

Aktywność fizyczna a zdrowie

W zdrowym ciele zdrowy duch...

**"Ruch może zastąpić niemal
każdy lek, ale żaden lek nie
zastąpi ruchu,,**

Wojciech Oczko-nadworny lekarz Stefana Batoiego



Mozna wyróżnić aktywność fizyczną podejmowaną:

- w czasie wolnym;
- w formie rywalizacji sportowej;
- jako ćwiczenia fizyczne;
- w pracy zawodowej;
- w pracach domowych;



Człowiek na przestrzeni swojej ewolucji przystosował się do dużej aktywności ruchowej. Dopiero od kilku pokoleń, dzięki udogodnieniom cywilizacyjnym w znacznym stopniu ograniczyliśmy aktywność fizyczną.



Brak ruchu, nieracjonalne odżywianie oraz stres są przyczyną chorób cywilizacyjnych m.in.:

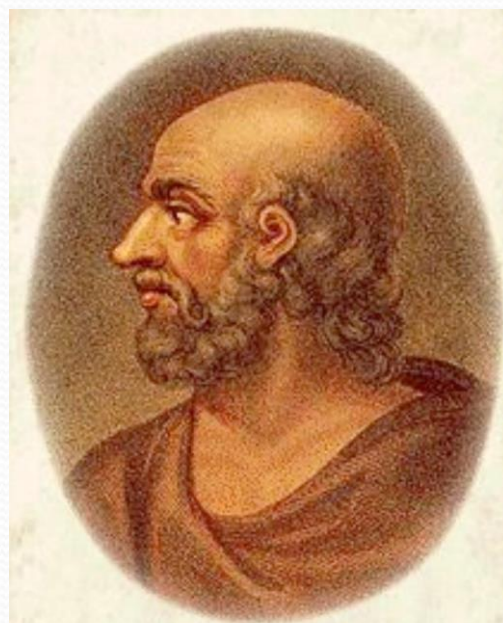
- cukrzycy;
- otyłości;
- różnych postaci nerwicy;
- zmian w układzie kostnym.



Aktywność fizyczna jest ściśle związana ze zdrowiem. Od wieków starano się zdefiniować pojęcie „zdrowia”



Hipokrates uważany za ojca medycyny uważał, iż zdrowie oraz choroba zależą od równowagi pomiędzy tym co nas otacza, co na nas oddziałuje, jak wiatr, temperatura, woda czy gleba, a indywidualnym sposobem życia, a więc odżywianiem, zwyczajami seksualnymi, pracą i odpoczynkiem.



OJCIEC MEDYCYNY
Hipokrates był pierwszym lekarzem-
naukowcem. Pracował w oparciu
o dokładne obserwacje pacjentów.

Najbardziej aktualną definicję przedstawia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).
W bezpośrednim tłumaczeniu na język polski definicja brzmi:

”Zdrowie to pozytywny stan samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego, a nie tylko brak choroby lub ułomności.”



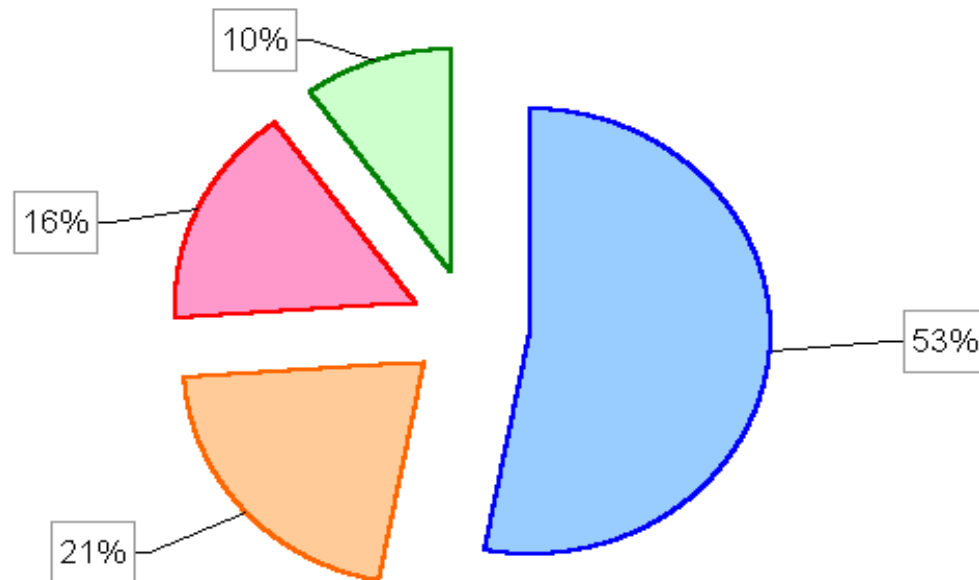
Zdrowie zależy od:

- stylu życia 53%
- środowiska fizycznego 21%
- czynników genetycznych 16%
- opieki zdrowotnej 10%



Pola zdrowotne Lalonda

■ styl życia ■ środowisko fizyczne ■ czynniki genetyczne ■ opieka zdrowotna



Aktywność ruchową można uznać za element:

- zdrowego stylu życia - wpływa na nasze dobre samopoczucie, jest szansą na prawidłowy rozwój w dzieciństwie oraz opóźnia proces starzenia;
- zapobiegania chorobom - w głównej mierze schorzeniom układu krążenia, które są jedną z najczęstszych przyczyn przedwczesnych zgonów;
- radzenia sobie ze stresem - za pomocą wszelkich form aktywności fizycznej, człowiek pozbywa się stresów związanych z codziennym życiem.



Występowanie większości chorób cywilizacyjnych nie jest zdarzeniem losowym, ale można je łączyć bezpośrednio z brakiem aktywności fizycznej.



Bierność fizyczna jest jednym z elementów wpływających na chorobę niedokrwienną serca. Systematycznie prowadzony trening sportowy w sposób zdecydowany poprawia sprawność układu krążenia



Poprzez aktywność fizyczną zmniejszamy ryzyko chorób cywilizacyjnych w przyszłości. Choroba wieńcowa, zawał serca, cukrzyca czy otyłość – to tylko niektóre schorzenia, których możemy uniknąć regularnie uprawiając sport.



Otyłość

W powstawaniu otyłości największą rolę przypisuje się tłuszczom i ich przemianom w ustroju.

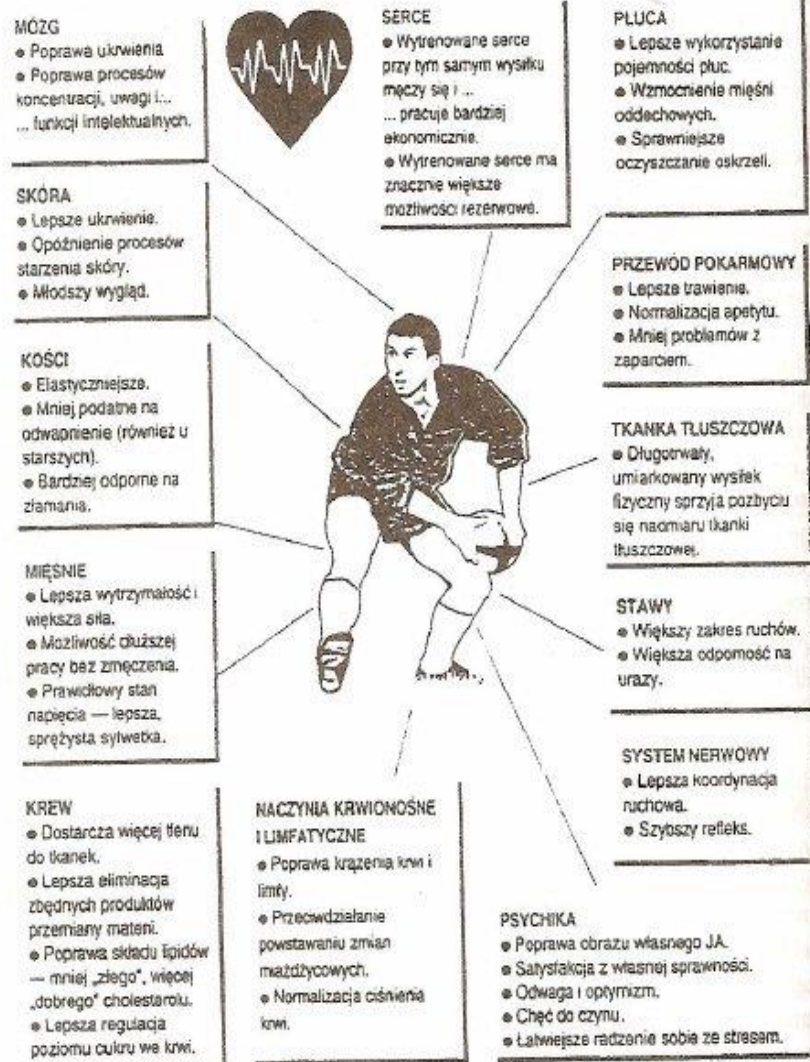
Trening fizyczny powinien przede wszystkim zwiększać wydatek energetyczny (przy organizowaniu form aktywności należy zwrócić uwagę na stopień zaawansowania otyłości).



Jedną z najprostszych form aktywności fizycznej jest codzienna gimnastyka, uwzględniająca pracę dynamiczną, o dużej amplitudzie ruchów we wszystkich stawach.



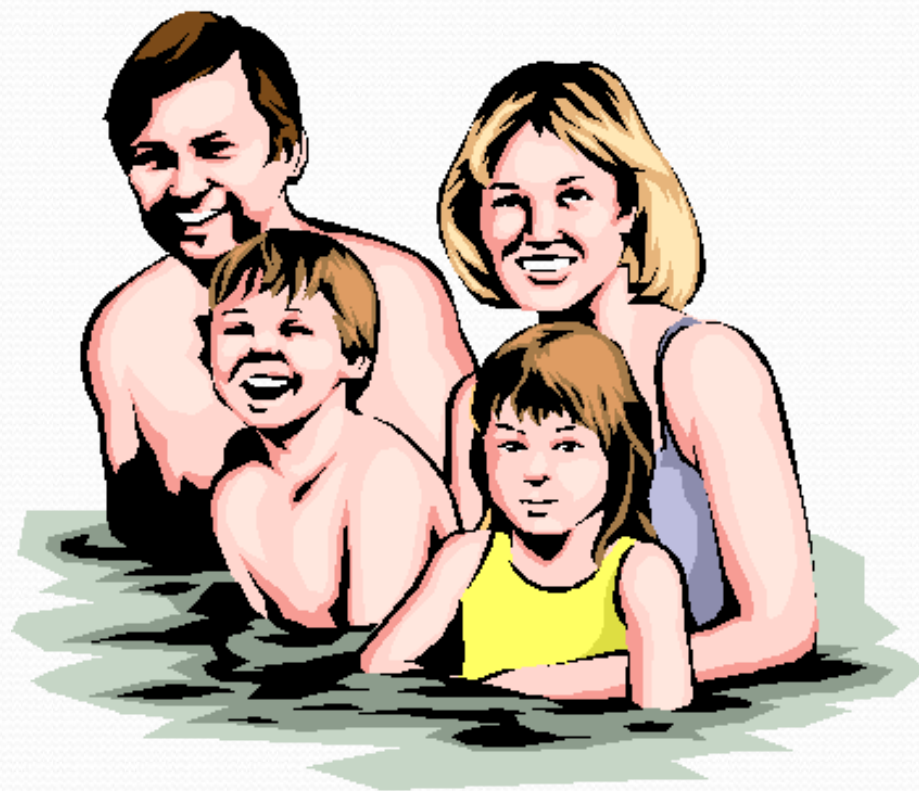
Zdrowotne aspekty systematycznej aktywności ruchowej



Rola aktywności fizycznej nie sprowadza się tylko i wyłącznie do zdrowia fizycznego, ale także do sfery psychicznej i społecznej. Aktywność fizyczna pozwala nam nie tylko zmienić swój styl życia na aktywny, ale jest wyrazem wolnego wyboru i odpowiedzialnością za swoje zdrowie.



Szczególną rolę w aktywności ruchowej w życiu współczesnego człowieka odgrywają wszelkie formy rekreacji fizycznej w rodzinie.



W wychowaniu do aktywności ruchowej we wczesnym dzieciństwie nieoceniony wpływ mają rodzice. Jest to pierwsze środowisko socjalizacji, wprowadzające dziecko w świat szeroko pojętej aktywności fizycznej.



W atmosferze wspólnie spędzonego aktywnie czasu, rodzice mogą wychowywać swoje dzieci, kształtować osobowość, pobudzać i rozwijać takie cechy jak: wytrwałość, odpowiedzialność, wspólne działanie w grupie, pomoc partnerowi, szacunek do innych uczestników.





Zalecenia aktywności fizycznej



Bieg może być
Twoim pierwszym
krokiem do sukcesu.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, każdy dorosły mężczyzna dla utrzymania zdrowia oraz kondycji fizycznej, powinien codziennie spacerować minimum 90 minut, zaś kobieta 1 godzinę.



Za normę można też
przyjąć dawkę ruchu
wynoszącą co najmniej
10 minut,
z intensywnością 80%
intensywności
maksymalnej



U młodych ludzi intensywność wysiłków fizycznych powinna kształtować się na poziomie 50% obciążenia maksymalnego oraz trwać około 30 minut (3-5 razy w tygodniu)



Zaobserwowano, że u osób prowadzących siedzący tryb życia, wysiłki fizyczne na poziomie 110-120/min mają wpływ na sprawność zaopatrzenia tlenowego.



U każdego człowieka aktywność ruchowa podlega ewolucji, zależna jest od stylu życia, warunków pracy, osobistych doświadczeń i motywacji.

Ludzie, którzy uprawiają sport są szczęśliwsi! Podczas aktywności fizycznej nasz organizm produkuje endorfiny, czyli hormony szczęścia. Efekt? Poprawa samopoczucia oraz kondycji, nie tylko tej fizycznej



Wzmożona aktywność fizyczna pozytywnie wpływa również na naszą urodę. Pocąc się, pozbywamy się z organizmu nagromadzonych toksyn, a regularnie oczyszczany organizm funkcjonuje i wygląda lepiej.



Wyznaczając sobie kolejne cele w sporcie oraz stopniowo realizując je, zyskujemy nie tylko coraz lepszą kondycję fizyczną, ale również poczucie, że nie ma dla nas rzeczy niemożliwych! Wzmacniamy się nie tylko fizycznie, ale również psychicznie! A więc do dzieła!

