

# KORONAWIRUS A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - CO TO TAKIEGO?

- WHO definiuje aktywność fizyczną jako każdy ruch ciała wytwarzany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatku energetycznego.
- Aktywność fizyczna odnosi się do wszystkich ruchów, w tym w czasie wolnym, w transporcie, aby dostać się do i z miejsc lub w ramach pracy danej osoby.
- Zarówno umiarkowana, jak i energiczna aktywność fizyczna poprawiają zdrowie.



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ĆWICZENIA

- Dlaczego określenie „aktywność fizyczna” nie powinno być mylone z „ćwiczeniami”? Ćwiczenia stanowią rodzaj aktywności fizycznej, która jest zaplanowana, określona, powtarzalna oraz ma na celu poprawę lub utrzymanie jednego lub większej liczby elementów sprawności fizycznej.
- Aktywność fizyczną w życiu codziennym można podzielić na zajęcia zawodowe, sportowe, domowe lub inne. Wydatek energetyczny można oznaczyć np. poprzez liczbę kilokalorii (kcal) niezbędnych do zapewnienia energii przy wykonywaniu określonej czynności.
- Dlatego należy pamiętać, że poza ćwiczeniami typowo sportowymi, wszelkie inne aktywności fizyczne, które odbywają się w czasie wolnym – np. jako część pracy domowej – również przynoszą korzyści zdrowotne.



# REGULARNE ĆWICZENIA A PROFILAKTYKA CHORÓB

- Należy pamiętać, że już aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, ale wykonywana regularnie niesie ze sobą ogromne korzyści dla organizmu. Przykładowo zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, będących główną przyczyną zgonów w Polsce.
- To również podstawowe działanie w prewencji cukrzycy typu 2 czy depresji – chorób, które są ogromnym problemem populacyjnym. Ponadto odpowiedni poziom aktywności fizycznej obniża prawdopodobieństwo złamań m.in. kości biodrowej lub kręgosłupa.
- Aktywność fizyczna to również udowodniony czynnik profilaktyki nowotworowej, zmniejszający ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (okrężnicy), macicy, piersi (zwłaszcza w wieku menopauzalnym). Regularny ruch jest skuteczną metodą na utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Podkreślić należy, że takie ochronne działanie wykazuje zarówno aktywność fizyczna w postaci systematycznych ćwiczeń sportowych, jak również zwiększony poziom aktywności związanej z pracą zawodową.



- Mówiąc o umiarkowanej intensywności aktywności fizycznej mamy na myśli np. dynamiczny chód bądź jazdę na rowerze, szybki taniec, aqua aerobik czy prace w ogrodzie tj. grabienie czy przycinanie krzewów.
- Natomiast intensywny wysiłek fizyczny to m.in. bieganie, szybki chód, szybka jazda na rowerze, pływanie, aerobik, gra w tenisa ziemnego czy ciężkie prace w ogrodzie typu rąbanie drewna.



# REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - KORZYŚCI

Regularna aktywność fizyczna może:

- poprawić sprawność mięśni i układu sercowo-oddechowego;
- poprawić zdrowie kości i funkcji;
- zmniejszyć ryzyko nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, cukrzycy, różnych rodzajów raka (w tym raka piersi i raka jelita grubego) oraz depresji;
- zmniejszyć ryzyko upadków, a także złamań biodra lub kręgosłupa;
- pomagają utrzymać zdrową masę ciała.



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA- DZIECI I MŁODZIEŻ

U dzieci i młodzieży aktywność fizyczna poprawia:

- sprawność fizyczna (sercowo-oddechowa i mięśniowa)
- zdrowie kardiometaboliczne (ciśnienie krwi, dyslipidemia, glukoza i insulinooporność)
- zdrowie kości
- wyniki poznawcze (wyniki w nauce, funkcje wykonawcze)
- zdrowie psychiczne (zmniejszone objawy depresji)
- zmniejszona otyłość



# ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA ZWIĄZANE Z SIEDZĄCYM TRYBEM ŻYCIA

Siedzący tryb życia jest związany z następującymi złymi wynikami zdrowotnymi:

## **U dzieci i młodzieży:**

- zwiększona otyłość (przyrost masy ciała)
- gorsze zdrowie kardiometaboliczne, sprawność fizyczna, zachowanie behawioralne/zachowania prospołeczne
- skrócony czas snu

## **U dorosłych:**

- śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych i śmiertelność z powodu raka
- częstość występowania chorób sercowo-naczyniowych, raka i cukrzycy typu 2.





# KORONAWIRUS A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Pandemia nie sprzyjała aktywności fizycznej. Prawie 10 proc. dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 18 lat nie ćwiczyło ani jednego dnia w tygodniu. Co najmniej cztery razy w tygodniu miało z nią do czynienia 41 proc. badanych, o blisko 10 proc. mniej niż wcześniej - wynika z ustaleń pracowni IBRiS.



# KORONAWIRUS A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Kilkanaście miesięcy – mniej więcej tyle trwają już obostrzenia związane z sytuacją epidemiczną w Polsce. Co pewien czas zalecenia zmieniają swoją formę, jednak przez większość pandemii COVID-19 mamy znacznie ograniczony dostęp do wszelkiego rodzaju ośrodków sportowych, parków, siłowni, basenów, a także grupowych zajęć sportowych.
- Pod uwagę należy wziąć również fakt, że oprócz ograniczenia dostępu do placówek sportowo-rekreacyjnych, coraz większa ilość pracowników etatowych oraz uczniów stopniowo przechodzi na zdalny tryb pracy. Oczywiście obowiązki wykonywane z domu mają mnóstwo zalet, jednak u osób, których jedyną aktywnością w ciągu dnia był spacer do pracy, mogą w krótkim czasie przyczynić się do rozleniwienia, chęci sięgania po wysokokaloryczne przekąski, a w konsekwencji – do przybierania na wadze.



# KORONAWIRUS A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Pod uwagę należy wziąć również fakt, że oprócz ograniczenia dostępu do placówek sportowo-rekreacyjnych, coraz większa ilość pracowników etatowych oraz uczniów stopniowo przechodzi na zdalny tryb pracy. Oczywiście obowiązki wykonywane z domu mają mnóstwo zalet, jednak u osób, których jedyną aktywnością w ciągu dnia był spacer do pracy, mogą w krótkim czasie przyczynić się do rozleniwienia, chęci sięgania po wysokokaloryczne przekąski, a w konsekwencji – do przybierania na wadze.



# KORONAWIRUS A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Tedros Adhanom Ghebreyesus, dyrektor generalny WHO, wśród zaleceń na czas pandemii zwrócił uwagę na znaczenie aktywności fizycznej. Dorośli powinni ćwiczyć minimum 30 minut dziennie, a dzieci – godzinę dziennie. U osób, które regularnie ćwiczą – minimum 3 razy w tygodniu zdecydowanie sprawniej funkcjonuje układ odpornościowy i krwionośny, poprawia się wydolność organizmu, dotlenia mózg i komórki ciała oraz poprawia się stan zdrowia psychicznego.



# JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ TRENING W CZASIE PANDEMII?

Czy każdy rodzaj aktywności fizycznej jest tak samo wskazany? Bardzo dużo zależy od naszej kondycji i aktywności sprzed pandemii. Minimalna dawka ruchu to 30 minut dziennie, nie rzadziej, niż 3 razy w tygodniu. Osoby, które przed pandemią uprawiały sport regularnie, muszą zadbać, by nie stracić osiągniętych wyników i w dalszym ciągu dostarczać organizmowi ilość ruchu, do której przywykł.

Jednak co z osobami, które wcześniej w ogóle nie ćwiczyły, a chciałyby zadbać o swoje ciało i samopoczucie za pomocą treningu?

- Nic na siłę. Dostosuj intensywność treningu do możliwości swojego organizmu.
- Zaczynj od 20-30 minut dziennie.
- Dobrą formą ruchu dla osób początkujących jest spacer.
- Pamiętaj o systematyczności.
- Nawet krótka aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna!



# JAK ZACHOWAĆ BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS AKTYWNOŚCI W TRAKCIE PANDEMII COVID-19?

- Nie ćwicz, jeżeli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem. Zostań w domu i odpoczywaj. Skontaktuj się z lekarzem. Zadzwoń z wyprzedzeniem. Postępuj zgodnie ze wskazówkami lokalnej służby zdrowia.
- Jeżeli masz możliwość wyjścia na spacer lub przejażdżkę na rowerze zawsze zachowuj fizyczny dystans od innych oraz myj ręce wodą i mydłem zanim wyjdiesz z domu, gdy dotrzesz do punktu docelowego i po powrocie do domu. Jeżeli woda i mydło nie są natychmiastowo dostępne, skorzystaj z płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.
- Jeżeli udajesz się do parku lub w otwartą przestrzeń publiczną, aby pospacerować, pobiegać lub poćwiczyć zawsze zachowuj fizyczny dystans od innych oraz myj ręce wodą i mydłem zanim wyjdiesz z domu, gdy dotrzesz do punktu docelowego i po powrocie do domu. Jeżeli woda i mydło nie są natychmiastowo dostępne, skorzystaj z płynu do dezynfekcji rąk. Postępuj zgodnie ze wskazówkami lokalnej służby zdrowia w zakresie wszelkich ograniczeń liczby ludzi, którzy mogą przebywać z tobą i/lub ograniczeń w zakresie użytkowania publicznego sprzętu do zabawy lub ćwiczeń.

# JAK ZACHOWAĆ BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS AKTYWNOŚCI W TRAKCIE PANDEMII COVID-19?

- Jeżeli nie byłeś regularnie aktywny zaczynaj powoli, od aktywności o niskiej intensywności, takich jak spacer czy lekkie ćwiczenia. Zaczynaj od krótszej 5-10 minutowej aktywności i stopniowo ją wydłużaj do 30 minut i więcej przez kolejne tygodnie. Jest lepiej i bezpieczniej być aktywnym przez krótki czas i częściej, niż próbować być aktywnym zbyt długo, jeśli twój organizm nie jest do tego przyzwyczajony.
- Wybierz właściwą formę aktywności, aby ograniczyć ryzyko kontuzji oraz cieszyć się aktywnością. Wybierz właściwy poziom intensywności do twojego stanu zdrowia i ogólnej kondycji. Powinieneś móc oddychać swobodnie i prowadzić rozmowę, gdy podejmujesz aktywność fizyczną o lekkim i średnim stopniu intensywności.



# ŹRÓDŁO

1. [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/)
2. [www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/)
3. Aktywność fizyczna – znaczenie dla zdrowia i leczenia chorób – wywiad z prof. dr hab. Jadwigą Charzewską
4. Ruch w czasie pandemii | Carolina Medical Center
5. PAP MediaRoom
6. Kęska „Aktywność fizyczna a odporność organizmu” Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. 03.2018
7. Sumowski „Aktywność fizyczna a koronawirus.” Lekarze radzą: trenuj sam, na świeżym powietrzu . 03.2020
8. Grzelak „Trenować w czasie pandemii czy nie? Eksperci to sprawdzili „Focus.pl 03. 2020

