

Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem

Aktualizēti 2021.gadā saskaņā ar PVO vadlīnijām par fiziskajām aktivitātēm un mazkustīgu uzvedību (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020) un PVO vadlīnijām par fiziskajām aktivitātēm, mazkustīgu uzvedību un miegu bērniem līdz 5 gadu vecumam (Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, 2019).

Fizisko aktivitāšu vispārīgie principi

- ✓ Visiem pieaugušajiem, senioriem un bērniem ir ieteicams būt fiziski aktīviem regulāri;
- ✓ jo vairāk fizisko aktivitāšu ikdienā, jo vairāk ieguvumu veselībai;
- ✓ nodarboties ar jebkādas intensitātes un apjoma fizisko aktivitāti, t.sk., vieglas intensitātes, ir labāk, nekā būt fiziski neaktīvam;
- ✓ uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, to vajadzētu sākt darīt ar nelielu aktivitāšu daudzumu un laika gaitā pakāpeniski palielināt to biežumu, intensitāti un ilgumu;
- ✓ fiziskajām aktivitātēm jābūt daudzveidīgām – gan vidējas līdz augstas intensitātes aerobām aktivitātēm, gan tādām, kas stiprina kaulus un muskuļus;
- ✓ ir svarīgi izvēlēties un piedalīties tādās fiziskajās aktivitātēs, kas ir patīkamas, iekļauj daudzveidīgas kustības un ir piemērotas vecumam un fiziskajām spējām;
- ✓ sēdus pozīcijā pavadītais laiks nelabvēlīgi ietekmē veselību, pat, ja kopējais ieteiktais fizisko aktivitāšu daudzums ir sasniegts, tāpēc jāsamazina mazkustīgi pavadītais laiks;
- ✓ arī cilvēkiem ar invaliditāti un hroniskām saslimšanām ir nepieciešams nodarboties ar regulārām fiziskajām aktivitātēm – tās uzlabo gan fizisko, gan psihisko veselību, palīdz apgūt ikdienas iemaņas un kļūt patstāvīgākiem, tomēr ieteicams pirms to uzsākšanas konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu par piemērotākajiem fizisko aktivitāšu veidiem un intensitāti.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas dažādām iedzīvotāju grupām

Zīdaiņi (0-1 gads):

- ✓ zīdaiņiem ieteicamas jebkuras intensitātes fiziskās aktivitātes uz grīdas vai tādas, kas tiek veiktas ūdenī;
- ✓ fiziskās aktivitātes ieteicams veikt vairākas reizes dienā, jo vairāk, jo labāk;
- ✓ zīdaiņiem, kuri aktīvi vēl nepārvietojas, ieteicams vismaz 30 min visas dienas garumā, pavadīt pozīcijā uz vēdera;
- ✓ jāierobežo nepārtraukti sēdus pozīcijā, gandrīz nekustīgi pavadītais laiks (autokrēsliņā, ēdināšanai paredzētajos krēsliņos, u.tml.) uz ne ilgāk kā 1 stundu.

Bērni agrīnajā vecumā un pirmsskolas vecuma bērni (1-4 gadi):

- ✓ **1-2 gadus veciem bērniem** ieteicamas dažādas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 3 stundas visas dienas garumā; jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk;
- ✓ jāierobežo nepārtraukti sēdus pozīcijā, gandrīz nekustīgi pavadītais laiks (autokrēsliņā, ēdināšanai paredzētajos krēsliņos, u.tml.) uz ne ilgāk kā 1 stundu.

- ✓ **3-4 gadu vecumā** ieteicamas dažādas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 3 stundas visas dienas garumā, no kurām vismaz 60 minūtes ir vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes; jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk;
- ✓ arī šajā vecuma posmā jāierobežo nepārtraukti sēdus pozīcijā, gandrīz nekustīgi pavadītais laiks (autokrēslīnā, ēdināšanai paredzētajos krēslīšos, u.tml.) uz ne ilgāk kā 1 stundu.

Bērni un pusaudži (5-17 gadi), t.sk., ar invaliditāti:

- ✓ Bērniem un pusaudžiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vismaz **60 minūtes**, veicot vidējas līdz augstas intensitātes, lielākoties aerobas, fiziskās aktivitātes;
- ✓ **vismaz 3 dienas nedēļā** ieteicams veikt augstas intensitātes, tostarp, **muskuļus un kaulus stiprinošas** fiziskās aktivitātes;
- ✓ **jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks**, īpaši ekrānlaiks atpūtas periodos.

Pieaugušie (18-64 gadi), t.sk., ar invaliditāti:

- ✓ Pieaugušajiem ieteicamas **vidējas intensitātes** aerobas fiziskās aktivitātes vismaz **150 – 300 minūtes** vai vismaz **75 – 150 minūtes augstas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- ✓ **papildus ieguvumus veselībai sniedz** ieteicamā fizisko aktivitāšu apjoma nedēļā pārsniegšana, kā arī **muskuļus stiprinošu fizisko aktivitāšu vidējā vai augstā intensitātē veikšana** galvenajām muskuļu grupām vismaz **2 dienas nedēļā**;
- ✓ jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks, aizvietojojot to ar jebkuras intensitātes, t.sk., viegla, fiziskajām aktivitātēm.

Seniori (>65 gadi), t.sk., ar invaliditāti:

- ✓ Senioriem ieteicams vismaz **150 – 300 minūtes vidējas intensitātes** vai vismaz **75 – 150 minūtes augstas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- ✓ **papildus ieguvumus veselībai sniedz** ieteicamā fizisko aktivitāšu apjoma nedēļā pārsniegšana, **muskuļus stiprinošu fizisko aktivitāšu vidējā vai augstā intensitātē veikšana** galvenajām muskuļu grupām vismaz **2 dienas nedēļā**, kā arī **dažādas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru un attīsta spēku vidējā vai augstā intensitātē vismaz 3 dienas nedēļā**;
- ✓ jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks, aizvietojojot to ar jebkuras intensitātes, t.sk., viegla, fiziskajām aktivitātēm.

Sievietes grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā:

- ✓ Sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā, kurām **nav** veselības traucējumu vai ārstniecības personas noteiktu ierobežojumu, ieteicams vismaz **150 minūtes nedēļā vidējas intensitātes** aerobas fiziskās aktivitātes;
- ✓ ieteicams iekļaut dažādas aerobas un muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes, kā arī stiepšanās vingrojumus papildus veselības ieguvumiem;
- ✓ jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks, aizvietojo to ar jebkuras intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskajām aktivitātēm, kas sniedz papildus ieguvumus veselībai.

Cilvēki ar hroniskām saslimšanām:

- ✓ Ieteicams vismaz **150 – 300 minūtes vidējas intensitātes** vai vismaz **75 – 150 minūtes augstas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm; **papildus ieguvumus veselībai sniedz** ieteicamā fizisko aktivitāšu apjoma nedēļā pārsniegšana, kā arī **muskuļus stiprinošu fizisko aktivitāšu vidējā vai augstā intensitātē veikšana** galvenajām muskuļu grupām vismaz **2 dienas nedēļā, kā arī dažādas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru un attīsta spēku vidējā vai augstā intensitātē vismaz 3 dienas nedēļā;**
- ✓ jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks, aizvietojo to ar jebkuras intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskajām aktivitātēm.

Ir tik daudz iemeslu būt fiziski aktīvam!

Būt aktīvam ir labi daudz un dažādu iemeslu dēļ. Fiziskās aktivitātes sniedz iespēju gūt jaunu pieredzi, uzlabot fizisko un garīgo veselību, tas ir labs veids kā atpūsties, baudīt draugu vai ģimenes kompāniju un gluži vienkārši sniedz iespēju justies labi!

Regulāras fiziskās aktivitātes samazina:

- sirds un asinsvadu slimību, metabolā sindroma un insulta attīstības risku;
- aptaukošanās risku;
- hronisku slimību, piemēram, II tipa cukura diabēta un hipertensijas attīstību;
- onkoloģisku saslimšanu, piemēram, krūts un resnās zarnas vēža attīstības risku;
- hronisku slimību progresēšanu;
- osteoporozes risku un palēnina tās attīstību;
- kritienu un kaulu lūzumu risku;
- stresa līmeni un depresijas simptomus;

neirodeģeneratīvo saslimšanu, piemēram, Alcheimera slimības un demences attīstības risku;

- trauksmes un depresijas attīstības risku.

Fiziskās aktivitātes uzlabo:

- sirds un asinsvadu, kā arī elpošanas sistēmas funkcionālo stāvokli;
- balsta un kustību sistēmas stāvokli, nostiprinot visas muskuļu grupas, locītavas, saites, palielinot muskuļu spēku;
- pareizas stājas veidošanos un saglabāšanos;
- lokanību;
- ritma izjūtu, kustību saskaņotību un precizitāti;
- vispārējo fizisko sagatavotību;
- vielmaiņas ātrumu;
- normālas ķermeņa masas uzturēšanu;
- miega kvalitāti;
- domāšanas un spriestspējas, garastāvokli, koncentrēšanās spējas.

Jebkāda fiziska aktivitāte ir labāka par absolūtu fizisko bezdarbību, galvenais ir kustēties!

Papildu labumu veselībai un fiziskajai formai sniedz ilgstošas, regulāras fiziskās aktivitātes ar augstu intensitātes līmeni.

Fizisko aktivitāšu intensitātes klasifikācija

Fizisko aktivitāšu intensitātes līmenis	Cik minūtes nedēļā tas aizņem	leguvumi veselībai	Komentāri
Neaktīvs	Tiek veiktas tikai ikdienas fiziskās aktivitātes, kas nerasniedz vidēju līdz augstu intensitāti	Nav	Jāsamazina mazkustīgi pavadītais laiks, aizvietojot to ar dažādas, t.sk., vidējas līdz augstas intensitātes fiziskajām aktivitātēm
Zems	Vidējas līdz augstas intensitātes fiziskajās aktivitātēs pavadītais laiks mazāks par 150 minūtēm nedēļā	Daži	Jāsamazina mazkustīgi pavadītais laiks un jāpalielina veltītais laiks vidējas līdz augstas intensitātes fiziskajām aktivitātēm
Vidējs	Vidējas līdz augstas intensitātes fiziskajās aktivitātēs pavadītais	Būtiski	Vidējas līdz augstas intensitātes fiziskajām aktivitātēm veltītā laika

	laiks ir no 150 līdz 300 minūtēm nedēļā		augšējā robeža sniedz vairāk ieguvumus veselībai kā apakšējā robeža. Papildus ieguvumiem ieteicams palielināt fizisko aktivitāšu apjomu un intensitāti
Augsts	Vidējas līdz augstas intensitātes fiziskajās aktivitātēs pavadītais laiks lielāks par 300 minūtēm nedēļā	Papildu	Ieteicams saglabāt vai palielināt ikdienas fizisko aktivitāšu līmeni. Pie regulārām, augstas intensitātes fiziskajām aktivitātēm vēlams konsultēties ar sporta ārstu vai fizioterapeitu, lai neradītu kaitējumu veselībai

Tātad – jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk!

Kas ir aerobas fiziskās aktivitātes?

Aerobās fiziskās aktivitātes sauc arī par izturības aktivitātēm. Tās ir ilgstošas, ritmiskas fiziskas darbības, kas iesaista galvenās muskuļu grupas. Piemēram, šādas aktivitātes ir ātra iešana, skriešana, braukšana ar velosipēdu, peldēšana. Šīs aktivitātes paātrina sirdsdarbību un elpošanu. Aerobās aktivitātes atšķiras pēc to intensitātes jeb tā, cik liela piepūle nepieciešama, lai aktivitāti veiktu; visbiežāk izdala vieglas, vidējas jeb mērenas un augstas intensitātes aerobas aktivitātes.

Kā var atšķirt mērenas intensitātes un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes?

Lai atšķirtu dažādas piepūles slodzes intensitātes vadoties pēc subjektīva pašvērtējuma, visbiežāk tiek izmantota Borga skala. Borga skala iedalīta punktu mērvienībās no 6 – 20, kas cieši saistītas ar fizioloģiskām izmaiņām organismā. Laika gaitā šī skala ir pārveidota arī 10 punktu skalā. Pēc 10 punktu skalas, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 – darboties cik vien spēka, vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes būtu no 5 līdz 6. Šāda veida aktivitātes nedaudz paātrina gan sirds darbību, gan elpošanu. Savukārt augstas intensitātes fiziskās aktivitātes šajā skalā būtu 7 līdz 8 punkti.

Borga slodzes intensitātes uztveres skala			
Borga skala		10 punktu skala	
Nav piepūles	6	Nav piepūles	0
Ļoti, ļoti vāja piepūle	7	Ļoti, ļoti vāja piepūle	1
Ļoti vāja piepūle	8 - 9	Ļoti vāja piepūle	2

Viegla piepūle	10-11	Viegla piepūle	3
Diezgan grūta piepūle	12-13	Diezgan grūta piepūle	4
Grūti	14 -16	Grūti	5 - 6
Ļoti grūti	17 – 18	Ļoti grūti	7 - 8
Ārkārtīgi grūti	19	Ārkārtīgi grūti	9
Maksimāla piepūle	20	Maksimāla piepūle	10

Ieteicams sekot līdzī pulsam fizisko aktivitāšu laikā! Fiziskās aktivitātes vajadzētu veikt ar tādu slodzes intensitāti, kas nenodarītu kaitējumu sirdij.

Lai to varētu kontrolēt, ir jāizrēķina savs maksimālais pulsa biežums:

Maksimālais pulsa biežums = 220 – vecums gados

Piemēram, ja vecums ir 48 gadi, tad maksimālais pulsa biežums = 220-48=172.

Uzsākot fiziskās aktivitātes, sākotnēji slodzei nevajadzētu pārsniegt 60% no maksimālā pulsa, t.i., augstāk minētajā piemērā – 103. Taču pie regulārām fiziskām aktivitātēm slodzei nevajadzētu pārsniegt 60 – 80% no maksimālā pulsa.

Pulsa kontrolei pieejami dažādi pulsometri, kas mēra pulsu rokas locītavā. Tāpat pulsometri pieejami gan ar, gan bez pulsa jostiņām. Šīs jostiņas palīdz precīzāk noteikt pulsu fizisko aktivitāšu laikā un tiek apliktas ap krūtīm aptuveni sirds līmenī. Ja pulsometrs nav pieejams, pulsu var mērīt, uzliekot divus pirkstus (rādītājpirkstu un vidējo pirkstu) uz plaukstas locītavas un skaitot sirdspukstus 30 sekundes, noslēgumā saskaitīto skaitli reizinot ar divi.

Lai kontrolētu intensitāti un noteiktu, vai tā ir mērenas vai augstas intensitātes fiziskā aktivitāte, var pielietot arī „Sarunas testu”, jo slodzes intensitāte ir cieši saistīta ar elpošanas darbības paātrināšanos, kas savukārt ietekmē spēju runāt.

Sarunas tests		
Pašsajūta	Elpošana	Spēja sarunāties
Nav piepūles	Normāla	Nav piepūles, var brīvi sarunāt un dziedāt
Ļoti, ļoti vāja	Normāla	Nav grūti, var brīvi sarunāt un dziedāt
Ļoti vāja	Gandrīz normāla	Var brīvi sarunāt un dziedāt
Vāja	Nedaudz padziļināta	Var sarunāt un dziedāt
Vidēji zema	Dziļa, bet lēna	Var sarunāt un dziedāt
Mazliet jūtama piepūle	Dziļa, bet nedaudz biežāka nekā	Var sarunāties ar nelielu piepūli, bet

	iepriekš	dziedāšana sagādās grūtības
Grūti	Dziļa un bieža	Var izteikt atsevišķus teikumus, bet vairs nevar dziedāt
Ļoti grūti	Ļoti dziļa un ļoti bieža	Var izteikt tikai dažas frāzes
Ļoti, ļoti grūti	Elpas trūkums	Pirms pateikt vārdu ir jākoncentrējas un dziļi jāievelk elpa
Maksimāla piepūle	Grūti paelpot	Nav iespējams runāt

Pie vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm var minēt:

- intensīvu pastaigu (ar ātrumu līdz 5 km/h, bet ne ātrāk);
- ūdens aerobiku;
- riteņbraukšanu ar ātrumu līdz 16 km/h;
- balles dejas vai līnijdejas;
- pārgājieni, piemēram, kalnainos apvidos;
- dārza darbus, piemēram, aktīva lapu grābšana.

Pie augstas intensitātes aerobām aktivitātēm var minēt:

- soļošanu un skriešanu;
- peldēšanu;
- kāpšanu pa trepēm, t.sk., nesot smagumus;
- riteņbraukšanu ar ātrumu virs 16 km/h;
- aktīvus dārza darbus (rakšana, sniega tīrīšana vai līdzīgas aktivitātes, kas palielina sirds ritmu);
- enerģisku fitnesa nodarbību;
- distanču slēpošanu.

Kāda veida fiziskās aktivitātes vēl būtu jāiekļauj ikdienā?

Lai arī dažādas intensitātes aerobajām fiziskajām aktivitātēm ir jābūt ikdienā veicamo aktivitāšu pamatā, tomēr papildus nepieciešams iekļaut arī muskuļus un kaulus stiprinošas (piemēram, dažādi vingrojumi ar smagākiem priekšmetiem vai sava ķermeņa svaru veikšanu, t.sk. atspiedieni, kāpšana kokā/ uz klinšu sienas), līdzsvaru veicinošas (piemēram, stāvēšana uz vienas kājas, iešana atpakaļgaitā, muguras, vēdera un kāju muskulatūras stiprināšana) un elastību attīstošas (piemēram, stiepšanās vingrinājumi) fiziskās aktivitātes.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas 0 - 5 gadus veciem bērniem

Bērni mīl spēlēties un būt aktīvi!

Lai zīdaiņi, mazi bērni agrīnajā vecumā un pirmsskolas vecuma bērni būtu veselīgi, augtu un attīstītos, ir svarīgi, ka tie ir fiziski aktīvi katru dienu. Tās var būt aktivitātes gan iekštelpās, gan ārā, svaigā gaisā.

Fiziskās aktivitātes 0 - 5 gadus veciem bērniem:

- palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa masu;
- uzlabo kaulu veselību un stiprina muskuļus;
- attīsta un uzlabo līdzsvaru, kustības un koordināciju;
- veicina sociālo prasmju veidošanos;
- veicina smadzeņu attīstību;
- vairo pašapziņu un neatkarību.

Fiziskās aktivitātes zīdaiņiem (no dzimšanas brīža līdz 1 gada vecumam)

Šī vecuma bērniem piemērotas jebkuras intensitātes uz grīdas vai ūdenī veiktas fiziskās aktivitātes, protams, ievērojot drošas vides principus. Jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk!

Pirms zīdainis sāk rāpot, svarīgi to iedrošināt būt aktīvam, attīstot bērna muskuļus un motoriku:

- sniedzoties un satverot dažādus objektus (bumbiņu vai citas rotaļlietas);
- vilkšanas un stumšanas spēles ar mīkstajām mantiņām, tāpat jebkura spēlēšanās ar citiem cilvēkiem;
- jautras mūzikas atskaņošana, kas veicina kustību attīstību;
- „vēdera laiks” – laiks, ko zīdainis pavada guļot uz vēdera, ieskaitot velšanos un spēlēšanos uz grīdas;
- ķermeņa un atsevišķu ķermeņa daļu kustināšana un vingrināšana;
- attīstošo rotaļlietu izmantošana, lai radītu zīdainim interesi un vēlmi tās satvert, pārvietot vai stiepties pēc tām;
- mātes/tēva un mazuļa pelde baseinā vai kustības vannā laikā.

Laikā, kad zīdainis pats aktīvi vēl nepārvietojas, ieteicams vismaz 30 min visas dienas garumā pavadīt pozīcijā uz vēdera.

Pēc savas būtības mazi bērni ir ļoti aktīvi un kustīgi, tāpēc jāatceras, ka ilgstoša sēdēšana ratiņos, auto sēdekļšos, krēsliņos var atstāt nelabvēlīgu iespaidu uz bērna veselību un attīstību. Tādēļ šādi nekustīgā stāvoklī bērnam bez pārtraukuma nevajadzētu atrasties ilgāk kā 60 minūtes (izņemot gulēšanas laiku).

Fiziskās aktivitātes bērniem no 1 līdz 2 gadu vecumam un pirmsskolas vecuma bērniem (no 3 līdz 4 gadu vecumam)

Šī vecuma bērniem nepieciešams būt fiziski aktīviem vismaz 3 stundas katru dienu. Jāparedz, ka no šīm 3 stundām, vismaz 60 minūtes tiek veiktas vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes.

Būtiski, ka trīs stundas, kuras bērniem vajadzētu pavadīt fiziski aktīvās nodarbēs, nav nepieciešams veikt uzreiz vienā piegājienā. Fiziskās aktivitātes var veikt visas dienas garumā, tās var būt zemākas un augstākas intensitātes aktivitātes, kas **nodarbina galvenās muskuļu grupas** – kāju, roku, plecu joslas, krūšu, muguras, sēžamvietas muskuļus. Tās var būt tādas nestrukturētas fiziskās aktivitātes (bērni darbojas paši) kā **aktīvas spēles**, dažādu **prasmju attīstīšana** (lēkšana, skriešana) un **strukturētas fiziskās aktivitātes** (pieaugušo vadītas) kā dejošana, vingrošana, peldēšana, kā arī **līdzsvara attīstīšana**.

Ieteicams, ka vismaz 60 minūtes dienā tiek veltītas nestrukturētām aktivitātēm, savukārt vismaz 30 minūtes – strukturētām.

Idejas fiziskām aktivitātēm:

- spēles ar dažāda lieluma bumbiņām;
- staigāt ar basām kājām pa dažāda veida virsmām – zāle, paklājs, smiltis;
- spēlēšanās ar balonu;
- spēlēšanās ar ziepju burbuļiem – skriet tiem pakaļ un "spridzināt";
- aktīvu spēļu spēlēšana, piemēram, paslēpes, šķēršļu pārvarēšanas spēles, skriešanas – ķeršanas spēles, augstāk par zemi un citas šāda veida spēles;
- braukšana ar riteni, dejošana vai peldēšana;
- pastaigas;
- aktivitātes mūzikas pavadījumā;
- pārgērbšanās un lomu spēles.

Der atcerēties!

- vislabāk izvēlēties tādas rotaļlietas, spēles un aktivitātes, ka palīdz attīstīt dažādas kustības, prasmes un iemaņas, piemēram, skriešanas, mešanas un ķeršanas prasmes;
- kad vien iespējamas, aktivitātes iesaistīties visai ģimenei – pastaigas pa parku, zooloģiskā dārza apmeklējums vai izbrauciens ar velosipēdiem ir labs veids, kā ģimenei kopīgi pavadīt brīvo laiku;
- cik vien iespējams pavadīt laiku svaigā gaisā;
- iedrošināt bērnus būt neatkarīgiem un izpētīt pasauli, kas atrodas ap tiem, vienlaikus atceroties par drošu vidi, kurā atrodas bērns!

Tieši tāpat kā zīdaiņa vecumā, arī bērniem no 1-4 gadiem ir jāierobežo laiks, kas tiek pavadīts sēdus pozīcijā, gandrīz nekustīgā stāvoklī, piemēram, ēdināšanas krēslā, autokrēsliņā, u.tml. Ieteicams, ka šādā stāvoklī bērns nepārtraukti nepavada ilgāk kā 1 stundu. Jo vairāk mazkustīgi pavadīto laiku aizvieto ar fiziskajām aktivitātēm, jo vairāk papildus ieguvumu bērna veselībai .

Kā ar ekrānlaiku?

Bērniem, kas jaunāki par 2 gadiem, nav ieteicams pavadīt laiku pie televizora vai kādām viedierīcēm (planšetēm, datoriem, telefoniem), spēlējot spēles vai skatoties animācijas filmas. Savukārt bērniem no 2 – 4 gadu vecumam šāda veida aktivitātes ieteicams ierobežot līdz vienai stundai dienā. Tomēr jāatceras, ka, jo mazāks laiks, ko bērns pavada mazkustīgi pie dažādiem ekrāniem, jo vairāk ieguvumu viņa veselībai un attīstībai.

Noderīgi:

- neieturēt maltītes skatoties televizoru, padarīt to par ģimenes laiku un izslēgt televizoru;
- noskatoties raidījumu, multfilmu vai filmu, neatstāt televizoru vai datoru ieslēgtu; noteikt skatīšanās ierobežojumus/noteikumus;
- bērna istabā nenovietot televizoru un/vai datoru;
- atskaņot mūziku vai stāstu ierakstus, kas ir laba alternatīva televizoram vai datoram.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas 5 – 17 gadus veciem bērniem un pusaudžiem

Fiziskās aktivitātes šī vecuma bērniem un pusaudžiem ir svarīga ikdienas sastāvdaļa, kas ne tikai uzlabo veselību, bet arī palīdz apgūt fiziskās un sociālās prasmes, palīdz sadraudzēties savā starpā, sekmē pareizu attīstīšanās un augšanas procesu. Fiziskās aktivitātes šajā vecuma posmā ietver brīvā laika pavadīšanu aktīvi (spēlējot spēles, nodarbojoties ar komandu sportu), apmeklējot fizisko aktivitāšu mācību stundas un pulciņus, pārvietojoties (ar kājām, velosipēdu), kā arī veicot kādus mājas darbus, piemēram, istabas kārtošanu, darbus dārzā, u.tml.

Lai bērns dzīvotu veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, vecāki ieņem būtisku lomu šī procesa veicināšanā un īstenošanā. Tāpēc, cik vien iespējams, vecākiem jābūt aktīviem pašiem, esot kopā ar bērnu, tādējādi ne vien parādot piemēru, bet arī stiprinot savstarpējās attiecības.

Būtiski, ka iedrošinot bērnus būt fiziski aktīviem jau no bērnības, būtiski tiek samazināts dažādu slimību risks pieaugušo vecumā.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Šajā vecumā ieteicamas mērenas līdz augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā, bet jāatceras – vairāk ir labāk; fiziskās aktivitātes var ilgt arī vairākas stundas dienā.

Tāpat vismaz 3 dienas nedēļā ieteicams veikt augstas intensitātes, tostarp, muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes.

Fizisko aktivitāšu veidi:

Šī vecuma bērniem ieteicams koncentrēties uz trīs veidu aktivitātēm – vidējas līdz augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm, muskulatūru un kaulus stiprinošām fiziskām aktivitātēm.

- Pie vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm pieskaitāma enerģiska staigāšana, braukšana ar velosipēdu, došanās pārgājienā, peldēšana, skrituļslidošana vai dažādas aktīvas spēles.
- Savukārt augstas intensitātes fiziskās aktivitātes ietver dažādas sportiskas aktivitātes, t.sk., ar sacensību elementiem, piemēram, futbolu vai basketbolu, hokeju, skriešanu, dejošanu, cīņas mākslu, distanču slēpošanu un peldēšanu.
- Pie aktivitātēm, kas stiprina muskulatūru, var minēt dažādas aktivitātes, kuras tiek īstenotas izmantojot rotaļlaukuma aprīkojumu, rāpšanos kokā, svaru celšanu, spēka vingrinājumi, t.sk., izmantojot sava ķermeņa svaru, pretestības vingrinājumi u.c. aktivitātes.
- Pie aktivitātēm, kas stiprina kaulus pieder fiziskās aktivitātes ar gravitātes spēka pārvarēšanu, piemēram, skriešana, tenisa spēlēšana, lēkšana ar lecamauklu, basketbola spēlēšana u.c.

Pats svarīgākais ir dot iespēju bērnam piedalīties dažādās aktivitātēs – tādās, kas ir jautras, interesantas un atbilstošas bērna interesēm, prasmēm un iemaņām. Fizisko aktivitāšu daudzveidība sniegs bērnam gan prieku, pieredzi, izaicinājumu, gan iespēju apgūt sociālās prasmes.

Prasmju apgūšanas process:

Šajā vecumā bērniem jāapgūst un jāpilnveido dažādas prasmes – skriet, lēkt, ķert, mest, spert, peldēt un braukt ar velosipēdu. Šo prasmju apgūšanu var īstenot gan spēlējot spēles, gan piedaloties organizētās sporta aktivitātēs (futbols, basketbols, tautas bumba u.c.).

Fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā:

- veicina veselīgu augšanu un attīstību;
- veido spēcīgus kaulus un muskuļus;

- uzlabo līdzsvaru un attīsta motorās prasmes;
- uzlabo elastību;
- palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa masu;
- palīdz atslābināties;
- rūpējas un uzlabo bērna stāju;
- laba iespēja iegūt jaunus draugus;
- veicina domāšanas procesus, koncentrēšanās spējas, uzlabo atmiņu, tādējādi uzlabojot arī akadēmisko sniegumu;
- samazina depresijas attīstības risku;
- veicina bērna pašapziņas veidošanos.

Kā ar ekrānlaiku?

Šajā vecumā bērniem un pusaudžiem jācenšas ierobežot mazkustīgi pavadītais laiks pie televizora, datora vai kādas citas viedierīces (planšetes, telefona), neieskaitot to laiku, kas tiek veltīts mācību vajadzībām. Jo mazāk laika bērns vai pusaudzis pavada mazkustīgi, jo labāk.

Bērni un pusaudži ar invaliditāti

Arī bērniem un pusaudžiem ar invaliditāti ir nepieciešamas regulāras fiziskās aktivitātes. Lai izprastu, kāda apjoma un veida fiziskās aktivitātes ir vispiemērotākās, vēlams konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu, piemēram, ārstu vai fizioterapeitu, tādējādi pielāgojot fiziskās aktivitātes bērna spējām un interesēm un samazinot mazkustīgi pavadīto laiku.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas pieaugušajiem (18 – 64 gadi)

Cilvēka ķermenis ir radīts, lai kustētos, tomēr mūsdienu dzīves ritms un tehnoloģijas ir tik ļoti atvieglojušas dzīvi, ka cilvēkiem nav būtiskas nepieciešamības kustēties visas dienas garumā. Automašīnas samazina nepieciešamību pārvietoties ar kājām, mājas darbus var paveikt dažādas elektroiekārtas; līdzīgi arī darba vietā – vieglāk mēdz būt kolēģim uzrakstīt e-pastu, nevis aiziet uz blakus kabinetu. Arī sociālajos tīklos pavadītais laiks bieži vien nozīmē arī mazkustīgi pavadītu laiku. Rezultātā – kustību daudzums ikdienā samazinās, bet liekā svara un aptaukošanās, kā arī dažādu hronisku slimību saslimstības rādītāji, pieaug.

Ja mums ir svarīga sava veselība gan īstermiņā, gan ilgtermiņā, tad iesākumā jāmaina sava attieksme pret fiziskajām aktivitātēm. Fiziskās aktivitātes jāuztver kā iespēja un labs atpūtas veids, nevis kā apgrūtinājums vai neērtības. Ja tā būs, tad tas jau būs pirmais pozitīvais solis pretī labākai veselībai, pašsajūtai un dzīves kvalitātei kopumā.

Pieaugušajiem ir ieteicams būt aktīviem katru dienu. Jebkura fiziska aktivitāte ir labāka nekā, piemēram, pilnīgs mazkustīgums

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Pieaugušajiem ieteicamas mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes 150 – 300 minūtes nedēļā, piemēram, ātra pastaiga, peldēšana, braukšana ar velosipēdu, dārza darbu veikšana, vai 75 – 150 minūtes augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešana, smagi dārza (sniega tīrīšana, dārza rakšana), pārgājiens kalnainā apvidū, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm.

Šāds fizisko aktivitāšu daudzums nedēļā varētu šķist liels, bet būtiski atcerieties, ka tās var veikt visas dienas laikā, piemēram, izvēloties no izkāpt no sabiedriskā transporta pāris pieturas pirms galamērķa, izvedot suni pastaigā, darbojoties dārzā, aktīvi spēlējoties ar bērniem.

Savukārt, lai iegūtu papildu ieguvumus savai veselībai, pieaugušajiem ieteicams pārsniegt šo aerobo fizisko aktivitāšu minimumu un vismaz 2 dienas nedēļā veikt muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām, piemēram, svaru celšanu, jogu, vingrinājumus, kas rada pretestību (pievilkšanās, pumpēšanās, pietupieni).

Tāpat ir svarīgi fiziskās aktivitātes apvienot ar veselīgu uzturu un pēc iespējas vairāk samazināt mazkustīgi pavadīto laiku, piemēram, mazāk skatoties televizoru, retāk pārbaudot sociālo tīklu saturu, ievērojot aktīvas atpūtas pauzes darbā, izvēloties pārvietoties ar kājām vai velosipēdu, nevis automašīnu.

Regulāras fiziskās aktivitātes:

- samazina risku saslimt ar dažādām hroniskām slimībām, piemēram, hipertensiju, koronāro sirds slimību, 2. tipa cukura diabētu, atsevišķu vēžu veidiem;
- uztur veselīgu ķermeņa masu;
- vairo pašapziņu;
- uzlabo garastāvokli;
- samazina depresijas, trauksmes, Alzheimerera slimības attīstības risku;
- uzlabo miega kvalitāti.

Tātd jāatceras:

1. fiziskās aktivitātes uztvert kā labu atpūtas iespēju, nevis kā apgrūtinājumu;
2. censties būt aktīvam katru dienu tik daudz un dažādos veidos, cik vien tas ir iespējams;
3. mazkustīgi pavadīto laiku vēlams ierobežot un aizvietot ar jebkuras intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskajām aktivitātēm;
4. neaizmirst arī par augstas intensitātes, kā arī muskuļus stiprinošu fizisko aktivitāšu iekļaušanu savā ikdienā.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas senioriem (virs 64 gadu vecuma)

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir nepieciešamas?

Gados vecākiem pieaugušajiem jābūt fiziski aktīviem katru dienu. Līdzīgi kā pieaugušajiem vecumā no 18 – 64 gadiem, arī cilvēkiem, kas vecāki par 64 gadiem ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes vismaz 150– 300 minūtes nedēļā vai arī 75– 150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes, kuras var aizstāt ar kombinētām mērenas un augstas intensitātes aerobām fiziskajām aktivitātēm.

Vecākiem cilvēkiem, kuri ilgāku laiku nav bijuši fiziski aktīvi, ieteicams fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski, mazkustīgi pavadīto laiku pamazām aizvietojot ar vieglas intensitātes fiziskajām aktivitātēm. Turpinot iekļaut ikdienā fiziskās aktivitātes, var palielināt fizisko aktivitāšu intensitāti un apjomu, tomēr vēlams par piemērotākajām aktivitātēm konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu, jo īpaši gadījumos, ja ir kādas hroniskās saslimšanas, kas būtu jāņem vērā.

Lai iegūtu papildus ieguvumus veselībai, nepieciešams pārsniegt noteikto fizisko aktivitāšu apjomu nedēļā, kā arī jāveic muskuļus (kāju, roku, krūšu, vēdera, muguras, plecu) stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām vismaz 2 dienas nedēļā. Tāpat ieteicamas arī dažādas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru, koordināciju un attīsta spēku vidējā vai augstā intensitātē vismaz 3 dienas nedēļā, tādējādi samazinot kritienu rezultātā gūto traumu risku.

Svarīgi ņemt vērā, ka arī tādos gadījumos, kad cilvēkam veselības stāvokļa, piemēram, kādu hronisko slimību, dēļ nav iespējams veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu daudzumu, vēlams darīt tik daudz, cik ļauj veselības stāvoklis un iespējas. Fiziskās aktivitātes uzlabo gan fizisko, gan psihisko veselību!

Fizisko aktivitāšu intensitāte:

Kā jau minēts iepriekš, vecāka gadagājuma cilvēkiem ieteicamas vidējas intensitātes, augstas intensitātes vai kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes visas nedēļas garumā. Sēdošas aktivitātes un viegli mājsaimniecības darbi, piemēram, TV skatīšanās, grāmatu lasīšana un trauku mazgāšana nepieder pie šāda veida aktivitātēm. Ieteicams mazkustīgi pavadīto laiku ierobežot un aizvietot ar dažādas intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskajām aktivitātēm.

Ir daudz un dažādi veidi, kā gados vecāki cilvēki var būt fiziski aktīvi, ieskaitot:

- vidējas intensitātes ikdienas darbības, piemēram, dažādi mājsaimniecības darbi (mājas uzkopšana ar putekļusūcēju), iešana uz veikalu vai tirgu, peldēšana, pastaiga ar suni, dārza darbi, lapu grābšana un citas līdzīgas darbības;
- brīvā laika pavadīšana, kas ietver dažādas fiziskas aktivitātes, piemēram, apmeklēt deju nodarbības (balles dejas vai līnijdejas);
- strukturētas un plānotas fiziskās aktivitātes, piemēram, vingrošana, nūjošana, ūdens aerobika un citas aktivitātes;
- muskuļus stiprinošas aktivitātes, piemēram, vingrojumi ar hantelēm, savu ķermeņa svaru (pietupieni, atspiešanās), iepirkumu nešana, jogas vai *tai-či* praktizēšana;
- fizioterapeita plānotas un uzraudzītas nodarbības vecāka gadagājuma cilvēkiem ar vidēji smagām veselības problēmām (sirds slimībām, hroniskām elpošanas problēmām, artrītu, neiroloģiskām problēmām, piemēram, pēc pārciesta insulta).

Regulāras fiziskās aktivitātes:

- uzlabo psihisko veselību, palīdz saglabāt domāšanas un spriešanas spējas, atmiņu;
- samazina risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām;
- palīdz saglabāt iemaņas veikt ikdienas aktivitātes;
- uzlabo garastāvokli un vairo pašapziņu;
- samazina traumatisma risku krītot.

Fizisko aktivitāšu ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā

Fiziskās aktivitātes **grūtniecības laikā** uzlabo sievietes vispārējo veselību. Veselai sievietei grūtniecības laikā nodarbojoties ar vidējas intensitātes fiziskām aktivitātēm, tiek uzlabota sirds un plaušu veselība un fiziskā sagatavotība. Pētījumi liecina, ka veselai sievietei nodarbojoties ar mērenas intensitātes fiziskām aktivitātēm, bērna zema dzimšanas svara, priekšlaicīgu dzemdību vai aborta risks ir zems un šādas aktivitātes to nepalielina. Tāpat fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā samazina risku lielam svara pieaugumam, gestācijas diabētam un gestācijas hipertensijas attīstībai.

Arī **pēcdzemdību periodā** regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo sievietes vispārējo veselību. Labvēlīgi tiek iespaidota sirds un plaušu veselība un sagatavotība, tāpat tiek uzlabots garastāvoklis. Fiziskās aktivitātes nerada negatīvu ietekmi uz mātes piena daudzumu, sastāvu vai zīdaiņa attīstību. Tāpat fiziskās aktivitātes pēcdzemdību periodā palīdz atgūt iepriekšējo svaru.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Veselām sievietēm, kas pirms grūtniecības nav bijušas fiziski ļoti aktīvas un regulāri nav nodarbojušās ar augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm, ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā. Tās var būt aktīvas pastaigas gan grūtniecības laikā, gan pēcdzemdību periodā.

Grūtnieces, kuras iepriekš bijušas fiziski aktīvas un regulāri nodarbojušās ar augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm, var turpināt augstas intensitātes fiziskās aktivitātes arī grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā.

Bet tomēr jāatceras, pirms uzsākt fiziskās aktivitātes ir nepieciešams konsultēties ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu par savu šī brīža un iepriekšējo veselības stāvokli, lai nekādā veidā netiktu apdraudēta grūtniecības norise.

Fizisko aktivitāšu veidi, kas ir piemēroti grūtniecības laikā:

- fizisko aktivitāšu veidi nav ierobežoti, izņemot tos, kas rada papildus traumatizācijas risku; priekšroka dodama aktivitātēm svaigā gaisā;
- ieteicamas muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes, svarīgi nostiprināt muguras muskulatūru un iegurņa pamatnes muskulatūru, piemēram, to var izdarīt speciālās grūtnieču vingrošanas nodarbībās;
- muguras muskulatūras atslābināšana ar hidroterapijas palīdzību (piemēram, speciāla grūtnieču vingrošana ūdenī), priekšroka dodama tiem publiskiem baseiniem, kur tiek prasītas izziņas par apmeklētāju veselības stāvokli;
- regulārai fiziskai slodzei ļoti labas ir pastaigas svaigā gaisā, piemēram, katru dienu vismaz 30 minūtes doties nelielā pastaigā;
- sievietēm pēc pirmā grūtniecības trimestra būtu jāizvairās no vingrinājumiem, kas tiek veikti guļot uz muguras. Tāpat jebkurā grūtniecības laikā vajadzētu izvairīties no fiziskām aktivitātēm, kas palielina nokrišanas vai vēdera traumu risku, piemēram, jāšana ar zirgu, kalnu slēpošana, futbols un basketbols.

Fizisko aktivitāšu slodze grūtniecības laikā:

- būtiski ir nepārcensties. Par to var pārliecināties, sekojot līdzi savai pašsajūtai un izmantojot iepriekšminēto „sarunas testu” – fiziskās aktivitātes laikā grūtniecei ir jāspēj bez grūtībām sarunāties;
- grūtniecības periodā fiziskai aktivitātei nav jābūt nogurdinošai un grūtai (pēc iepriekšminētās Borga skalas – sajūtai ir jābūt, ka ir „ diezgan grūti” (12-14), bet ne „grūti”, izvērtējot savu pašsajūtu).

Jāatceras:

1. uzņemt pietiekami daudz šķidrumu, rekomendējamais uzņemamā šķidruma daudzums dienā ir 2 – 2,5 litri, tai skaitā 1,5 litrus uzņemot ar tīru ūdeni. Īpaši jāatceras padzerties pirms, pēc un fizisko aktivitāšu laikā;
2. ievērot ergonomikas principus, piemēram, necelt un nenest smagumus, pēc iespējas, – ja ikdienas pienākumi to neizbēgami ietver, censties to sadalīt mazākās porcijās un/vai celt un nest atbilstoši;
3. nēsāt atbilstošus apavus un apģērbu;
4. nepiedalīties fiziskajās aktivitātēs, kas tiek veiktas paaugstinātā temperatūrā, īpaši, ja ir arī augsts gaisa mitrums;
5. ievērot veselīga uztura principus.

Pazīmes, kad fiziskās aktivitātes jāpārtrauc:

Fizisko aktivitāšu laikā, parādoties kādai no sekojošām pazīmēm, fiziskās aktivitātes jāpārtrauc un jākonsultējas par turpmāko rīcību ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu vai, ja viņš nav sasniedzams, ar neatliekamās palīdzības dienestu:

- stipras elpošanas grūtības;
- sāpes krūškurvī;
- sāpīgas dzemdes kontrakcijas (vairāk kā 6-8/h);
- jebkāda šķidrumu noplūde no dzimumceļiem;
- reibonis vai ģībonis;
- sajūta, ka: „tūlīt ģībšu!” vai slikta dūša;
- sāpes ikros vai pietūkums;
- pārmērīgs nogurums;
- samazinātas augļa kustības;
- galvassāpes.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas cilvēkiem ar invaliditāti

Ar fiziskām aktivitātēm nepieciešams nodarboties arī cilvēkiem ar invaliditāti. Praksē ir pierādījies, ka cilvēkiem, kas pārcietuši insultu, mugurkaula vai smadzeņu traumas, cilvēkiem ar multiplo sklerozi, Parkinsona slimību, muskuļu distrofiju, cerebrālo trieku, amputētām ekstremitātēm, garīgām saslimšanām, fiziskās aktivitātes uzlabo kopējo veselības stāvokli. Fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē asinsvadu un mentālo veselību, stiprina muskuļus un kaulus, kā arī uzlabo spēju veikt savus ikdienas pienākumus.

Cilvēkiem ar invaliditāti ir svarīgi konsultēties ar savu ārstējošo ārstu saistībā ar fiziskajām aktivitātēm! Ir jāsaprot, kā invaliditāte ietekmē spēju veikt fiziskās aktivitātes. Reizēm invaliditāte neietekmē cilvēka spējas veikt regulāras vidējas un augstas intensitātes fiziskas aktivitātes, šādos gadījumos cilvēki var vadīties pēc fizisko aktivitāšu rekomendācijām, kas domātas iedzīvotājiem attiecīgajā vecuma posmā. Fizisko aktivitāšu apjoms un intensitāte jāpiemēro savu spēju robežai, ko veiksmīgi var izdarīt sadarbībā ar aprūpes speciālistu, piemēram, fizioterapeitu.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Pieaugušiem cilvēkiem ar invaliditāti ieteicamas 150 – 300 minūtes mērenas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā vai 75 – 150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm.

Pieaugušiem cilvēkiem ar invaliditāti ieteicamas arī vidējas un augstas intensitātes muskuļus stiprinošas fiziskas aktivitātes, kas ietver visas galvenās muskuļu grupas, vismaz 2 reizes nedēļā. Fizisko aktivitāšu intensitāte un ilgums ir atkarīga no cilvēka individuālā veselības stāvokļa, tādēļ, noteikti jākonsultējas ar ārstējošo ārstu!

Ja veselības stāvoklis neatļauj veikt šādas intensitātes un ilguma fiziskās aktivitātes, ieteicams būt fiziski aktīviem, cik iespējams. Galvenais - censties izvairīties no mazkustīguma un bezdarbības!

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas cilvēkiem ar hroniskām slimībām

Cilvēkiem ar hroniskām slimībām (osteoartrītu, hipertensiju, 2.tipa cukura diabētu, demenci, multiplo sklerozi, izslimotu vēzi, u.c.) ir ļoti ieteicams iesaistīties regulārās fiziskajās aktivitātēs, jo tādā veidā tiek uzlabota dzīves kvalitāte un tiek samazināts citu slimību risks.

Fizisko aktivitāšu ieteicamais veids un daudzums ir atkarīgs no konkrētā cilvēka spējām un hroniskās slimības smaguma pakāpes. Tomēr pamata ieteicamais fizisko aktivitāšu daudzums un intensitāte pieaugušajiem ar vai bez hroniskajām slimībām, neatšķiras.

Zemāk minēti piemēri par to, kādu labumu fiziskās aktivitātes var sniegt cilvēkiem ar dažādām hroniskām slimībām.

1. Piemērs. Fiziskās aktivitātes pieaugušajiem ar osteoartrītu

Daudzi vecāka gadagājuma cilvēki sastopas ar tādu slimību kā osteoartrīts. Osteoartrīts ir hroniska locītavu slimība. Osteoartrīta process skar locītavas, radot tajās iekaisumu. Ar šo

slimību cilvēki var sadzīvot daudzus gadus, kas nav viegli, jo slimība izraisa locītavu sāpes un stīvumu.

Bieži vien cilvēki, kam ir šī slimība, uzskata, ka fiziskās aktivitātes tikai pasliktinās veselības stāvokli, bet šāds uzskats ir maldinošs. Cilvēkiem ar osteoartrītu fiziskās aktivitātes ir vitāli nepieciešamas, lai ne tikai uzlabotu stāvokli (samazinātu sāpes, uzlabotu fiziskās funkcijas), bet arī, lai samazinātu risku saslimt ar citām hroniskām slimībām, piemēram, sirds slimībām, 2. tipa cukura diabētu, un uzlabotu dzīves kvalitāti kopumā. Tāpat fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt veselīgu ķermeņa svaru.

Pētījumi liecina, ka gan muskuļus stiprinošas, gan dažādas aerobas fiziskas aktivitātes sniedz veselības stāvokļa uzlabošanu cilvēkiem ar osteoartrītu. Grūtākais šajā procesā ir uzsākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, jo tas var izrādīties sāpīgi un nepatīkami. Bet, ja fiziskās aktivitātes tiks veiktas regulāri un ievērojot drošības principus, mazinās sāpes un uzlabojas gan fiziskā, gan garīgā pašsajūta.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Cilvēkiem, kas slimo ar osteoartrītu, jāatceras, ka fizisko aktivitāšu biežums un intensitātes ir jāizvēlas atbilstoši savām spējām un slimības smaguma pakāpei. Pārsvarā cilvēki spēj veikt mērenas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā. Ieteicams būt aktīviem 3 līdz 5 reizes nedēļā vidēji 30 līdz 60 minūtes vienā piegājienā, piemēram, veicot locītavas stiprinošus vingrinājumus, peldot, staigājot vai darot ko citu.

Jāatceras, ka ir svarīgi konsultēties arī ar ārstējošo ārstu par fiziskajām aktivitātēm un piemērotāko fizisko aktivitāšu intensitāti un daudzumu.

2. Piemērs. Fiziskās aktivitātes cilvēkiem ar 2. tipa cukura diabētu

Arī cilvēkiem, kas slimo ar 2. tipa cukura diabētu fiziskās aktivitātes ir būtiski nepieciešamas, tās ne tikai sniedz terapeitisku efektu, bet arī tiek rekomendētas, lai mazinātu risku saslimt ar citām hroniskām slimībām, un pats svarīgākais – palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa svaru. Zinātnisko pētījumu rezultāti norāda, ka fiziskās aktivitātes mazina risku saslimt ar sirds slimībām cilvēkiem, kas slimo ar 2. tipa cukura diabētu.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Cilvēkiem, kas slimo ar 2. tipa cukura diabētu ir ieteicamas mērenas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 – 300 minūtes nedēļā. Tāpat ieteicams vismaz 2 dienas nedēļā veikt muskuļus stiprinošas aktivitātes. Protams, arī šajā gadījumā ir svarīgi konsultēties ar ārstu par piemērotākajām fiziskajām aktivitātēm. Piemēram, cilvēkiem, kas slimo ar diabētu, ir jābūt piesardzīgākiem un uzmanīgākiem – jāseko līdzi glikozes līmenim asinīs, tāpat jāizvairās nodarīt kaitējumu savām pēdām.

Jāatceras, ka:

- cilvēkiem ar hroniskām slimībām ieteicamas regulāras, dažādas intensitātes fiziskās aktivitātes, jo tās sniedz neatsveramus ieguvumus veselībai;
- ja cilvēki ar hroniskām slimībām fiziskās aktivitātes veic atbilstoši savām spējām un veselības stāvoklim, fiziskās aktivitātes ir drošas;
- ieteicams konsultēties ar ārstu vai fizioterapeitu par fiziskajām aktivitātēm; speciālisti varēs sniegt norādījumus par drošākajām, piemērotākās intensitātes fiziskajām aktivitātēm.

Drošas fiziskās aktivitātes

Kaut arī fiziskās aktivitātes sniedz pozitīvu devumu mūsu veselībai, fiziskās aktivitātes reizēm ir saistītas arī ar palielinātu risku gūt traumas. Visbiežāk tiek traumēta skeleta un muskuļu sistēma (kauli, saites, cīpslas, muskuļi, locītavas). Atsevišķas fiziskās aktivitātes var pakļaut cilvēku atūdeņošanās un pārkaršanas riskam. Bet, lai tas viss neatgadītos, ir nepieciešams veikt pasākumus, kas pasargās ikvienu no traumām un citu nevēlamu atgadījumu riska.

Ko darīt, lai sevi pasargātu?

1. Regulāri būt fiziski aktīvam, lai palielinātu fizisko sagatavotību un atcerēties, ka fizisko aktivitāšu intensitāte un biežums jāpalielina pakāpeniski, tas pasargās no traumatisma, kas saistīts ar aktivitāšu slodzes maiņu no vidējas intensitātes uz augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm.
2. Izprast iespējamus riskus un būt pārliecinātiem, ka konkrētā fiziskā aktivitāte nenodarīs kaitējumu sev vai citiem.
3. Izvēlēties tāda veida fiziskās aktivitātes, kas ir piemērotas pašreizējai fiziskajai sagatavotībai un veselības stāvoklim.
4. Aizsargāt sevi, izvēloties piemērotu un atbilstošu sporta inventāru (piemērotus apavus un tērpu, nūjas, bumbas u.c.) un personīgos aizsarglīdzekļus (ķiveri, brilles, aizsargus dažādām ķermeņa daļām u.c.), drošu vidi un veikt saprātīgu izvēli par to, kur, kad un kā būt fiziski aktīviem.
5. Vienmēr konsultēties ar veselības aprūpes speciālistiem par fizisko aktivitāšu specifiku hronisku slimību vai to simptomu gadījumos.

Svarīgākais ir izvēlēties piemērotu apjomu un intensitātes fiziskās aktivitātes!

Traumatisma risks, kas saistīts ar fiziskajām aktivitātēm

Traumatisma riska līmenis	Fiziskās aktivitātes tips	Piemēri
Zems risks  Augsts risks	Pārvietošanās	Iešana, braukšana ar velosipēdu
	Dzīvesveids	Dārza darbi, mājas darbi, remonta darbi mājās
	Atpūta/sports Bez kontakta	Enerģiska pastaiga, skriešana, soļošana, dejošana, peldēšana, teniss
	Atpūta/sports Ierobežots kontakts	Riteņbraukšana, slēpošana, volejbols, beisbols
	Atpūta/sports Sadursmes/kontakts	Futbols, hokejs, basketbols

Piezīme: vienu un to pašu aktivitāti var veikt ar dažādiem nolūkiem un atšķirīgu apjomu, intensitāti, ilgumu, tāpēc traumatisma riska līmenis atšķirsies. Fiziskās aktivitātes, kuru raksturs ir konkurējošs (hokejs, basketbols), ir traumatiskākas kā nekonkurējoša rakstura aktivitātes.

Traumatisma risku var samazināt, izvēloties attiecīgas fiziskās aktivitātes. Mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes ir drošākas, jo nav saistītas ar kontaktu vai sadursmēm ar citiem cilvēkiem. Enerģiskas pastaigas, dārza darbi, soļošana, skriešana, peldēšana ir fiziskās aktivitātes ar zemāku risku gūt traumas. Traumu risks var atšķirties atkarībā no fizisko aktivitāšu mērķa, piemēram, atpūtas izbrauciens ar velosipēdu ietver mazāku traumatisma risku, kā velo sacensības.

Būtiski atcerēties, ka cilvēkiem, kuriem ir bijušas traumas pagātnē, ir pakļauti lielākam riskam savainot šo ķermeņa daļu atkārtoti, tāpēc jābūt īpaši uzmanīgiem, veicot fiziskās aktivitātes, kurām traumatisma risks ir augstāks.

Karstā un mitrā laikā pastāv lielāks atūdeņošanās un pārkaršanas risks, tāpēc labāk:

- ar fiziskām aktivitātēm nodarboties no rīta, kad āra temperatūra nav tik augsta;
- pāriet uz iekštelpu aktivitātēm (basketbola spēle sporta zālē, nevis āra laukumā);
- mainīt fizisko aktivitāšu veidu (labāk izvēlēties peldēt, nevis spēlēt futbolu vai basketbolu).

Tāpat, uzsverot drošības aspektu fiziskajās aktivitātēs, jānorāda, ka par drošām uzskatāmas tādas fiziskās aktivitātes, kurās netiek lietotas sportā aizliegtās vielas. Sportošanai un fiziskajām aktivitātēm jābūt balstītām uz pamatotiem treniņiem un speciālistu ieteikumiem, kā arī pareiza uztura, apzinoties uztura bagātinātāju piesārņojuma riskus.

Terminu skaidrojums

Aeroba fiziska aktivitāte (izturības treniņš) – ilgstošas, ritmiskas, aktīvas ķermeņa kustības, kuras veic iesaistot galvenās skeleta muskuļu grupas un palielina enerģijas patēriņu, piemēram, intensīva pastaiga, skriešana, peldēšana, riteņbraukšana.

Augstas intensitātes fiziskās aktivitātes – aktivitātes, kuru laikā paātrinās sirdsdarbība, norisinās aktīvs svīšanas process, palielinās elpošanas biežums, pastiprinās grūtības sarunāties, piemēram, skriešana, intensīvi vingrinājumi, distanču slēpošana, aktīvi dārza darbi. Piepūles līmenis pēc 10 ballu skalas – 7-8 balles, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka.

Cukura diabēts – hroniska vielmaiņas slimība, kam raksturīgs paaugstināts cukura (glikozes) līmenis asinīs un ar to saistītie veselības traucējumi.

Fiziskas aktivitātes – jebkura veida ķermeņa kustības, kuras rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija.

Funkcionāli vingrinājumi – vingrinājumi, kas uzlabo ķermeņa augšējās un apakšējās daļas muskuļu spēku, līdzsvaru un kustību veikspēju, un kurus var veikt, pielietojot ikdienā ierastus uzdevumus, piemēram, piecelšanās un apsēšanās, šķēršļu pārkāpšana, sniegšanās, stāvēšana uz vienas kājas.

Hipertensija – paaugstināts asinsspiediens.

Smadzeņu insults – pēkšņs smadzeņu bojājums, kas rodas un attīstās asinsvada nosprostojuma dēļ vai asinsvada plīsuma dēļ.

Osteoporoze – hroniska, progresējoša un multifaktoriāla skeleta slimība, kam raksturīgs pazemināts kaulu minerālais blīvums un kaulaudu struktūras izmaiņas, kā rezultātā attīstās “trauslo kaulu” lūzumi.

Lielās muskuļu grupas – kāju, muguras, vēdera, krūškurvja, plecu un roku muskuļi.

Līdzsvara treniņš – vingrinājumi ķermeņa līdzsvara izjūtas uzlabošanai ar mērķi mazināt kritienu risku un tādējādi arī traumu risku.

Metabolais sindroms – riska faktoru kopums, kas palielina cukura diabēta un sirds slimību attīstības risku. Raksturīgās pazīmes - palielināts vidukļa apkārtmērs plus vēl vismaz divi šī sindroma kritēriji.

Nestrukturēta aktivitāte – aktivitāte, kas iekļauj kustību veikšanu bez konkrēta mērķa uzlabot muskuļu spēku, piemēram, aktīvas spēles, rotaļas.

Spēka vingrinājumi – vingrinājumi, kas uzlabo lielo muskuļu grupu spēku un sekmē kaulu minerālā blīvuma palielināšanos.

Strukturēta aktivitāte – aktivitāte, kas veidota ar konkrētu veicamu uzdevumu, kas paredzēts fizisko aktivitāšu kvalitātes un vai intensitātes paaugstināšanai. Piemēram, sporta spēles, dejošana, peldēšana.

Vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes – aktivitātes, kuru laikā paātrinās sirdsdarbība, sākas svīšanas process, palielinās elpošanas biežums, veidojas grūtības sarunāties, novērojams viegls elpas trūkums, piemēram, vidēji ātra soļošana, nūjošana, mērenas slodzes dārza darbi. Pēc 10 ballu skalas piepūles pielīdzināms 6-7 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka.

Zemas intensitātes fiziskās aktivitātes – aktivitātes, kuru laikā sirdsdarbības ritms nemainās, neveidojas svīšanas process, nav grūtības runāt, piemēram, lēna pastaiga, mājas uzkopšana. Pēc 10 ballu skalas piepūles līmenis pielīdzināms līdz 5-6 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka.