



Aktywność fizyczna
i jej wpływ na
zdrowie

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Odpowiedz na pytania:

- Czy uprawiasz jakiś sport?
- Chodzisz na spacer?
- Czy podczas pandemii COVID-19 pamiętasz o aktywności fizycznej?
- Jak rozumiesz pojęcie „aktywność fizyczna”?
- Czy wymaga ona według Ciebie jakiś specjalnych umiejętności i sprzętów?
- Czy wyprawa do lasu lub parku jest aktywnością fizyczną?

Aktywność fizyczna definiowana przez WHO:



- „**Aktywność fizyczną** definiuje się jako **każdy ruch ciała wytworzony przez mięśnie szkieletowe**. Potrzebna jest do tego energia. Wydatek energetyczny może być wykonywany na **różne sposoby intensywności**. Natomiast *siedzący tryb życia* definiuje się jako siedzenie, pozycję pólżącą lub leżącą przy niskim zużyciu energii.”
- Aktywność fizyczna to nie tylko ćwiczenia na siłowni czy bieganie, ale to także prace domowe, spacer.
- „Globalne zalecenia dotyczące aktywności fizycznej są głównym czynnikiem, przyczyniającym się do **zapobiegania śmiertelności** na całym świecie.”

W listopadzie 2020 roku WHO opublikowało nowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia:

Zalecenie WHO odnośnie dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież powinny wykonywać średnio **60 minut (codziennie) aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności**, głównie aerobowej*, **7 dni w tygodniu**.

Ćwiczenia o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości, warto wykonywać co najmniej **3 dni w tygodniu!**

*Ćwiczenia aerobowe – polegają na zwiększonej wymianie tlenowej. Oznacza to więc przyspieszony metabolizm, dzięki czemu znacznie skuteczniejsze jest spalanie tkanki tłuszczowej. Trening aerobowy polega na wykonywaniu ćwiczeń o intensywności, która podnosi tętno. W efekcie dochodzi do przyspieszenia metabolizmu, a tym samym szybszej redukcji nagromadzonego tłuszczu.



Prozdrowotna aktywność fizyczna dla dzieci w wieku szkolnym (6/7 - 17 lat)



Pandemia niekorzystnie wpływa na dzieci i młodzież bo...

- Udowodniono, że **siedzący tryb życia wpływa negatywnie na wyniki w nauce**. U dzieci niewykonujących żadnej aktywności fizycznej częściej odnotowywano otyłość, gorszą kondycję, a także krótszy czas snu.
- Dlatego pamiętaj nawet o krótkim 3-5 minutowym rozciąganiu lub rozprostowaniu nóg pomiędzy lekcjami w celu zniwelowania napięcia mięśniowego!



Zalecenia WHO odnośnie osób dorosłych (18-64 r.ż):

Tygodniowo co **najmniej 150–300 minut** aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności.

Ćwiczenia o dużej intensywności powinni wykonywać przez co najmniej **75–150 minut**.

Przez 2 lub więcej dni w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie.

Trzeba wybierać ćwiczenia obejmujące wszystkie główne grupy mięśni.

Dorośli mogą zwiększyć aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności do **ponad 300 minut**. Mogą także wykonywać **ponad 150 minut** energicznej, aerobowej aktywności fizycznej.

Jak wygląda aktywność fizyczna w Polsce?

Na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki w Warszawie opracowano raport pt. „Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej”

Przedstawiono w nim następujące dane:

Około 80% Polaków nie podejmuje ani umiarkowanej, ani intensywnej aktywności fizycznej w czasie wolnym. Zaledwie 23% deklaruje umiarkowaną aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się. Zalecenia WHO dotyczące prozdrowotnej dawki aktywności fizycznej **spełnia** w wymiarze minimalnym 23%. Natomiast w optymalnym 14% Polaków w wieku 15-69 lat!

Pozytywy aktywności fizycznej:

- **W układzie ruchu:** poprawia stan kośćca, wzrost kości u dzieci, zapobiega i koryguje wady postawy, wzmacnia i stabilizuje stawy, wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła
- **Przyrost mięśni**, poprawie ulega ukrwienie mięśni, zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych: zwłaszcza napięcie siłę i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń.
- **Wzrost przemiany energetycznej**, szybszy metabolizm
- Lepsza jakość **snu**





W układzie nerwowym ruch powoduje wydzielanie endorfin, czyli tzw. „hormonów szczęścia“. Poza tym dotleniamy mózg, co daje nie tylko spokojniejszy sen, ale i lepszą pamięć! 😊

Stymuluje do lepszej pracy układ odpornościowy, dzięki temu rzadziej i lżej chorujemy,

W układzie krwionośnym obniża ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, zatorów i zakrzepów,

Działa też pozytywnie na układ odpornościowy, bo zwiększa objętość płuc i wytrzymałość całego organizmu.



Pozytywów ciąg dalszy...



- Regularna aktywność fizyczna pozwala także **zapobiec chorobom cywilizacyjnym**, m.in. chorobom serca. Zwłaszcza jeśli jest połączona z racjonalnym odżywianiem i unikaniem używek takich jak choćby papierosy czy alkohol. Ruch bowiem:
- obniża poziom cukru,
- obniża poziom "złego" cholesterolu LDL, a podnosi poziom tego "dobrego" HDL,
- obniża poziom trójglicerydów

Aktywność a psychika i charakter?

- Aktywność fizyczna także pomaga w rozwoju **psychicznym i emocjonalnym** bo:
 - uczy znosić sukcesy jak i porażki,
 - zmniejsza poziom stresu,
 - uczy gry zespołowej, współpracy w grupie, wspólnego dążenia do celu,
 - pozwala odnajdywać w sobie nowe pokłady motywacji i siły,
 - wyrabia charakter- walka ze słabościami, konsekwencja, wytrwałość w postanowieniach



Skutki braku aktywności:

- Siedzący tryb życia może być bardzo niebezpieczny!
- Nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo **otyłości**, ale też m.in. **nadciśnienia**, **osteoporozy**, **miażdżycy**, **choroby niedokrwiennej serca**, **udar mózgu**, **zawału serca** czy **cukrzycy**.
- Nieelastyczne mięśnie mogą prowadzić do **bólów kręgosłupa i stawów**, a słabsze kości niosą większe ryzyko urazów i złamań.





Zadanie domowe:

- **POĆWICZ DZIŚ** co najmniej pół godziny!
- Idź na spacer lub wyprowadź psa!
- Jeśli pogoda nie dopisuje, poćwicz w domu. Znajdź ciekawy kanał na YT lub aplikację, która Ci w tym pomoże!
- **DBAJ O ZDROWIE!**

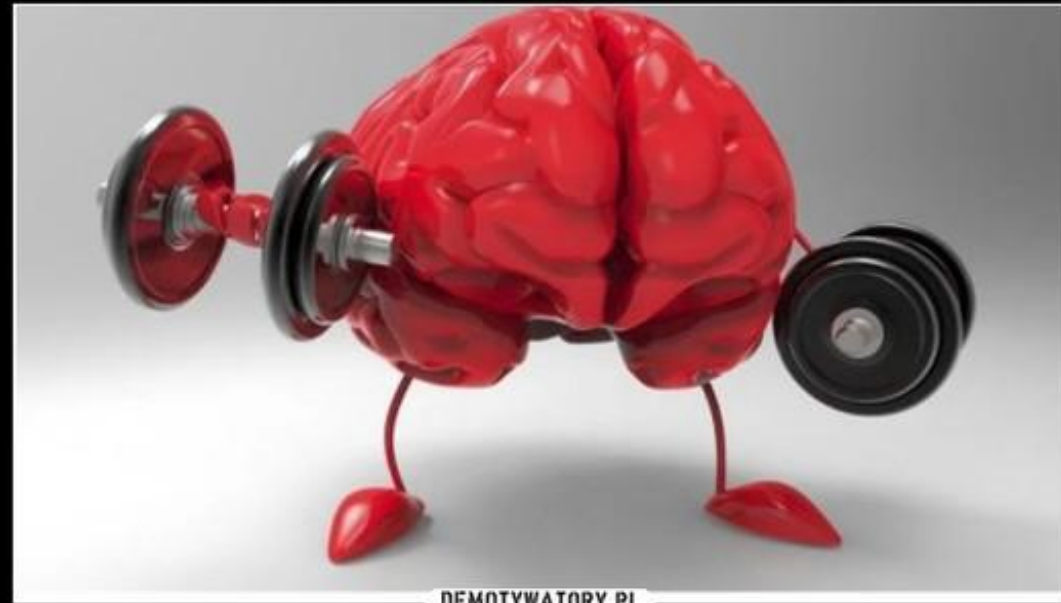
Słowem podsumowania...



Zobacz krótki filmik:

<https://portal.abczdrowie.pl/wplyw-aktywnosci-fizycznej>

Jak mózg reaguje
na aktywność fizyczną?



**Wysiłek fizyczny reguluje nastrój,
szybkość reakcji, dobre samopoczucie
oraz witalność**

Podczas uprawiania sportu produkowana jest dopamina, hormon motywacji oraz serotonina, która poprawia humor i dodaje energii.

Za redukcję stresu i poprawę nastroju odpowiadają endorfiny, zwane też hormonami szczęścia, które uwalniają się po skończonym wysiłku

Netografia:

<https://pluscard.com.pl/aktywnosc/cwiczenia-aerobowe-podstawowa-wiedza-dla-kogo/>

<https://dietetycy.org.pl/zalecenia-who-aktywnosc-fizyczna/>

<https://www.caritas.gda.pl/ruch-to-zdrowie-aktywnosc-fizyczna-i-jej-znaczenie-w-zyciu-czlowieka/>

<https://demotywatory.pl/4942861/Jak-mozg-reaguje-na-aktywnosc-fizyczna-Wysilek-fizyczny>

<https://portal.abczdrowie.pl/wplyw-aktywnosci-fizycznej>

<https://www.gov.pl/web/kulturaisport/krajowe-rekomendacje-prozdrowotnej-aktywnosci-fizycznej>

<https://www.zikodlazdrowia.org/blog/ruch-to-zdrowie/>