

Dr Nataša Sturza Milić  
Dr Tanja Nedimović  
Dr med.sci Milivoj Višacki

Visoka škola strukovnih  
studija za vaspitače  
“Mihailo Palov”  
Vršac, Srbija



**Physical activity  
and health of  
women**

**Fizička aktivnost i  
zdravlje žena**

## UVOD

Fizička aktivnost predstavlja ključni faktor u poboljšanju i održavanju sposobnosti ljudskog organizma, kao i u umanjenju posledica funkcionalnih i degenerativnih oboljenja, koja se često nazivaju „bolesti načina života”

Povećanje fizičke aktivnosti, može da dovede do smanjenja broja bolesti ili prerane smrti. (Cavallini i Dyck, 2019).

U prvom planu je prevencija i kontrola četiri vodeće grupe hroničnih nezaraznih bolesti: **kardiovaskularnih, dijabetisa, malignih, hroničnih respiratornih bolesti.**

Kao i prevencija i kontrola četiri zajednička faktora rizika za ove bolesti: **fizička neaktivnost, nepravilna ishrana, pušenje, konzumiranje alkohola**



Tabela 1. Doprinos faktora rizika ukupnom opterećenju kardiovaskularnim bolestima u Srbiji (Petrović-Oggiano i saradnici, 2010.)

Faktori rizika za kardio-vaskularnu bolest	DALY %
<b>Fizička neaktivnost</b>	<b>24,19 %</b>
Hipertenzija	21,19 %
Pušenje	18,45 %
Gojaznost	14,92 %
Alkohol (protektivno dejstvo)	11,04 %
Visok nivo holesterola u krvi	6,45 %
Nedovoljna količina voća i povrća u ishrani	4,27 %

(engl. DALY – Disability Adjusted Life Years)

**Izveštaji Svetske zdravstvene organizacije upozoravaju na to da je u zemljama EU (naročito, u istočnom regionu) 2/3 populacije starije od 15 godina nedovoljno fizički aktivno (WHO, 2019).**



## Fizička aktivnost i zdravlje žena

- Redovna fizička aktivnost ima važne zdravstvene koristi za žene.
- Sedentarne žene imaju povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti, hipertenzije, raka debelog creva, propadanja koštanog tkiva i depresije (Segar et al., 2002).
- Povećanje fizičke aktivnosti, zajedno sa promenama ishrane, može dramatično umanjiti rizik od razvoja dijabetesa tipa 2.
- Istraživanja pokazuju da je fizička neaktivnost češća kod žena nego kod muškaraca, a da učešće u fizičkoj aktivnosti opada sa godinama (Segar et. Al., 2002, Radić, 2016).
- Utvrđeno je da fizička aktivnost povećava rast u širini i mineralnom sadržaju kostiju kod devojčica i adolescenata, posebno kada se započinje pre puberteta, kada se izvodi u količinama i intenzitetima koji se primećuju kod sportista, praćeno odgovarajućim unosom kalorija i kalcijuma (Borer, 2005).
- Fizička aktivnost uz korišćenje tereta može smanjiti rizik od osteoporoze.



## Metodologija istraživanja

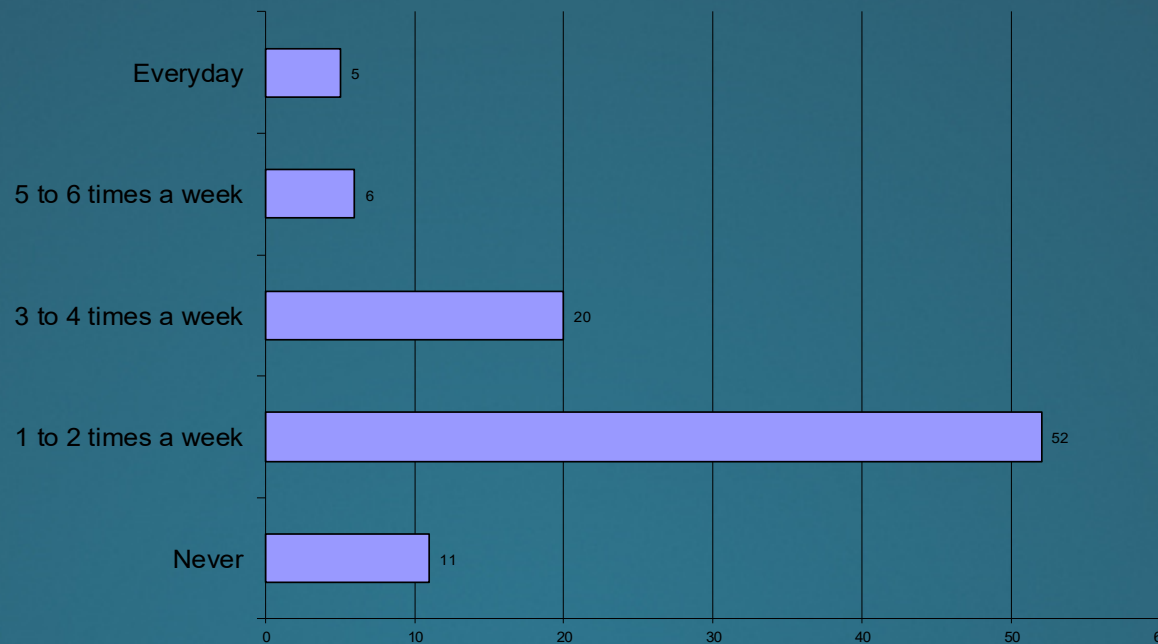
- **CILJ** - ispitati stavove više generacija mladih žena (studentkinja Visoke škole za vaspitače) prema fizičkoj aktivnosti, obim i oblike njenog upražavanja, kao i razloge njenog neupražnjavanja.
- 100 ispitanika (studentkinja Visoke škole strukovnih studija za vaspitače)
- Korišćena je tehnika anketiranja sa pismenim upitnikom kao instrumentom, koji je posebno osmišljen za potrebe ovog istraživanja.



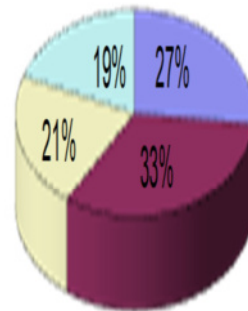
# REZULTATI

- Rezultati pokazuju da je prisutan trend povećanja hipokinezije (fizičke neaktivnosti) kod više generacija studentkinja koji može dovesti do negativnih promena u zdravlju i kvalitetu života žena.

Koliko studenti upražnjavaju FA tokom jedne nedelje?

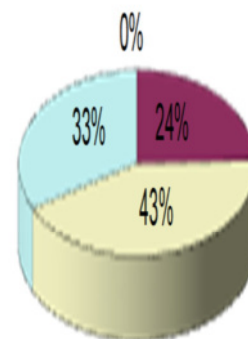


## Koliko se dnevno sedi? Koliko sedeći ili ležeći se koristi internet?



■ up to 2 hours ■ up to 4 hours ■ up to 5 hours ■ more than 5 hours

U sedenju ili ležanju do 2 sata provodi četvrtina, a 4 i više sati većina od 70% ispitanika.



■ None ■ up to 1 hour ■ up to 3 hour ■ more than 3 hours

Manje od četvrtine ispitanika internetu sedeći ili ležeći pristupa do jedan sat, svi ostali provode mnogo više vremena u ovoj aktivnosti (do 3 sata 43%, a trećina ispitanih preko 3).

## Zaključak

- Studenti više generacija su nedovoljno fizički aktivni i značajan broj sati provode u sedećem položaju upražnjavajući aktivnosti koje su najviše usmerene ka: surfovanju Internetom i gledanju TV-a, što možemo uočiti i u istraživanjima Bratića (2014) i Sturza Milić i Prtljaga (2018).
- Pored nepovoljnog uticaja na zdravlje, pogrešni i nepotpuni stavovi (misconceptions) i neaktivni način života u budućnosti mogu se preneti i na vaspitanike i sopstvenu decu.
- Ulaganje u sopstveno zdravlje treba da bude jedan od primarnih ciljeva mladih ljudi, a propagiranje zdravog stila života koji podrazumeva svakodnevnu fizičku aktivnost u kvalitetnoj životnoj sredini treba da postane važan zadatak obrazovanja na svim institucionalnim nivoima.

HVALA NA  
PAŽNJI



primarni programi i projekti za  
unapređenje zdravlja mladih  
Indirektno obrazovanje