



Zdravlje

Definicija zdravlja

- U **širem smislu** zdravlje se posmatra kao stanje ili kvalitet ljudskog organizma koji se izražava adekvatnim funkcionisanjem organizma u datim genetskim uslovima i uslovima spoljne sredine
- U **užem smislu** zdravlje podrazumeva:
 - da ne postoji bolest
 - da osoba funkcioniše normalno unutar opšte prihvaćenih zdravstvenih standarda u odnosu na pol, starost i geografsko područje i
 - da organi funkcionišu adekvatno, kako posebno, tako i u sklopu međusobnih odnosa.

Definicija zdravlja



- SZO definisala je zdravlje kao "stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i onesposobljenosti".

Aspekti zdravlja

- **Fizičko zdravlje** – odražava mehaničko funkcionisanje tela
- **Mentalno zdravlje** – odražava sposobnost jasnog i koherentnog mišljenja
- **Emocionalno zdravlje** – omogućava da se prepoznaju i adekvatno ispolje emocije (radost, ljutnja, uživanje), što podrazumeva i adekvatno reagovanje na stres
- **Socijalno zdravlje**- označava sposobnost uspostavljanja i održavanja socijalnih kontakata sa ljudima
- **Zdravlje zajednice** – kojim se ističe neraskidiva veza individualnog zdravlja i svega onoga što nas okružuje

Faktori uticaja na zdravstveni status



Koje su ključne komponente **zdravog** **života?**

- Fizička aktivnost (umereno ili “snažno” vežbanje?)
- Dobra ishrana
- Ublažavanje/kontrola stresa
- Psihološka ravnoteža
- Redovni pregledi

Stil života



Način ishrane

Nivo fizičke aktivnosti

Fizička aktivnost

- sva kretanja koja povećavaju energetske potrebe iznad potrebe u miru.
- penjanje uz stepenice, kućni poslovi, igranje sa decom...

Prema ACSM minimum 30 minuta umerene fizičke aktivnosti.



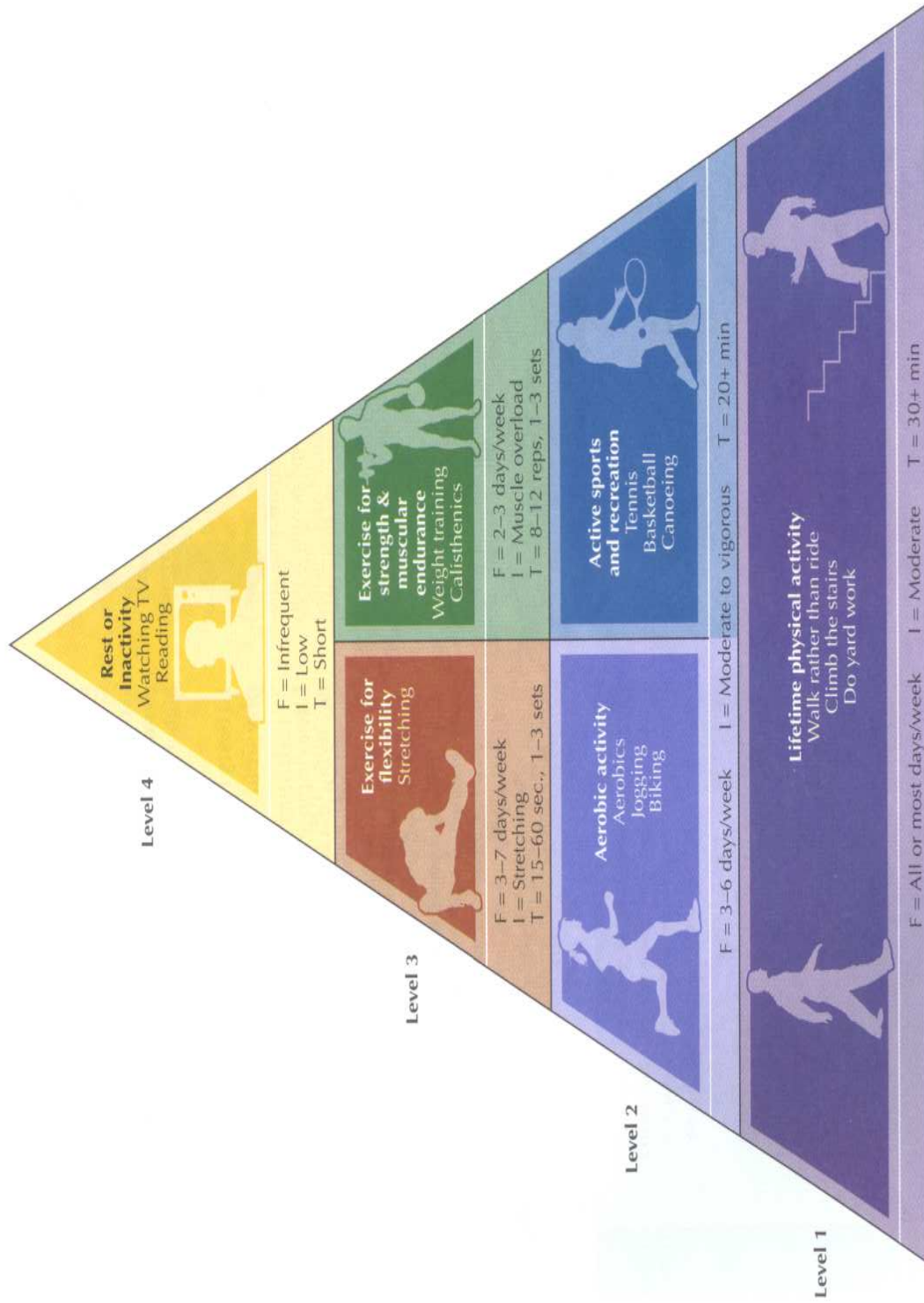


Figure 3
The physical activity pyramid.

Fizičko vežbanje

- **fizičko vežbanje** - pravilno usmerena i dozirana fizička aktivnost koja za cilj ima unapređenje **zdravlja** i **fizičke kondicije**.



Ko može da vežba?

Dobrobiti vežbanja

- zdravstvene dobrobiti - prevencija bolesi (arteroskleroze, hipertenzije, holesterol, redukcija telesne mase...)
- razvoj (psiho)motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, gipkost,...), adaptacija na stres, poboljšanje radne sposobnosti uopšte...

Zdravstvene činjenice

- najveći rizik po zdravlje - **sedentaran način života**
- energetske potrebe - odnos potrošene energije (kretanjem) i unesene energije (kroz hranu i tečnosti)
- posledica - kardiovaskularne bolesti, ...

