

## **Korzyści ze stosowania regularnej aktywności fizycznej jej wpływ na zdrowie.**

Zgodnie z klasyczną definicją aktywność fizyczna to „każdy ruch ciała konieczny do codziennego życia lub część programu ćwiczeniowego”.

Niedostateczna aktywność fizyczna stanowi istotny, choć nadal niedoceniany czynnik wpływający na stan zdrowia, chorobowość i umieralność.

Niedostateczna aktywność fizyczna to aktywność niepowodująca wydatkowania więcej niż 500 kcal/tydzień. Niektórzy autorzy definiują niedostateczną aktywność fizyczną jako wydatek energetyczny związany z wysiłkiem fizycznym mniejszy niż 10% całkowitego dobowego wydatku energetycznego lub o czasie trwania krótszym niż 25 minut dziennie. Za optymalny poziom aktywności fizycznej wpływający na zdrowie dzieci uważa się wysiłki wykonywane 5 razy w tygodniu przez 25 minut.

Każda aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne i uprawianie sportu powinny być dostosowane do wieku, budowy fizycznej oraz stanu zdrowia. Odpowiednio dobrana i regularnie stosowana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia;

-Stosowanie regularnej aktywności zapobiega powstawaniu otyłości. Otyłość jest nie tylko defektem kosmetycznym ale niebezpiecznym stanem chorobowym, który zaburza pracę organizmu , przyczyniając się do powstawania wielu schorzeń. Na otyłość mają wpływ: zła przemiana tłuszczu w organizmie, nieprawidłowe odżywianie się, niewłaściwy tryb życia, niska aktywność ruchowa, czynniki psychologiczne - nawykowe. Otyłość doprowadza do zmian w narządach i układach. Ludzie otyli częściej chorują na nadciśnienie tętnicze, choroby płuc, miażdżycę, udary mózgu, choroby nerek, uszkodzenia wątroby, cukrzycę, bóle kręgosłupa, stóp, choroby stawów, kamice żółciową , nowotwory i wiele innych. Osoba szczupła, sprawna fizycznie, szybciej i łagodniej przechodzi choroby niż osoba otyła i bez kondycji.

-Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, wpływa na mineralizację kości: wzrastanie kości u dzieci: zapobiega i koryguje wady postawy; wzmacnia i stabilizuje stawy; wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła: następuje przyrost roboczy mięśni, poprawnie ulega przekrwieniu mięśni, zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych: zwłaszcza napięcie siłę i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń

-Zwiększona aktywność ruchowa może mieć duży wpływ na profilaktykę osteoporozy. Osoby ćwiczące mają większą gęstość kości. Ćwiczenia wytrzymałościowe i siłowe prowadzą do korzystnych zmian mineralizacji tkanki kostnej i zwiększenia masy tkanki kostnej

-Aktywność fizyczna rozwija układ krążeniowo-oddechowy, zwiększa objętość tętnic wieńcowych i powoduje zwiększenie czynnościowych możliwości systemu naczyń obwodowych. Systematyczne ćwiczenia fizyczne w postaci spacerów lub innych ćwiczeń dynamicznych, wykonywane przez 15– 20 min 3 – 4 razy w tygodniu wpływają na lepszą pracę serca i naczyń krwionośnych. Mają także wpływ na zmniejszenie tendencji do rozwoju miażdżycy tętnic wieńcowych. Wpływają bowiem na zwiększenie HDL we krwi, co osłabia odkładanie się cholesterolu w ściankach naczyń i tym samym zapobiega zwężaniu ich światła. Ruch wpływa korzystnie na mechanizm krzepnięcia krwi i równowagę neurohormonalną, obniża niebezpieczeństwo zakrzepu tętnic wieńcowych.

Ćwiczenia fizyczne zmniejszają częstość powikłań zawału serca, zwiększają oboczne krążenie krwi, zmniejszają stężenie katecholamin w mięśniu sercowym, zwiększają masę lewej komory serca i zmniejszają skłonność do zaburzeń rytmu.

Pod wpływem wysiłku zachodzą także inne zmiany w układzie sercowo –naczyniowym. Mogą one działać zapobiegawczo wobec wielu schorzeń, a szczególnie: chorobie wieńcowej serca, chorobie nadciśnieniowej, zmianom zarostowo –zakrzepowym w naczyniach mózgowych, powikłaniom naczyniowym w cukrzycy, żylakom kończyn dolnych, chorobie Bürgera, niedokrwistości pokrwotocznej i zaburzeniach niedoboru żelaza.

-Podnosi sprawność i wydolność fizyczną; Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów;

Systematycznie uprawiane ćwiczenia fizyczne usprawniają czynności układu nerwowego, wysubtelniają analizatory, pozwalają na lepszą orientację i zachowanie się człowieka w środowisku zewnętrznym. Aktywność ruchowa ma wpływ na samopoczucie, które jest miarą nastroju. Wysiłek fizyczny wykonywany w odpowiednich warunkach powoduje odprężenie i odpoczynek.

Ma to wpływ na cały układ nerwowy. Człowiek aktywny fizycznie, prowadzący zdrowy, higieniczny tryb życia nie ulega destrukcyjnemu oddziaływaniu czynników zewnętrznych, jest lepiej przystosowany do życia, nie ulega agresywnym nastrojom.

- Ruch wpływa dobroczynnie również na sferę psychiczną, wspomaga sprawność intelektualną, daje odprężenie, ułatwia procesy adaptacyjne i poprawia samopoczucie.

Ćwiczenia fizyczne mogą mieć znacząco pozytywny wpływ przy leczeniu chorób takich jak m.in. depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania, nałogi, zaburzenia kognitywne. Ćwiczenia są nie tylko używane jako metoda leczenia (czasami tak skutecznie jak tradycyjna psychoterapia czy leczenie

farmakologiczne), lecz również jako środek zapobiegawczy.

- Korzystne zmiany psychologiczne wynikające z aktywności to poprawa snu, fizyczne zmiany w mózgu, wydzielanie substancji chemicznych – takich jak serotonina i endorfiny – oraz poprawa ich metabolizmu w ośrodkowym układzie nerwowym (czyli mózgu). Ćwiczenia zwiększają objętość mózgu i poprawiają krążenie krwi, co korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego. Psychologiczny wpływ aktywności fizycznej obejmuje poprawę samooceny, przerywanie negatywnych myśli i poprawę kontaktów społecznych. Wszystkie te zmiany (w połączeniu z poprawą fizycznego zdrowia) mogą w dużym stopniu poprawić ogólną jakość życia.

- Regularne ćwiczenia znacząco redukują objawy depresji od łagodnej do umiarkowanej, aktywność może zapobiegać nawrotom depresji, może pomóc przeciwdziałać tyciu spowodowanym przez leki antydepresyjne.

-Systematyczne ćwiczenia znacząco redukują objawy lęku, mogą być traktowane jako zdrowa forma ekspozycji na fizyczne objawy ataków paniki, takich jak przyspieszone bicie serca i pocenie się.

- Regularne ćwiczenia są bardzo skuteczne w zwalczaniu nałogów, pomagają zredukować częstotliwość i intensywność głodu narkotykowego, klienci, którzy zaczynają ćwiczyć, są mniej podatni na nawrót nałogu, istnieją badania dowodzące, że młodzież zaangażowana w programy związane z aktywnością rzadziej sięga po narkotyki po raz pierwszy.

-Ćwiczenia okazały się być bardziej efektywne od terapii poznawczo-behawioralnej podczas leczenia zaburzeń odżywiania, takich jak bulimia, aktywność, jako jeden ze składników terapii poznawczo-behawioralnej poprawia skuteczność leczenia napadów objadania się.

-Korzyści płynące z aktywności fizycznej to lepszy sen, spowolnienie rozwoju choroby Alzheimera odprężenie, poprawa nastroju, wzrost energii, spowolnienie pogorszenia zdolności poznawczych związanego z procesem starzenia się, poprawa kondycji i zdrowia fizycznego

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych. Warto pamiętać, że uprawianie sportu nie tylko wpływa na ładną sylwetkę i dobrą wydolność organizmu, ale również zapobiega wielu chorobom. Ruch ma korzystny wpływ na wszystkie układy organizmu ludzkiego. Stała aktywność ruchowa wpływa na podnoszenie sprawności fizycznej, poprawia stan zdrowia i zapobiega przedwczesnemu starzeniu się. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości