

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

Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Prilog br. 5



## Finansira

Ministarstvo omladine i sporta Republike Srbije

## Sprovodi

Udruženje za sport i medicinu sporta Beograd

## Fizička aktivnost

### Poboljšanje zdravlja, kondicije i kvaliteta života kroz svakodnevne fizičke aktivnosti

*Smernice za fizičku aktivnost Amerikanaca* objavljene 2008. godine, prve su nacionalne smernice ove vrste ikada objavljene. Uloga fizičke aktivnosti u programu *Zdrava nacija do 2020. godine* oslikava snažna naučna saznanja o zdravstvenim prednostima redovne fizičke aktivnosti među mladima i odraslima, kao što je navedeno u *Smernicama*. Redovna fizička aktivnost podrazumeva učešće u umerenim i intenzivnim fizičkim aktivnostima, i aktivnostima za jačanje mišića.

Više od 80% odraslih ne poštuju *Smernice* kada je reč o aerobnom vežbanju i aktivnostima za jačanje mišića. Takođe, više od 80% adolescenata nije dovoljno fizički aktivno, u odnosu na preporuke iz *Smernica* za mlade osobe. Radeći zajednički na ispunjenju ciljeva iz programa *Zdrava nacija do 2020. godine*, kroz multidisciplinarni pristup, povećanje nivoa fizičke aktivnosti od ključnog je značaja za unapređenje zdravlja stanovništva SAD.



U programu *Zdrava nacija do 2020. godine* uticaj fizičke aktivnosti naglašen je putem delovanja faktora kao što su: (a) okruženje, u smislu dostupnosti trotoara, biciklističkih staza, staza i parkova, i (b) zakonskih propisa koji će unaprediti dostupnost objekata koji omogućavaju bavljenje fizičkom aktivnosti.



## Originalni izvor

Kancelarija za prevenciju bolesti i promociju zdravlja, Ministarstvo za zdravlje i ljudske resurse SAD

<http://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/physical-activity>

Priredio: CHESS © 2015



Novine u programu *Zdrava nacija do 2020. godine* odnose se na ciljeve politika usmerene na mlađu decu kao što su: (a) fizička aktivnost u ustanovama za brigu o deci; (b) gledanje televizije i upotreba kompjutera; i (c) časovi fizičkog vaspitanja u javnim i privatnim osnovnim školama.

### Da li je fizička aktivnost važna?

Redovna fizička aktivnost može poboljšati zdravlje i kvalitet života Amerikanaca svih uzrasta, bez obzira na prisustvo hroničnih bolesti ili nesposobnost.<sup>1,2</sup> Kod odraslih i starijih osoba, fizička aktivnost može da smanji rizik od:

- prerane smrti
- koronarne bolesti srca
- moždanog udara
- visokog krvnog pritiska
- dijabetesa tipa 2
- raka dojki i debelog creva
- padova u starosti
- depresije

Kod dece i adolescenata, fizička aktivnost može:

- unaprediti zdravlje kostiju
- unaprediti kardiorespiratornu i mišićnu formu
- smanjiti nivo masti u telu
- smanjiti simptome depresije

Kod ljudi koji su neaktivni, čak i mali porast fizičke aktivnosti dovodi od korisnih zdravstvenih efekata.

### Razumevanje fizičke aktivnosti

Lični, socijalni, ekonomski i faktori životne sredine igraju ulogu u stepenu fizičke aktivnosti u kojoj učestvuju mlade, odrasle i starije osobe. Važno je razumevanje barijera i faktora koji stimulišu bavljenje fizičkom aktivnošću kako bi se obezbedila efikasnost raznih programa usmerenih na poboljšanje nivoa fizičke aktivnosti stanovništva.

Faktori pozitivno povezani sa fizičkom aktivnošću odraslih su: (a) visokoškolsko obrazovanje, (b) visoki prihodi, (c) uživanje u vežbanju, (d) očekivanje korisnih efekata, (e) samopouzdanje u pogledu mogućnosti za vežbanje, (f) istorija aktivnosti u odraslom dobu, (g) socijalna podrška od kolega, porodice ili supružnika, (h) dostupnost i zadovoljstvo sa objektima za vežbanje, (i) lep ambijent, i (j) bezbedna okolina.<sup>3</sup>

Faktori negativno povezani sa fizičkom aktivnošću odraslih su: (a) starost, (b) niski prihodi, (c) nedostatak vremena, (d) niska motivacija, (e) seoska prebivališta, (f) osećaj velikog napora potrebnog za vežbanje, (g) višak kilograma ili gojaznost, (h) osećaj lošeg zdravlja, (i) invaliditet.<sup>3</sup>

## Faktori koji utiču na fizičku aktivnost dece i adolescenata

Kod starijih odraslih osoba mogu postojati dodatni faktori koji ih sprečavaju da budu fizički aktivni, uključujući nedostatak socijalne podrške, nedostatak prevoza do objekata za vežbanje, strah od povrede i troškovi programa.<sup>4</sup>

Kod dece uzrasta od 4 do 12 godina, faktori koji imaju pozitivnu vezu sa fizičkom aktivnošću su: (a) pol (dečaci), (b) samopouzdanje u pogledu mogućnosti za vežbanje, i (c) roditeljska podrška.<sup>5</sup>

Kod adolescenata uzrasta od 13 do 18 godina, faktori koji imaju pozitivnu vezu sa fizičkom aktivnošću su: (a) nivo obrazovanja roditelja, (b) pol (dečaci); (c) lični ciljevi, (d) učestvovanje u školskom sportu, (e) samopouzdanje u pogledu mogućnosti za vežbanje, (f) podrška prijatelja i porodice.<sup>5</sup>

Utjecaji faktora životne sredine koji su u pozitivnoj vezi sa fizičkom aktivnošću kod dece i adolescenata su: (a) postojanje trotoara, (b) postojanje destinacija i/ili distanca koja se može preći hodanjem do određenog mesta, (c) dostupan javni prevoz, (d) niska gustina saobraćaja, (e) dostupnost igrališta ili školskih objekata i/ili rekreativnih rekvizita.<sup>6</sup>

Osobe sa invaliditetom mogu biti manje opredeljene da učestvuju u fizičkim aktivnostima, zbog fizičkih, emocionalnih i psiholoških barijera. Prepreke mogu uključiti nedostupnost objekata i nedostatak obučenog osoblja za rad sa osobama sa invaliditetom.<sup>7</sup>

### Literatura

1. US Department of Health and Human Services (HHS), Office of Disease Prevention and Health Promotion. 2008 Physical activity guidelines for Americans. Washington: HHS; 2008.
2. US Department of Health and Human Services (HHS), Office of Disease Prevention and Health Promotion. Physical activity guidelines advisory committee report, 2008. Washington: HHS, 2008.
3. Trost SG, Owen N, Bauman AE, et al. Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update, 1996-2001. *Med Sci Sports Exerc.* 2002 Dec;34(12).
4. Belza B, Walwick J, Shiu-Thornton S, et al. Older adult perspectives on physical activity and exercise: Voices from multiple cultures. *Prev Chronic Dis.* 2004 Oct;1(4):A09 [cited 2010 Mar 22].
5. Van Der Horst K, Paw MJ, Twisk JW, et al. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth [Review]. *Med Sci Sports Exerc.* 2007 Aug;39(8):1241-50.
6. Davison KK, Lawson CT. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2006 Jul 27;3:19.
7. Rimmer JH, Riley B, Wang E, et al. Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *Am J Prev Med.* 2004 Jun;26(5):419-25.

## Nova pitanja u domenu promocije fizičke aktivnosti

Program *Zdrava nacija do 2020. godine*, odražava multidisciplinarni pristup promociji fizičke aktivnosti. Ovakav pristup prouzrokovan je tradicionalnim partnerstvima između različitih sektora, kao što su obrazovanje i zdravstvo, ali i sa inovativnim oblicima saradnje između sektora za transport, urbano planiranje, rekreaciju, zdravlje i životnu sredinu. Nekoliko novih ciljeva ilustruju multidisciplinarni karakter programa, kao što su: *Politika fizičke aktivnosti u vezi sa negom deteta* (Cilj 2020-9) i *Usklađivanje životne sredine sa potrebama stanovništva* (Cilj 2020-15).



Potrebni su novi podaci koji obuhvataju stanje čitave nacije, u cilju praćenja ključnih karakteristika životne sredine, kao što su dostupnost parkova i staza, njihovo korišćenje, ali i politika koje promoviše fizičku aktivnost na radnim mestima, u zajednicama i u školama.