

Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Prilog broj 10.

Australijske smernice za fizičku aktivnost i sedentarno ponašanje

SAŽETAK: Mlade osobe (13 do 17 godina)

UVOD

Ove preporuke se odnose na sve mlade osobe starosti od 13 do 17 godina*, bez obzira na kulturno poreklo, pol, socijalni i ekonomski status ili sposobnosti.

Fizička aktivnost treba da se upražnjava na mnogo načina, kao što su aktivni transport, slobodno vreme, organizovani i neo-organizovani sport, igre, časovi fizičkog vaspitanja, aktivnosti kod kuće, u školi, na poslu i lokalnoj zajednici. Ovo je dodatak na rutinske aktivnosti koje se akumuliraju tokom svakodnevnog života (tzv. habitualna aktivnost).

Učestvovanje u fizičkim aktivnostima može da poboljša kardiometaboličko zdravlje, telesnu strukturu, zdravlje kostiju i mišića, pojedine aspekte mentalnog zdravlja i zadovoljstva, i kardiorespiratornu formu. Potencijalni korisni efekti premašuju potencijalne rizike povezane sa fizičkom aktivnošću.

Veći obim fizičke aktivnosti - frekvencija, trajanje i intenzitet vežbanja - povezani su sa dodatnim korisnim efektima za zdravlje. Nivo naučne utemeljenosti dokaza o efektima intenzivne fizičke aktivnosti je ograničen, međutim izgleda da je učestvovanje u ovoj vrsti aktivnosti povezano sa povećanim korisnim efektima za zdravlje. Postoje izvesni dokazi da su korisni efekti fizičke aktivnosti na kardiometaboličko zdravlje i zdravlje kostiju i mišića povezani sa učestvovanjem u trening snage i aktivnostima podizanja tereta, u kojima se učestvuje najmanje tri puta nedeljno. Sve fizičke aktivnosti treba da budu bezbedne i odgovarajuće za starost i nivo razvoja mladih ljudi.

Za one koji nisu dovoljno aktivni, poželjno je da postepeno povećavaju nivo aktivnosti kako bi zadovoljni preporuke iz *Smernica*.

Sedentarno ponašanje (sedenje ili ležanje tokom dana) treba da se ograniči na što je moguće više načina kod kuće, u školi, na radnom mestu, u lokalnoj zajednici i prilikom transporta - posebno putem smanjivanja upotrebe elektronskih medija (vremena provedenog ispred ekrana) za zabavu.

Poštovanje preporuka o minimizovanju sedentarnog ponašanja može smanjiti rizik od negativnih efekata na telesnu strukturu, kardiorespiratornu i mišićnu formu, izvesne aspekte mentalnog zdravlja i zadovoljstva, kao i na rezultate u školi i socijalno ponašanje. Što manje sedentarnog ponašanja to bolje.



Originalni izvor

Ministarstvo zdravlja,
Vlada Australije

www.health.gov.au

Priredio: CHES © 2015



Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

** Osim u slučaju kada je fizička aktivnost kontraindikovana ili predstavlja rizik za mlade osobe sa posebnim potrebama, ili u slučaju postojanja hroničnog ili akutnog stanja. Mladi ljudi koje nisu sigurni kako da vežbaju, treba da se konsultuju sa stručnjacima zaduženim za zdravstvenu zaštitu.*

Smernice za fizičku aktivnost i sedentarno ponašanje

FIZIČKA AKTIVNOST

- U cilju sticanja korisnih efekata za zdravlje, mlade osobe starosti od 13 do 17 godina treba da akumuliraju najmanje 60 minuta umerene do visoko-intenzivne aktivnosti svakoga dana
- Fizička aktivnost mladih ljudi treba da se sastoji od raznovrsnih aktivnosti, uključujući visoko-intenzivne aktivnosti
- Najmanje tri puta nedeljno, mladi ljudi treba da se angažuju u aktivnostima za jačanje mišića i kostiju
- U cilju sticanja dodatnih korisnih efekata, mladi treba da budu dodatno aktivni - do nekoliko sati svakoga dana

SEDENTARNO PONAŠANJE

U cilju smanjivanja zdravstvenih rizika, mlade osobe starosti od 13 do 17 godina treba da maksimalno smanje vreme provedeno sedeći svakoga dana. Kako bi ovo postigli, treba da:

- Ograniče korišćenje elektronskih medija u cilju zabave (npr. gledanje televizije, igranje igrice ili korišćenje kompjutera) na ne više od 2 sata dnevno; manje korišćenje je povezano sa manjim zdravstvenim rizicima
- Što češće prekidaju duge epizode sedenja