

Znaczenie podejmowania aktywności fizycznej

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH.



Co to jest aktywność fizyczna?

Aktywność fizyczna to jakikolwiek ruch ciała związany z kurczeniem się mięśni, który zwiększa wydatek energetyczny powyżej poziomu spoczynkowego. Pojęcie aktywności fizycznej obejmuje wysiłek podczas uprawiania sportu, zajęcia podejmowane w czasie wolnym, a również takie codzienne zajęcia, jak energiczne chodzenie, prace domowe oraz praca zawodowa związana z wysiłkiem fizycznym. Aktywność fizyczna jest czynnikiem silnie wpływającym na zdrowie i jakość życia.



WPŁYW RUCHU NA UKŁADY W NASZYM ORGANIZMIE



Układ krążenia

Zauważono, że systematyczne ćwiczenia fizyczne poprawiają pojemność wyrzutową serca, zwiększając ją, a więc serce jest w stanie przepompować więcej krwi. Stopniowo i regularnie uprawiane ćwiczenia mogą zapobiec wielu chorobom kardiologicznym, jak np. choroba wieńcowa, niewydolność, nadciśnienie, a także miażdżycy.



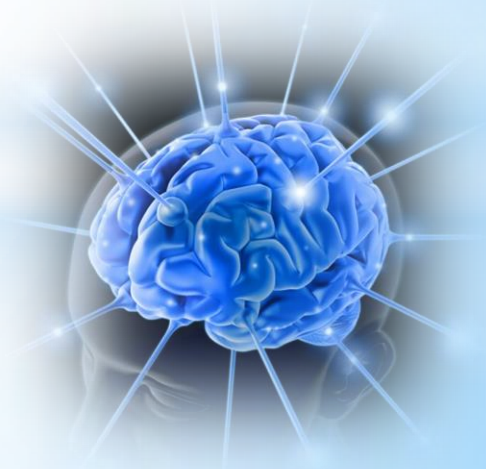
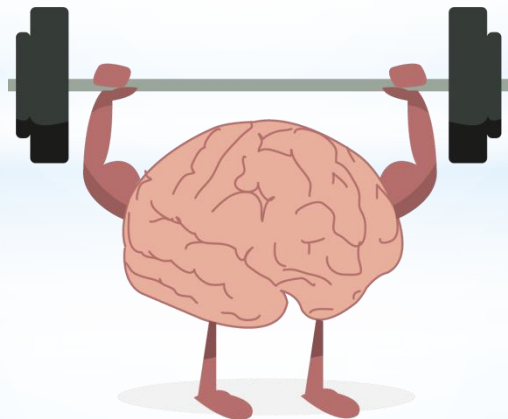
UKŁAD ODDECHOWY

Zwiększa się pojemność płuc oraz siła mięśni oddechowych, co poprawia jakość wdechu i wydechu. Organizm jest lepiej zaopatrzony w tlen i efektywniej go wychwytuje. Daje to wiele korzyści dla organizmu, choćby przez usprawnienie przebiegu różnych procesów biologicznych i poprawę samopoczucia.



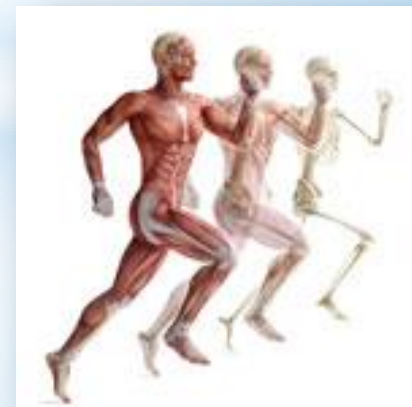
UKŁAD NERWOWY

Systematyczny wysiłek fizyczny sprzyja tworzeniu się dodatkowych „nitek” nerwów. Wpływa także pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, polepsza pamięć, zdolność uczenia się i reakcje organizmu na bodźce. Bierze udział w kształtowaniu tzw. „pamięci ruchowej”, co ma zastosowanie m.in. w rehabilitacji chorych leżących, np. wykonywanie w pozycji leżącej nogami pacjenta ruchów chodzenia, po to by zapobiec zjawisku „zapominania” tej czynności. Ruch pomaga ćwiczyć równowagę i koordynację, a także jest świetnym sposobem na rozładowanie stresu i negatywnych emocji.



UKŁAD RUCHU

Systematyczny, umiarkowany i stopniowy wysiłek fizyczny wpływa na kształtowanie się, zwiększanie wydolności, siły i masy mięśni. Poprawia też ich ukrwienie i odżywienie, detoksykację oraz niweluje napięcie mięśniowe. W stawach zwiększa się ruchomość, kształtują się ich powierzchnie oraz uelastyczniają się i wzmacniają struktury stabilizujące stawy. Ćwiczenia fizyczne wpływają na utrzymanie prawidłowej, prostej postawy ciała i na zgrabne i szybkie wykonywanie czynności.



Jak sport wpływa na naszą psychikę ?

Jak pokazują badania przeprowadzone przez naukowców, osoby które systematycznie uprawiają sport są znacznie odporniejsze na negatywne skutki stresu. Aby to sprawdzić przeprowadzono eksperyment, w którym osoby aktywne fizycznie oraz nieaktywne otrzymały do napisania trudny test. W trakcie jego trwania uczestnicy zostali poddani badaniom na zawartość kortyzolu (hormon stresu) we krwi. Wyniki były jednoznaczne. Osoby aktywne fizycznie w sytuacjach stresowych wydzielają zdecydowanie mniej kortyzolu niż osoby nie uprawiające sportu. Można więc wysnuć wniosek, że osoby regularnie uprawiające sport dużo lepiej radzą sobie ze stresem i presją niż osoby nieaktywne.

Inne badania naukowe:

- Badania Colcombe i wsp. 2006 r.
- osoby poddane 6-miesięcznemu treningowi O2 zwiększyły objętość istoty białej i szarej, głównie w obszarach skroniowych i przedczołowej. Grupa kontrolna, która się rozciągała nie miała takich zmian.

Inne badania naukowe:

California Statewide Study of Physically Fit Kids

California Department of Education (CDE)

(Grissom 2002): N=954 000 uczniów klas 5-9.

Test Stanfordzki osiągnięć szkolnych SAT-9 oraz test sprawnościowy Fitnessgram.

Wyniki:

- wyższa sprawność szkolna była pozytywnie związana ze sprawnością fizyczną zwłaszcza u uczniów, którzy spełniali 3 i więcej standardów sprawnościowych;
- efekty lepsze dla matematyki niż zdolności językowych;
- u dziewcząt związek osiągnięcia szkolne – sprawność fizyczna był silniejszy niż u chłopców.

Kolejne badania naukowe:

- **Badania longitudinalne Paffenbarger, Lee, Leong: rozrzut badań od 23 do 27 lat, osoby wysoce aktywne (>2,5 tys. kcal/tydz.) miały o 28% mniejsze ryzyko, a umiarkowanie aktywne (1 tys. do 2499 kcal/tydz.) o 17% mniejsze ryzyko depresji niż osoby mało aktywne.**

Kolejne badania naukowe:

badania sugerują, że dla znaczącego złagodzenia objawów depresyjnych potrzeba min 30 minut ćwiczeń dziennie przez 3-5 dni w tygodniu, ale już mniejsze dawki 10 do 15 minut mogą na krótko poprawić nastrój.

A zatem:



Inne badania naukowe:

Podobnie jak w przypadku depresji, AF może działać anksjolityczne.

Metaanaliza Petruzzello i wsp. (1991) 104 badań między 1960 a 1989.

Dla stanu lęku: mały wpływ ($ES = 0.24$).

Dla cechy lęku: wpływ umiarkowany (0.34).

Stan lęku: chroniczne ćwiczenia miały nieco lepszy wpływ na lęk niż pojedyncze; ćwiczenia tlenowe były lepsze niż beztlenowe a intensywne ćwiczenia 21–30 min czasu trwania lepszy efekt niż mało intensywne ćwiczenia krótsze niż 20 min lub dłuższe niż 30 min. ES-es były największe dla ludzi 31 – 45 lat.

Cecha lęku: Największy ES dały ćwiczenia tlenowe trwające ponad 40 min, wykonywane przez ponad 15 tygodni. ES-es były największe u osób poniżej 18 lat.

A co powoduje hipokinezja, czyli całkowity brak lub znaczny niedobór aktywności ruchowej?

Hipokinezja - to negatywne dla zdrowia osobniczego i społecznego zjawisko, nasilające się w II poł. XX wieku polegające na dysproporcji pomiędzy zwiększającym się obciążeniem układu nerwowego, a zmniejszającym się obciążeniem układu ruchowego. Prowadzi do zaburzeń w zakresie układów: sercowo - naczyniowego, trawiennego, autonomicznego, psychonerwowego. Hipokinezja uznana jest za zjawisko cywilizacyjne. Wg WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) jest ona obecnie bezpośrednią i pośrednią, główną przyczyną zgonów (z powodu zapaści choroby wieńcowej serca), zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych.

***„Człowiek nie przestaje biegać, dlatego że się starzeje.
Człowiek się starzeje, dlatego że przestaje biegać”.***

autor nieznany

