



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
Покрајинска влада



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Fizička aktivnost odraslog stanovništva dobi 30-65 godina

Prof. dr Ivana Radić

Znanjem do zdravih izbora

Programski zadatak Posebnog programa u oblasti javnog zdravlja za APV u 2025. godini:
Unapređenje zdravstvene pismenosti populacije – „Znanjem do zdravih izbora“

Fizička aktivnost - nije samo sport

Obuhvata različite domene:

- **U slobodno vreme** (sport, hobi)
- **Kod kuće** (čišćenje, rad oko kuće, u bašti)
- **Radi transporta** (hodanje ili vožnja bicikla)
- **Na radnom mestu** (u toku obavljanja posla)



Deca i adolescenti (5 do 17 godina)



Najmanje

60

minuta dnevno



umerene do intenzivne fizičke aktivnosti tokom nedelje, uglavnom aerobne.



Najmanje

3

dana nedeljno



intenzivne aerobne fizičke aktivnosti, uz vežbe za jačanje mišića i kostiju.



Odrasle osobe (18 do 64 godine)



Najmanje

150
do 300

minuta NEDELJNO

aerobne fizičke
aktivnosti
umerenog
intenziteta



ili odgovarajuća kombinacija umerene i intenzivne fizičke aktivnosti



Najmanje

75
do 150

minuta NEDELJNO

intenzivne
aerobne fizičke
aktivnosti



Za dodatne zdravstvene koristi

Najmanje



2

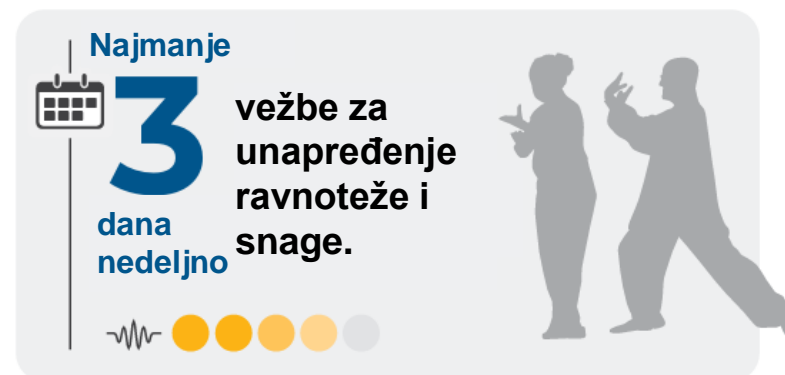
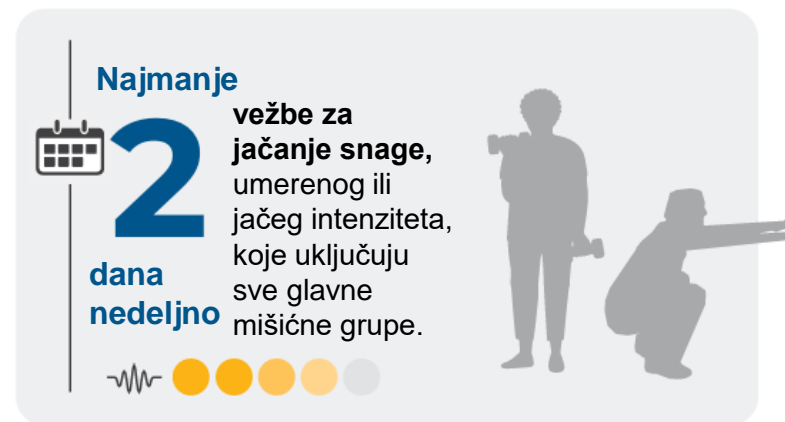
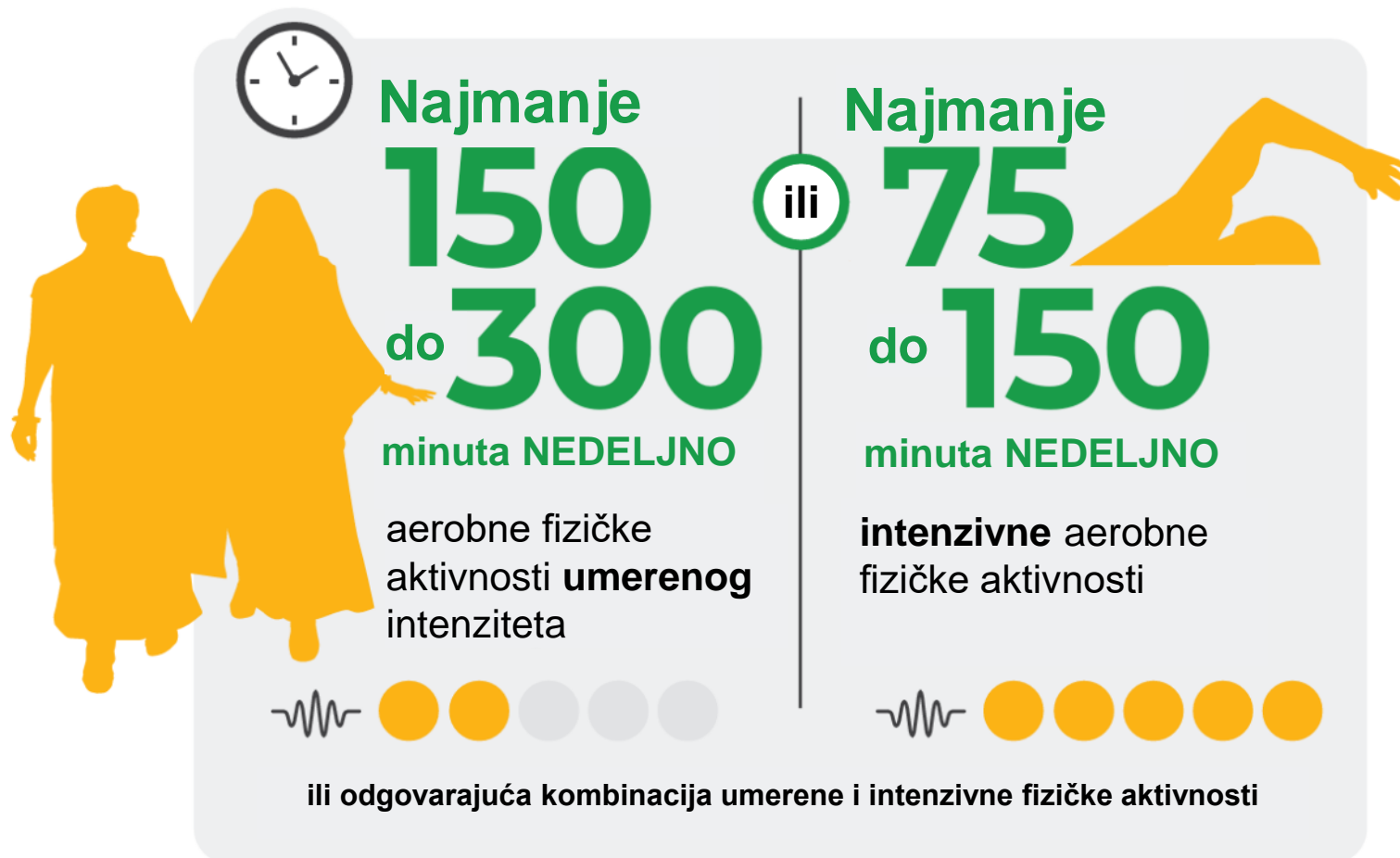
dana
nedeljno

vežbe za jačanje snage,
umerenog ili jačeg
intenziteta, koje uključuju
sve glavne mišićne grupe.



Starije osobe (65 i više godina)

Treba da budu fizički aktivne u skladu sa fizičkim mogućnostima.





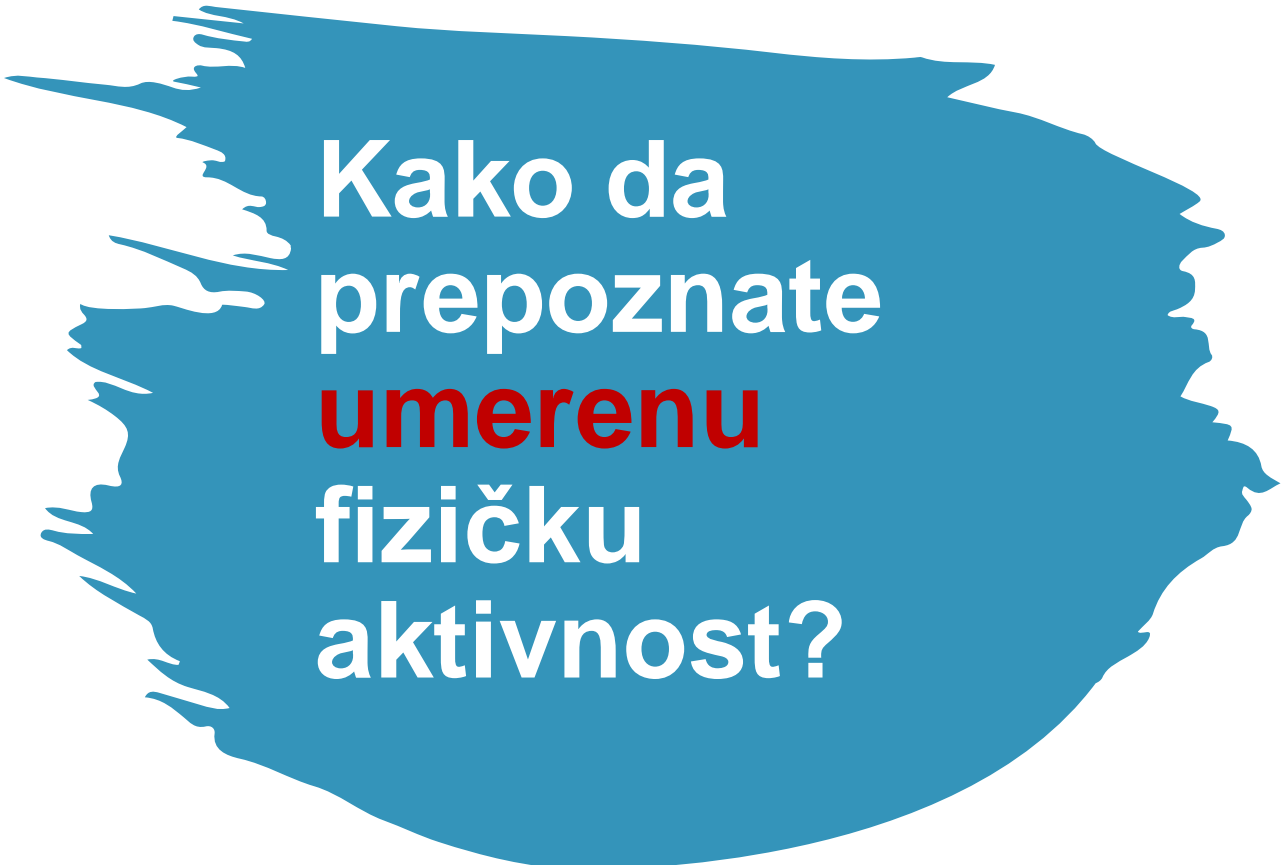
Dodatni savet:

Ograničite vreme koje provodite sedeći, posebno vreme koje provedete uz ekran (televizor, kompjuter, mobilni telefon...)

Ukoliko na poslu dugo sedite, napravite kratku pauzu svakih 30 minuta i ustanite (ili ako je moguće nađite način da radite dok hodate, npr. ustanite dok pričate telefonom).

ZATO ŠTO... osobe koje dugo sede imaju povišen rizik za bolesti srca, šećernu bolest, maligne bolesti i viši rizik za prevremenu smrt (čak i ako su fizički aktivne).



A blue brushstroke graphic with a rough, torn edge, containing white and red text.

Kako da
prepoznate
umerenu
fizičku
aktivnost?

- Ubrzava se disanje, srce brže radi i počinjete da se znojite.
- **Možete da pričate, ali ne možete da pevate.**

Primeri: Umerena fizička aktivnost



Brzo hodanje



Košenje trave



Ples




Odbojka



Vožnja bicikla na ravnom

Min 150 minuta
nedeljno

A blue brushstroke graphic with a rough, torn edge, containing white and red text.

Kako da
prepoznate
intenzivnu
fizičku
aktivnost?

- Disanje je ubrzano, srce radi brže.
- **Ne možete da izgovorite više od par reči bez pauze.**
- Jedan minut intenzivne fizičke aktivnosti je kao dva minuta umerene fizičke aktivnosti.

Primeri: **Intenzivna fizička aktivnost**



Košarka



Tenis (singlovi)



**Vožnja bicikla na
brdovitem terenu**



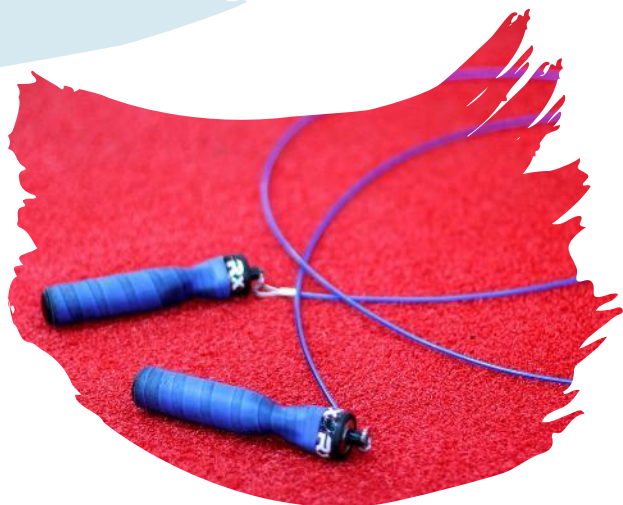
Hokej



Trčanje

**Min 75 minuta
nedeljno**

Primeri: **Vežbe za jačanje snage**



Dizanje tegova



Joga



Preskakanje konopca



Sklekovi



Nošenje kesa sa namirnicama

2x nedeljno

Primeri: **Vežbe za poboljšanje ravnoteže**



Vežbe na lopti



Prenos težine sa noge na nogu



Stajanje na jednoj nozi



Joga



Hodanje po pravoj liniji

3x nedeljno



Savet

Ukoliko Vam je teško da počnete da se bavite fizičkom aktivnošću počnite sa **blažom fizičkom aktivnošću** kao što je brzo hodanje do prodavnice, vožnja bicikla do posla...

A zatim **postepeno** povećavajte učestalost, intenzitet i trajanje fizičke aktivnosti...

**Bar malo fizičke aktivnosti
je mnogo bolje od fizičke
neaktivnosti.**

**Ne morate početi sa 150 minuta nedeljno,
počnite sa nekoliko minuta dnevno, a zatim
svaki naredni put povećavajte trajanje
fizičke aktivnosti po nekoliko minuta.**



Kada vam fizička aktivnost bude
deo rutine

**IZGLEDAĆETE BOLJE I
OSEĆAĆETE SE BOLJE.**

ALI TO NIJE SVE...

Koristi od fizičke aktivnosti



Smanjuje rizik za nastanak povišenog krvnog pritiska, koronarne bolesti srca, šloga...

Unapređuje zdravlje kostiju



Poboljšava mišićnu snagu, kondiciju i kardiorespiratorni fitnes

Pomaže u održavanju optimalne telesne mase



Smanjuje rizik za padove i prelome kuka i kičme



Koristi od fizičke aktivnosti



Povećava samopouzdanje, poboljšava raspoloženje i smanjuje stres

Smanjuje rizik za nastanak depresije, demencije i Alchajmerove bolesti



Poboljšava kvalitet spavanja

Smanjuje rizik za nastanak šećerne bolesti



Smanjuje rizik za nastanak malignih bolesti





Literatura:

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
2. Bull FC, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour Br J Sports Med 2020;54:1451–1462.
3. Mayo Clinic. What are the risks of sitting too much? Dostupno na: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>
4. Harvard Health Publishing. Some exercise beats none; more is better. Dostupno na: <https://www.health.harvard.edu/blog/exercise-beats-none-better-201501237653>
5. Mayo Clinic. Balance exercises. Dostupno na: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/balance-exercises/art-20546836>

U prezentaciji su korišćene slike iz lične arhive i sa sajtova: [Pixabay \(https://pixabay.com/\)](https://pixabay.com/) i [Pexels \(https://www.pexels.com/photo/\)](https://www.pexels.com/photo/)



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА

Znanjem do zdravih izbora

Programski zadatak Posebnog programa u oblasti javnog zdravlja za APV u 2025. godini:
Unapređenje zdravstvene pismenosti populacije - „Znanjem do zdravih izbora“



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ