



Sveikatos kelias, prasideda nuo judesio

PSO apibrėžia fizinį aktyvumą kaip bet kokį kūno judesį, kurį atlieka griaučių raumenys ir kuriam reikia energijos sąnaudų. **Fizinis aktyvumas – tai bet koks judėjimas, įskaitant laisvalaikį, transportą, kad nuvyktų į vietą ir iš jos, arba kaip žmogaus darbo ar buitinės veiklos dalį.** Tiek vidutinio, tiek didelio intensyvumo fizinis aktyvumas gerina sveikatą. Populiarūs aktyvaus gyvenimo būdai yra vaikščiojimas, važiavimas dviračiu, važiavimas ratu, sportas, aktyvus poilsis ir žaidimai, ir tai gali būti daroma bet kokio įgūdžių lygio ir kiekvienam savo malonumui.

Fizinis aktyvumas yra naudingas sveikatai ir gerovei, o fizinis neveiklumas padidina neinfekcinių ligų (NL) ir kitų neigiamų sveikatos padarinių riziką. Fizinis neveiklumas ir nejudrus gyvenimo būdas kartu prisideda prie NL plitimo ir apkrauna sveikatos priežiūros sistemas. Didesnis fizinis aktyvumas bus naudingas sveikatai ir gerovei bei prisidės prie pasaulinių neužkrečiamųjų ligų tikslų ir daugelio darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimo.

Fizinio aktyvumo nauda ir sėdimo gyvenimo būdo bei neveiklumo rizika. Fizinis neaktyvumas yra vienas iš pagrindinių neinfekcinių ligų mirtingumo rizikos veiksnių. Nepakankamai aktyvūs žmonės turi 20–30 % didesnę mirties riziką, palyginti su pakankamai aktyviais žmonėmis. Reguliarus fizinis aktyvumas yra susijęs su:

- vaikams ir paaugliams – pagerėjusi fizinė būklė, kardiometabolinė sveikata, kaulų sveikata, kognityviniai rezultatai, psichinė sveikata ir sumažėjęs kūno riebalų kiekis;
- suaugusiesiems ir vyresnio amžiaus suaugusiesiems sumažėjusi mirtingumo dėl visų priežasčių rizika, mirtingumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, hipertenzijos atvejų, specifinių lokalizacijų vėžio atvejų, 2 tipo diabeto atvejų ir kritimų rizika bei pagerėjusi psichinė sveikata, kognityvinė sveikata, miegas ir kūno riebalų rodikliai; ir
- Nėščiosioms ir moterims po gimdymo sumažėja preeklampsijos, gestacinės hipertenzijos, gestacinio diabeto, per didelio gestacinio svorio padidėjimo, gimdymo komplikacijų, pogimdyminės depresijos.

Sėdimas elgesys – tai bet koks mažai energijos sunaudojantis laikotarpis budrumo metu, pavyzdžiui, sėdėjimas, atsilošimas ar gulėjimas. Gyvenimas tampa vis sėslesnis dėl motorizuoto transporto naudojimo ir dažnesnio ekranų naudojimo darbui, mokymuisi ir poilsiui. Įrodymai rodo, kad didesnis sėslus elgesys yra susijęs su prastais sveikatos padariniais.

Fizinis aktyvumas turi daug tiesioginės ir ilgalaikės naudos. Tiesioginė nauda: Kai kurie fizinio aktyvumo privalumai smegenų sveikatai įvyksta iškart po vidutinio ar didelio fizinio aktyvumo seanso. Privalumai apima pagerėjusį mąstymą ar pažinimą 6–13 metų vaikams ir sumažėjusį trumpalaikį nerimo jausmą suaugusiesiems. Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti išlaikyti aštrius mąstymo, mokymosi ir sprendimų priėmimo įgūdžius senstant. Jis taip pat gali sumažinti depresijos ir nerimo riziką bei padėti geriau miegoti.

Valdykite savo svorį. Tiek mitybos modeliai, tiek fizinio aktyvumo rutina atlieka svarbų vaidmenį kontroliuojant svorį. Galite priaugti svorio, kai suvartojate daugiau kalorijų nei sudeginate.

Norėdami išlaikyti savo svorį. Jei nesate fiziškai aktyvūs, galite padidinti vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo kiekį iki 150 minučių per savaitę. Tai gali būti šokiai ar kiemo darbai.

150 minučių per savaitę tikslą galite pasiekti skirdami 30 minučių per dieną 5 dienas per savaitę, 22 minutes per dieną arba tai, kas jums tinka. Žmonės labai skirtingai vertina fizinio aktyvumo poreikį svoriui reguliuoti. Norint pasiekti arba išlaikyti sveiką svorį, jums gali tekti būti aktyvesniems nei kitiems.

Norint numesti svorio ir jį išlaikyti. Jums reikės daug fizinio aktyvumo, nebent pakoreguosite savo mitybos įpročius ir sumažinsite suvartojamų bei išgeriamų kalorijų kiekį. Sveika mityba kartu su reguliaria fizine veikla padeda pasiekti ir išlaikyti sveiką svorį.

Sumažinkite savo sveikatos riziką. Širdies ir kraujagyslių ligos. Širdies ligos ir insultas yra dvi pagrindinės mirties priežastys Jungtinėse Valstijose. Bent 150 minučių per savaitę vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo galite sumažinti šių ligų riziką. Riziką galite dar labiau sumažinti daugiau fizinio aktyvumo. Reguliarus fizinis aktyvumas taip pat gali sumažinti kraujospūdį ir pagerinti cholesterolio kiekį kraujyje.

Kiek fizinio aktyvumo rekomenduojama?

Fizinio neaktyvumo lygiai visame pasaulyje. PSO reguliariai stebi fizinio neaktyvumo tendencijas. Neseniai atliktame tyrime nustatyta, kad beveik trečdalis (31 %) pasaulio suaugusiųjų, t. y. 1,8 milijardo suaugusiųjų, yra fiziškai neaktyvūs. Tai reiškia, kad jie nesilaiko pasaulinių rekomendacijų – bent 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo per savaitę. Tai yra 5 procentų padidėjimas nuo 2010 iki 2022 m. Jei ši tendencija tęsis, prognozuojama, kad suaugusiųjų, nesilaikančių rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio, dalis iki 2030 m. išaugs iki 35 %. Pasauliniu mastu pastebimi amžiaus ir lyties skirtumai fizinio neaktyvumo lygyje. Moterys yra vidutiniškai 5 procentais mažiau aktyvios nei vyrai. Tai nepasikeitė nuo 2000 m. Po 60 metų fizinio aktyvumo lygis padidėja tiek vyrams, tiek moterims. 81 % paauglių (11–17 metų amžiaus) buvo fiziškai neaktyvūs. Paauglės mergaitės buvo mažiau aktyvios nei paaugliai berniukai – 85 % ir 78 % neatitiko PSO rekomendacijų.

Žmonių aktyvumą ir bendrą fizinio aktyvumo lygį skirtingose gyventojų grupėse gali lemti daug skirtingų veiksnių. Šie veiksniai gali būti susiję su individualiais arba platesniais socialiniais, kultūriniais, aplinkos ir ekonominiais veiksniais, kurie daro įtaką prieigai ir galimybėms būti aktyviam saugiai ir maloniai.

Fizinio aktyvumo rekomendacijos pagal amžių:

- Vaikai ir paaugliai: Ne mažiau kaip 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo fizinio krūvio kasdien.
- Suaugusieji (18–64 m.): Vidutinis intensyvumas: 150–300 min. per savaitę. Didelis intensyvumas: 75–150 min. per savaitę. Raumenų stiprinimas: Bent 2 kartus per savaitę.
- Vyresni nei 65 m.: Ta pati norma (150+ min.), papildomai 3 ar daugiau dienų per savaitę atliekant pusiausvyrą gerinančius pratimus traumų prevencijai.

Literatūra:

1. World Health Organization (2024).. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. CDC (2025). Physical Activity Basics and Your Health. Prieiga per internetą: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/about/index.html>
3. CDC (2025). Benefits of Physical Activity. Prieiga per internetą: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>