бржем довођењу тела у равнотежу.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Бату“