

Međunarodni dan fizičke aktivnosti obeležen u Lazarevcu



Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, nedostatak fizičke aktivnosti predstavlja četvrti vodeći faktor rizika po zdravlje globalno, što vodi do procene da je upravo ovaj faktor odgovoran za čak 3,2 miliona smrtnih slučajeva, odnosno 6% ukupnog broja umrlih u svetu svake godine. Svetska zdravstvena organizacija obeležava Međunarodni dan fizičke aktivnosti pod sloganom „Kretanjem do zdravlja“. Cilj je očuvanje i unapređenje fizičkog i mentalnog zdravlja zbog čega je značajno podići svest o potrebi svakodnevnog fizičkog vežbanja. Učešće je i ove godine uzeo DZ “Dr Đorđe Kovačević”.



Činjenica je da su moderno društvo i ubrzan tehnološki razvoj doneli napredak u mnogim oblastima života i rada, ali su, s druge strane, usloveli promene životnih stilova koje dugoročno direktno negativno utiču na zdravlje ljudi. Globalno gledano, 23% odraslih i čak 81% školaraca uzrasta od 11 do 17 godina nisu dovoljno fizički aktivni, dok približno 31% stanovnika starog kontinenta starijih od 15 godina ne upražnjava fizičku aktivnost u preporučenim okvirima. Tokom Međunarodnog dana fizičke aktivnosti dom zdravlja "Dr Đorđe Kovačević" organizovao je na terenima SRC "Kolubara" program čiji je cilj promocija fizičke aktivnosti.



Obeležavanje Međunarodnog dana fizičke aktivnosti samo je jedna u nizu aktivnosti lazarevačkog doma zdravlja koja se sprovodi u cilju promocije zdravih stilova života.



Nedovoljna fizička aktivnost dokazano povećava mogućnost obolevanja od masovnih nezaraznih bolesti, u prvom redu od kardiovaskularnih oboljenja, dijabetesa i malignih bolesti. Osim toga, fizička aktivnost veoma je važan faktor uticaja na rast i razvoj od najranijeg uzrasta, pa tako nedovoljno upražnjavanje fizičke aktivnosti u dečjem uzrastu ima negativan uticaj na telesni razvoj, a može uzrokovati i nastanak širokog spektra koštano-zglobnih deformiteta. Tokom poslednjih decenija, jasno je dokazana čak i veza između obima fizičke aktivnosti i korisnih efekata za zdravlje kod odraslih osoba, pa se tako navodi da od 150 do 300 minuta fizičke aktivnosti nedeljno ima značajne pozitivne efekte.