



10 фактов о физической активности
Физическая активность и настроение.

Физическая активность продлевает жизнь.
Рациональный выбор видов физических нагрузок в пожилом возрасте.

Подготовила:
студентка 4 курса 5 группы
лечебного факультета
Максименко А.А.

Факт 1: Физическая активность снижает риск болезней

- Физическая активность снижает риск ИБС и инсульта, диабета, повышенного кровяного давления, разных видов рака, включая рак толстой кишки и молочной железы, а также депрессии. Кроме того, физическая активность играет важнейшую роль в поддержании энергетического баланса и нормального веса. Во всем мире порядка 23% взрослых и 81% подростков, посещающих школу, испытывают недостаток физической активности. Как правило, женщины и девочки менее активны, чем мужчины и мальчики, а взрослые старшего возраста менее активны по сравнению с молодыми взрослыми.

Факт 2: Регулярная физическая активность способствует поддержанию здоровья

- Физически активные люди:
- Улучшают состояние своей мускулатуры, а также сердечной и дыхательной систем;
- Улучшают состояние костей и функциональное здоровье;
- Имеют более низкие показатели ИБС, высокого кровяного давления, инсульта, диабета, рака, а также депрессии;
- Подвергаются меньшему риску падений и переломов шейки бедра или позвонков;
- Легче поддерживают свой вес.



Факт 3: Физическую активность не следует принимать за спорт

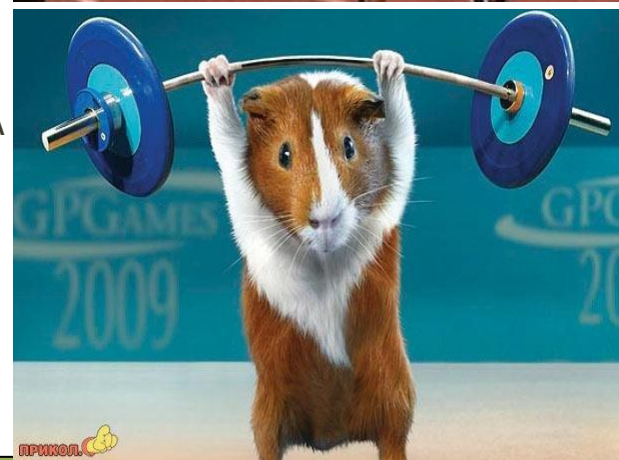


Под физической активностью понимается любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии. Сюда относятся занятия спортом, выполнение упражнений и других действий, таких как игры, ходьба, выполнение работы по дому и саду, а также танцы. Любые занятия физической активностью- на работе, при передвижении пешком или на велосипеде или в свободное время- полезны для здоровья.



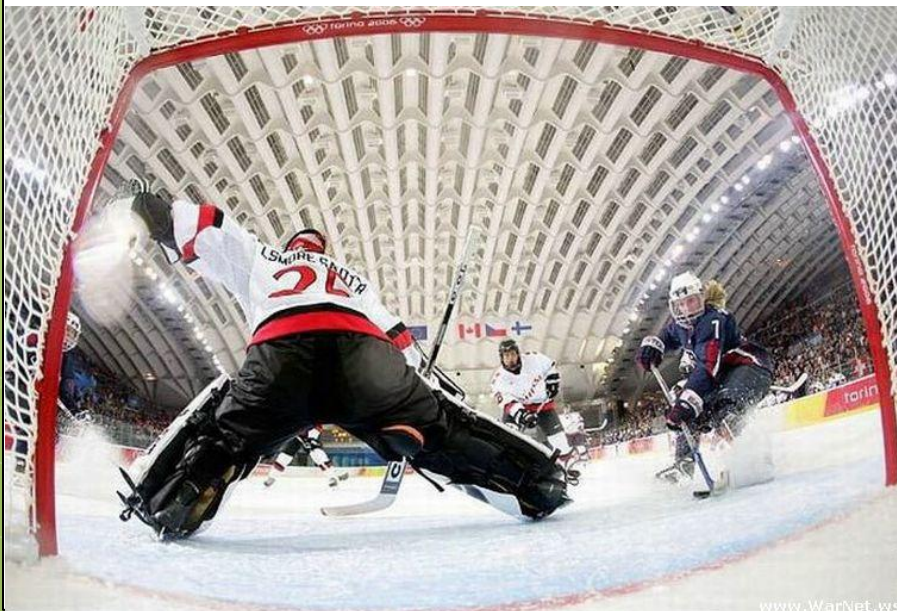
Факт 4: Пользу для здоровья приносит физическая активность как умеренной, так и высокой интенсивности.

- Интенсивность- это степень усилия при занятиях физической активностью. Ее можно охарактеризовать как то, насколько напряженно работает человек во время тех или иных занятий. Интенсивность различных форм физической активности варьируется от человека к человеку. В зависимости от относительного уровня физической подготовки человека примеры умеренной физической активности могут включать в себя быструю ходьбу, танцы или работу по дому. К примерам интенсивности физической активности могут относиться бег, быстрая езда на велосипеде, быстрое плавание или перемещение тяжестей.



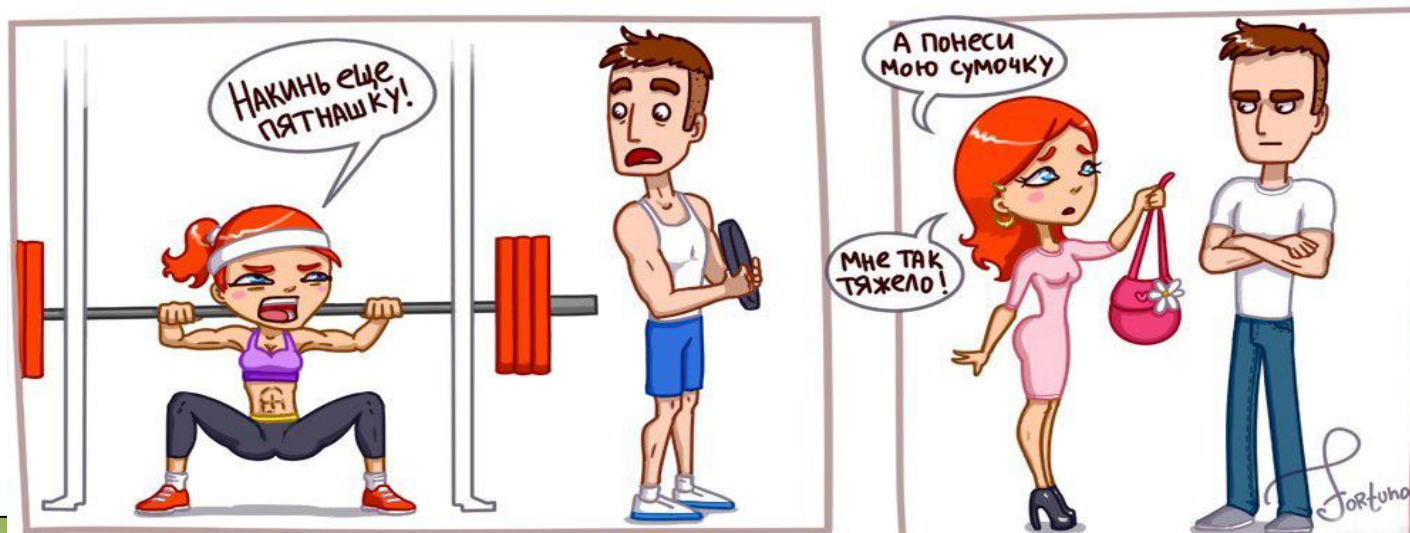
Факт 5: 60 минут в день для людей в возрасте 5-17 лет.

- Людям в возрасте 5-17 лет необходимо не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической нагрузки в день. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день приносит дополнительную пользу для здоровья.



Факт 6: 150 минут в неделю для людей в возрасте 18-64 лет

- Взрослым в возрасте 18-64 лет следует заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активностью высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или эквивалентным сочетанием умеренной или интенсивной активности. Чтобы физическая активность принесла пользу сердечной и дыхательной системе, необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось не менее 10 минут.



Факт 7: Взрослые в возрасте 65 лет и старше



- Основные рекомендации для взрослых и пожилых людей одинаковы. Кроме того, пожилые люди с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью для улучшения равновесия и предотвращения падений не реже 3 дней в неделю. Если пожилые люди по состоянию здоровья не могут заниматься физической активностью в рекомендуемых объемах, они должны оставаться настолько физически активными, насколько позволяют их возможности и состояние.



Факт 8: Всем здоровым взрослым необходима физическая активность



- При отсутствии особых медицинских показаний рекомендации ВОЗ относятся ко всем людям, независимо от их пола, расы, этнической принадлежности или уровня дохода. Эти рекомендации касаются в том числе людей с хроническими неинфекционными патологиями, не связанными с подвижностью, такими как повышенное кровяное давление или диабет. Взрослые люди, имеющие инвалидность, также должны следовать рекомендациям ВОЗ.

Факт 9: Невысокий уровень физической активности лучше, чем ее полное отсутствие

- Люди, ведущие пассивный образ жизни, должны начать с невысоких уровней физической активности и постепенно с течением времени увеличивать продолжительность, частоту и интенсивность занятий. Взрослые люди, ведущие пассивный образ жизни, пожилые люди и люди, имеющие какие-либо ограничения по болезни, получают дополнительную пользу для здоровья, если будут вести более активный образ жизни. Беременным женщинам, женщинам в послеродовой период и людям с сердечными заболеваниями могут потребоваться дополнительные меры предосторожности и медицинские рекомендации, прежде чем они будут пытаться достигнуть рекомендуемых уровней физической активности.



Факт 10: Благоприятная окружающая среда и ситуация в обществе может способствовать физической активности

- Городская политика и политика в области окружающей среды обладают огромным потенциалом для повышения уровня физической активности населения. Меры политики должны обеспечить следующие условия:
- Доступность и безопасность ходьбы, езды на велосипеде и других форм активного передвижения для всех;
- Меры политики, стимулирующие физическую активность на рабочем месте;
- Наличие в учебных заведениях безопасных площадок и помещений для физической активности учащихся в свободное время;
- Наличие спортивных и рекреационных сооружений, предоставляющих каждому человеку возможности для физической активности.



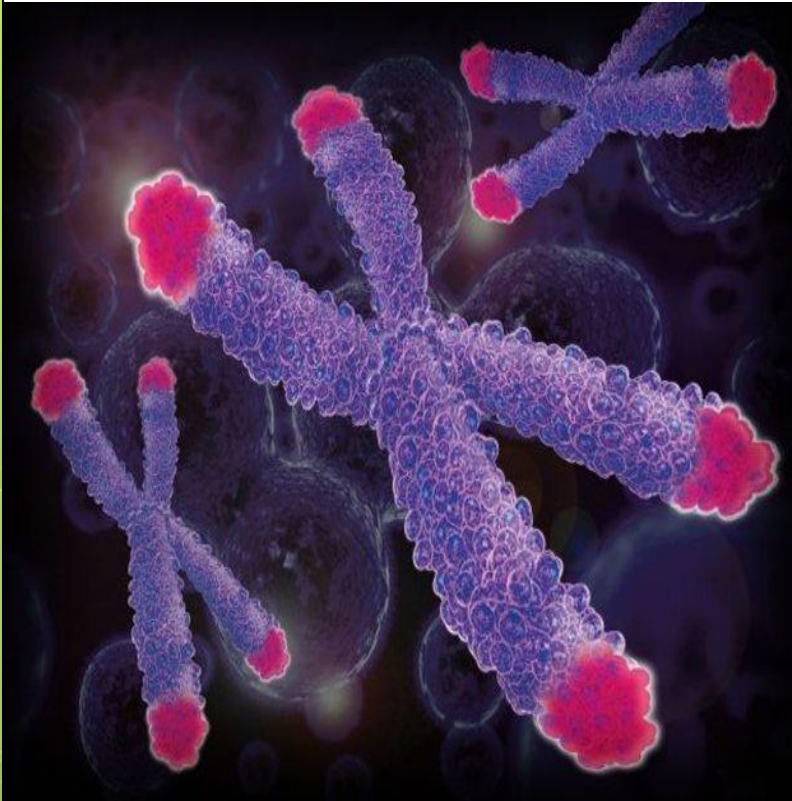
Физическая активность и настроение

- Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые помогают человеку чувствовать себя лучше.
- Регулярные занятия спортом помогают усилить уверенность в себе и избавиться от симптомов легкой депрессии и беспокойства. Упражнения также помогают улучшить сон, который часто нарушается из-за стрессов, депрессии и беспокойства. Все это поможет снизить стресс, и вы будете чувствовать, что можете контролировать свое тело и свою жизнь.



Физическая активность продлевает жизнь

- Ученые доказали, что физическая активность способствует сохранению длины теломер, так называемых "крышек" на концах цепочек ДНК, которые как считается сохраняют хромосомы от разрушения. Как известно, чем старше человек, тем короче теломера, с течением времени теломера укорачивается, что приводит к разрушению клеток вследствие их неспособности копировать себя без ошибок, чем короче теломера, тем больше ошибок в организме накапливается. Это приводит к клеточной дисфункции, старению и, в конце концов, к смерти.



Рациональный выбор видов физических нагрузок в пожилом возрасте

- Нагрузки для пожилых людей подбираются индивидуально, исходя из возраста, уровня физической подготовки и наличия хронических заболеваний. Если человек в возрасте в прошлом профессионально занимался спортом и продолжает вести активный образ жизни, ему разрешают даже принимать участие в соревнованиях в своей возрастной группе по специально разработанным правилам. Если пенсионер не увлекается физической культурой, он требует квалифицированной помощи и совета. Самостоятельные занятия спортом в таком случае могут нанести большой вред здоровью. Если пожилой человек страдает характерными для своего возраста заболеваниями, такими как гипертония, ишемическая болезнь, хронический бронхит, аритмия, тогда его физические нагрузки должны быть строго дозированы, а тренировки проводиться под наблюдением врачей.

Гигиеническая гимнастика каждое утро

- Здоровым людям в пожилом возрасте доступны многие виды физической культуры. Самостоятельно можно заниматься лишь несколькими. Самой популярным и доступным видом считается утренняя гимнастика — гигиеническая зарядка. Она поможет устранить чувство скованности и вялости после ночного сна. Не рекомендуется после пробуждения резко ускорять темпы выполнения движений, прибегать к силовым упражнениям. Необходимо входить в ритм предстоящего дня постепенно, выполняя привычные бытовые работы — уборку постели, душ и другие привычные движения. От зарядки, которая подразумевает выполнение комплекса силовых упражнений и требует ограниченного времени, лучше отказаться

Разминка и ходьба в пенсионном возрасте

- На протяжении дня иммунолог советует пожилым людям советуют делать разминку. На нее достаточно будет затрачивать пять минут. Самым элементарным упражнением может стать подъем по лестнице пешком на пару этажей. Такая небольшая разминка освежит организм, улучшит самочувствие, снизит утомление и повысит работоспособность.

Немаловажным в пенсионном возрасте физическим упражнением считается ходьба — естественный вид движения, который задействует большинство мышц и положительно воздействует на обмен веществ. Специалисты не рекомендуют использовать ходьбу в качестве физического упражнения утром.

Роль йоги и дыхательной гимнастики в жизни пожилого человека

- Йога и дыхательная гимнастика не требуют интенсивных физических нагрузок, поэтому считаются безупречным вариантом для пожилых людей. Они поддерживают в нормальном рабочем состоянии опорно-двигательный аппарат и нормализуют работу центральной нервной системы. Их воздействие сказывается на всем организме в целом. Пожилым людям не рекомендуются положения, при которых затрудняется дыхание и появляются ощущения прилива крови к голове, лицу. Также необходимо избегать быстрых движений и силовых упражнений. Обязательно консультироваться с врачом.



Спасибо за внимание

