



Porazni rezultati istraživanja Kineziološkog fakulteta



Programa kojima se promiče tjelesna aktivnost, poput grupnih vježbanja u javnom prostoru, nema dovoljno

Manje od deset posto djece bavi se sportom

Ovaj se trend povećava, u zadnjih deset godina broj aktivnih se smanjio za 12 %

Čak 69 do 92 posto djece i tinejdžera u Hrvatskoj nedovoljno je fizički aktivno. Posebno se to odnosi na djevojčice u dobi od 15 godina od kojih se manje od deset posto bavi tjelesnom aktivnošću. Da bude gore, taj se trend povećava, a samo u zadnjih deset godina čak 12 posto, govore podaci zagrebačkog Kineziološkog fakulteta.

Dnevna rutina

Njihova je procjena da je upravo tjelesna neaktivnost

odgovorna za 6,3 posto smrti u Hrvatskoj, odnosno odmah je iza visokog tlaka, pušenja i dijabetesa. Zbog toga stručnjaci neumorno upozoravaju da je nužno "pokrenuti se" i to treba biti dnevna rutina.

"Tjelesna aktivnost prevenira kronične i zloćudne bolesti. Pokazalo se da se tako smanjuje rizik za razvoj bolesti srca i krvnih žila za 12 do 31 posto, ali i moždanog udara, raka debelog crijeva, dojke, pluća, astme i dijabetesa tipa 2 u odnosu na one koji uglavnom sjede", kaže prof.

dr. Damir Knjaz s Kineziološkog fakulteta. Dodaje da osim dobiti za vlastito zdravlje tjelesna aktivnost utječe i na široku društvenu dobrobit. Primjerice, svaka uložena kuna u programe unaprjeđenja zdravlja na radnom mjestu vraća se trostruko u prvih godinu i pol.

Sporadične aktivnosti

Nažalost, takvi programi u kojima se promiče tjelesna aktivnost tek su sporadični, poglavito na državnoj razini premda imamo dovoljno stručnjaka koji bi mogli pomoći da se pokrene čak 60 do 85 posto Hrvata koji se ne kreću dovoljno. ●G.Jureško