

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 staraoci 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](http://www.csep.ca/guidelines)

Priredio: CHESS © 2015