



Fiziskās aktivitātes

Publicēts: 17.03.2021.

Lai mēs spētu pienācīgi funkcionēt, ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes. Pasaules Veselības organizācija (PVO) fiziskās aktivitātes definē kā jebkura veida ķermeņa kustības, ko rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija. Fiziskās aktivitātes ietver gan vingrojumus, gan citas darbības, kas saistītas ar ķermeņa kustību, piemēram, sporta spēles, pastaigas, riteņbraukšanu, mājas uzkopšanas vai dārza darbus, peldēšanu, aktīvās atpūtas pasākumus un tamlīdzīgi.

Kādēļ būt fiziski aktīvam?

Cilvēka ķermenis ir radīts kustībām, tādēļ vislabāk jūtamies tad, kad regulāri izkustāties. Jo vairāk laika veltām fiziskajām aktivitātēm, jo lielāks būs ieguvums veselībai. Tāpat ir svarīgi atcerēties, ka nekad nav par vēlu - arī senioru vecumā fiziskās aktivitātes salīdzinoši īsā laikā var uzlabot labsajūtu un veselību.

Būt aktīvam ir labi dažādu iemeslu dēļ. Daži no fizisko aktivitāšu ieguvumiem ir, piemēram, šādi.



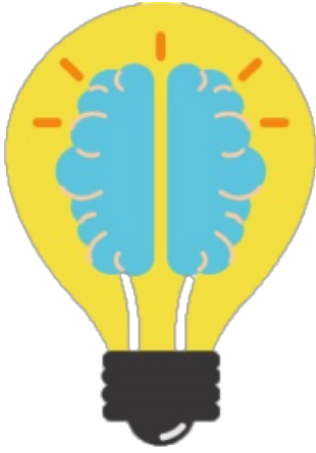
Uztur formā

Fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt normālu ķermeņa svaru un novērst aptaukošanos, kas ir viens no galvenajiem riska faktoriem daudzām saslimšanām, piemēram, sirds un asinsvadu sistēmas slimībām un 2. tipa cukura diabētam. Fiziskās aktivitātes pieaugušo un senioru vecumā ir īpaši svarīgas, jo, paliekot vecākiem, vielmaiņas ātrums samazinās.



Mazina stresu, uzlabo garastāvokli un palīdz atslābināties

Stress ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa, tomēr tas var negatīvi ietekmēt gan psihisko, gan fizisko labsajūtu. Vienas no labākajām zālēm pret stresu ir fiziskās aktivitātes. Fizisko aktivitāšu laikā smadzenēs pastiprināti izdalās laimes hormons endorfīns, kas rada pacilātības, prieka un laimes izjūtu, palīdzot ķermenim atbrīvoties un uzlabot garastāvokli.



Uzlabo koncentrēšanās spējas un veicina produktivitāti

Gan bērnu un pusaudžu, gan pieaugušo smadzenēm nepārtraukti jāapstrādā un jāatceras liels informācijas daudzums. Ikdienā nepieciešams ģenerēt jaunas, radošas idejas, pieņemt ātrus un nozīmīgus lēmumus. Ir pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt uzturēt šīs funkcijas, uzlabojot koncentrēšanās spējas, atmiņu, modrību, radošo domāšanu un darba produktivitāti.






Vairo enerģiju

Fizisko aktivitāšu laikā izdalītais laimes hormons endorfīns rada ne vien prieku un pacilātības izjūtu, bet arī vairo enerģiju. Tādēļ, jo vairāk kustēsies, jo vairāk spēsi izdarīt.



Uzlabo miega kvalitāti

Ciešs un labs miegs ir svarīgs ikvienam cilvēkam. Ja miegs ir traucēts, dienas laikā var rasties nogurums, grūtības koncentrēties un ir grūtāk veikt ikdienas pienākumus. Daudzi pētījumi apraksta regulāru fizisko aktivitāšu saistību ar ciešāku miegu, mazāku nogurumu dienas laikā un labāku kopējo miega kvalitāti.

	<p>Palīdz veidot pareizu stāju</p> <p>Pareiza stāja ir viena no vesela organisma pazīmēm – tā labvēlīgi ietekmē elpošanu un sirds, vēdera dobuma orgānu un muskulatūras darbību. Jo vairāk ikdienā kustēsies, jo vairāk tiks nodarbināta muskulatūra, kas notur mugurkaulu, veidojot labu stāju.</p>
	<p>Stiprina kaulus un muskuļus, attīsta un uzlabo līdzsvaru, kustības un koordināciju</p> <p>Ir pierādīts, ka fiziskās aktivitātes palīdz stiprināt kaulus un muskuļus, kā arī attīsta un uzlabo kustību koordināciju un līdzsvaru, kas ir būtiski gan bērna augšanas un attīstības posmā, gad pieaugušo un senioru vecumā, kad pakāpeniski sāk samazināties kaulu blīvums un muskuļu masa un palielināties kritienu un lūzumu risks.</p>
	<p>Novērš hroniskas saslimšanas un to komplikācijas</p> <p>Fiziskās aktivitātes ir labs profilakses līdzeklis, lai novērstu daudzas slimības, kas izraisa dzīves kvalitātes pasliktināšanos. Ar regulārām fiziskajām aktivitātēm var novērst sirds un asinsvadu sistēmas slimību, osteoporozes, 2. tipa cukura diabēta, hipertensijas, artrīta un dažu vēža formu attīstību (piemēram, zarnu un krūts vēža attīstību). Tāpat fiziskās aktivitātes spēj ievērojami mazināt jau esošu hronisku slimību attīstības un progresēšanas risku.</p>

Cik daudz fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas?

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 (autokrēslīnā, ēdināšanai paredzētajos krēslīšos, 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 (autokrēslīnā, ēdināšanai paredzētajos krēslīšos,

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 krēslīņos, 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., vieglas, 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., vieglas, fiziskajām aktivitātēm.

Sievietes grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā:

Sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā, kurām nav veselības traucējumu vai ārstniecības personas noteiktu ierobežojumu, ieteicamas 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, aizvietojojot 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, aizvietojojot to ar jebkuras intensitātes, t.sk., vieglas, fiziskajām aktivitātēm.

Nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vajadzētu sākt pakāpeniski, uzsākot tās ar zemu līdz vidēju intensitāti. Priekšroku noteikti jādod aktivitātēm, kas patīk vislabāk un sagādā prieku, jo nav svarīgi, vai tā būs peldēšana, pastaigas svaigā gaisā, riteņbraukšana vai skriešana – galvenais, lai ķermenis būtu aktīvs.

**Zema intensitāte – aktivitātes, kuru laikā sirdsdarbības ritms nemainās, neveidojas svišanas 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.*

***Vidēja intensitāte – aktivitātes, kuru laikā paātrinās sirdsdarbība, sākas svišanas process, palielinās elpošanas biežums, veidojas grūtības sarunāties, piemēram, vidēji ātra soļošana, nūjošana, mērenas slodzes dārza darbi. Pēc 10 ballu skalas piepūles pielīdzināms 6-7 ballēm.*

****Augsta intensitāte – aktivitātes, kuru laikā norisinās aktīvs svišanas process, palielināts elpošanas biežums, pastiprinātas grūtības sarunāties, piemēram, skriešana, intensīvi vingrinājumi, distanču slēpošana, aktīvi dārza darbi (rakšana vai līdzīgas aktivitātes, kas palielina sirds ritmu). Piepūles līmenis pēc 10 ballu skalas – 7-8 balles.*

Vairāk par fiziskajām aktivitātēm, to ieguvumiem, kā arī idejas fiziskajām aktivitātēm lasi

 [Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijai iedzīvotājiem](#) 



