



Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”. Ta szeroka definicja obejmuje wszelkie formy aktywności fizycznej, tzn. rekreacyjną aktywność fizyczną (w tym większość dyscyplin sportowych oraz taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z wykorzystaniem środków transportu (np. dojazd rowerem do pracy).

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia

Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej zawierają zalecenia dla dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych uwzględniające ilość aktywności fizycznej (częstość, intensywność i czas trwania), wymaganej do osiągnięcia znaczących korzyści zdrowotnych i ograniczenia zagrożeń dla zdrowia. Zgodnie z nowymi rekomendacjami WHO zaleca:

- Dorośli (18-64 lata): 150–300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut o dużej intensywności tygodniowo
- Dzieci i młodzież: 60 minut aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej dziennie
- Wszystkie kobiety w ciąży i po porodzie bez przeciwwskazań lekarskich do wykonywania aktywności fizycznej: podejmowanie regularnej aktywności fizycznej przez cały okres ciąży i po porodzie – co najmniej 150 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez cały tydzień, a także ćwiczenia aerobowe i wzmacniające mięśnie
- Osoby po 65. roku życia, także osoby z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi: przed podjęciem aktywności fizycznej zaleca się skonsultowanie z lekarzem. Osoby starsze powinny wykonywać różnorodne ćwiczenia fizyczne z umiarkowaną lub większą intensywnością, w celu zwiększenia wydolności i zapobiegania upadkom. Ćwiczenia te powinny być wykonywane 3 lub więcej dni w tygodniu.

We wszystkich grupach wiekowych zalecane jest ograniczenie siedzącego trybu życia.



Jaki jest wpływ aktywności fizycznej na zdrowie?

Brak regularnych ćwiczeń jest przyczyną rozwoju co najmniej 20 chorób przewlekłych. U osób dorosłych (w przedziale 18–64 lata) aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko m. in.:

- zgonu, w tym zgonu sercowo-naczyniowego,
- nadciśnienia tętniczego
- nowotworów (np. piersi, okrężnicy, endometrium, przełyku, nerek, płuc, żołądka)
- cukrzycy typu 2
- osteoporozy
- chorób naczyniowych mózgu
- choroby niedokrwiennej serca
- zaburzeń profilu lipidowego
- otyłości
- demencji

Aktywność fizyczna m.in. zapobiega: zwyrodnieniom stawów, poprawia równowagę, pomaga w opóźnieniu procesów starzenia, wzmacnia system immunologiczny.

Aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne

Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie nie tylko na rozluźnienie się i odstresowanie, ale stanowi również pomoc w walce z uzależnieniami. Zwiększa produkcję dopaminy, serotoniny, których stężenie jest obniżone w wielu chorobach psychicznych. Regularna aktywność może również zwiększać pewność siebie, zapobiegać powstawaniu depresji, stanów lękowych i zaburzeń emocjonalnych. Aktywność fizyczna to także doskonała okazja do wyładowania złych emocji, a regularne uprawianie sportu ma pozytywny wpływ na radzenie sobie ze stresem oraz emocjami.

Ważne !

- Aktywność fizyczna ma wiele zalet, należy jednak pamiętać o zachowaniu umiaru, ponieważ nadmierne przeciążanie organizmu może prowadzić do kontuzji
- Nawet najmniejsza aktywność fizyczna, taka jak, np. spacer lub jazda na rowerze pozytywnie wpływa na organizm, nasze zdrowie i dobre samopoczucie



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

- Istnieją dowody na to, że każdy, kto zwiększa poziom własnej aktywności fizycznej, nawet po długich okresach bezczynności, może osiągnąć korzyści zdrowotne bez względu na wiek. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć!