

Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie

*Wojciech Żarów
Fizjoterapeuta*

*Aktywność ruchowa (fizyczna) – zakres czynności,
z którymi każdy ma do czynienia w życiu
codziennym*



Aktywność fizyczna

- Ruch ciała spowodowany skurczami mięśni szkieletowych, w trakcie którego zużycie energii przekracza tzw. poziom energii spoczynkowej
 - Aktywnością fizyczną określamy aktywność ruchową związaną z przemieszczaniem się, np. spacer czy wchodzenie po schodach
 - Aktywność związaną z obowiązkami domowymi
 - Aktywność sportową i rekreacyjną aktywność ruchową, jak gra w piłkę, taniec, Nordic Walking, pływanie i inne
-
-

Dlaczego nie ćwiczę?

- Nie mam czasu
 - Wyglądam głupio
 - Nie chcę się spocić
 - Ćwiczenia są bolesne
 - Nie wiem co mam robić
 - To dla mnie nieistotne
 - Nie mam z kim
 - Będą się ze mnie śmiać
-
-

Aktywność fizyczna

- Pośród wielu czynników to

KLUCZOWY ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Zdrowy styl życia

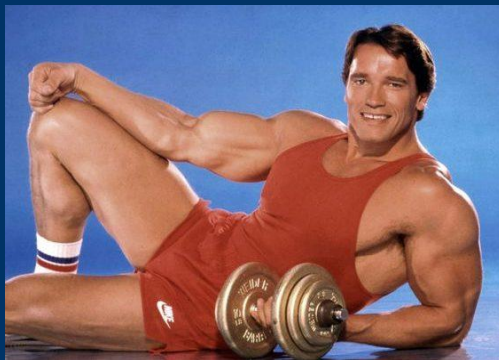
- Zachowania, które przyczyniają się do obniżenia ryzyka wystąpienia poważnych chorób i zmniejszają ryzyko przedwczesnych zgonów



Przeciwdziałanie problemom zdrowotnym

- * *Choroba niedokrwienna serca*
 - * *Nowotwory*
 - * *Schorzenia kręgosłupa*
 - * *Otyłość*
 - * *Cukrzyca*
 - * *Osteoporoza*
 - * *Problemy psychiczne*
 - * *Inne*
-
-

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



- * **Zwiększenie wydolności układu sercowo-naczyniowego**
- * **Obniżenie ciśnienia krwi (redukcja ryzyka miażdżycy i ch. niedokrwiennej serca)**
- * **Poprawa funkcji poznawczych (pamięć, logiczne myślenie, koncentracja uwagi)**
- * **Zapobieganie i leczenie nadwagi i otyłości**
- * **Zapobieganie rozwojowi cukrzycy typu 2**
- * **Wzmocnienie układu odpornościowego**
- * **Utrzymanie gęstości kości i mobilności stawów**
- * **Poprawa samopoczucia i wzmocnienie poczucia własnej wartości**
- * **Opóźnienie procesów starzenia**

Health Benefits of Physical Activity for Adults

IMMEDIATE
A single bout of moderate-to-vigorous physical activity provides immediate benefits for your health.

LONG-TERM
Regular physical activity provides important health benefits for chronic disease prevention.

Sleep
Improves sleep quality

Less Anxiety
Reduces feelings of anxiety

Blood Pressure
Reduces blood pressure

Brain Health
Reduces risks of developing dementia (including Alzheimer's disease) and reduces risk of depression

Heart Health
Lowers risk of heart disease, stroke, and type 2 diabetes

Cancer Prevention
Lowers risk of eight cancers: bladder, breast, colon, endometrium, esophagus, kidney, lung, and stomach

Healthy Weight
Reduces risk of weight gain

Bone Strength
Improves bone health

Balance and Coordination
Reduces risks of falls

Emerging research suggests physical activity may also help boost immune function.
Nanus, "The Compelling Link," 2012P.
Jones, "Exercise, Immunity, and Illness," 197-244.

CDC
ACTIVE AMERICANS
PEOPLE
HEALTHY
NATION

Source: Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition.
To learn more, visit: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity-for-adults.html>

August 2020

Psychologiczne korzyści płynące z ćwiczeń

- Pomoc w depresji i lęku (naukowo udowodniony środek poprawiający nastrój, zmniejszający objawy depresji i lęku)
- Zmniejszenie stresu (wydzielanie endorfin i serotoniny)
- Zwiększenie samooceny i pewności siebie
- Poprawa jakości i długości snu
- Wzmocnienie funkcji poznawczych (dotlenienie mózgu)

Aktywność fizyczna

- W pracy



- Transport



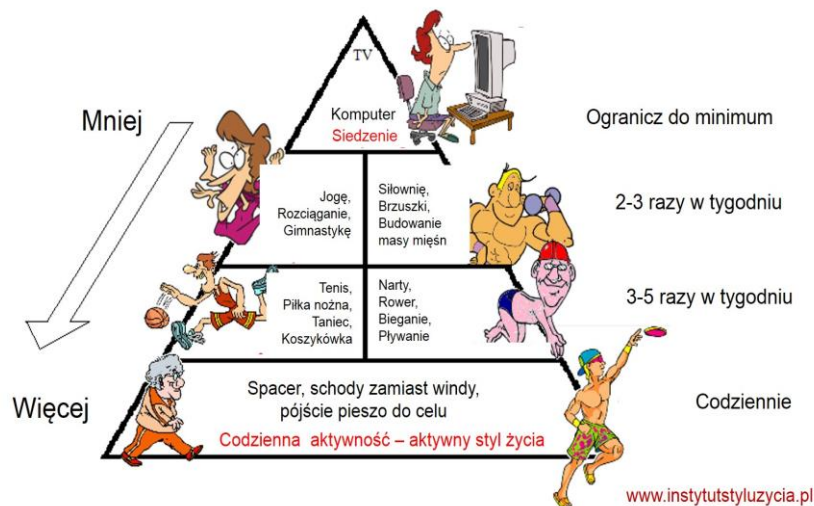
- Prace domowe



- Czas wolny



Piramida aktywności fizycznej



DLA ZDROWIA – 2023

8 ZAJĘĆ AKTYWIZUJĄCYCH

1. Marsz – marszobieg - bieg
2. Nordic Walking
3. Gimnastyka
4. Rzuty do celu
5. Gry w parach
6. Elementy gier zespołowych
7. Trening na siłowni
8. Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup

Intensywność wysiłku fizycznego

Bezwzględna intensywność – wydatek energetyczny w przeliczeniu na czas

- * Mała intensywność (2-3x większa niż w spoczynku)
 - * Umiarkowana intensywność (3-6x większa)
 - * Duża intensywność (ponad 6x większa)
-
-

Intensywność wysiłku fizycznego

Względna intensywność – określona poziomem zmęczenia w wyniku aktywności

Podajemy ją w skali 1-10 gdzie „1” to pozycja siedząca a „10” skrajne zmęczenie.

- * 5 – 6 to umiarkowana intensywność (można mówić podczas wykonywania aktywności)
 - * 7 – 8 to duża intensywność (trudno wypowiedzieć słowa bez zadyszki)
-
-

Niska aktywność fizyczna

- Praca za biurkiem 8 h
 - Dojazd do pracy samochodem lub autobusem
 - Wyjście na zakupy
 - Spacer z psem
 - Wyjście do kościoła
 - Zmywanie
 - Gotowanie
-
-

Umiarkowana aktywność fizyczna

- Szybki chód
 - Jazda na rowerze (do 16 km/h)
 - Nordic Walking
 - Ogrodnictwo (grabienie, przycinanie, koszenie trawy)
 - Taniec
 - Aerobic w wodzie
 - Mycie okien
 - Gra w badmintona
 - Ogólnie – wysiłek do 60% maksymalnej HR
-
-

Wysoka aktywność fizyczna

- Bieganie, marszobiegi
 - Pływanie
 - Gry zespołowe (np. piłka nożna, koszykówka, siatkówka)
 - Tenis ziemny
 - Jazda na rowerze (powyżej 16 km/h)
 - Wspinaczka
 - Sztuki walki
 - Trening siłowy
-
-

Około 80% Polaków nie podejmuje ani umiarkowanej, ani intensywnej aktywności fizycznej w czasie wolnym!

Zaledwie 23% deklaruje umiarkowaną aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się.

Pomiar tętna maksymalnego

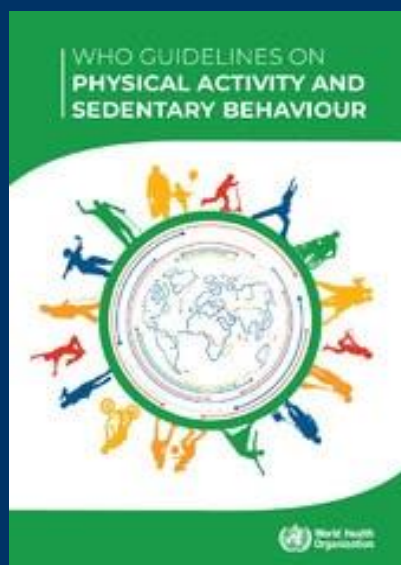
$$\text{HR max} = 220 - \text{wiek}$$



Jak często ćwiczyć?



Zalecenia WHO (Listopad 2020)



Osoby dorosłe

- Wykonywanie **tygodniowo co najmniej 150–300 minut** aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności
- Ćwiczenia o dużej intensywności dorośli powinni wykonywać przez co najmniej 75–150 minut tygodniowo.
- Przez 2 lub więcej dni w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie.
- Trzeba wybierać ćwiczenia obejmujące wszystkie główne grupy mięśni.
- Dorośli powinni ograniczyć czas spędzany w pozycji siedzącej.
- Zaleca się, aby dorośli robili więcej niż zalecane poziomy aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności. Ma to na celu zmniejszenie szkodliwego wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie.



Zalecenia WHO wobec osób starszych

- Wykonywanie tygodniowo co najmniej **150–300 minut** aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności
- Co najmniej **75–150 minut** seniorzy powinni poświęcić intensywnej aktywności fizycznej
- Ćwiczenia obejmujące wszystkie główne grupy mięśni warto wykonywać przez 2 lub więcej dni w tygodniu
- Celem ćwiczeń - zwiększenie wydolności funkcjonalnej i zapobieganie upadkom.
- Osoby starsze powinny być aktywne fizycznie, na tyle ile pozwalają na to ich możliwości funkcjonalne

Korzyści jakie przynosi aktywność fizyczna u dorosłych (wg WHO)

- Mniejsza śmiertelność z powodu chorób układu krążenia
 - Niweluje incydenty nadciśnienia tętniczego
 - Obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2
 - Poprawia stan zdrowia psychicznego (zmniejszenie objawów lęku i depresji)
 - Polepsza jakość zdrowia poznawczego i snu
 - Zmniejsza także ryzyko wystąpienia otyłości
-
-

Przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń fizycznych

- Choroby sercowo-naczyniowe,
 - Niektóre choroby układu oddechowego i moczowego,
 - Wszelkie urazy i kontuzje,
 - Wrzody,
 - Niewyrównana cukrzyca,
 - Bardzo duża otyłość,
 - Anoreksja,
 - Ostre stany zapalne, infekcje
 - Powikłania pooperacyjne,
 - Niektóre nowotwory.
-
-

Kiedy przerwać trening?

- Ból w klatce piersiowej,
- Duszności,
- Nadmierne zmęczenie, uczucie osłabienia,
- Zawroty głowy,
- Mdłości,
- Przyspieszenie tętna powyżej 200 uderzeń na minutę,
- Zwolnienie tętna,
- Brak przyrostu lub spadek wartości ciśnienia,
- Wzrost wartości ciśnienia o 40 mmHg,
- Zaburzenia rytmu serca, “kołatanie”, palpacje serca.

***Zawsze w razie wątpliwości lub wystąpienia
niepokojących objawów spytaj lekarza o poradę!***



Zwiększ swoje szanse na długie życie!

Szacuje się że ok 110 000 zgonów rocznie w USA można by zapobiec, gdyby Amerykanie w wieku +40 zwiększyli swoją umiarkowaną i intensywną aktywność fizyczną o niewielką ilość.

Nawet 10 minut dziennie zrobiłoby różnicę!

***Ludzie aktywni żyją
dłużej!!***

***Dziękuję za uwagę i życzę
sukcesów!***
