

10 МАЙ - СВЕТОВЕН ДЕН НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ

МОТО „ДВИЖЕНИЕТО – ТОВА Е ЗДРАВЕ“

През 2002 г. с решение на 55-та Световна здравна асамблея 10 май е обявен за Световен ден на физическата активност. Мотото „Движението – това е здраве“ е носител и на основната цел на Световния ден – насърчаване на физическата активност сред всички групи от населението и утвърждаване на здравословния начин на живот, включващ ежедневна физическа активност.

По данни на Националния център по общественото здраве и анализи („Национално проучване на факторите на риска за здравето”, 2020 г.) в нашата страна над 60% от населението на възраст над 20 г. е с ниска физическа активност през свободното време, включително лицата, които не я практикуват, поради заболяване или инвалидност. Ниска е честотата на енергичните и умерените физически натоварвания през седмицата, недостатъчна е и тяхната продължителност. Ниската физическа активност е един от основните фактори на риска за възникване на хронични незаразни болести. В съчетание с други фактори на риска тя води до по-висока заболяемост и смъртност от исхемична болест на сърцето, мозъчно-съдова болест, диабет, хипертонична болест и др.

Особено сериозен е проблемът с ниската физическа активност при децата. Данните от проучването установяват, че 1/3 от анкетираните лица на възраст 10 - 19 години не се занимават със спорт или друга физическа активност през свободното време, включително поради заболяване или инвалидност, като делът на момичетата е по-висок от този на момчетата. При всеки четвърти продължителността на едно физическо натоварване е недостатъчна – около 30 минути. Като основни причини за ниската физическа активност на децата се посочват липсата на желание, близко и подходящо място, както и компания за извършването ѝ.

Повишаване на физическата активност се постига чрез смяна на заседналият начин на живот с **ежедневни** физически упражнения. Физическа активност не означава единствено упражняване на различни видове спорт. Тя включва всички видове физическа дейност – ходене пеш, домакинска работа, градинарство, танци.

Съвременните насоки препоръчват поне 150 до 300 минути умерена до интензивна аеробна активност на седмица за всички възрастни, включително хора, живеещи с хронични заболявания или увреждания, и средно 60 минути на ден за деца и юноши.

Редовната двигателна активност с умерена интензивност води до увеличаване на очакваната продължителност на живот в добро здраве с **8 - 10 години**, факт обоснован върху научни световни и национални проучвания.

Повече за видовете физическа активност и ползите за здравето може да намерите тук <https://www.rzi-vt.bg/dvigenie.htm>,

По повод Световния ден на физическата активност – 10 май, РЗИ – Велико Търново провежда **кратка анонимна анкета**, която съдържа 6 въпроса, свързани с Вашите знания и поведение, относно физическата активност.

Ще ви бъдем благодарни, ако отговорите на нашите въпроси, а може да сте сигурни, че това няма да Ви отнеме повече от 2 минути.

Предварително Ви благодарим за отделеното време!
Въпросникът може да попълните [ТУК!](#)