

Fizičku neaktivnost definišemo kao odsustvo fizičke aktivnosti ili vežbanja. Postoje četiri glavna domena svakodnevnog života u kojima obavljamo fizičku aktivnost, a to su: fizička aktivnost na poslu, u domaćinstvu, na putu od kuće do posla kao i ona koju obavljamo u slobodno vreme (takozvana formalna fizička aktivnost poput vežbanja, plesa, šetnje i različitih vrsta sportova).

Svaki od ovih vidova fizičke aktivnosti zavisi od brojnih faktora u društvu kao što su: ekonomski, tehnološki, socijalni, kulturološki pa i religiozni. U razvijenim zemljama sveta dominira fizička aktivnost u slobodno vreme, dok u nerazvijenim delovima sveta dominira fizička aktivnost u toku rada ili u domaćinstvu.

Epidemiološki podaci ukazuju da **fizička neaktivnost predstavlja veliki javnozdravstveni problem u celom svetu**. Svaka treća odrasla osoba je, smatra se fizički neaktivna, u čemu prednjače žene, koje su slabije fizički aktivne u odnosu na muškarce. U našoj zemlji, prema podacima o istraživanju zdravlja stanovništva, sportom ili rekreacijom se bavi svega 9% stanovnika, dok tek svaki deveti stanovnik u fizičkoj aktivnosti provodi preporučenih 150 minuta nedeljno. Kao i u svetu i kod nas, značajno fizički aktivnija populacija su muškarci.

Brojni su zdravstveni problemi povezani sa fizičkom neaktivnošću i smatra se jednim od glavnih faktora rizika za nastanak hroničnih bolesti. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije (SZO) fizička neaktivnost doprinosi nastanku ishemijske bolesti srca, drugim rečima akutnom infarktu miokarda i angini pektorisa u čak 30% slučajeva. Takođe, navodi se da fizička neaktivnost doprinosi nastanku arterijske hipertenzije, od koje boluje gotovo svaki drugi stanovnik u našoj zemlji.



Smatra se da fizička neaktivnost doprinosi i nastanku malignih bolesti, posebno karcinoma dojke u čak 19% slučajeva i karcinoma debelog creva u 20% slučajeva.

Svetski fond za izučavanje raka navodi da postoji ubedljiv nivo dokaza da visok nivo fizičke aktivnosti ima protektivno dejstvo na nastanak karcinoma debelog creva, postmenopauzalnog karcinoma dojke kao i karcinoma endometrija. Novija istraživanja ukazuju da fizička aktivnost u slobodno vreme smanjuje rizik za nastanak karcinoma pluća, kao i da je ona doznno zavisna, tj. da intenzivnija fizička aktivnost značajnije smanjuje rizik od nastanka karcinoma od umerene aktivnosti.

Do sličnih zaključaka naučnici dolaze i kada su u pitanju i druge hronične bolesti poput dijabetesa tipa 2, gojaznosti ali i depresije, gde je potvrđeno da se simptomi depresije češće javljaju kod najmanje fizički aktivnih osoba.

Naučnici čak zaključuju da bi se eliminisanjem fizičke neaktivnosti očekivano tranje života u populaciji moglo značajno produžiti.

Preporuke u pogledu fizičke aktivnosti za odraslu populaciju

SZO preporučuje sledeći nivo fizičke aktivnosti:

- Za odrasle osobe od 18 do 64 godina starosti preporučuje se 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti na nedeljnom nivou, odnosno srazmerno kombinovano umereno i intenzivno vežbanje.
- Vežbe namenjene jačanju glavnih grupa mišića se preporučuju dva ili više puta nedeljno.
- SZO takođe napominje da bi dodatne zdravstvene koristi od vežbanja pojedinac imao ukoliko bi nivo umerene fizičke aktivnosti povećao na 300 minuta na nedeljnom nivou.
- Za osobe starije od 65 godina važe iste preporuke, ali postoje i ograničenja kod slabije pokretnih osoba kojima se preporučuje vežbanje sa ciljem unapređenja ravnoteže i sprečavanja padova.
- Svakako da različita fizička ograničenja, ukoliko postoje, nalažu kreiranje individualnih i personalizovanih preporuka za fizičkom aktivnošću.



Dakle, možemo zaključiti, da bismo bili fizički aktivni, potrebno je da bar 5 puta nedeljno (poželjno je svakodnevno) šetamo u trajanju od 30 minuta i to “žustrim” tempom, drugim rečima da smo se zadihali, preznojali i da nam srce ubrzano lupa!