

Препоруке СЗО о физичкој активности у функцији очувања и унапређења здравља по старосним групама (то да се линкује, па да се отвара кликом на линк):

1. **У узрасту од 5 до 17 година** физичка активност подразумева игру, спорт, вожњу бицикла, рекреацију, планиране вежбе у оквиру физичког васпитања у школи. Деци и младима се, у циљу очувања и побољшања стања кардиореспираторних функција и мускулоскелетног система, препоручује најмање 60 минута умерене до енергичне физичке активности дневно, доминантно аеробног типа. Интензивнију физичку активност, која подразумева и јачање мускулатуре, потребно је упражњавати најмање три пута недељно.
2. **У доби од 18 до 64 године** физичка активност подразумева активности у оквиру свакодневног кретања, односно у контексту дневних, породичних и активности у заједници - ходање или вожњу бицикла, кућне послове, али и активности у слободно време у функцији рекреације - игру, плес, спортове или планиране вежбе. У циљу побољшања стања кардиореспираторних функција и мускулоскелетног система, смањења ризика од хроничних незаразних болести и депресије, препоручује се најмање 150 минута аеробне физичке активности умереног интензитета недељно, или најмање 75 минута енергичније аеробне физичке активности недељно, или иста количина комбиноване (умерене и енергичне) физичке активности. Дужина аеробне активности у континуитету је најмање 10 минута. Вежбе за јачање мускулатуре, укључујући велике групе мишића, потребно је упражњавати најмање два пута недељно.
3. **За старосну групу од 65 и више година**, препоруке СЗО у погледу физичке активности су практично исте као за претходну групу, уз предуслов да то њихово здравствено стање дозвољава. Одрасли у овој старосној доби, који се суочавају са ограниченом покретљивошћу, морају упражњавати одговарајућу физичку активност за побољшање равнотеже и превенцију падова, и то три или више пута недељно. У сваком случају, потребно је да старије особе буду физички активне сходно својим способностима и здравственом стању.

Овде можете погледати лифлет „Шетња – активност за бољи квалитет вашег живота“(такође линк који води ка лифлету који постоји у одељку публикације)