



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Monika Malicka

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

Spis treści

1. Sport jako naturalny element stylu życia.	1
2. Aktywność ruchowa - jak często i jak długo?	1
3. Zabawa to też ruch.	2
4. Wychowanie fizyczne w szkole.	2
5. Rodzaje aktywności fizycznej – propozycje dla każdego.	3
6. Wysiłek fizyczny - dlaczego warto?	5
7. Aktywność ruchowa dla zdrowia i rozwoju dziecka.	5
8. Wysiłek fizyczny a odporność.	7
9. Ćwiczenia a zdrowy sen.	7
10. Aktywność fizyczna a wygląd.	8
11. Kalorie - jak je spalać efektywnie?	8
12. Ruch - profilaktyka dla seniora.	8
13. Dobór aktywności do zainteresowań i trybu życia.	8
14. Sportowy tryb życia z rozsądkiem.	9
15. Gotowość na zmianę - Żyj Dobrze	10

1. Sport jako naturalny element stylu życia.

Aktywność fizyczna stanowi niezbędny element zdrowego stylu życia na każdym jego etapie. Pamiętajmy, że zaliczamy do niej nie tylko sport wyczynowy czy lekcje wychowania fizycznego. Będą to także wszelkie aktywności, jakie podejmujemy w domu i poza nim, np. porządkowe prace domowe, wchodzenie po schodach zamiast wjeżdżanie windą, opieka nad dziećmi, dziecięce zabawy, aktywność zawodowa, itp. Nie każdy z nas urodził się sportowcem, ale każdy z nas może prowadzić aktywny styl życia!

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje aktywność fizyczną jako ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga nakładu energii. Określa też szczegółowo, ile czasu powinniśmy poświęcać na aktywność fizyczną, zwracając jednocześnie uwagę na prosty fakt, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.

2. Aktywność ruchowa - jak często i jak długo?

Zgodnie z rekomendacjami WHO z 2020 r. osoby dorosłe powinny tygodniowo ćwiczyć z umiarkowaną intensywnością przez 150-300 minut lub z dużą intensywnością przez 75-150 minut. Nie należy zapominać o ćwiczeniach wzmacniających mięśnie, które powinny być wykonywane z umiarkowaną bądź dużą intensywnością 2 lub więcej dni w tygodniu. Z kolei dzieci i młodzież powinny wykonywać aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności przeciętnie 60 minut dziennie przez cały tydzień, zaś intensywne ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości co najmniej 3 dni



w tygodniu. Z kolei seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami powinny konsultować swoje sportowe aktywności z lekarzem, zaś ich ćwiczenia fizyczne, wykonywane 3 lub więcej dni w tygodniu, powinny koncentrować się na równowadze i wzmacnianiu mięśni.

Pojawiły się także specjalne zalecenia dla kobiet w ciąży i po porodzie, którym przy braku przeciwwskazań lekarskich do podejmowania aktywności fizycznej, rekomendowane są ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności co najmniej 150 minut przez cały tydzień, a także ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie. Kobiety, które aktywnie uprawiały intensywne ćwiczenia przed zajściem w ciążę, mogą je kontynuować w czasie ciąży i połogu.

Jak widać powyżej, podczas sportowych zmagani wskazane jest łączenie wszystkich typów wysiłku: wytrzymałościowego z siłowym oraz gibkościowym. Wysiłek wytrzymałościowy, tzw. cardio poprawia naszą kondycję fizyczną, pomaga spalić tłuszcz i zrzucić kilka kilogramów, mogą być to np. marsze czy nordic-walking, jazda na rowerze czy pływanie. Wysiłek siłowy z kolei obejmuje wszystkie główne grupy mięśni i składa się z ćwiczeń wykonywanych w seriach, nacelowanych na konkretne grupy mięśniowe, będą to np. ćwiczenia funkcjonalne i stabilizacyjne, zajęcia na plenerowych siłowniach czy ćwiczenia wykorzystujące gumy powerband i taśmy elastyczne. Wysiłek gibkościowy ma na celu utrzymanie prawidłowego zakresu ruchomości i mobilności, co osiągniemy uprawiając np. jogę, stretching czy pilates.

3. Zabawa to też ruch.

Aktywny styl życia stanowi wyzwanie dla rodziców małych dzieci. Bez dawania pozytywnego przykładu własnej aktywności nie przekonamy naszych pociech do ruchu i zabaw fizycznych. Oswajając dziecko od małego z różnorodną aktywnością fizyczną uczymy go, że jest ona naturalnym elementem codziennego życia. Właśnie dlatego uprawiamy sport „rodzinnie”, zabieramy dzieci na basen, boisko, marsze, ćwiczymy przy nim. W naszych spacerach powinniśmy uwzględniać place zabaw i ścieżki edukacyjno-sportowe typu ścieżki zdrowia, ścieżki wśród krzewów i inne propozycje, oferowane przez lokalnych animatorów terenów spacerowych. Zabawa połączona z wysiłkiem fizycznym to naturalna aktywność małego człowieka. To właśnie place zabaw są terenem, gdzie może próbować swoich sił, ćwiczyć równowagę, pokonywać nowe wyzwania!

4. Wychowanie fizyczne w szkole.

Dla starszych dzieci niejednokrotnie jedyną formą aktywności fizycznej są szkolne zajęcia wychowania fizycznego. Pamiętajmy, że oddziałuje ono nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne i społeczne. Podczas zajęć kształtowana jest bowiem osobowość dziecka, którą będziemy rozumieć jako troskę o własne zdrowie i ciało, o swoją sprawność, aktywność i rozumny styl życia. Dlatego dbajmy, aby dziecko uczestniczyło w nich systematycznie, nie wypisujemy pochopnie zwolnień z udziału w tych lekcjach. Jeśli dziecko jest negatywnie nastawione do zajęć, sprawdźmy, co jest przyczyną takiej postawy. Być może spowodowane jest to lękiem przed oceną, obawą przed ośmieszeniem się w oczach kolegów, mniejszą sprawnością fizyczną w porównaniu do innych dzieci. Zaproponujmy wówczas dziecku dodatkowe aktywności sportowe, które pozwolą mu rozwijać swoje umiejętności, poznamy poziom jego sprawności, ćwicząc razem z nim, zaangażujmy się w szkolne imprezy sportowo-rekreacyjne! Porozmawiajmy z nauczycielem wychowania fizycznego o możliwościach dziecka i ewentualnym wyborze zajęć, które będą odpowiadały jego predyspozycjom. Zwróćmy także uwagę, aby ocena obejmowała też wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonywanie ćwiczeń, niezależnie od osiągniętych wyników.



5. Rodzaje aktywności fizycznej – propozycje dla każdego.

Po okresie pandemicznym, pełnym ograniczeń również w obszarze codziennej aktywności ruchowej, odbudowa naszej formy na wiosnę nabiera zasadniczego znaczenia. Mamy do wyboru szeroki zakres możliwości, które są dostępne dla każdego z nas.

Przykładem niech będzie tu „Katalog form aktywności fizycznych blisko domu” opracowany do strategii #Warszawa2030 przez Akademicki Związek Sportowy Warszawa. Zaproponowano w nim różne rodzaje aktywności, które można podejmować także blisko domu, jak i korzystając z ofert obiektów sportowych. Do najprostszych i najlepszych dla osób zaczynających swoją przygodę ze sportem zaliczono: chodzenie (spacery), bieganie, Nordic walking i lekkoatletykę. Można wykorzystać tu tereny rekreacyjne położone blisko domu, zaangażować w aktywność całą rodzinę. Spacery są propozycją dla wszystkich grup wiekowych, bieganie dla osób dorosłych, chodzenie z kijami dla osób dorosłych i seniorów, choć może być też atrakcyjnym urozmaiceniem dla młodzieży szkolnej.

Kolejna grupa ćwiczeń to ćwiczenia wzmacniające mięśnie: pilates, joga, tai-chi, zdrowy kręgosłup. Uprawianie pilatesu pozwala wzmocnić mięśnie głębokie, wpływa pozytywnie na kręgosłup i naszą postawę. Można korzystać z zajęć zorganizowanych w obiektach sportowych, ale także w domu drogą on-line. Warto uprawiać je, kiedy borykamy się z nadwagą czy bólami stawów i kręgosłupa. Jest to oferta dla osób dorosłych, w tym seniorów, zarówno dla osób zaawansowanych, jak i początkujących. Joga z kolei to propozycja dla osób z problemami krążeniowymi, trawiennymi oraz depresją, niezależnie od wieku. Tai-chi jest mieszanką relaksacji i oddechu z płynnymi ruchami, która wpływa na całe nasze ciało, eliminując napięcia, poprawiając krążenie, elastyczność i równowagę. Jest szczególnie dedykowana osobom 65+ i starszym. Ćwiczenia te mogą pomóc w tak ważnej dla tego okresu życia profilaktyce upadków. Ćwiczenia typu „zdrowy kręgosłup” przeznaczone dla praktycznie dla wszystkich, bez względu na wiek. Mają na celu zapobieganie bólom kręgosłupa i wzmacnianie mięśni, także brzucha, pośladków itd. Polegają na rozciąganiu i uelastycznianiu mięśni oraz prawidłowym oddychaniu.

Następną propozycją są sporty walki i samoobrona, których adresatem może być każda osoba, bez względu na wiek. Są tutaj aktywności przeznaczone zarówno dla przedszkolaków, młodzieży, jak i dorosłych. Młodzi uczestnicy poprzez gry i zabawy z elementami gimnastycznymi uczą się zdrowej rywalizacji oraz mają możliwość rozwijać odwagę i spryt. Zajęcia z samoobrony to ciekawa oferta dla kobiet, które wykorzystując siłę przeciwnika oraz balans ciałem uczą się reagowania na atak przeciwnika.

Zajęcia aerobicowo-taneczne i ZUMBA to oferta dla osób lubiących wyrażać się poprzez taniec. Każdy w zależności od swojej formy może wybrać dla siebie swój styl. Taniec umożliwia efektywne spalanie kalorii, podobnie jak ćwiczenia gimnastyczne, dodatkowo pomaga w rozwijaniu koordynacji ruchowej i rozwoju intelektualnym. Aerobic poprzez szybkie ćwiczenia w rytm muzyki angażuje wszystkie mięśnie, wpływa na układ sercowo-naczyniowy, wytrzymałość, zapobiega osteoporozie. ZUMBA to proste połączenie tańca i fitnessu, działa pozytywnie na sylwetkę i nasz nastrój.

Następna propozycja aktywności fizycznej to jednocześnie ekologiczna forma transportu: jazda na rowerze, wrotkach, rolnach, deskorolce czy hulajnodze. Jazda na rowerze jest odpowiednia dla każdego zainteresowanego, daje możliwość dopasowania się do możliwości uczestnika, pozwala



na wspólne spędzanie czasu całej rodziny. Korzystanie z hulajnogi nie wymaga szczególnych umiejętności, a angażuje mięśnie ramion, nóg, grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i ud. Systematyczne jeżdżenie ponad 30 minut może z powodzeniem zastąpić trening siłowy! Oczywiście nie mówimy tu o hulajnodze elektrycznej! Należy pamiętać o tym, aby regularnie zmieniać nogę odpychającą się od podłoża. Jazdę na deskorolce wybierają z reguły dzieci i młodzi dorośli. Sport ten wzmacnia mięśnie nóg, wpływa na równowagę i koordynację. Rolki i wrotki to wszechstronna oferta, może być uprawiana „rodzinnie”, rozwija skoczność, gibkość, szybkość i wytrzymałość.

Atrakcyjną ofertą dla wszystkich, niezależnie od poziomu usportowienia i wieku są zajęcia w wodzie. Pływanie to aktywność sportowa o wszechstronnym działaniu, korzystnie oddziałująca na układ nerwowy, oddechowy oraz sercowo-naczyniowy. Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, wpływa na kształtowanie się naturalnych krzywizn kręgosłupa, stanowi także odciążenie dla kręgosłupa. Jest to wspaniała formuła na zaprzyjaźnianie dzieci z aktywnym stylem życia niemalże od urodzenia. Co ciekawe, nie trzeba wcale umieć pływać, by korzystać z dobrodziejstwa wody. Laicy w dziedzinie pływania mogą skorzystać z zajęć aqua-aerobiku, czyli połączenia ćwiczeń z obszaru fitnessu, gimnastyki korekcyjnej oraz pływania przy dźwiękach muzyki. Są one polecane seniorom, osobom z nadwagą, a nawet z niektórymi urazami dzięki temu, że podczas ćwiczeń w wodzie nie są obciążone stawy.

Kolejną grupą są sporty raketowe, tj. tenis, tenis stołowy, badmington i squash. Mają one charakter ogólnorozwojowy, są odpowiednie dla każdej zainteresowanej osoby. W zależności od rodzaju aktywności można je uprawiać na terenie ogólnodostępnych terenów zielonych bądź boiskach i kortach.

Dzięki bardziej przyjaznej dla mieszkańców infrastrukturze sportowo-rekreacyjnej w plenerze, możemy podejmować szereg aktywności fizycznych na świeżym powietrzu, np. na terenie siłowni plenerowych. Ich wyposażenie umożliwia przeprowadzanie pełnego treningu siłowego, funkcjonalnego oraz oporowego (kalistenika). Ta ostatnia polega na ćwiczeniach, które wykorzystują własną masę ciała typu pompki, brzuszki, rozciąganie i koncentrują się na utrzymaniu właściwej postawy. Taki trening przeznaczony jest dla wszystkich zainteresowanych, jednak dopasowanie skali trudności ćwiczeń uzależnione jest od sprawności fizycznej danej osoby.

Osoby, które od ćwiczeń siłowych wolą inne aktywności fizyczne na świeżym powietrzu, mogą realizować się w grach w rodzaju: frisbee, bule, ringo, boccia czy parkour. Frisbee to dysk do rzucania i łapania w kształcie talerza o średnicy 20-25 cm, uczestnicy mogą bawić się również z psem. Zabawa z ringo to rzucanie i łapanie gumowego kółka, wykorzystywane często w zabawach z dziećmi ze względu na niską urazowość. Bule z kolei to zręcznościowa gra towarzyska, polega na rzucaniu kulami, tzw. bulami w określonych konfiguracjach. Boccia przypomina grę w bule, jest przystosowana dla osób z niepełnosprawnościami. Z kolei parkour wymaga już od uczestników dużej sprawności fizycznej, polega na szybkim, sprawnym i bezpiecznym pokonywaniu przeszkód, głównie w przestrzeni miejskiej. Wymaga zaawansowanej sprawności w bieganiu, skakaniu i wspinaniu się, wykorzystywane są także elementy akrobatyczne.

Oddzielną propozycją będzie też wspinaczka, która może być uprawiana zarówno na świeżym powietrzu, jak i w obiektach sportowych. Pokonywanie ścianek wspinaczkowych pow. 4,5 m wymaga specjalnego wyposażenia asekuracyjnego. Osoby zainteresowane tą formą aktywności fizycznej powinny trenować swoje umiejętności również na drążkach na terenie siłowni plenerowych.



Jakie sporty wybieramy najczęściej? Jak pokazały badania CBOS w roku 2018, sześciu na dziesięciu Polaków uprawiało jakiś sport bądź ćwiczenia fizyczne. Najpopularniejszym sportem była jazda na rowerze, na drugim miejscu plasowało się pływanie, potem turystyka piesza. Polacy wybierali też ćwiczenia na siłowni w hali sportowej oraz bieganie i jogging.

Ruch i zdrowy styl życia staje się modny i bywa wyznacznikiem statusu. "Obecnie symptomy zmian w podejściu do aktywnego stylu życia obserwuje się szczególnie w kręgach ludzi młodych, a także dobrze sytuowanych – ze środowiska biznesu, kultury i mediów. Coraz więcej ludzi z tego środowiska gra w tenisa lub uprawia inne gry sportowe, aerobik, ćwiczenia na siłowni, a sezonowo narciarstwo, łęglarstwo, jazdę konną. Przyciąga ich tzw. klubowy sposób spędzania czasu wolnego, w którym ważną funkcję pełnią kontakty towarzyskie, wspólne zajęcia turystyczne i sportowo-rekreacyjne i dbałość o wygląd i urodę fizyczną", jak zauważa E. Biernat w "Aktywności fizycznej w życiu współczesnego człowieka".

6. Wysiłek fizyczny - dlaczego warto?

Możliwości aktywności fizycznych jest wiele, wybór zależy tylko od nas. Najtrudniejsze czasem jest podjęcie decyzji o wstaniu z fotela i odłożeniu pilota od telewizora. Za nasze przyzwyczajenia do siedzącego trybu życia odpowiadamy tylko my sami, dlatego też w naszych rękach leży decyzja o zmianie własnych wyborów spędzania wolnego czasu. Na pewno pomoże nam w tym zestawienie kilku korzyści, jakie płyną ze zmiany trybu życia na bardziej aktywny.

Zwiększenie obecności ruchu na co dzień jest niezbędne dla uzyskania optymalnych wyników zdrowotnych. Badania specjalistów wskazują, że brak regularnej aktywności fizycznej jest przyczyną co najmniej 17 chorób przewlekłych, w tym choroby niedokrwiennej serca, niektórych nowotworów, cukrzycy, otyłości, a także osteoporozy. Systematyczne ćwiczenia fizyczne mogą chronić nas przed chorobami, zmniejszając ryzyko nawrotów choroby oraz ryzyko śmiertelności.

Korzyści dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego, płynące z podejmowania systematycznej aktywności fizycznej, są nie do przecenienia! Dzięki niej osiągniemy większą sprawność fizyczną, utrzymamy naszą wagę w normie, zmniejszymy napięcia i zaburzenia wywołane przez stres. Co więcej, wysiłek fizyczny wpłynie pozytywnie na zmniejszanie objawów depresji, a także na ogólne samopoczucie. Uwaga, ważne dla kobiet! Specjaliści podpowiadają, że regularne podejmowanie nieintensywnej aktywności fizycznej może pomagać kobietom cierpiącym na zespół napięcia przedmiesiączkowego w łagodzeniu jego objawów. Warto również pamiętać, że miesiączka nie jest przeciwwskazaniem do podejmowania większości sportów, co więcej umiarkowany wysiłek może pozytywnie wpłynąć na jej niektóre objawy.

Podsumowując, jak podkreślił J. B. Karski w "Promocji Zdrowia", "(...) zwiększona aktywność ruchowa współczesnego człowieka nie tylko sprzyja funkcjom i rozwojowi organizmu, lecz również oddziałuje korzystnie na psychikę i samopoczucie. Ten fakt jest z powodzeniem wykorzystywany w rekreacji ruchowej ludzi dorosłych, u których zanika naturalna potrzeba ciągłego ruchu, jaką widzimy u dzieci, a na jej miejsce powinna się pojawić motywacja racjonalna."

7. Aktywność ruchowa dla zdrowia i rozwoju dziecka.

Zapewniając dziecku odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego, wpłyniemy na prawidłowy rozwój jego układu mięśniowo-szkieletowego, krążenia, oddechowego i nerwowego. Zapobiegniemy nadwadze, a w przyszłości miażdżycy i osteoporozie. Wspomożemy leczenie cukrzycy, astmy oskrzelowej, mózgowego porażenia dziecięcego czy zaburzeń układu ruchu. Stworzymy dobre warunki dla



rozwoju intelektualnego, psychicznego i społecznego, umożliwiając zapoznanie się z otaczającym środowiskiem, wypracowując reagowanie na sukcesy i porażki, ucząc współpracy i pokonywania trudności, a także szlifując relacje z innymi. Aktywność fizyczna ma również na celu wyrównywanie (kompensację) niekorzystnych zjawisk, na jakie napotyka się współczesne dziecko, tj. siedzącego trybu życia, związanego ze współczesnym sposobem edukacji (nauka w szkole, odrabianie lekcji) i rozpowszechnionym siedzącym sposobem spędzania wolnego czasu (TV, komputer).

Na co musimy zwrócić szczególną uwagę w poszczególnych etapach życia dziecka?

Warto przytoczyć tu zalecenia, opracowane przez zespół pracowników Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach pod kierownictwem R. Tomika w ramach Krajowych Rekomendacji Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej.

W okresie wczesnego dzieciństwa (1-3 lat) należy stworzyć okazje do codziennej spontanicznej i nieograniczonej aktywności ruchowej w bezpiecznych i higienicznych warunkach oraz umożliwić zaspakajanie indywidualnych potrzeb ruchowych ("wyżycie się ruchowe"). Wskazane jest również zachęcanie do podejmowania samodzielnych prób wykonywania różnorodnych ćwiczeń fizycznych opartych na naturalnych ruchach (np. bieganie, skakanie, rzucanie itp.).

Rodzicom zwraca się uwagę w tym okresie m.in. na to, że: im więcej możliwości do podejmowania aktywności ruchowych, tym więcej umiejętności dziecko nabywa; aktywność fizyczna rodziców stanowi wzór do naśladowania dla dziecka, ważne jest zapewnienie ruchu na świeżym powietrzu, warto koncentrować się na ruchach globalnych i zapoczątkować ćwiczenia w bezpiecznym środowisku wodnym. Apeluje się o nieekspozowanie dzieci na oddziaływanie mediów ekranowych!

Dzieci w wieku przedszkolnym w przedziale wiekowym 4-6/7 lat powinny mieć zapewnioną możliwość zorganizowanej lub spontanicznej aktywności fizycznej o dowolnej intensywności minimum 180 minut dziennie. Rodzice powinni zachęcać i stwarzać dzieciom warunki do gier i zabaw ruchowych, wskazane jest umożliwianie im nowych doświadczeń ruchowych. W tym okresie rozwojowym preferowanymi formami aktywności fizycznej będą: pływanie, bieganie, rzucanie, łapanie, proste ćwiczenia zwinnościowe i niezbyt długie, rodzinne piesze wędrówki. Okres ten należy wykorzystać do nauczania pływania czy jazdy na rowerze, łyżwach, nartach itp. Główną formą aktywności fizycznej dzieci przedszkolnych pozostaje zabawa. Dzieci nie powinny również przebywać więcej niż 60 min. dziennie w pozycji siedzącej, zalecane jest także ograniczenie czasu poświęcanego na korzystanie z mediów ekranowych do minimum, nie więcej niż 30-60 min. dziennie.

Rodzice dzieci w wieku wczesnoszkolnym (6/7 - 11 lat) powinni zapewnić swoim pociechom minimum 60 minut zorganizowanej lub spontanicznej dziennej aktywności fizycznej, o umiarkowanym lub wysokim natężeniu. Większość dziennej aktywności fizycznej powinna mieć charakter aerobowy, tj. bieganie, jazda na rowerze, pływanie itp. Ważne jest zachęcanie do uczestnictwa w grach i zabawach ruchowych oraz sportach drużynowych. To dobry moment, aby dziecko nabywało nowe umiejętności ruchowe, takie jak jazda na nartach, łyżwach, rolkach, nauka pływania, gry w tenisa itp. Ten etap rozwojowy ma duże znaczenie w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, dlatego konieczne jest stosowanie profilaktyki wad postawy w szkole i w domu. Oznacza to m.in. zwrócenie szczególnej uwagi na prawidłową postawę podczas siedzenia, niegarbienie się, odpowiedni dobór plecaka szkolnego, odpowiedni dobór ławki szkolnej i biurka/krzesła. Czas korzystania z mediów ekranowych nie



powinien przekraczać 120 min. dziennie, zaś typowe gry komputerowe powinny być zastępowane, jeśli to możliwe, tzw. aktywnymi grami wideo (active video games – AVGs), które niejako narzucają graczom obszerne ruchy całego ciała (kończyn górnych i dolnych, tułowia).

Dzieciom i młodzieży w okresie wczesnej adolescencji (11/12 - 17 lat) zaleca się, tak jak w poprzedniej grupie, minimum 60 minut zorganizowanej lub spontanicznej dziennej aktywności fizycznej, o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, przede wszystkim o charakterze aerobowym. Co najmniej 3 razy aktywność ta powinna mieć dużą intensywność, szczególnie ćwiczenia wzmacniające mięśnie i układ kostny. Wskazane jest branie udziału w grach i zabawach ruchowych oraz sportach drużynowych. Ten okres życia dziecka to ostatni moment, kiedy można korygować sylwetkę w trakcie jej formowania się, a zatem podejmować intensywne działania związane z profilaktyką wad postawy i ich korekcją. Należy więc zwracać uwagę na prawidłową postawę i niegarbienie się oraz ograniczyć do minimum przebywanie w pozycji siedzącej. Tak, jak w grupach dzieci młodszych, zalecane jest ograniczenie korzystania z mediów ekranowych do minimum, nie więcej niż 120 min. dziennie i preferowanie aktywnych gier wideo.

8. Wysiłek fizyczny a odporność.

Wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności, wraz z odpowiednią dietą i prowadzeniem higienicznego trybu życia, pozytywnie wpływa na nasz układ immunologiczny. Poprzez codzienną aktywność fizyczną, np. spacer, zwiększamy odporność na wirusy i bakterie, zmniejszając tym samym ryzyko infekcji. Zmiany osiągnięte poprzez naszą aktywność nie pozostają w organizmie raz na zawsze, ustępują po kilku godzinach od jej zakończenia, jednak regularne ćwiczenie wydłużają czas ich trwania! Lekkie przeziębienie czy ból gardła nie stanowi przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej o niskiej intensywności, natomiast przy poważniejszych objawach, takich jak gorączka, czy mocny kaszel, lepiej odczekać z powrotem do aktywności ok. 2 tygodni. Naukowcy podpowiadają, że ćwiczenia o dużej intensywności, trwające powyżej 1,5 godziny mogą doprowadzić do zwiększenia podatności organizmu na infekcję nawet do 3 dni po ich zakończeniu. Należy wówczas zapewnić sobie adekwatny wypoczynek, który pozwoli na regenerację naszego układu immunologicznego. O regularnej aktywności nie powinni zapominać seniorzy, których odporność, wraz z wiekiem, słabnie.

9. Ćwiczenia a zdrowy sen.

Regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na nasz sen, zarówno na jego jakość, jak i szybkość zasypiania. Sen z kolei wpływa rewelacyjnie na prawidłową regenerację naszego organizmu. Kiedy trenujemy i podejmujemy intensywny wysiłek fizyczny, powinniśmy szczególnie zadbać o sen, ponieważ jego ilość przekłada się na nasze osiągnięcia sportowe. Na co dzień, dzięki odpowiednio dobranym aktywnościom, możemy wpłynąć pozytywnie na jakość i długość naszego snu. W tym celu wybierajmy bieganie, jazdę na rowerze, podnoszenie ciężarów, jogę i... prace ogrodowe. Po kilku miesiącach systematycznej aktywności nasz sen się polepszy, a co za tym idzie, nasz organizm będzie zregenerowany, wzmocnimy nasz system immunologiczny, a także zdolność koncentracji i pamięć, będziemy bardziej wypoczęci i mniej nerwowi.



10. Aktywność fizyczna a wygląd.

Systematycznie podejmowany wysiłek fizyczny działa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest to również najlepsza „maseczka” upiększająca dla naszego ciała. Podczas aktywności fizycznej w naszym organizmie uwalniają się endorfiny, zwane hormonem szczęścia. Skóra nabiera zdrowego kolorytu, tkanki są lepiej dotlenione. Dzięki systematycznemu wysiłkowi o umiarkowanej intensywności i długim czasie trwania, organizm lepiej radzi sobie z wolnymi rodnikami (utleniaczami), które są odpowiedzialne za starzenie się naszej skóry. Naukowcy wykazali, że obrona organizmu przed wolnymi rodnikami przebiega dużo sprawniej u osób uprawiających sport w porównaniu z nieaktywnymi.

11. Kalorie - jak je spalać efektywnie?

Praktycznie każdy wysiłek fizyczny pociąga za sobą spalanie kalorii, ale który rodzaj wysiłku jest najbardziej efektywny? Osoba o masie ciała 70 kg w trakcie 30-minutowej aktywności na zajęciach sportowych na siłowni oraz fitness spali najwięcej kalorii np. na orbitreku (335 kcal), podczas intensywnej jazdy na rowerze stacjonarnym (391 kcal) czy podczas intensywnych ćwiczeń step aerobic (372 kcal). Podczas pływania kraulem w tym samym czasie spali 409 kcal, jeżdżąc na rowerze ze średnią prędkością 19,3-22,4 km/h spali 298 kcal, skacząc na skakance 372 kcal, zaś jeżdżąc na łyżworolkach 260 kcal, zwoleńnik gier zespołowych podczas rekreacyjnego meczu siatkówki spali 112 kcal, grając w piłkę nożną 260 kcal, zaś uprawiając piłkę ręczną 446 kcal. Zwoleńnicy zajęć przydomowych na wolnym powietrzu stracą po 223 kcal podczas półgodzinnego odśnieżania czy rąbania drewna, pielenie, grabienie czy sadzenie niewielkich roślin pozwoli nam spalić 149-172 kcal. Wśród aktywności dnia codziennego najwięcej kalorii stracimy podczas ciężkich prac domowych typu noszenie rzeczy podczas przeprowadzki (260 kcal), intensywna zabawa z dziećmi (186 kcal) czy mycie okien (167 kcal). Tak więc każdy rodzaj aktywności ruchowej jest dla nas wskazany i może pomóc nam w utracie energii i spalaniu tkanki tłuszczowej.

12. Ruch - profilaktyka dla seniora.

Systematyczna aktywność fizyczna jest najlepszą drogą do spowolnienia procesów starzenia się. Zapobiega sztywnieniu stawów i ograniczaniu zakresu ruchów, obniżaniu pracy serca, przeciwdziała osteoporozie, chroniąc kości przed demineralizacją, wpływa na korzystny poziom wentylacji płuc i pochtaniania tlenu przez tkanki. Poprawia równowagę i zapobiega upadkom. Zapobiega chorobom przewlekłym, takim jak: choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, otyłość, hipercholesterolemia. Nie mniej ważny jest jej wpływ na sprawność umysłową i kondycję psychiczną seniorów. Wysiłek fizyczny oddziałuje pozytywnie na pamięć, uwagę i koncentrację, wpływa na poprawę samopoczucia i obniżenie poziomu stresu. Coraz więcej naukowców uważa także, że może zapobiegać lub opóźniać pojawienie się demencji czy depresji.

13. Dobór aktywności do zainteresowań i trybu życia.

Aby podejmowana przez nas aktywność fizyczna przyniosła zadowolenie, powinna być dobrana odpowiednio do naszych możliwości fizycznych i stanu zdrowia. Jeśli jej uprawianie będzie sprawiać nam satysfakcję, tym chętniej będziemy do niej powracać! Eksplorujmy nowe dyscypliny i wyzwania, dzięki temu odnajdziemy obszary najbardziej nam pasujące.

Ćwiczenie w grupie znajomych czy rówieśników podniesie atrakcyjność spędzanego czasu, zre-



laksujemy się w towarzystwie osób ceniących taki sam sposób spędzania wolnego czasu, zyskamy nowe przyjaźnie, skoncentrujemy się na „tu i teraz”, nie myśląc o problemach i wyzwaniach dnia codziennego. Ponadto wspólnie podejmowana aktywność ruchowa zmobilizuje nas do wykonywania ćwiczeń, wytworzy się zdrowe współzawodnictwo, co wpłynie pozytywnie na motywację do ćwiczeń. Jeśli potrzebujemy wykorzystać czas aktywności sportowej jako chwilę dla siebie, wybierzmy sporty nie wymagające towarzystwa, takie jak bieganie lub pływanie.

Rodzaj naszych aktywności powinien być dobrany w zależności od tego, jaki tryb życia prowadzimy na co dzień. Jeżeli wykonujemy pracę stojącą, połączoną z ciężkimi pracami fizycznymi i dźwiganiem, sposobem na relaks i regenerację organizmu będzie odpoczynek pasywny, krótko mówiąc - leniuchowanie: czytanie książek, słuchanie muzyki, drzemki lub spanie. Z kolei praca siedząca, niewymagająca wysiłku fizycznego, typu biurowa, powinna pociągać za sobą wybór aktywnego spędzania czasu wolnego, np.: spacer, chodzenie na wycieczki, jazda na rowerze, pływanie. We wspomnianych już Krajowych Rekomendacjach Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej, opracowanych przez pracowników Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, osobom aktywnym zawodowo z przewagą pracy umysłowej zaleca się m.in. zmianę nawyków w pracy w celu zwiększenia całkowitej prozdrowotnej aktywności fizycznej i poprawy zdrowia. Będzie to: ograniczenie długotrwałego utrzymywania statycznych pozycji w pracy poprzez częste zmiany pozycji, aktywne przerwy w pracy i spacerowanie podczas rozmów telefonicznych; wykorzystanie transportu do pracy w celu zwiększenia aktywności fizycznej, czyli najbardziej znane - wysiadanie przystanek wcześniej, zamiana windy na schody oraz zamiana samochodu na rower lub spacer; niewymagające wstawania ćwiczenia przy biurku; urządzenie ergonomicznego miejsca pracy; korzystanie z ofert aktywności fizycznej, jeśli oferuje je pracodawca. Pracownikom z przewagą wysiłków fizycznych związanych z wykonywaniem pracy zawodowej zaleca się wykonywanie w czasie wolnym ćwiczeń, które angażują inne partie ciała i grupy mięśni niż w pracy zawodowej czy wybieranie ćwiczeń ogólnousprawniających typu: marsze, pływanie, gry rekreacyjne, tai chi, joga.

14. Sportowy tryb życia z rozsądkiem.

Osoby, które chcą zmienić swój styl życia na bardziej aktywny, nie powinny wprowadzać od razu dużych zmian. Należy raczej krok po kroczku, systematycznie wzbogacać swoje codzienne czynności o kolejne poziomy aktywności fizycznej, zwiększając najpierw objętość (liczbę powtórzeń/dystans), a potem intensywność ćwiczeń (czas trwania wysiłku). Podczas ćwiczeń należy zachować odpowiednią kolejność, rozpoczynając od rozgrzewki, później ćwiczeń siłowych, następnie wytrzymałościowych, kończąc na ćwiczeniach rozciągających. Osoby wysportowane będą szybciej przechodzić do kolejnych etapów, zaś początkujące i prowadzące siedzący tryb życia, powinny raczej łagodnie i mało intensywnie wchodzić w nową dla nich sferę aktywności, stopniowo zwiększając swoje wysiłki. Na pewno warto zachować regularność ćwiczeń, starając się podejmować aktywność nie rzadziej niż co 2 dni. Pozwala to na systematyczne zwiększanie naszej wydolności fizycznej.

Zawsze należy brać pod uwagę swoje możliwości i stan zdrowia, pamiętając, że pewne ćwiczenia mogą być przeciwwskazane z powodu ograniczeń układu kostno-stawowego, czy sercowo-naczyniowego. Seniorzy przed podjęciem decyzji o podjęciu konkretnej aktywności fizycznej, szczególnie przy występującej chorobie układu krążenia, powinni konsultować się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Pamiętajmy, to nie wiek jest tutaj ograniczeniem, a stan zdrowia! Jest wiele dyscyplin sportowych, które są wskazane dla seniorów, należą do nich m.in. joga, pilates, aerobik (nieintensywny) czy taniec. Bezpieczną propozycją aktywności fizycznej będzie także jazda na rowerze, spacer, czy



ptywanie.

Aktywność ruchowa jest również nieodłącznym elementem leczenia osób otyłych, jako działanie zwiększające wysiłek energetyczny, a co za tym idzie, zmniejszenie masy ciała. Pamiętajmy, że aktywność fizyczna będzie wiązała się nie tylko z upragnioną utratą kilogramów, ale także zmniejszeniem ryzyka zapadalności na różne choroby. Powinna być dostosowana do możliwości pacjenta przez zespół specjalistów, uwzględniając współistniejące schorzenia. Oprócz codziennej aktywności fizycznej, zaleca się przy niej m.in. takie ćwiczenia ogólnokondycyjne, jak: szybkie marsze, jeżdżenie na rowerze, ptywanie i aqua-aerobik czy taniec. Niestety, nadwaga i otyłość są charakterystycznym znakiem naszych czasów, którym sprzyja siedzący tryb życia, postęp techniki i automatyzacja wielu działań, niska aktywność fizyczna oraz przekarmianie. Jak zwracają uwagę M. Plewa i A. Markiewicz w artykule „Aktywność fizyczna w leczeniu otyłości” (za S. Rossnerem) - “Siedzący tryb życia jest uatrakcyjniany przez postęp techniki, co sprawia, że większość czasu wolnego spędzamy biernie. Używanie każdego dnia telefonu komórkowego i pilota telewizyjnego sprzyja siedzeniu w fotelu, co ogranicza nasze chodzenie do $20 \times 20 \text{ m} = 400 \text{ m}$. W skali roku przekłada się to na ograniczenie aktywności fizycznej do $400 \text{ m} \times 365 \text{ dni} = 146 \text{ km}$, co oznacza 25 godzin marszu oraz zaoszczędzoną energię od 2800 do 6000 kcal, odpowiadającą 0,4–0,8 kg tkanki tłuszczowej. W następstwie tego w czasie 10 lat przyrost masy ciała wyniesie 4–8 kg.”

15. Gotowość na zmianę - Żyj Dobrze.

Zadbaj o systematyczną aktywność fizyczną swoją i swojej rodziny, odrzuć siedzący tryb życia na korzyść choćby najmniejszych aktywności dnia codziennego. Ruszaj się, ćwicz dla zdrowia, przez co wzmocnisz swoją odporność, zapobiegiesz nadwadze, zapewnisz lepszy sen, pamięć i koncentrację, wpłyniesz pozytywnie na rozwój dzieci i zapobiegiesz chorobom wieku starszego. Dzięki tym działaniom osiągniesz równowagę wewnętrzną, poczucie szczęścia, a piękne wnętrze uwydatni urodę na zewnątrz! Nie śpiesz się, powoli przestawiaj się na sportowy styl życia, realnie oceniając swoje możliwości i stan zdrowia. Dobierz aktywność do zainteresowań i trybu życia, nie czekaj na kolejny poniedziałek, by zmienić swoje przyzwyczajenia i przejść w „tryb sportowy”.

Dziś jest dobry dzień, by zacząć ŻYĆ DOBRZE!

Materiał napisany w oparciu o źródła:

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, World Health Organization, 2020, str. VII
2. K. Wolnicka, Nowe zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
3. R. Przewęda, Promocja zdrowia przez wychowanie fizyczne (w) Promocja zdrowia, (red.) J. B. Karski, 1999, str.195
4. (red.) P. Wróblewski, Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole, ORE, 2015, str. 20-35
5. Katalog form aktywności fizycznych Blisko domu do Programu sportowo blisko domu do 2025 roku w ramach strategii #Warszawa2030, Akademicki Związek Sportowy Warszawa, 2020
6. Komunikat z badań, Aktywność fizyczna Polaków, CBOS, Nr 125/2018
7. W. Drygas, R. Piotrowicz, A. Jegier, G. Kopec, P. Podolec, Aktywność fizyczna u osób zdrowych, Podręcznik Polskiego Forum Profilaktyki, (red.) P. Podolec, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010



(w) www.mp.pl

8. W. Krzepkowska, Aktywność fizyczna – nowe rekomendacje WHO, Głos Fizjoterapeuty, 2021
9. B. Woynarowska, Aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości, Podręcznik Polskiego Forum Profilaktyki (red.) P. Podolec, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010 (w) www.mp.pl
10. R. Tomik, M. Dębska, A. Gołas, A. Nawrocka, J. Polechoński, M. Rozpara, Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej, Raport badawczo-analityczny, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2018
11. S. Gugąła-Mirosz, Aktywność fizyczna - czy to tylko sport? Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
12. J. Mazurek, J. Szczygieł, A. Błaszowska, K. Zgajewska, W. Richter, J. Opara, Aktualne zalecenia dotyczące aktywności ruchowej osób w podeszłym wieku, Gerontologia Polska 2014, 2, str. 70-75
13. E. Biernat, Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka, e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej, 2014
14. A. Kęska, Aktywność fizyczna a odporność organizmu, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
15. E. Brzozowska-Wicherek, Regularna aktywność fizyczna a jakość snu, Wychowanie fizyczne i zdrowotne, 37/2019
16. E. Brzozowska-Wicherek, Wpływ wysiłku fizycznego na cykl miesięczkowy, Wychowanie fizyczne i zdrowotne, 48/2021
17. Aktywność fizyczna a stres oksydacyjny, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
18. J. Dobosz, Aktywność fizyczna dla osób dorosłych prowadzących siedzący tryb życia, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
19. M. Plewa, A. Markiewicz, Aktywność fizyczna w leczeniu otyłości, Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii 2006, tom 2, nr 1, Wydawnictwo Medyczne Via Medica