

Priporočila za telesno/gibalno dejavnost odraslih (18 do 65 let)

Zadostna telesna/gibalna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja. Redna telesna dejavnost krepi mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem in izboljšuje spanec. V kombinaciji z ustrezno prehrano telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo, poleg tega zmanjšuje tudi tveganje za padce in poškodbe pri padcih. Različne raziskave so pokazale tudi, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni v odrasli dobi in njihov zgodnji začetek v obdobju adolescence. Tako med drugimi redno gibanje vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa in raka na prsih.

Odrasli za ohranjanje in krepitev zdravja potrebujejo vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti aerobnega tipa pet dni v tednu ali vsaj 20 minut intenzivne telesne dejavnosti aerobnega tipa tri dni v tednu. Lahko pa se izvaja tudi kombinacija zmerne in intenzivne telesne dejavnosti aerobnega tipa. Tako lahko npr. posameznik priporočila doseže s 30 minutno hitro hojo dva dni v tednu in 20 minutnim tekom druga dva dni v tednu. Telesna dejavnost aerobnega tipa se lahko izvaja tudi v več sklopih, vendar ti ne smejo biti krajši od 10 minut.

Zmerna in intenzivna telesna dejavnost

Za **zmerno telesno dejavnost** je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost. Povečuje pa tudi telesno presnovo, in sicer na tri- do šestkratno raven od tiste v mirovanju. Pri **intenzivni telesni dejavnosti** se posameznik oznoji in zasope, telesna presnova pa se poveča na najmanj šestkrat višjo raven od tiste v mirovanju.

Poleg tega je treba izvajati tudi vaje za mišično moč in vzdržljivost, in sicer vsaj dvakrat na teden. Priporoča se izvajanje 8 do 10 vaj za vse večje mišične skupine (noge, roke, ramena, trebuh, zadnjica, hrbet), vaje naj se izvajajo dva ali več dni v tednu, ki naj ne bodo zaporedni. Za najboljši učinek vaj za moč se priporoča breme oziroma utež, s katero posameznik lahko izvede 8 do 12 ponovitev.

Če posameznik želi povečati koristi za zdravje, potrebuje 60 minut zmerne telesne dejavnosti aerobnega tipa pet dni v tednu ali pa 30 minut intenzivne telesne dejavnosti aerobnega tipa pet dni v tednu, lahko pa se izvaja tudi kombinacija zmerne in intenzivne dejavnosti aerobnega tipa. Tudi v tem primeru je treba izvajati vaje za mišično moč in vzdržljivost za vse večje mišične skupine, in sicer vsaj dvakrat na teden.

Aerobne telesne dejavnosti

Aerobne gibalne dejavnosti ohranjajo in izboljšujejo splošno vzdržljivost. Med aerobne gibalne dejavnosti štejemo: hitro hojo, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, gornišstvo, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobika, košarka, nogomet.

Vaje za mišično moč in vzdržljivost

Med vaje za ohranjanje in krepitev mišične moči sodijo dejavnosti, kot so dvigovanje bremen, nošenje bremen, plezanje, vaje z utežmi in vaje v fitnesu. S temi vajami varujemo tudi sklepe pred poškodbami.

Telesno dejavnost je treba prilagoditi svojim telesnim zmožnostim in zdravstvenemu stanju, z vajami ne smemo pretiravati. Priporočljivo je začeti z manjšimi količinami telesne dejavnosti, potem pa v skladu s posameznikovimi sposobnostmi le-to postopoma povečevati. Pri začetnih korakih bo v veliko pomoč tudi izbira aktivnosti, ki je posamezniku v veselje in v kateri uživa.

Pred vsako telesno aktivnostjo je treba poskrbeti za ogrevanje, ob koncu pa za sproščanje in umirjanje telesa. Ker ob telesni dejavnosti izgublamo tekočino, je treba poskrbeti tudi za nadomeščanje tekočin. Ne smemo pa pozabiti tudi na primerno obleko in obutev.

Pri vsaki telesni dejavnosti, v zaprtih prostorih, naravi ali urbanih okoljih, poskrbimo za varnost pri izvajanju aktivnosti, da ne bi prišlo do nepotrebnih poškodb.

Pripravila:

Andreja Drev

Inštitut za varovanje zdravja RS

Center za promocijo zdravja

Viri:

1. Kraševac, E. (2005) Gibaj se veliko in opaziš boš razliko. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS
2. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 2007; 116;1081-1093; Pridobljeno s spletne strani <http://circ.ahajournals.org>
3. Spletna stran Centres for Disease Control and Prevention(CDC) <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>
4. Spletna stran U.S. department of Health and Human Services <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter4.aspx>
5. Step to health. A European Framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.
6. Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. WHO, 2006. Zavod za zdravstveno varstvo Maribor, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja, 2007.