



Slimību profilakses un kontroles centrs

---

# Fiziskās aktivitātes

---

Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem

## Kas jāzina par fiziskajām aktivitātēm

1. Fiziskās aktivitātes ir skeleta muskuļu nodrošinātas aktīvas ķermeņa kustības, kas jūtami palielina enerģijas patēriņu, salīdzinot ar miera stāvokli. Fizisko aktivitāti vai tās trūkumu var iedalīt atkarībā no aktivitātes intensitātes vai enerģijas patēriņa.

Vairākums cilvēku droši vien ir pārliecinājušies, ka veselības uzlabošanai visefektīvākā ir mērenas intensitātes regulāras fiziskās aktivitātes. Mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes ir tāds aktivitātes tips, kas paātrina sirdsdarbību, rada siltuma sajūtu un vieglu elpas trūkumu. Galvenās veselību veicinošās fiziskās aktivitātes ir vienkāršas un jau pierastas darbības - tādas, kā pastaiga, ritenbraukšana, fizisks darbs, peldēšana, mājsaimniecības darbi, pārgājieni, dārza darbi, izklaides sports un dejas.

2. Cilvēka veselībai un pašattīstībai, neatkarīgi no dzimuma, funkcionālām spējām, kultūras, vecuma vai sociālekonomiskā stāvokļa, ļoti svarīgi ir izbaudīt kvalitatīvu atpūtu.

Īpaši nozīmīgi tas ir bērniem un jauniešiem, sevišķi no trūcīgām ģimenēm, kā arī cilvēkiem, kuri pieder pie zemākas sociālekonomiskās grupas, un kuriem ir mazāk brīvā laika un mazāk iespēju nokļūt atpūtas vietās. Viņi bieži vien dzīvo pilsētu teritorijās, kur drošība uz ceļiem ir zema, satiksmes ātrums ir liels un ir maz zaļo zonu. Šie faktori vēl vairāk samazina iespējas būt fiziski aktīviem ikdienā.

Galvenie šķēršļi, kas kavē cilvēkiem būt fiziski aktīviem, ir izmaksas, izpratnes trūkums, pārvietošanās attālums, kultūras un valodu barjeras, apgrūtināta pieeja vietējiem atpūtas centriem un drošām rotaļu vietām. Novērots, ka pieaug nevienlīdzība valstu starpā, turklāt visvairāk tas skar Eiropas reģiona austrumu valstis.

3. Epidemioloģiskie pētījumi pierāda, ka fizisko aktivitāšu trūkums par 15-20% palielina risku saslimt ar koronārām sirds slimībām, 2.tipa cukura diabētu, resnās zarnas vēzi, krūts vēzi, kā arī veicina gūžas kaulu lūzumus gados vecākiem cilvēkiem.

Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt novērst un samazināt aptaukošanos un uzturēt optimālu ķermeņa svaru. Tāpat tās var uzlabot psiholoģisko labsajūtu un samazināt stresu un nemieru, depresijas un vientulības sajūtas. Dažādas spēles, sports un cita veida fiziskās aktivitātes dod iespēju jauniem cilvēkiem pierādīt sevi un iegūt parliedzību par sevi, iepazīt panākumu sajūtu un sociāli integrēties grupā. Fiziskās aktivitātes palīdz novērst un kontrolēt riskantas uzvedības izpausmes, tādas kā smēķēšana, alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana, neveselīga uztura lietošana un vardarbība, īpaši bērnu un jauniešu vidū.

4. Neskatoties uz to, ka fiziskās aktivitātes uzlabo veselību, vairums cilvēku savā ikdienas dzīvē nav pietiekami aktīvi.

Rietumeiropā gandrīz divas trešdaļas pieaugušo nav pietiekami fiziski aktīvi un aktivitātes līmenis turpina kristies. Visā pasaulē bērni kļūst arvien mazkustīgāki, īpaši nabadzīgajos rajonos. Laiks un resursi, kas veltīti fiziskās kultūras izglītībai arvien samazinās, un fiziski aktīvās spēles un izklaides tiek aizstātas ar datorspēlēm un televizoru. Pētījumā, kas tika veikts 2001. - 2002.gadā, tika atklāts, ka vidēji Eiropā tikai 34% no 11, 13 un 15 gadus veciem pusaudžiem ir fiziski aktīvi tādā līmenī, kas atbilst pašrizējiem ieteikumiem. Lielākajā daļā valstu zēni ir aktīvāki kā meitenes, bet ar gadiem fiziskās aktivitātes līmenis abiem dzimumiem samazinās. Nepietiekama fiziskā aktivitāte bērnībā var ietekmēt veselību visa mūža garumā.

5. Fizisko aktivitāšu trūkums tiek atzīts kā viens no galvenajiem patstāvīgiem riska faktoriem hronisku neinfekcijas slimību attīstībā, kas izraisa aptuveni 3,5% dažāda veida slimības un līdz pat 10% nāves gadījumu Eiropā.

Satraucoša ir arī augstā ekonomiskā cena, kas jāmaksā fizisko aktivitāšu trūkuma rezultātā. Šveicē un Lielbritānijā veiktie pētījumi parāda, ka fizisko aktivitāšu trūkums valstij var izmaksāt ap 150 - 300 eiro uz vienu iedzīvotāju. Fizisko aktivitāšu līmeņa paaugstināšana uzlabotu sabiedrības veselību, kā arī samazinātu izdevumus, kas rodas fizisko aktivitāšu trūkuma rezultātā.

6. Pasaules Veselības organizācija (PVO) rekomendē pieaugušajiem veikt 30 un vairāk minūšu ilgas mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes vairumā nedēļas dienu, vēlams - katru dienu.

Šis rekomendētais aktivitāšu ilgums var būt sadalīts īsākos periodos, vēlams ne mazākos kā 10 minūtes, taču pat īslaicīgas fiziskās aktivitātes spēj ievērojami uzlabot veselību, piemēram, lifta vietā izmantot kāpnis. Bērniem vajadzētu būt fiziski aktīviem vismaz 60 minūtes dienā. Fiziskie vingrinājumi vismaz divas reizes nedēļā uzlabos un saglabās muskuļu spēku, lokanību, kā arī nostiprinās kaulus.

7. Vide, kurā cilvēki uzturas - mājās, skolā, darbā, ceļojuma laikā utt. - bieži vien nerada vēlēšanos būt fiziski aktīviem.

50% no braucieniem ar automašīnu Eiropā ir īsāki par 5km; tā ir distance, ko var veikt 15 - 20 minūtēs braucot ar velosipēdu vai arī 30 - 50 minūtēs ejot ātrā solī. Fizisko aktivitāšu iespējas ir jāiekļauj ikdienas dzīvē tā, lai tās būtu vieglas, dabiskas un vēlamas. Ar skolās un darba vietās realizēto programmu palīdzību visiem iedzīvotājiem vajadzētu būt pieejamām un sasniedzamām iespējām iekļaut fiziskās aktivitātes ikdienas dzīvē, piemēram, fiziski aktīva pārvietošanās. Ja mēs vēlamies, lai tas ietekmētu visu sabiedrību, ir svarīgi piemērot šo principu un radīt fizisko un sociālo vidi, kas vairotu cilvēku fizisko aktivitāti visā Eiropā.

8. Regulāras mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes ir izmaksu ziņā efektīvs līdzeklis sabiedrības veselības uzlabošanai un saglabāšanai.

Tādējādi fizisko aktivitāšu veicināšanai būtu jābūt vienai no sabiedrības veselības prioritātēm, iekļaujot tajā visus sabiedrības slāņus. Taču atbildība par rīcību šajā sfērā nebūtu jāuzņemas vienīgi veselības, sporta, tūrisma, nodarbinātības un izglītības nozarēm. Tam jābūt kā kopējam uzdevumam, kurā līdzdarbojas vairākas nozares, piemēram, tādas kā satiksmes, pilsētplānošanas un apkārtējās vides aizsardzības nozares. Turklāt masu informācijas līdzekļi ir ļoti ietekmīgs veids veselīga dzīvesveida popularizēšanai. Gan valsts, gan privātā sektora kopīgs darbs sekmētu efektīvāku darbību, un tādējādi attīstītu veselīgu un ilgtspējīgu dzīvesveidu. Pateicoties kopīgam darbam, labumu gūst visas ieinteresētās puses. Turklāt, konkrētās aktivitātes vajadzētu atbalstīt sākot ar vietējās sabiedrības līmeni un valdības līmeni, līdz pat starptautiskajam līmenim. Ir svarīgi, lai sadarbības stratēģijas un kapacitātes attīstība reģionālā un vietējā līmenī tiktu iekļauta valsts politikas plānošanā, jo vietēja līmeņa iniciatīvām piemīt lielāks potenciāls veicināt fiziskās aktivitātes.

9. Sabiedrības veselības politikas programmas fizisko aktivitāšu veicināšanā ir jāplāno ilgtermiņā ar skaidru un izmērāmu mērķi un indikatoriem.

Nemot vērā pastāvošās bažas par fiziskās aktivitātes līmeņa samazināšanos, ir ļoti būtiski uzraudzīt sabiedrības fiziskās aktivitātes līmeni, izmantojot standartizētus protokolus. Pastāv vairāki svarīgi principi, pēc kuriem dalībvalstīm būtu jāvadās, izstrādājot valsts stratēģijas fizisko aktivitāšu veicināšanai, piemēram:

- fiziskās aktivitātes definīcija neaprobežojas tikai ar sportu un fizikultūru;
- stratēģijas īstenošanā jāiesaistās daudziem sektoriem;
- apkārtējai videi jāveicina fiziskās aktivitātes;
- jābūt vienlīdzīgai pieejamībai fiziskām aktivitātēm;
- programmu pamatā jābūt sabiedrības vajadzībām.

Informatīvi materiāli, t.sk. video materiāli par fiziskajām aktivitātēm pieejami sadaļā "**Informatīvi materiāli**"



### Vingrojumu komplekss SENIORIEM

Vingrojumi vingrotājiem, kas ir: 1. - 2. un 3. līmeņa vingrotāji

**Uzmanību!** Ja ir kādas veselības problēmas, jāpārbauda ārsts, lai noteiktu, vai vingrošana ir droša un ieteicama šim cilvēkam.

**Īpašas instrukcijas:** Ja ir kādas veselības problēmas, jāpārbauda ārsts, lai noteiktu, vai vingrošana ir droša un ieteicama šim cilvēkam.

### Pārbāciet, vai esat pietiekami fiziski aktīvi!

Veikamais fiziskās aktivitāšu daudzums katrām vecuma grupai:

- 18-24 gadus veci: 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā
- 25-34 gadus veci: 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā
- 35-44 gadus veci: 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā
- 45-54 gadus veci: 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā
- 55-64 gadus veci: 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā
- 65-74 gadus veci: 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā
- 75-84 gadus veci: 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā
- 85+ gadus veci: 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā

### Fizisko aktivitāšu piramīda

1. Pakāpiens: Ķermeņa svara celšana, ātrgaitas pastaigas, ātrgaitas velosipēdāšana, ātrgaitas pastaigas ar kāpniem.

2. Pakāpiens: Pastaigas, ātrgaitas pastaigas, ātrgaitas velosipēdāšana, ātrgaitas pastaigas ar kāpniem.

3. Pakāpiens: Pastaigas, ātrgaitas pastaigas, ātrgaitas velosipēdāšana, ātrgaitas pastaigas ar kāpniem.

4. Pakāpiens: Pastaigas, ātrgaitas pastaigas, ātrgaitas velosipēdāšana, ātrgaitas pastaigas ar kāpniem.

5. Pakāpiens: Pastaigas, ātrgaitas pastaigas, ātrgaitas velosipēdāšana, ātrgaitas pastaigas ar kāpniem.

### 100% labāk iepazīties ar fiziskās aktivitātes

1. **Bezmaksas**

2. **Ar maksu**

3. **Ar maksu un ar maksu**

4. **Ar maksu un ar maksu**

5. **Ar maksu un ar maksu**

6. **Ar maksu un ar maksu**

7. **Ar maksu un ar maksu**

8. **Ar maksu un ar maksu**

9. **Ar maksu un ar maksu**

10. **Ar maksu un ar maksu**

### aktīvas cilvēciskās darbības

### Cik daudz fiziskās aktivitātes tev ir nepieciešamas?

1. **Ķermeņa svara celšana**

2. **Ķermeņa svara celšana**

3. **Ķermeņa svara celšana**

4. **Ķermeņa svara celšana**

5. **Ķermeņa svara celšana**

6. **Ķermeņa svara celšana**

7. **Ķermeņa svara celšana**

8. **Ķermeņa svara celšana**

9. **Ķermeņa svara celšana**

10. **Ķermeņa svara celšana**

### Ed aktīvs visu gadu

### ATCERĒSI? Ja mēs esam fiziski aktīvi, mēs esam veselāki!

1. **Ķermeņa svara celšana**

2. **Ķermeņa svara celšana**

3. **Ķermeņa svara celšana**

4. **Ķermeņa svara celšana**

5. **Ķermeņa svara celšana**

6. **Ķermeņa svara celšana**

7. **Ķermeņa svara celšana**

8. **Ķermeņa svara celšana**

9. **Ķermeņa svara celšana**

10. **Ķermeņa svara celšana**

### Kā patikami lētā lētā uzņemties kolerģijas?

1. **Ķermeņa svara celšana**

2. **Ķermeņa svara celšana**

3. **Ķermeņa svara celšana**

4. **Ķermeņa svara celšana**

5. **Ķermeņa svara celšana**

6. **Ķermeņa svara celšana**

7. **Ķermeņa svara celšana**

8. **Ķermeņa svara celšana**

9. **Ķermeņa svara celšana**

10. **Ķermeņa svara celšana**

### AKTĪVS UN VESELS!

1. **Ķermeņa svara celšana**

2. **Ķermeņa svara celšana**

3. **Ķermeņa svara celšana**

4. **Ķermeņa svara celšana**

5. **Ķermeņa svara celšana**

6. **Ķermeņa svara celšana**

7. **Ķermeņa svara celšana**

8. **Ķermeņa svara celšana**

9. **Ķermeņa svara celšana**

10. **Ķermeņa svara celšana**

### Активный и здоровый!

1. **Ķermeņa svara celšana**

2. **Ķermeņa svara celšana**

3. **Ķermeņa svara celšana**

4. **Ķermeņa svara celšana**

5. **Ķermeņa svara celšana**

6. **Ķermeņa svara celšana**

7. **Ķermeņa svara celšana**

8. **Ķermeņa svara celšana**

9. **Ķermeņa svara celšana**

10. **Ķermeņa svara celšana**

### FIZISKO AKTĪVĪŠU PIRAMĪDA PĒLĀGŠAJIEM

1. **Ķermeņa svara celšana**

2. **Ķermeņa svara celšana**

3. **Ķermeņa svara celšana**

4. **Ķermeņa svara celšana**

5. **Ķermeņa svara celšana**

6. **Ķermeņa svara celšana**

7. **Ķermeņa svara celšana**

8. **Ķermeņa svara celšana**

9. **Ķermeņa svara celšana**

10. **Ķermeņa svara celšana**