

Aktywności fizyczna jest nieodłącznym elementem każdego dnia. Nie zmienia to faktu, że większość osób rusza się zbyt mało i zbyt rzadko. Jednak czy ruch ruchowi jest równy? Jaka ilość ruchu jest wystraszająca? Specjaliści z Uniwersytetu Harvarda przedstawili listę różnych form aktywności umożliwiającą weryfikację codziennego wydatku energetycznego, który niekoniecznie musi być związany z uprawianiem sportu.

Specjaliści z różnych dziedzin podkreślają ogromne znaczenie regularnej aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia i utrzymaniu organizmu w jak najlepszej formie przez długie lata. Nie od dziś też wiadomo, że aktywność fizyczna to sprawdzona recepta na długowieczność. Według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. WHO) **aktywność fizyczną** definiujemy jako **ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii**. Dlatego w nawiązaniu do tej charakterystyki do aktywności fizycznej zaliczyć należy nie tylko zorganizowane zajęcia sportowe, ale również typową codzienną aktywność zawodową czy prace domowe.

Aktywność fizyczna a ćwiczenia

Dlaczego określenie "aktywność fizyczna" nie powinno być mylone z "ćwiczeniami"? Ćwiczenia stanowią rodzaj aktywności fizycznej, która jest zaplanowana, określona, powtarzalna oraz ma na celu poprawę lub utrzymanie jednego lub większej liczby elementów sprawności fizycznej. Aktywność fizyczną w życiu codziennym można podzielić na zajęcia zawodowe, sportowe, domowe lub inne. Wydatek energetyczny można oznaczyć np. poprzez liczbę kilokalorii (kcal) niezbędnych do zapewnienia energii przy wykonywaniu określonej czynności. Dlatego należy pamiętać, że poza ćwiczeniami typowo sportowymi, wszelkie inne aktywności fizyczne, które odbywają się w czasie wolnym – jako część pracy zawodowej bądź domowej – również przynoszą korzyści zdrowotne.

Regularne ćwiczenia a profilaktyka chorób

Należy pamiętać, że już aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, ale wykonywana regularnie niesie ze sobą ogromne korzyści dla organizmu. Przykładowo zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, będących główną przyczyną zgonów w Polsce. To również podstawowe działanie w prewencji cukrzycy typu 2 czy depresji – chorób, które są ogromnym problemem populacyjnym. Ponadto odpowiedni poziom aktywności fizycznej obniża prawdopodobieństwo złamań m.in. kości biodrowej lub kręgosłupa. Aktywność fizyczna to również udowodniony czynnik profilaktyki nowotworowej, zmniejszający ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (określony), macicy, piersi (zwłaszcza w wieku menopauzalnym). Regularny ruch jest skuteczną metodą na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Podkreślić należy, że takie ochronne działanie wykazuje zarówno aktywność fizyczna postaci systematycznych ćwiczeń sportowych, jak również zwiększony poziom aktywności związanej z pracą zawodową.

Mówiąc o umiarkowanej intensywności aktywności fizycznej mamy na myśli np. dynamiczny chód bądź jazdę na rowerze, szybki taniec, aqua aerobik czy prace w ogrodzie tj. grabienie czy przycinanie krzewów. Natomiast intensywny wysiłek fizyczny to m.in. bieganie, szybki chód, szybka jazda na rowerze, pływanie, aerobik, gra w tenisa ziemnego czy ciężkie prace w ogrodzie typu rąbanie drewna.

Zadania dla uczniów

Lekcja 1 – zapoznaj się z powodami braku aktywności fizycznej i przeanalizuj swoją własną postawę.

Lekcja 2 – zapoznaj się z powodami regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych i przeanalizuj własną postawę.