

Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Prilog broj 9.

Kanadske smernice za fizičku aktivnost

NAUČNA SVEDOČENJA 2011

Za mlade osobe (starosti od 12. do 17. godina)

PREAMBULA

Ove smernice se odnose na svu zdravu omladinu (od 12 do 17 godina starosti), bez obzira na pol, rasu, etničku pripadnost ili porodični socio-ekonomski status. Omladinu treba ohrabrivati da uzme učešće u različitim fizičkim aktivnostima koje podržavaju njihov optimalan rast i razvoj, koje su prijatne i bezbedne. Mladi treba da budu fizički aktivni svakog dana, učestvujući u igrama, sportskim aktivnostima, transportu, rekreaciji, časovima fizičkog vaspitanja ili planiranom vežbanju, u okviru porodice, škole ili lokalne zajednice (npr. volonterskih aktivnosti). Ovo se postiže učestvovanjem u aktivnostima iznad nivoa pojedinačnih izolovanih dnevnih kretnih aktivnosti u okviru normalnog obrasca života.

Sprovođenjem ovih preporuka može se postići poboljšanje nivoa holesterola u krvi, krvnog pritiska, koštane gustine, kardiorespiratorne i mišićne forme, i pojedinih aspekata mentalnog zdravlja. Potencijalni korisni efekti daleko premašuju potencijalne rizike povezane sa fizičkim aktivnostima. Ove preporuke mogu koristiti i osobe sa invaliditetom ili zdravstvenim ograničenjima; preporučuje se da njihovi roditelji ili starijaci konsultuju stručnjaka koji se bavi zdravljem, kako bi razumeli vrste i obim fizičke aktivnosti primerene ovoj populaciji.

Za osobe koje su neaktivne, učestvovanje u fizičkoj aktivnosti ispod preporučenog nivoa može pružiti izvesne korisne efekte. Za ove mlade, preporučuje se da započnu sa kratkim epizodama aktivnosti koje treba postepeno povećavati u smislu intenziteta, učestalosti i trajanja kako bi se postigle preporuke iz *Smernica*. Smernice za smanjenje sedentarnog ponašanja takođe su dostupne (Kanadske smernice za sedentarno ponašanje kod dece i omladine).

SMERNICE

- U cilju sticanja korisnih efekata za zdravlje, mladi starosti 12. do 17. godina treba da akumuliraju najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti svakoga dana. Ovo uključuje
 - visoko-intenzivne aktivnosti barem 3 puta nedeljno,
 - aktivnosti koje jačaju mišiće i kosti barem 3 puta nedeljno.
- Više aktivnosti na dnevnom nivo omogućava veće korisne efekte na zdravlje.



Originalni izvor

Kanadsko društvo za
fizologiju vežbanja © 2011

www.csep.ca/guidelines

Priredio: CHES © 2015