

2 modulis. **Kaip išlaikyti fizinę sveikatą ir (saugiai pradėti) fizinį aktyvumą**

2.2. Pratimai ir jų vaidmuo palaikant ir tobulinant fizinę sveikatą (2/4)

Tikslas: suprasti senėjimo procesą, pagrindinius aktyvaus senėjimo principus.

Senėjimas, taip pat nejudrumas, sukelia tokius funkcinis pokyčius, kurie turi didelės įtakos fiziniam aktyvumui:

- sumažintos širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų funkcijos: sumažėjimas aerobinis pajėgumas, pasireiškiantis mažesniu deguonies aprūpinimu raumenyse, greitu nuovargiu, sumažėjusiu darbingumu, sumažėjusiu gebėjimu priimti reikalingus sprendimus kasdienėje veikloje;
- nervų sistemos pokyčiai: susiję su sensorinėmis funkcijomis, t.y. beveik su visais refleksais, klausa, regėjimu, skoniu ir kvapu; sulėtinta vestibuliarinio aparato reakcija, pakitusi kūno laikysena, sumažėję refleksai, pokyčiai, susiję su nervų ir raumenų funkcija - sumažintas koordinavimas, reakcijos laikas, balansas, judrumas;
- raumenų masės sumažėjimas - sumažėjęs stiprumas, ištvėrmė (raumenų gebėjimas dirbti ilgą laiką);
- kalcio praradimas - kaulų masės praradimas (trapūs kaulai);
- pokyčiai biomechaninių savybių audinių, pavyzdžiui, mažėjantis jungiamojo audinio elastingumas - elastingumo apribojimai sąnariuose, kremzlių pokyčiai! Jungiamasis audinys yra visur, įskaitant vidaus organus (kraujagysles, širdį, plaučius);
- termoreguliacijos pokyčiai – mažiau išsiskiria prakaito, sumažėja periferinė kraujotaka - būtina stebėti orą (šiluma ir šaltis);
- anksčiau pasireiškiantis nuovargis, prarandamos jėgos;
- pokyčiai virškinimo sistemos – sustiprėja dantų ėduonis ir vis daugiau netenkama dantų, dėlto sutrinka maisto kramtymas, taip pat gali sutrikti ryjimas (disfagija), susilpnėti seilių sekrecija, sutrikti raumens tonusas, sumažėjęs virškinimas skrandyje ir žarnyno peristaltikos problemos.

Pokyčiai turi įtakos visoms kūno sistemoms, įskaitant tas, kurios yra svarbios dalyvaujant fizinėje veikloje, taip pat funkcijos, kurias galima pagerinti per fizinį aktyvumą: širdies ir kraujagyslių sistema, kvėpavimo sistema, raumenų - kaulų sistema ir centrinė nervų sistema.

Klausimai dalyviams:

Kas yra fizinis aktyvumas, ką mes turime omenyje? Ar yra "gero" ir "blogo" fizinio aktyvumo?

JAV ligų kontrolės centrai:

Fizinis aktyvumas - bet koks kūno judėjimas, atsiradęs dėl raumenų susitraukimo ir padidinės energijos suvartojimą virš bazinės linijos. Per FA raumenų susitraukimai gali būti statiniai ar dinamiški. Statiškas susitraukimas yra toks, kurio metu raumenys nekeičia ilgio, o tik išlaiko pozą. Dinaminiai susitraukimai veda į judesį. FA priklausomai nuo intensyvumo gali būti aerobinis (energija gaunama esant O₂) ir neaerobinis (gaunant energiją be O₂ buvimo). FA tuo pačiu metu gali būti statiškas arba dinaminis ir raumenų susitraukimas aerobinėmis ir anaerobinėmis sąlygomis. FA, atsižvelgiant į aplinkos kontekstą, gali būti suskirstytas į: susijusį su laisvo laiko vykdymu, FA susijusį su darbu, susijusį su judėjimu, susijusį su namų darbu. FA kinta kasdien (pvz., susijęs su judesiu), mes galime sąmoningai tai pakeisti save ir naudoti ją sveikatai skatinti.

Pratimai - tai planuojamas, struktūrizuotas, sureguliuotas ir konkrečios paskirties fizinis aktyvumas, skirtas pagerinti ar išlaikyti vieną ar kelis fizinio pasirengimo rodiklius.

Konkrečiam užsiėmimui būdinga: tipas, dažnis, intensyvumas, trukmė, paskirtis.

Grupinė diskusija: fizinis aktyvumas kasdieniame gyvenime, kas tai? Kokie populiariausi FA rūšys (5-6)? Kas trukdo būti fiziškai aktyviais (5-6 priežastys?)

ACSM nurodo dažnesnes kliūtis, trukdančias FA: laiko, motyvacijos trūkumas, neįdomu / nuobodus, baimė patirti žalą, nepakankama parama / prieinamumas.

Klausimai dalyviams: Ar sutinkate su tuo? Ar tai gali būti pakeista?

Bet koks fizinis aktyvumas yra geresnis nei nieko! Fiziniai pratimai yra svarbūs visiems, nepriklausomai nuo amžiaus ir veiklos lygio! Teigiamas poveikis visada bus!

Fizinio aktyvumo teigiamas poveikis: Sveikatos (aukščiausio lygio įrodymas): mažina tam tikrų vėžio formų riziką, širdies ir kraujagyslių ligų riziką, kai kurių metabolinių ligų bei ankstyvos mirties riziką; Funkcinė būklė: pagerėja širdies ir kraujagyslių funkcija, fizinė funkcija, pagerina psichikos sveikatos parametrus, padeda išlaikyti kūno svorį. Reguliari pratybų programa sumažina raumenų masės, susijusios su senėjimu, nykimą, raumenų jėgos praradimą, judėjimo funkcijos pokyčius. Šis poveikis taip pat gali būti pastebimas, jei žmonės, kurie turėjo daugiau nejudamą (sėdimą) gyvenimo būdą, pradeda dalyvauti reguliarioje pratybų programoje vėlesniame gyvenimo etape. Be teigiamo fizinio aktyvumo poveikio suaugusiems, yra pastebėta, kad vyresnio amžiaus žmonės, kurie užsiima reguliariu fiziniu aktyvumu, sumažina kritimo ir trauma riziką, sumažina funkcinis apribojimus ir problemas, tokias kaip demencija, nerimas, ir taip pat nugaros skausmas. Yra duomenų apie miego pagerinimą ir neigiamų pažintinių pokyčių mažinimą.

FA – niekada nėra per vėlu pradėti!

Grupės diskusija: Ar fizinis aktyvumas veikia senėjimo procesą ir kas bus jums naudinga?

Kaip išmatuoti fizinį aktyvumą? Koks yra mano fizinio aktyvumo lygis? Ar tai pakankamai? Tai yra klausimai, kuriuos kiekvienas iš mūsų turėtų užduoti sau. Nustatant FA lygį dažnai naudojami savęs įvertinimo klausimynai.

Nustatant FA lygį medicina rekomenduoja naudoti paprastą klausimyną:

1. Kaip dažnai atliekate vidutinį intensyvumą ir intensyvių fizinį aktyvumą (pvz., Greitą ėjimą pėsčiomis) vidutiniškai kasdien per savaitę? ____ dienų
2. Kiek minučių ši veikla tęsiasi? ____ min
3. Bendras minučių skaičius per savaitę (dauginant 1 tašką su 2 taškais)? ____ minutės / savaitę

Koks yra vidutinis intensyvumas FA? Kas yra didelis intensyvumas?

Skalėje nuo 0 iki 10, kur 0 reiškia sėdimąją padėtį ir 10 - didžiausia jėga:

- vidutinis intensyvumas 5-6 balai;
- didelis 7-8 taškų intensyvumas.

Užduotys dalyviams: atsakykite į klausimyną apie FA lygį.

Diskusija: Ar mano FA lygis yra pakankamas? Ar galiu padidinti FA lygį?