

ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSOBY DOROSŁEJ

Trening aerobowy

Przykładowo: spacer, jogging, jazda na rowerze, pływanie, taniec, rolki, praca w ogrodzie

- 150 min tygodniowo umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności lub równoważna ich kombinacja
- dla większych korzyści zdrowotnych: 300 minut tygodniowo umiarkowanej lub 150 minut intensywnej aktywności lub równoważna ich kombinacja

Trening oporowy

Przykładowo: gumy, wolne ciężary, maszyny, ćwiczenia z ciężarem własnego ciała

- ćwiczenia na główne grupy mięśni, 1-3 serie po 10-15 powtórzeń
- 2–3 dni tygodniowo, z dniem przerwy między treningami tych samych partii

Aktywność fizyczną można zalecać z wykorzystaniem metody FITT

F – frequency (częstotliwość)

I – intensity (intensywność)

T – time (czas trwania treningu)

T – type (rodzaj wysiłku)

Przykładowo: Szybki spacer (do lekkiej zadyszki) 4 dni w tygodniu przez 40 minut.

OKREŚLANIE INTENSYWNOŚCI WYSIŁKU

1. Pomiar tętna.

Najpierw wyliczamy tętno maksymalne ze wzoru: $220 - \text{wiek}$. Następnie z pomocą kalkulatora określamy pałupy kolejnych stopni aktywności:

- aktywność lekka: $<63\%$
- aktywność umiarkowana: $64-76\%$
- aktywność intensywna: $>76\%$

2. Test mowy (mniej dokładny)

- aktywność lekka - pacjent wypowiada się swobodnie
- aktywność umiarkowana - pacjent jest w stanie prowadzić konwersację w spokojnym tempie, niewielkie trudności w mówieniu
- aktywność intensywna - pacjent wypowiada się słowami/frazami

ZAPAMIĘTAJ!

Wykonywanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak i przyniesie korzyści zdrowotne. Dorośli powinni zacząć od wykonywania niewielkich ilości aktywności fizycznej i stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.

Ograniczanie czasu w pozycji siedzącej

Dorośli powinni ograniczyć ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Zastąpienie czasu spędzonego w pozycji siedzącej aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności (w tym o niewielkiej) przynosi korzyści zdrowotne.

Korzyści - zdrowie fizyczne

Aktywność fizyczna poprawia: Koordynację ruchową, funkcje śródbłonna naczyń, odporność, gęstość kości, długość życia, unaczynienie mięśni, insulinowrażliwość, równowagę układu autonomicznego

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko: cukrzycy typu 2, udaru, miażdżycy, zakrzepicy, nowotworów, chorób płuc, ryzyka śmierci ze wszystkich powodów, przewlekłej choroby nerek, nadciśnienia, choroby niedokrwiennej serca, niewydolności serca, otyłości, osteoporozy, sarkopenii.

Korzyści - zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze

Aktywność fizyczna zwiększa: asertywność, pewność siebie, stabilność emocjonalną, funkcjonowanie poznawcze, wewnętrzne umiejscowienie kontroli, pozytywny obraz ciała, samokontrolę, satysfakcję seksualną, objętość istoty szarej w okolicach czołowych i hipokampa.

Aktywność fizyczna zmniejsza: poziom lęku, ryzyko depresji, liczbę zachowań dysfunkcyjnych i psychotycznych, wrogość, napięcie, fobie, bóle głowy.

BIBLIOGRAFIA

1. Bull FC, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462.
2. Philips, S.J.a.E., ACSM's Exercise is Medicine: A Clinician's Guide to Exercise Prescription. 2009, Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins
3. Webster, Anthony L. B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Aznar-Lain, Susana B.Sc., M.Sc., Ph.D. Intensity of physical activity and the "Talk Test". A Brief Review and Practical Application. ACSM's Health & Fitness Journal 12(3):p 13-17, May 2008.
4. Loellgen H, et al.. Physical Activity, Exercise Prescription for Health and Home-Based Rehabilitation. Sustainability 2020, 12, 10230.
5. Mandolesi L, et al. Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. Front Psychol. 2018 Apr 27;9:509.