

ZNAČAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVLJE

Povećano interesovanje za fizičku aktivnost poslednjih godina potiče zbog brojnih istraživanja koja su naučno potvrdila i ranije dobro poznat povoljan efekat fizičke aktivnosti na zdravlje.

Klinički značaj fizičke aktivnosti

Fizička aktivnost, posebno aerobna (brzi hod, lagano trčanje, veslanje, tenis, vožnja bicikla, plivanje, skijanje...) ako se sprovodi regularno rezultira brojnim beneficijama:

1. Pomaže da se poveća potrošnja energije;
2. Održi mršava telesna masa (mišići);
3. Poboljša vitalni kapacitet pluća;
4. Poboljša kardiovaskularna funkcija i smanji rizik za koronarne i cerebrovaskularne bolesti;
5. Poboljša lipidni profil krvi, smanji adhezivnost trombocita, poveća fibrinolitička aktivnost;
6. Smanjuje krvni pritisak ako je povišen;
7. Poboljšava metabolizam glukoze i povećava insulinsku senzitivnost;
8. Smanjuje rizik za nastanak osteoporoze;
9. Smanjuje rizik za neke forme karcinoma (dojke, prostate, kolona i druge). Prema podacima FANSA (Food and Nutrition Science Alliance) fizička aktivnost će u budućnosti smanjiti obolevanje od karcinoma

za jednu trećinu ako se uvede u svakodnevne aktivnosti;

10. Smanjuje apetit u odnosu na kalorije koje se potroše;
11. Utiče na opšte dobro osećanje;
12. Smanjuje obolevanje i obezbeđuje duži i kvalitetniji život.

Međutim, anaerobno vežbanje, izometrički mišićni rad kao što je dizanje tegova, sprint i drugi sportovi snage ne utiču na poboljšanje aterogenih lipidnih frakcija krvi, ne povećavaju HDL, mogu ga čak i sniziti, mogu dovesti do povišenja arterijskog krvnog pritiska i opterećenja leve komore.

PROGRAM TRENINGA

Svako vežbanje mora da ima period zagrevanja (5-10 minuta), period treninga (30-40 minuta) i period hlađenja, kada se tempo vežbanja usporava (5-10 minuta). **Primer kako da povećate svoje dnevne aktivnosti videćete na ilustracijama** PIRAMIDE FIZIČKE AKTIVNOSTI koje slede:

BAZA PIRAMIDE - OSMISLITE AKTIVNIJI SVAKODNEVNI ŽIVOT



Ukoliko ste potpuno bili neaktivni do sada pokušajte da neke od ovih aktivnosti usvojite i videćete da će Vam i te male promene doneti primetne rezultate u smislu poboljšanja zdravlja.

Zato: krenite u duge šetnje, šetajte psa, koristite stepenice, idite u kupovinu pešice, parkirajte Vaš automobil dalje od mesta na koje idete, radite kućne poslove. Ova baza predstavlja dnevne aktivnosti, i zato je važno da postoji još neka aktivnost u toku dana. Pronađite način da budete aktivniji. Što se više budete kretali, dobiti će biti veće. U većini slučajeva nećete ni biti svesni da ste nešto mnogo žrtvovali !

NIVO 2 - AEROBNE VEŽBE I REKREACIJA



Pošto ste što ste "ugradili" bazu u svoj svakodnevni život spremni ste da tome "dodate" rekreaciju ili aerobnu aktivnost svom nedeljnom planu. Povećavajući učestalost aerobnih vežbi Vaša piramida će ojačati. Pre nego što počnete da radite na ovom nivou morate biti sigurni da to neće škoditi Vašem zdravlju. Ukoliko imate preko 45 godina, a bili ste neaktivni do sada i imate pozitivnu ličnu ili porodičnu anamnezu o srčanim oboljenjima najbolje bi bilo da se konsultujete sa lekarom pre početka vežbanja. Vežbe koje se preporučuju na ovom nivou treba raditi 3-5 puta nedeljno. To su: brzo hodaње, plivanje, trčanje, košarka, tenis, fudbal, vožnja biciklom.

NIVO 3 - SAVITLJIVOST I SNAGA

Dok se drugi nivo "Aktivne piramide" fokusira na unapređenje funkcije srca i pluća, ovaj treći nivo stavlja akcenat na na vežbe snage i izdržljivosti, što takođe doprinosi opštoj boljoj kondiciji. Savetuje se da se 2-3 puta nedeljno rade ove vežbe: istezanje, rastezanje, dizanje tegova, kuglanje, igre sa loptom,



Potrebno je izabrati fizičku aktivnost po želji

Odrediti učestalost, trajanje i intenzitet vežbanja



Postepeno povećavati intenzitet

i frekvencu vežbanja.



Naučiti osobu da prepozna dobrobiti

ili pak nepovoljan odgovor organizma na vežbanje.

Dobrobiti aktivnog životnog stila su: bolja kondicija, lepši fizički izgled, zategnuti mišići, osećaj zadovoljstva, smanjenje napetosti, opšte dobro osećanje. Takođe treba obratiti pažnju i na poboljšanje biohemijskih rezultata. (glikemija, holesterol i trigliceridi) kao i regulacija krvnog pritiska ako je bio povišen.

Upamtite: zanačajnija je redovnost od intenziteta vežbanja.



NIVO 4 - SMANJITE SEDENJE

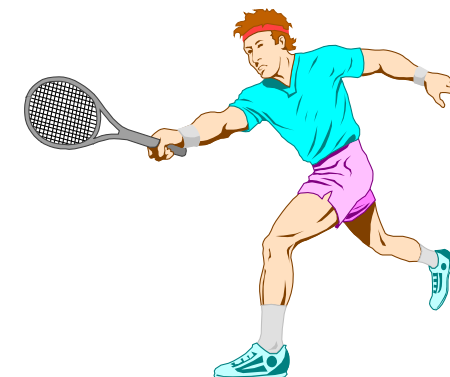
Vrh "Aktivne piramide" Vas podseća da treba da učinite svestan napor i skratite duge periode sedenja. Pokušajte da se setite da uvek kada sedite duže od 30 minuta naterate svoje telo da ustane i pokrene se bar na kratko, bar nekoliko minuta. Kada razgovarate telefonom ustanite i krećite se. Dok sedite na radnom mestu ili u klupi ili pak u prevozu pokrećite mišiće vrata da smanjite napetost.



Svaki učesnik mora imati svoj individualni plan vežbanja:



ZNAČAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVLJE



Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata

Beograd, Krunska 57

www.studpol.com

Savetovalište za dijetetiku

Tel: 2430-814/114

Pripremila:

Dr Branka Birovljev