

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ COVID-19



Физичка активност подразумева све облике активне рекреације, учешће у спортским активностима, бициклизам, шетњу, као и активности које се раде на послу, у кући и око куће, у башти. Физичка активност није само вежбање или спорт, већ су то и игра, плес, баштованство, па чак и чишћење куће и обављање већих набавки.

Током пандемије COVID-19, важно је јачати одбрамбене капацитете организма у чему нам може помоћи редовна физичка активност коју можемо упражњавати у различитим ситуацијама а у складу са узрастом и личним капацитетима. Чак и кратка пауза од седења, у трајању од неколико минута, може бити искоришћена за физичку активност, попут ходања, истезања, лаких вежби, што смањује мишићну и менталну напетост, побољшава циркулацију крви и побољшава укупну покретљивост.

Зашто нам је потребна редовна физичка активност?

Редовна физичка активност користи истовремено телу и уму јачајући одбрамбене капацитете организма. Може да смањи висок крвни притисак, помогне у регулацији телесне тежине, смањи ризик од срчаних болести, шлога, дијабетеса типа 2, малигних болести. Истовремено помаже у контроли стреса и позитивно утиче на психичко здравље смањујући ризик од депресије, пада интелектуалних моћи, одлаже појаву деменције и побољшава укупан осећај благостања.

Редовна физичка активност побољшава снагу коштаног мишићног система и повећава равнотежу, флексибилност и кондицију. Код старијих људи редовна физичка активност побољшава равнотежу и координацију покрета чиме се превенирају падови и повређивања. У популацији деце редовна физичка активност помаже здрав раст и развој и смањује и ризик од настанка болести у каснијем животу. Редовном физичком активношћу деца развијају и унапређују моторику али развијају и вештине комуникације у свом окружењу (пријатељство, солидарност, емпатија...).

Колико физичке активности се препоручује?

Светска здравствена организација даје детаљне препоруке о опсегу физичке активности коју би припадници појединих старосних група требало да практикују како би допринели свом здрављу и укупном осећају благостања. Препоруке за појединачне групе становништва:

Деца млађа од 1 године...	...морају бити физички активна неколико пута дневно.
Деца млађа од 5 година...	...требало би да проведу најмање 180 минута дневно у физичким активностима, при чему ће деца од 3-4 године бити умерено или интензивно активна сат времена дневно.
Деца и адолесценти у узрасту од 5-17 година...	...требало би да упражњавају најмање 60 минута дневно неки облик физичке активности умереног до јаког интензитета, укључујући активности које јачају мишиће и кости, и то најмање 3 дана у недељи.
Одрасли старији од 18 година...	...требало би да упражњавају најмање 150 минута физичке активности умереног интензитета током недеље, или најмање 75 минута физичке активности јаког интензитета током недеље, укључујући активности јачања мишића два или више дана у недељи.

*Старији одрасли људи са слабијом покретљивошћу требало би да се три или више дана у недељи баве физичким активностима које обезбеђују побољшање равнотеже и смањују шансе за пад и повређивање.

Како да будете безбедни током упражњавања физичке активности?

Не вежбајте ако имате температуру, кашаљ и отежано дисање. Останите код куће и одмарајте се, јавите се изабраном лекару и придржавајте се лекарских савета.

Ако идете у шетњу или возите бицикл, увек се држите физичке дистанце од најмање 1 метра у свим правцима и перите руке водом и сапуном пре него што кренете од куће и по повратку кући. Ако вода и сапун нису доступни, дезинфикујте руке средствима на бази 70% алкохола.

Ако идете у парк или јавни отворени простор како бисте шетали, трчали или вежбали, увек се држите физичке дистанце и перите руке водом и сапуном, пре него што кренете од куће, пре и након коришћења парковског мобилијара и справа за вежбање али и по повратку кући. Ако вода и сапун нису одмах доступни, дезинфикујте руке средствима на бази 70% алкохола. Придржавајте се упутстава надлежних у погледу важећих правила понашања у парковима или у јавним просторима (времена током кога су паркови и јавне површине отворене за грађане, ограничења броја људи на истом месту, ограничења употребе инвентара за игру или вежбање на отвореном).

Ако нисте редовно физички активни, почните полако и са активностима слабијег интензитета, попут ходања и мање захтевних вежби. У почетку вежбајте краће, на пример 5-10 минута, затим постепено продужавајте до 30 минута или више континуирано током неколико недеља. Боље је и сигурније упражњавати физичку активност у чешћим али краћим интервалима него практиковати временски дужу физичку активност, посебно уколико на то нисте навикли.

Изаберите себи најадекватнију физичку активност како би сте смањили ризик од повређивања и да би сте више уживали у њој. Изаберите прави интензитет вежбања у складу са вашим здравственим стањем и кондицијом. Знак да је физичка активност коју упражњавате прилагођена Вама јесте могућност да лагано дишете и водите разговор док лаганим и умереним интензитетом обављате ту врсту физичке активности.