

Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Prilog broj 12.

Globalne preporuke o fizičkoj aktivnosti za zdravlje

Za mlade osobe (starosti od 5 do 17 godina)

Naučni dokazi koji su dostupni za starosnu kategoriju od 5 do 17 godina, potvrđuju opšti zaključak da fizička aktivnost omogućava zdravstveno korisne efekte kod dece i omladine. Odgovarajući nivo fizičke aktivnosti doprinosi:

- razvoju zdravih mišićnoskeletnih tkiva (tj. kostiju, mišića i zglobova);
- razvoju zdravog kardiovaskularnog sistema (tj. srca i pluća);
- razvoju neuromuskularne svesti (tj. koordinacije i kontrole kretanja); i
- lakšem održavanju zdrave telesne težine.

Osim toga, fizička aktivnost je povezana sa psihološkim prednostima kod mladih ljudi: (a) ona poboljšava kontrolu nad simptomima anksioznosti i depresije, i (b) pomaže u društvenom razvoju pružanjem mogućnosti za samo-izražavanje, građenje samopouzdanja, društvenu interakciju i integraciju mladih.

Preporuke

Za decu i mlade, fizička aktivnost podrazumeva zabavu, dečije igre, sportske aktivnosti, transport, svakodnevne poslove, rekreaciju, fizičko vaspitanje ili planirano vežbanje, u kontekstu aktivnosti porodice, škole i zajednice. Navedene su preporuke za poboljšanje kardio-respiratorne i mišićne forme, zdravlja kostiju, i kardiovaskularnih i metaboličkih zdravstvenih biomarkera: (1) Deca i mladi uzrasta od 5-17 treba da akumuliraju najmanje 60 minuta aktivnosti umerenog do visokog intenziteta svakoga dana; (2) Produžena fizička aktivnost, preko 60 minuta dnevno, pruža dodatne korisne efekte na zdravlje; i (3) Aerobna aktivnost treba da čini dominantan deo dnevne aktivnosti; trebaju da budu zastupljene aktivnosti visokog intenziteta, uključujući i one koje jačaju mišiće i kosti, najmanje 3 puta nedeljno.

Ove preporuke su relevantne za svu zdravu decu uzrasta od 5 do 17 godina, osim ako posebna medicinska stanja ukazuju na suprotno, bez obzira na pol, rasu, nacionalnu pripadnost, ili nivo prihoda. Kad god je moguće, deca i mladi sa smetnjama u razvoju treba da ostvare ove preporuke. Međutim, oni bi trebalo da rade sa stručnim osobama koje im pružaju zdravstvenu negu, kako bi razumeli vrstu i obim fizičke aktivnosti koja je odgovarajuća za njih, s obzirom na njihove potrebe.

Ako deca trenutno ne učestvuju u fizičkim aktivnostima, uzimanje učešća u aktivnostima manjim od preporučenih doneće više koristi nego da deca uopšte nisu aktivna. Trebalo bi da počnu sa malim obimom fizičke aktivnosti i postepeno povećaju njeno trajanje, učestalost i intenzitet tokom vremena.

Koncept akumulacije se odnosi na ostvarivanje cilja od 60 minuta aktivnosti dnevno, sprovođenjem vežbanja u više kraćih sesija tokom dana (npr. 2 sesije od po 30 minuta), a zatim sabiranjem vremena provedenog u svakoj od ovih epizoda.



Originalni izvor

© Svetska zdravstvena organizacija (World Health Organization) 2011

www.who.int

Priredio: CHESS © 2015

