

Zdravstvene prednosti fizičke aktivnosti!

Iskoristite zdravstvene prednosti fizičke aktivnosti kako biste unaprijedili svoje zdravlje i sprječili obolijevanje:

- ✓ poboljšajte psihofizičku kondiciju kako biste ublazili psihičku napetost, povećali sposobnost odupiranja stresu i zamoru i smanjili rizik od depresije
- ✓ poboljšajte fizičko funkcionisanje i samim tim podržite kognitivne funkcije
- ✓ smanjili rizik od koronarne bolesti i moždanog udara
- ✓ smanjili krvni pritisak (\downarrow dijastolni pritisak);
- ✓ popravili lipoproteinski profil (\nearrow „dobrog“ HDL holesterol, \downarrow LDL)
- ✓ povećali utrošak energije smanjujući tjelesnu težinu (prevencija gojaznosti)
- ✓ smanjili nivo glukoze u serumu i nastanak inzulin nezavisne šećerne bolesti
- ✓ smanjili rizik od karcinoma (djoke, prostate, pluća, jajnika, endometrijuma, pankreatičnog i kolorektalnog karcinoma)
- ✓ smanjili rizik od akcidentalnih padova poboljšanjem zdravlja koštano-zglobnog sistema

Prihvate odgovornost, jer Vaše ponašanje i navike su značajne odrednice Vašeg zdravlja.

Postoje naučni dokazi koji potvrđuju da na unapređenje zdravlja i produžetak života najviše djeluju:

- ❖ fizička aktivnost i vježbanje
- ❖ zdrava ishrana
- ❖ nepušenje

- ❖ redovan i zdrav san
- ❖ umjerenost u konzumiraju alkohola

Preporučene od ljekara minimalne doze aerobne fizičke aktivnosti umjerenog intenziteta (npr. žustro hodanje) tokom sedmice su 150 minuta za odrasle i najmanje 60 minuta dnevno energične ili umjerenog intenzivne fizičke aktivnosti za djecu i adolescente.



Dugoročne zdravstvene prednosti akumulirane fizičke aktivnosti su:

- ∞ Poboljšanje kvaliteta života.
- ∞ Smanjenje činioca rizika za masovne nezarazne bolesti.
- ∞ Producivanju života za 3-5 godina.
- ∞ Redovnost u upražnjavanju fizičke aktivnosti je ključ mentalnog zadovoljstva i energetske ravnoteže.



JZU INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVSTVO REPUBLIKE SRPSKE



Fizička aktivnost i zdravlje

Da li ste znali da fizička aktivnost ne znači samo „vježbanje“, „sport“ i „sportske aktivnosti“? Fizička aktivnost je svako kretanje tijela pomoći snage mišića uz utrošak energije, a mjeri se viškom utrošene tjelesne energije iznad bazalnog metabolizma.

Za bolje zdravlje radite svjesno na povećanju pokretljivosti i isplanirano povećajte fizičku aktivnost:

- ❖ u slobodno vrijeme
- ❖ u prevozu i transportu s mjesta na mjesto
- ❖ na poslu
- ❖ u kući ili oko kuće

Učinite da Vaša tjelesna aktivnost bude više rutinska i svakodnevna kako biste obezbijedili

dugoročno umjeren ili visok nivo fizičke aktivnosti.



Mali koraci za povećanje fizičke aktivnosti

Vaš organizam žudi za fizičkom aktivnošću, iako mozak vrlo često to odbija i zato budite uvijek u potrazi za novim načinima kako povećati fizičku aktivnost.



Neki od provjerениh načina za povećanje fizičke aktivnosti su da tokom dana:

1. Planirate druženja sa porodicom i prijateljima u parkovima ili prirodi
2. Koristite stepenice umjesto lifta
3. Pješačite ili vozite bicikl do svog odredišta
4. Izađete i igrate se sa djecom, trčite za njima dok voze bicikl

Info: <http://www.phi.rs.ba/>



5. Frustrirani i napeti hodate umjesto da sjedite i jedete
6. Kada šetate psa trčite ili brzo hodate



7. Umjesto u sobi sa malom grupom kolega, organizujte „hodajuće“ sastanke vani
8. Vozite sobni bicikl ili koristite step traku dok gledate TV
9. Držite u ruci mali teg i vježbajte bicepse i tricepse dok telefonirate
10. Ručno perite sami svoj automobil
11. Održavajte sami baštu i cvjetnjak
12. Sami grabljama uklonite lišće sa travnjaka
13. Redovno čistite svoju kuću, jer tako imate puno istezanja i premještanja stvari
14. Odvojite deset minuta minimalno za brzu šetnju ujutru i uveče
15. Ako koristite javni prevoz, izadje ranije i hodajte do odredišta (dnevno 30 min)

16. Kupite dobру kvalitetnu spravu za mjerjenje koraka (pedometar ili akcelerometar)
17. Vaš cilj neka bude 10.000 koraka dnevno !



Koliko se sagori kalorija ?

Ukoliko težite oko 70 kg i zdravi ste za navedene primjere fizičke aktivnosti, utrošićete naznačene kalorijske vrijednosti.

Umjerena fizička aktivnost

1 sat / 30 min

Laki poslovi u vrtu	330 / 165
Vožnja bicikla (<16 km/h)	290 / 145
Hodanje (5 km/h)	280 / 140
Vježbe istezanja	180 / 90

Naporna fizička aktivnost

1 sat / 30 min

Trčanje/džoging (8 km/h)	590 / 295
Biciklizam (sportski)(>16 km/h)	590 / 295
Plivanje (slobodnim stilom)	510 / 255
Aerobik vježbe	480 / 240
Brzo hodanje (6.5 km/h)	460 / 230
Težak fizički rad (cjepanje drva)	440 / 220
Košarka (takmičenje)	440 / 220