

## **ПЕШАЧЕЊЕ И ЗДРАВЉЕ**

### Европска искуства:

Статистика (Еуробарометар) у ЕУ за 2013. годину показује да:

59% грађана никада или врло ретко вежба или упражњава спорт једанпут Недељно

42% никада не вежба или се бави спортом

74% нису чланови ниједног клуба, учествујући у спорту и физичким активностима

Због тога је Европска комисија покренула нову иницијативу да преокрене овај тренд, подигне свест и промовише спорт и физичке активности кроз организовање манифестације – **ЕВРОПСКА НЕДЕЉА СПОРТА (EWoS)**. Свеобухватна тема **ЕВОС**-а је „**ВЕ АКТИВНЕ**“ – „**БУДИ АКТИВАН**“.

Такви догађаји, европски и национални, одржавају се сваке године у другој седмици септембра са циљем да охрабри грађане и олакша учешће у спорту и физичким активностима.

Институције, спортски покрети, организације цивилног друштва, приватни сектор, иницијативе из народа и индивидуалци имају заједничку улогу да инспиришу грађане да се више баве спортом и физичким активностима. Европска недеља спорта ће бити кишобран за све активности у целој ЕУ под истим слоганом и са истим циљем.

### Стање у Србији:

У Србији, у студији коју су спровели Републички завод за статистику, Институт за јавно здравље „др. Милан Јовановић Батут“, Медицински факултет у Београду и удружење грађана „Делпас“ на узорку од 1.207 испитаника, констатовано је да у просеку седимо и лежимо 14 часова дневно. Чиме спадамо у изузетно физички неактивну нацију.

16,9% анкетираних бави се рекреацијом једном или више пута дневно. Из ове групе, само 6,3% обавља тренинг дужи од 105 минута дневно, а преосталих 10,6% вози бицикл најмање пола сата, игра одбојку, плива...

Само 14% одраслих бави се тешким физичким послом. Нешто више од трећине (36,7%) је свакодневно изложено умереном физичком напору у које се рачуна брзо ходање, ношење лакшег терета, пењање степеницама (минимално до четвртог спрата), обављање кућних послова.

**Светска здравствена организација (СЗО)** препоручује активности недељно за здраве 150 минута физичке активности умереног интензитета или 75 минута физичке активности високог интензитета. За боље резултате по здравље, СЗО препоручује да се повећа физичка активност за здраве особе на 300 минута недељно или на 150 минута интензивне физичке активности недељно.

Извор:

[www.pronadjimeru.com](http://www.pronadjimeru.com)