

## 10 МАЈ – СВЕТСКИ ДЕН НА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Од јавноздравствениот аспект, физичката активност е однесување кое директно и индиректно влијае врз здравјето на населението. Во прилог на ова тврдење зборуваат голем број на истражувања со кои е потврдено влијанието на физичката активност во превенирање и лекување на хроничните болести. Според проценките на СЗО околу 5 милиони смртни случаи годишно се поврзани со недоволната физичка активност и затоа Светскиот ден на физичката активност се слави од 2002 година, за да се охрабри секој од нас да се движи за подобро глобално здравје.

Физичката активност денес зазема важно место во јавното здравство и станува клучен сегмент во стратегии за унапредување на здравјето на населението кои се развиваат и спроведуваат низ светот. Во развиените земји постои систем на следење на степен на физичката активност, како кај возрасните, така и кај децата и адолесцентите.



## Што е физичка активност?

Физичката активност претставува, секое физичко движење кое го активира мускулно скелетниот систем, ја зголемува енергетската потрошувачка и претставува основно средство за подобрување на физичкото и менталното здравје на луѓето и истата ги намалува ризиците од многу незаразните болести. Физичката активност се постигнува низ игра, работа, пешачењето, домашните работи и рекреативните активности и таа не треба да се меша со вежбањето. Вежбањето е под-категија на физичката активност, кое е планирано, структурирано, повторувачко и намерно, со цел подобрувањето или одржувањето на една или повеќе компоненти на физичката кондиција.

Физичката неактивност (недоволна физичка активност) е еден од водечките ризик фактори за незаразните заболувања и смрт во целиот свет. Недоволната физичка активност кај поедниците го зголемува ризикот од појава на рак, срцеви заболувања, мозочен удар и дијабетес за 20-30% и го скратува животниот век од 3 до 5 години. Покрај тоа, физичката неактивност го оптеретува општеството преку скриените и растечки трошоци за медицинска нега и губење на продуктивноста.

## Клучни факти

- Редовната физичка активност обезбедува значајни придобивки за физичкото и менталното здравје.
- Кај возрасните физичката активност придонесува за превенција и справување со незаразни болести, како што се кардиоваскуларните заболувања, ракот и дијабетесот и ги намалува симптомите на депресија и анксиозност, го подобрува менталното здравје и влијае врз целокупната благосостојба на човекот.
- Кај децата и адолесцентите, физичката активност го промовира здравјето на коските, го поттикнува здравиот раст и развој на мускулите и го подобрува моторниот и когнитивниот развој.
- 31% од возрасните и 80% од светската адолесцентна популација не ги исполнуваат препорачаните нивоа на физичката активност.
- Глобалната проценка на трошоците од физичката неактивност за системите за јавно здравје помеѓу 2020 и 2030 година, е околу 300 милијарди американски долари (приближно 27 милијарди американски долари годишно) доколку нивоата на физичката неактивност не се намалат.

## **Колку и каква физичка активност препорачува СЗО за деца и адолесценти на возраст од 5-17 години**

- Треба да се физички активни најмалку 60 минути со умерен до силен интензитет.
- Физичката активност поголема од 60 минути на ден ќе обезбеди дополнителни здравствени придобивки.
- Треба да се вклучени и активности за зајакнување на мускулите и коските, најмалку 3 пати неделно.



## **Возрасни од 18 до 64 години**

- Треба да се физички активни најмалку 150 минути со умерен интензитет во текот на целата недела, или најмалку 75 минути физичка активност со силен интензитет во текот на неделата или еквивалентна комбинација на активност со умерен и енергичен интензитет.
- За дополнителни здравствени придобивки, возрасните треба да ја зголемат својата физичка активност со умерен интензитет на 300 минути неделно.
- Активности за јакнење на мускулите и коските, вклучувајќи ги поголемите мускулни групи се препорачуваат најмалку 2 пати неделно.



## **Возрасни од 65+ години**

- Треба да се физички активни најмалку 150 минути со умерен интензитет во текот на целата недела, или најмалку 75 минути физичка активност со силен интензитет во текот на неделата или еквивалентна комбинација на активност со умерен и енергичен интензитет.
- За дополнителни здравствени придобивки, тие треба да ја зголемат физичката активност со умерен интензитет на 300 минути неделно.
- Оние со слаба подвижност треба да прават вежби за подобрување на рамнотежата и спречување од паѓање, 3 или повеќе пати неделно.
- Активности за јакнење на мускулите и коските, вклучувајќи ги поголемите мускулни групи се препорачуваат најмалку 2 пати неделно.

Интензитетот на различни форми на физичка активност варира меѓу луѓето. За подобрување на кардио-респираторното здравје, целата активност треба да трае најмалку 10 минути.



### **Придобивки од физичка активност и ризици од недоволна физичка активност**

Редовната физичка активност со умерен интензитет како пешачење или велосипедизам има значителни придобивки за здравјето. Било каква физичка активности е подобра од никаква. Станувајќи поактивни во текот на денот на релативно едноставни начини, луѓето можат многу лесно да ги постигнат препорачаните нивоа на активност.

### **Редовното и соодветно ниво на физичката активност придонсува за:**

- Подобрување на мускулната и кардио-респираторната кондиција;
- Подобрување на здравјето и функционалноста на коските;

- Намалување на ризик од хипертензија, коронарна срцева болест, мозочен удар, дијабетес, разни видови на карциноми и депресија;
  - Намалување на ризикот од паѓање, како и фрактура на колк или рбет кај возрасните.
- Недоволната физичка активност е еден од водечките ризик фактори за смртност на глобално ниво и е во пораст во многу земји и има директно влијание на општата здравствена состојба во светот. Луѓето кои се недоволно активни имаат 20% до 30% поголемен ризик од смрт во однос на луѓето кои се физички активни.

### **Како да се зголеми физичката активност?**

Државите мора да преземат активности за да им обезбедат на поединците повеќе можности да бидат активни, со цел да ја зголемат физичката активност преку следните мерки:

- Соработка со релевантните сектори за промоција на физичката активност, преку активности на секојдневно живеење;
- Стази за одење, возење велосипед и други форми на активен превоз кои се достапни и безбедни за сите;
- Политиките на трудот и работните места кои поттикнуваат физичка активност;
- Училишта со безбедни места и капацитети во кои учениците можат да бидат активни во слободното време;
- Квалитетно физичко образование кое им помага на децата да развијат модели на однесување што ќе ги задржи физички активни во текот на животот;
- Доволни спортски и рекреативните капацитети за сите.

### **Глобален акционен план за физичка активност**

Агендата за 2030 година за одржлив развој и посветеноста на светските лидери да развијат амбициозни национални одговори на Целите за одржлив развој (ЦОР) дава можност да се рефокусираат и обноват напорите за промовирање на физичката активност.

СЗО работи на нов глобален акционен план, со кој ќе се искористат придонесите на сите релевантни сектори, особено на животната средина, образованието, здравството, спортот и технологијата за да се забрза напредокот во постигнувањето на глобалните цели за одржлив развој, поставени за 2030 година.

### **Спортувајте и бидете здрави!**

Изготвил: Оддел за здравствена промоција и следење на болести