Ruszaj się! To zdrowe

Data aktualizacji
2024-05-27

Ćwiczenia to aktywność fizyczna, która jest zaplanowana, określona, powtarzalna i ma na celu poprawę lub utrzymanie sprawności fizycznej. Należy pamiętać, że nie tylko ćwiczenia sportowe, ale wszelkie inne aktywności fizyczne, które odbywają się jako część pracy zawodowej bądź domowej – również są korzystne dla zdrowotne.

Wysiłek fizyczny przynosi szereg korzyści:

- Poprawia ogólną wydolność fizyczną organizmu. Od niej zależy uciążliwość wysiłków dnia codziennego, szybkość męczenia się oraz tempo starzenia się organizmu. Tymczasem już po przekroczeniu 20. roku życia wydolność fizyczna maleje zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, przy czym u osób niećwiczących tempo tego zmniejszenia jest 2–3-krotnie większe niż u trenujących.
- Dobrze wpływa na układ sercowo-naczyniowy, dlatego jest wykorzystywany w profilaktyce i leczeniu choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego oraz udaru mózgu.
- Zmniejsza ryzyko rozwoju choroby nowotworowej i usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego, zapobiegając infekcjom bakteryjnym i wirusowym.
- Wpływa ochronnie na ośrodkowy układ nerwowy: zapobiega jego starzeniu się, zwiększa możliwości poznawcze i opóźnia rozwój wielu chorób degeneracyjnych układu nerwowego. Powysiłkowe zmiany składu chemicznego mózgu (zwiększenie stężenia serotoniny i endorfin) mogą zapobiegać niektórym postaciom zaburzeń równowagi nerwowo-psychicznej (np. depresji).
- Przyczynia się do przyrostu masy mięśniowej, pozwala utrzymywać metabolizm na odpowiednio wysokim poziomie, zapewnia prawidłową postawę ciała oraz siłę do pokonywania codziennych trudności.
- Odgrywa kluczową rolę zarówno w utrzymaniu, jak i regulacji masy ciała. Kiedy się odchudzasz, regularne ćwiczenia nie tylko sprawiają, że Twój organizm spala kalorie, ale też chronią przed nadmierną utratą tkanki mięśniowej i redukują tkankę tłuszczową. W sytuacji odwrotnej, gdy dąży się do zwiększenia masy ciała, ćwiczenia zapobiegają nadmiernemu zwiększeniu tkanki tłuszczowej.
- Wpływa korzystnie na profil lipidowy krwi oraz tolerancję glukozy i zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób metabolicznych.
- Zwiększa mechaniczną wytrzymałości tkanki kostnej i ścięgnistej, pomaga utrzymywać prawidłową ruchomość stawów, zmniejszając ryzyko ich bolesności i zesztywnienia w starszym wieku, oraz odgrywa istotną rolę w profilaktyce osteoporozy.

W Polsce na nadwagę i otyłość choruje już ok. 70 % społeczeństwa. Otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale i choroba. Aby zapobiegać i przeciwdziałać konieczna jest właściwa dieta.

Wejdź na portal Narodowego Funduszu Zdrowia i znajdź bezpłatne diety, dostosowane do Twoich potrzeb

Jakie są zalecenia dotyczące aktywności fizycznej?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej to:

dla dzieci i młodzieży szkolnej:

60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie w różnych formach;

dla zdrowej osoby dorosłej (18–65 lat):

- 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu
- lub 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu; w tym ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość;

dla osób powyżej 65. roku życia:

- powinno się dążyć do osiągnięcia tych samych celów co zdrowe osoby dorosłe,
- trzeba zadbać o wysiłek siłowy i aktywność poprawiającą koordynację ruchową.

Jednocześnie wszystkim WHO zaleca zminimalizować do max 2 godzin dziennie czas spędzany w pozycji siedzącej (przed ekranem TV, komputerem itp.).

Jaki sport wybrać w zależności od wieku?

Przed 20 rokiem życia

Znajdź sport dla siebie. Jest bardziej prawdopodobne, że dziecko, które jest przyzwyczajone do uprawiania sportu, pozostanie aktywnym w życiu dorosłym – a tym bardziej, jeśli jego rodzice sami są aktywni.

Między 20 a 40 rokiem życia

To przedział wiekowy, w którym wszystkie sporty są możliwe. Sporty zespołowe, takie jak piłka nożna, koszykówka i siatkówka, to często te, w które grałeś jako dzieci. Ale możesz uprawiać każdy sport, od boksu do atletyki, przez tenis, kolarstwo, pływanie, fitness itp.

Po 45 roku życia

Nawet utalentowany sportowiec, który nadal czuje się młody i sprawny, musi zwiększyć swoją czujność. W tym wieku warto robić profilaktyczne badania kardiologiczne. Jeśli wracasz do sportu lub zaczynasz uprawiać nową dyscyplinę, lepiej jest, abyś zdecydował się na taki sport jak pływanie, żeglarstwo, jazda na rowerze, wioślarstwo. Byli tenisiści lub squashowcy, którzy zdecydowaliby się wrócić na korty po kilku latach, powinni być świadomi swoich ograniczeń. W tym wieku łatwiej o kontuzję. Jeśli chodzi o kobiety, ważne jest uprawianie takich sportów, które pomogą w zwalczaniu osteoporozy, takich jak długie spacery i jogging.

Zalecane są: marsze, marszobiegi, jazda rowerem, pływanie, gry sportowe i taniec. Główną część treningu należy poprzedzić 5–10-minutową rozgrzewką, a zakończyć trwającymi 10–15 minut ćwiczeniami wyciszającymi o niewielkiej intensywności.

W wieku 60 lat

Wcale nie jest zbyt późno na sport. Ale w tym wieku najlepiej jest rozważyć aktywność wytrzymałościową i unikać sportów, które polegają na użyciu siły i bardzo intensywnym wysiłku. Należałoby przeprowadzić test wysiłkowy, by sprawdzić, jak reaguje organizm.

Osoby starsze powinny robić około 10-minutowe ćwiczenia rozciągające mięśnie i zwiększające ruchomość w stawach. Ich znakomitym uzupełnieniem mogą być ćwiczenia koordynacyjne i poprawiające orientację przestrzenną. Pozwalają one minimalizować niebezpieczeństwo upadków i złamań, trudnych w leczeniu zwłaszcza u starszych osób. Tai chi i joga to doskonałe zajęcia do pracy nad elastycznością ciała i koordynacją ruchów.

Drugi blok powinny stanowić ćwiczenia siłowe angażujące możliwie duże partie mięśniowe, wykonywane minimum dwa razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut.

Trzeci wreszcie blok zajęć zawierać powinien ćwiczenia wytrzymałościowe o umiarkowanej intensywności wykonywane przez nie mniej niż 40 minut. Może to być jazda na rowerze, nordic walking, bieganie, pływanie. Należy pamiętać, by każde zajęcia ruchowe rozpoczynać odpowiednią rozgrzewką.

Dowiedz się, ile kalorii możesz spalić w różnych dyscyplinach sportowych oraz podczas zwykłych prac domowych

Jak zacząć ćwiczyć po koronawirusie?

Narodowego Funduszu Zdrowia w ramach działań, które mają nam pomóc w odnalezieniu się w dobie koronawirusa, zachęca do porannych ćwiczeń. Zestawy ćwiczeń, np. zajęcia rozciągające, relaksujące i

na zdrowy kręgosłup, można obejrzeć na kanale **YouTube – Akademia NFZ**.

Bibliografia

Aktywność fizyczna – czy to tylko sport?, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Ruch - jak, ile i gdzie? mgr inż. Beata Dłużniewska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Aktywność fizyczna dla osób dorosłych prowadzących siedzący tryb życia, dr Janusz Dobosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017