

# FIZICKA AKTIVNOST

Andela Miljkovic V4

# Fizika aktivnost

- ▣ Dugoročno i redovno vežbanje usporava proces starenja. Umanjuje rizik od bolesti srca, hroničnih oboljenja, šećerne bolesti, nekih vidova tumora, gojaznosti, stresa, anksioznosti i depresije. Naučno je dokazano da redvan program fizičke aktivnosti dovodi do poboljšanja opšteg zdravlja i smanjenja prekomerne telesne težine.



# Fizička aktivnost

- ▣ Fizički neaktivan stil života postao je globalni zdravstveni problem. Nedovoljna fizička aktivnost je jedan od 10 vodećih uzroka smrti, bolesti i nesposobnosti.
- ▣ **Okolo dva miliona ljudi godišnje umire od posledica fizičke neaktivnosti.** Brzo širenje gradova u razvijenim zemljama, gužva, siromaštvo, saobraćaj, nekvalitetan vazduh, nedostatak parkova, pešačkih zona, prostora za sport i rekreaciju, čine fizičku aktivnost teško dostupnom.



# Fizicka aktivnost

- ▣ U nerazvijenim zemljama i zemljama u razvoju sve je popularniji fizički neaktivan stil života, a posledice su povećana učestalost gojaznosti, dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti, ali i malignih oboljenja.
- ▣ Istraživanja su pokazala da su i deca sve manje fizički aktivna i da slobodno vreme radije provode ispred televizora ili kompjutera. Procenjuje se da u mnogim zemljama, podjednako u razvijenim i zemljama u razvoju, **više od dve trećine mladih nije dovoljno aktivno**. Nedovoljna fizička aktivnost kod dece može imati zdravstvene posledice u kasnijem životnom dobu, ali i aktuelne posledice na pravilan rast i razvoj dece.



# Fizička aktivnost

Fizička aktivnost, zajedno sa pravilnom ishranom i izbegavanjem pušenja su efikasan, isplativ i održiv način za unapređenje zdravlja za sve. Fizička neaktivnost značajno doprinosi masovnosti hroničnih bolesti. Redovna fizička aktivnost  **smanjuje rizik za nastanak bolesti srca, šloga, malignih tumora dojke i debelog creva. Fizička aktivnost poboljšava metabolizam šećera u krvi, smanjuje količinu masti u organizmu i snižava krvni pritisak, a ovo su glavni načini kojima smanjuje rizik kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa. Fizička aktivnost smanjuje rizik nastanka tumora debelog creva, smanjujući vreme zadržavanja hrane u crevima i povećavajući nivo antioksidanasa.**





# Fizička aktivnost

- ▣ Fizička aktivnost ima i **ekonomske koristi**, posebno u smanjenju medicinskih troškova, povećanje produktivnosti i zdravije psihičko i socijalno okruženje.
- ▣ Stečene navike u pogledu fizičke aktivnosti u detinjstvu i adolescenciji će se verovatno održati tokom daljeg života obezbeđujući osnovu za aktivan i zdrav život. Loše životne navike, kao što su sedenterni - pasivan, sedeći način života, loša ishrana, pušenje i zloupotreba alkohola i droga, prihvaćene u mladosti će se najverovatnije zadržati. Fizička aktivnost nije samo stvar ponašanja pojedinca. Politika zajednice i inicijative treba da budu takvi da stvore sredinu koja će pomoći ljudima da budu fizički aktivni. Ovo podrazumeva opštinsko i državno planiranje zaštite životne sredine i parkova za šetnju, relaksaciju, druženje i obezbeđenje mogućnosti za plivanje i vožnju bicikla.

# Vezbe 1



# Fizička aktivnost

- ▣ Fizička aktivnost  **smanjuje rizik malignih tumora dojke**, što može biti rezultat njenog dejstva na metabolizam hormona. Bavljenje fizičkom aktivnošću  **poboljšava zdravlje mišićno-skeletnog sistema, kontroliše telesnu težinu i smanjuje simptome depresije**. Fizička aktivnost redukuje psihološke posledice sedenternog načina života kao što su  **stres, napetost, depresija, usamljenost**.

# Vezbe 2

