

Fiziskā aktivitāte – minimālais nepieciešamais daudzums

Kopsavilkums

Bērniem (5 – 12 gadi) minimāli nepieciešama **mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte 90 minūtes katru dienu**. Šeit pieder ikdienas rotaļas un spēlēšanās, pēc iespējas vairāk esot ārā svaigā gaisā.

Pusaudžiem minimāli nepieciešama **mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte 60 min katru dienu**, papildus nepieciešamas **20 minūtes 2 reizes nedēļā augstas intensitātes fiziskā aktivitāte**, ko var nodrošināt ar sacensību elementiem.

Pieaugušiem (18 – 65 gadi) minimāli nepieciešama **mērenas intensitātes aerobā fiziskā aktivitāte 30 min vismaz 5 reizes nedēļā**, papildus nepieciešamas **2 reizes nedēļā vidējas intensitātes fiziskā aktivitāte muskuļu spēka attīstīšanai**.

Ievads

Mūsu senči 700 000 gadus atpakaļ bija mednieki un papildus vāca ēdamas lietas dabā. Barības iegūšana prasīja lielu fizisku piepūli. Mūsdienās ir daudz pārtikas, bet nav nepieciešams fiziski piepūlēties tās iegūšanai. Ar pārtiku uzņemto enerģijas daudzumu būtu nepieciešams sabalansēt ar patērēto enerģiju, bet patērēt enerģiju var tikai kustoties. Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem, mūsdienās saslimstība, mirstība un invaliditāte galvenokārt ir saistīta ar neinfekciozām slimībām, kuras pašreiz pasaulē ir par iemeslu 60% no visiem nāves gadījumiem un 47 % gadījumos no visām saslimšanām; pie tam, šie skaitļi līdz 2020. gadam varētu atbilstoši pieaugt līdz 73% un 60 %. **Neveselīgs uzturs un mazkustīgums ir vadošie neinfekciozo slimību izraisītie faktori** un būtiski iespaido saslimstības, invaliditātes un mirstības rādītājus.

Vissatraucošākās ar veselību saistītās problēmas pusaudžu vecumā ir neveselīgs uzturs, nepietiekama fiziskā aktivitāte un pārāk liels uzņemtais enerģijas daudzums attiecībā pret patērēto enerģijas daudzumu. Medicīna viena šīs problēmas atrisināt nevar. Mūsdienu sabiedrībā veselību nosaka indivīda dzīves stils, ko cilvēks ēd, cik lieto šķidrumu, cik daudz ikdienā nodarbojas ar sportu, kādi ir darba apstākļiem un stresa līmenis. Veselības trīs stūrakmeņi - labs sabalansēts uzturs, pietiekama fiziskā aktivitāte un vide ar minimālu stresu. Droši var teikt – par veselību ir jārūpējas pašiem.

Sports un fiziskā aktivitāte bērnībā (ieskaitot spēlēšanos) iespaido bērna normālu augšanu, psiholoģisko attīstību un labsajūtu, nodrošina enerģijas līdzsvaru starp uzņemto un iztērēto enerģiju, kaulu veselību, muskuļu stiprumu un lokanību. Fiziskā aktivitāte nosaka enerģijas patēriņu, tādejādi svarīga, lai kontrolētu enerģijas līdzsvaru un svaru. Ilgstoša nepietiekama fiziskā aktivitāte skolas vecumā ir par iemeslu daudzām hroniskām saslimšanām pieaugušo vecumā kā sirds – asinsvadu slimības, resnās zarnas vēzis, cukura diabēts, u.c.

Dzīves stila raksturojums atkarībā no fiziskās aktivitātes

Fizisko aktivitāti (jebkura ķermeņa kustību, ko rada muskuļu darbība un kura izraisa enerģijas patēriņu) novērtē, izjautājot individu. Pamēģiniet – novērtēt savu fiziskās aktivitātes līmeni. Fiziskās aktivitātes līmeni nosacīti varētu iedalīt: (šeit netiek iekļautas fiziskās aktivitātes kā transports un mājas darbi):

- fiziski neaktīva persona:
 - mazkustīga (nav bijušas sporta vai fiziskās aktivitātes pēdējo 7 dienu laikā, kas izraisītu elpošanas paātrināšanos,
 - nepietiekoši aktīva (sporta vai fiziskās aktivitātes pēdējo 7 dienu laikā kopumā nepārsniedz 2,5 stundas nedēļā);
- fiziski aktīva persona:
 - fiziski aktīva (sporta vai fiziskās aktivitātes pēdējo 7 dienu laikā nepārsniedz 5 stundas nedēļā),
 - sportiska (sporta vai fiziskās aktivitātes pēdējo 7 dienu laikā kopumā ir vairāk kā 5 stundas nedēļas laikā).

Fiziskās sagatavotības noteikšana

Fizisko sagatavotību nosaka, veicot funkcionālie mērījumus kā sirds- asinsvadu sistēmas izturība, funkcionālais spēks, eksplozīvais spēks, vēdera muskulatūras spēks, veiklība, lokanība, koordinācijas spējas, līdzsvars sirds, utt.

Sporta medicīnas valsts aģentūra (SMVA) veic fiziskās sagatavotības novērtēšanu vispārīzglītojošo skolu skolēniem, izmantojot EUROFIT metodi.

EUROFIT metode ir standartizēta, zinātniski pamatota, plaši lietota metode sporta medicīnā, ar kuras palīdzību nosaka iedzīvotāju fizisko sagatavotību un organisma funkcionālās spējas. Papildus medicīnas speciālisti izvērtē skolēnu balsta un kustību sistēmas traucējumus (stāju). Laika posmā no 2004. – 2005. gadam vispārīzglītojošās skolās pārbaudīti 4228 skolēni (1988 meitenes jeb 47 % un 2240 zēni jeb 53 %).

Sirds – asinsvadu sistēmas izturība ir svarīgs fiziskās sagatavotības rādītājs (20 metru atspoles skrējieni). Jo augstāka sirds – asinsvadu sistēmas izturība bērnībā un pusaudžu gados, ja mazāks sirds asinsvadu slimību risks pieaugušo vecumā.

Latvijas skolēniem sirds – asinsvadu sistēmas izturības rādītāji nav apmierinoši, sevišķi meitenēm. Uzsākot skolas gaitas (rādītāji 7 gadu vecumā) meitenēm tie ir vidējā līmenī, bet, analizējot rezultātus jau vidusskolas klasēs, pieaug to meiteņu skaits, kurām sirds – asinsvadu sistēmas izturība ir zem vidējā līmeņa vai zemā līmenī. Tas norāda uz paaugstinātu sirds – asinsvadu saslimstības risku mūsdienu skolēniem, sevišķi meitenēm, tām sasniedzot pusmūžu vecumu.

Muskuļu spēks ir svarīgs rādītājs, kas raksturo spēju veikt īslaicīgas muskuļu darbības, kurām nepieciešams maksimāls muskuļu spēks kā svara pacelšana, mešana, lekšana, sprints. Šie rādītāji vairāk raksturo balsta un kustību orgānu sistēmas attīstību, kas saistīts ar kaulu minerālo cietību un kaulu stiprumu. Muskuļu spēks ir saistīts ar osteoporozes attīstību jau esot pieaugušiem.

Latvijā zēniem vidējie muskuļu spēka rādītāji ir labāki kā meitenēm. Zēniem muskuļu spēks vecākās klasēs pieaug, kas varētu būt saistīts ar lielāku pakāpenisku muskuļu masas pieaugumu. Uzmanība vērojama, ka meitenēm muskuļu spēks pēc pubertātes sasniegšanas paliek nemainīgs. Muskuļu spēka rādītāji liek secināt, ka osteoporozes profilakses iespējas netiek pilnībā izmantotas. Bez šī veida fiziskās

aktivitātes, pat nodrošinot pietiekošu kalcija daudzumu uzturā, osteoporozes risks var saglabāties, īpaši sievietēm.

Lokanība. Latvijā meitenēm lokanības rādītāji ir labāki salīdzinājumā ar zēniem visās vecuma grupās. Muskuļu lokanības attīstīšana ir profilakses līdzeklis muguras sāpju samazināšanai kā pusaudžiem un jauniešiem, tā arī vēlāk pieaugušo vecumā. Salīdzinot lokanības rādītājus starp skolēniem Latvijā un Zviedrijā, Latvijā atbilstoši pa vecuma grupām šie rādītāji ir sliktāki, īpaši zēniem. Sporta nodarbībās vispārīzglītojošās skolās, kā arī sporta skolās un būtu nepieciešams pievērst lielāku uzmanību lokanības paaugstināšanai, īpaši lokanības spēju attīstīšanai zēniem.

Līdzsvars. Augsts ķermeņa līdzsvara sagatavotības līmenis (balanss) samazina savainojumu risku kritienu gadījumos. Līdzsvara trenēšana var kalpot kā profilakses līdzeklis kritiena traumu samazināšanai kā sportā, tā ikdienā. Regulārs līdzsvara treniņš ir svarīga vecāka gadagājuma cilvēkiem, kā svarīgs priekšnosacījums traumu (kritienu) samazināšanai.

Ieteikumi

Cik daudz fiziskās aktivitātes ir pietiekoši? Balstoties uz zinātniskiem pētījumiem, izstrādāti ieteikumi, kāda ir nepieciešamā minimālā fiziskā slodze.

Bērniem (5 – 12 gadi) ieteiktā kopējā **ikdienas minimālā fiziskā aktivitāte ir 90 minūtes mērenas intensitātes fiziska slodze** (to raksturo elpošanas ātruma palielināšanās), bet tā noteikti nedrīkst būt mazāk kā 5 dienas nedēļā. Te tiek ietverta spēlēšanās, aktīvas pastaigas un citas nodarbības, kas bērniem sagādā prieku.

Pusaudžiem ikdienas minimālā fiziskā aktivitāte ir 1 stunda mērenas intensitātes fiziska slodze, bet tā noteikti nedrīkst būt mazāk kā 5 dienas nedēļā. **Papildus nepieciešama 20 minūtes 2 reizes nedēļā intensīva fiziskā slodze**, ko var nodrošināt ar sacensību elementiem. Visvairāk nepieciešamas aerobā fiziskā slodze, ko papildina ar vingrinājumiem muskuļu spēka attīstīšanai.

Rekomendācijas pieaugušiem:

- Pieaugušiem cilvēkiem (18 – 65 gadi) ieteiktais **minimums ir 30 minūtes vidējas intensitātes aerobā fiziskā aktivitāte vismaz 5 dienas nedēļā** vai arī 20 minūtes augstas intensitātes aerobo aktivitāte 3 dienas nedēļā. Vidējas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes piemērs ir iešana ātrā solī, kad paātrinās elpošana, bet vēl aizvien sarunāties ar savu pavadoni. Ieteiktās aktivitātes ir skriešana, peldēšana, riteņbraukšana, skrītuļošana, slēpošana ziemā, basketbola spēle, u.c..
- Muskuļu spēka normālai uzturēšanai iesaka veikt speciāli domātus **vingrinājumus muskuļu spēka attīstīšanai vismaz divas dienas nedēļā** Iesaka veikt 8 -10 dažāds vingrojums, pēc iespējas nodarbinot vairākas muskuļu grupas. Lai muskuļiem palielinātu slodzi, muskuļu spēka vingrojumos iesaka pielietot papildus svaru (piem., hanteles), bet ar aprēķinu, ka katru vingrojumu ir iespējams atkārtot 8 – 12 reizes bez liela noguruma. Ideāls muskuļu spēka treniņš ir kāpšana augšup pa kāpnēm.
- Mazkustīgiem cilvēkiem vai tiem, kuru fiziskā aktivitāte nav pat minimālā līmenī, par savu mērķi lēnām jāizvirza būt fiziski aktīvam

katru dienu vismaz 30 minūtes. Trenēšanu sāk ar mazāku laiku un intensitāti, ar katru dienu palielinot fizisko slodzi par dažām minūtēm, tā samazinot ievainojuma risku balsta - kustību orgānu sistēmai, kas iespējama, ja uzreiz strauji palielina fiziskās aktivitātes ilgumu vai slodzi,

Laika ziņā īsāku fizisko aktivitāšu daudzums tāpat labvēlīgi ietekmē veselību, ja tās tiek veiktas pat 15 minūšu garumā, **galvenais ir dienā veikto kopējo fizisko aktivitāšu ilgums**, kuras nodrošina nepieciešamās organisma metabolisma izmaiņas. Lielāka fiziskā aktivitāte tikai labvēlīgi ietekmē veselību.

Rekomendācijas pieaugušajiem, kuri jau ir aktīvi (30 min katru dienu):

- **Treniņu programmas sirds – asinsvadu un elpošanas sistēmas attīstīšanai**, 3 treniņu nodarbības nedēļā 20 - 60 min. garumā. Nodarbības intensitāte izraisa svīšanu un elpošanas biežuma palielināšanos. Ieteicamās aktivitātes ir sporta nodarbības, nodarbinot lielās muskuļu grupas, piemēram, skriešana, riteņbraukšana (arī pret kalnu), peldēšana, nodarbības fitnesa centros uz treniņierīcēm muskuļu attīstīšanai.
- **Spēka vingrinājumi, ietverot stiepšanās** (strečings) vingrinājumus 2 reizes nedēļā. Vingrinājumi īpaši nepieciešami vecumā pēc 50 gadiem muskuļu masas saglabāšanai. Vislielākā uzmanība vēršama uz vēdera preses muskuļiem, tālāk svarīgi ir kāju, roku, pleca muskuļu trenēšana.
- **Vairāk fiziskās aktivitātes**. Vairāk fiziskās aktivitāte tikai uzlabo veselību. Fiziskā aktivitāte, kas atbilst slodzei 50 km skriešana jeb 5 stundas peldēšanai nedēļā ir maksimālā, kas dod veselības uzlabojumus. Fiziskā aktivitāte, kas pārsniedz minēto robežu pati par sevi nav kaitīga veselībai. Veselības saglabāšanas nolūkos jāseko līdzi uzturam, treniņu režīmam, lai izsargātos no pārtrenēšanās.

Rakstu sagatavoja: Dr paed M.Sauka, veselības veicināšanas speciāliste