

Независимо каква е целта на физическата активност – намаляване на тегло, борба със стреса или просто поддържане на добро здраве, физическите упражнения са добър подход. Трябва да се изберат спортове, които доставят удоволствие, да се упражняват в такова време от денонощието, което е удобно и съответства на ритъма на живот на конкретния човек. Те трябва да се превърнат в част от ежедневието на тийнейджърите.



Бъдете физически активни!

Издава РЗИ - Ловеч
по Национална програма за превенция
на хроничните незаразни болести

НИСКА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ



Хроничните неинфекциозни болести (болести на органите на кръвообращението, злокачествени новообразувания, болести на белия дроб, травми и др.) са основната причина за умирация и инвалидност в света от средата на миналия век насам.



Съществуването на фактори на риска, общи за повечето хронични неинфекциозни заболявания – тютюнопушене, консумация на алкохол, нездравословно хранене, ниска двигателна активност и други, е доказано отдавна.

Често пъти тези рискови фактори водят началото си от детството и юношеството, с тенденция за нарастване с възрастта.

Факторите на риска, свързани с начина на живот сред погратащите, са широко разпространени и у нас. Проучването, проведено сред ученици в гр. Ловеч през 2015 г. показва, че над 30.0% от младите хора са с ниска двигателна активност, като този дял нараства с възрастта. Не се занимават въобще със спорт 5.5% от тях.

- * Близко половината от анкетираните съобщават, че през последната година са увеличили физическата си активност през свободното време. Не намират промяна 33.5% от тях. Всеки шести анкетиран посочва, че или е понижил физическата си активност, или не спортува вече (14.2% от момчетата и 21.4% от момичетата). И при двата пола максимални стойности се установяват сред по-големите ученици.
- * Всяко второ момиче и всяко трето момче не упражняват спорт през свободното време или извършват това понякога, по-често 17-годишните момчета и 15-годишните момичета.
- * Почти всеки ден спортуват 1/3 от учениците, всеки трети – от 2-3 пъти седмично. Останалите спортуват рядко или не се занимава въобще със спорт, предимно 17-годишните.
- * Средната продължителност на едно физическо занимание при всеки трети анкетиран е около 1 час, при всеки четвърти ученик тя е недостатъчна – около 30 минути, по-често при момчетата и по-малките деца.
- * Близко половината от учениците през последната година са повишили физическата си активност през свободното време, не съобщава за промяна всеки трети от тях. Намалил е физическата си активност или не спортува вече всеки шести, по-често момчетата и по-големите ученици.



Повишаване на физическата активност при младите хора, може да се постигне с придобиване на здравни знания и развиване на умения у учениците за опазване на личното здраве и практикуване на здравословен начин на живот.

Физическата активност - важен фактор за здравето

Физическата активност и упражнения са „ключът“ към здравословен начин на живот, не само защото Ви карат да се чувствате и изглеждате добре, но и защото са важни за подобряването на здравето и удължаването на живота.

Физическите упражнения са категория на физическата активност. Те представляват точно структурирана програма от движения, насочена към постигане или поддържане на добра физическа форма. Ако физическите упражнения подобряват общото състояние на организма, то заседналият начин на живот предизвиква точно обратното.

Физическата активност не означава единствено упражняване на различни видове спорт. Това са всички видове физическа дейност - пешеходство, домакинска работа, градинарство, танци.

Повишаване на физическата активност се постига чрез смяна на заседналият начин на живот с ежедневни физически упражнения.

Последици за здравето при ниска физическа активност (обездвижване)

Съществуват безспорни доказателства за вредното влияние на обездвижването върху здравето, трудоспособността и дълголетието на човека.



Ниската физическа активност е един от основните рискови фактори за развитие на хронични болести - сърдечно-съдови заболявания, атеросклероза, затлъстяване, болести на нервната система и др.

Защо не спортуват тийнейджърите?

Голяма част от тийнейджърите заявяват, че разполагат с достатъчно свободно време, но въпреки това, не успяват да свършат всичко, което искат. Същевременно това, което най-често правят в ежедневието си, е да слушат музика, да излизат с приятели и да сърфират в интернет. Някои посочват липса на време, но също така и на желание за спорт.

Влияние на физическите упражнения върху младият организъм

- * Повишават самочувствието, подобряват настроението и намаляват стреса

- * Поддържат и укрепват костите, ставите и мускулите, което е изключително важно

- * Подобряват обмяната на веществата и повишават устойчивостта на организма



- * Оказват благоприятно въздействие върху стойностите на кръвното налягане, телесното телло и серумния холестерол

- * Допринасят за нормализиране на нивата на глюкозата в кръвта

- * Намаляват риска от редица заболявания в по-късен етап като напр. остеопороза, сърдечно-съдови заболявания и др.



Важно е да се знае че:

- * С физическите упражнения трябва да се започне постепенно най-добре е да се започне с ходене пеша или плуване с бавно темпо.

- * Преминава се към физическа активност с умерена интензивност, която включва домакинска работа, занимания в градината и др. Когато ежедневно продължителността от тези дейности достигне 30 минути, вече можем да се очаква положителен ефект.

- * Когато вече сме се адаптирали, преминаваме към аеробни физически активности. Аеробните упражнения задълбочават дишането поради това, че се натоварват големи мускулни групи.



Такива упражнения здравяват сърцето и правят дейността му по-ефективна. При тях се изразходват повече калории отколкото при другите физически занимания. Аеробни активности са бързо ходене, тичане, колоездене, плуване, танцуване, аеробика, тенис, кънки, ски, упражнения с уреди във фитнес зала. В тези случаи се наблюдава ускоряване на пулса, което не трябва да бъде повече от едно определено ниво, различно за различните възрасти.