

Πώς να βάλετε στη ζωή σας τη φυσική άσκηση

#MyHealthMatters

04/04 - Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

Ο όρος φυσική δραστηριότητα, δηλαδή η **κάθε μορφή κίνησης** που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί **κατανάλωση ενέργειας** (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν, ιδιαίτερα η σωματική άσκηση, τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.



Οι διαστάσεις της φυσικής δραστηριότητας

Τέσσερις είναι οι διαστάσεις της φυσικής δραστηριότητας: ο **τύπος** της δραστηριότητας, η **συχνότητα**, η **διάρκεια** και η **ένταση**, οι οποίες είναι σημαντικές για την κατανόηση και αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας που πραγματοποιεί ένα άτομο και για το εάν είναι επαρκή για τη συντήρηση ή βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

✓ Τύπος

Ο τύπος της δραστηριότητας σχετίζεται με το **είδος** της δραστηριότητας που πραγματοποιείται, ενώ μπορεί να οριστεί και ανάλογα με τον τρόπο που πραγματοποιείται ή τις απαιτήσεις που περιλαμβάνει (π.χ. αερόβια ή αναερόβια άσκηση, ασκήσεις δύναμης, ασκήσεις ισορροπίας και σταθερότητας).

✓ Συχνότητα

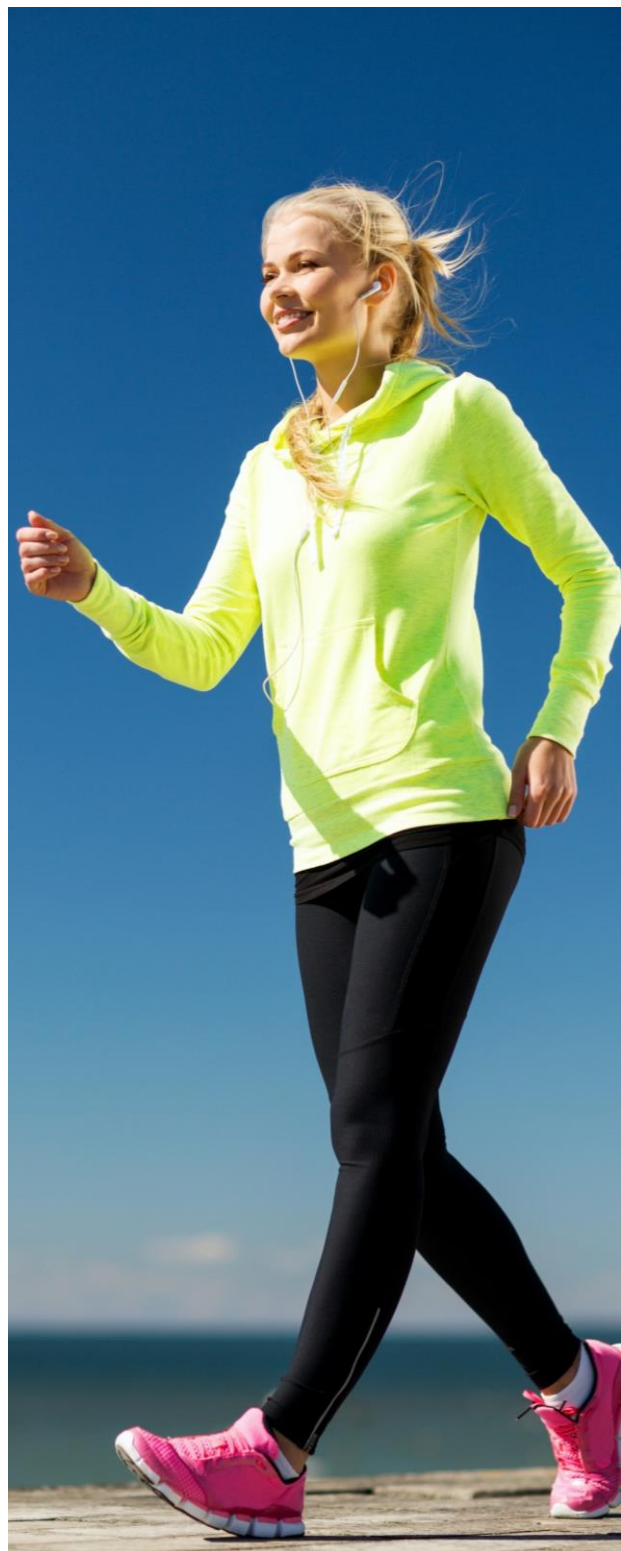
Η συχνότητα αφορά το **πόσες φορές** ένα άτομο ασχολείται με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα εντός ενός δεδομένου χρονικού πλαισίου (συνήθως μέσα στην εβδομάδα). Στο πλαίσιο της σωματικής άσκησης που προάγει βελτίωση της υγείας, η συχνότητα συχνά χαρακτηρίζεται ως αριθμός συνεδριών ≥ 10 λεπτών σε διάρκεια. Αυτό που συνήθως προτείνεται είναι τα άτομα να δραστηριοποιούνται τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.

✓ Διάρκεια

Η διάρκεια αφορά στο **πόσο χρόνο** αφιερώνει ένα άτομο στη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια ενός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου. Στους ενήλικες προτείνεται να αφιερώνουν μισή ώρα ή παραπάνω στη φυσική δραστηριότητα τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

✓ Ένταση

Η ένταση είναι ο **ρυθμός** της μέτριας ή έντονης ενέργειας που δαπανάται και κατηγοριοποιείται ως ελαφριά, μέτρια ή έντονη. Αφορά στην ενέργεια που ο καθένας καταναλώνει για τη διεκπεραίωση μιας συγκεκριμένης άσκησης, καθώς και την προσπάθεια που έχει καταβληθεί κατά τη διάρκεια αυτής.



Τα οφέλη της άσκησης

Η τακτική σωματική άσκηση έχει ως αποτέλεσμα το ανθρώπινο σώμα να υφίσταται μορφολογικές και λειτουργικές αλλαγές οι οποίες μπορούν **να προλάβουν ή να καθυστερήσουν** την εμφάνιση ορισμένων ασθενειών και να βελτιώσουν την ικανότητά μας για σωματική προσπάθεια. Σήμερα υπάρχουν επαρκή στοιχεία που αποδεικνύουν ότι τα άτομα που αναπτύσσουν σωματική δραστηριότητα μπορούν να έχουν πολλά οφέλη για την υγεία τους, όπως:

- ✓ Μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου.
- ✓ Πρόληψη ή/και καθυστέρηση της ανάπτυξης αρτηριακής υπέρτασης και καλύτερο έλεγχο της αρτηριακής πίεσης σε άτομα που πάσχουν από υπέρταση.
- ✓ Καλύτερη καρδιοπνευμονική λειτουργία.
- ✓ Καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού και χαμηλή συχνότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
- ✓ Καλύτερη καύση του λίπους που συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους, μειώνοντας τον κίνδυνο της παχυσαρκίας.



- ✓ Μειωμένο κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου.
- ✓ Καλύτερη εναπόθεση αλάτων στα οστά σε νεαρές ηλικίες που συμβάλλει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και των καταγμάτων σε μεγαλύτερες ηλικίες.
- ✓ Καλύτερη πέψη και ρύθμιση της λειτουργίας του εντέρου.
- ✓ Διατήρηση και βελτίωση της μυικής δύναμης και αντοχής που αυξάνει τη λειτουργική ικανότητα για την άσκηση δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.
- ✓ Διατήρηση κινητικών λειτουργιών που περιλαμβάνουν τη δύναμη και την ισορροπία.
- ✓ Διατήρηση γνωσιακών λειτουργιών και μειωμένο κίνδυνο κατάθλιψης και άνοιας.
- ✓ Χαμηλότερα επίπεδα άγχους και καλύτερη ποιότητα ύπνου.
- ✓ Μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και περισσότερο ενθουσιασμό και αισιοδοξία.
- ✓ Μειωμένα ποσοστά απουσίας από την εργασία (αναρρωτικές άδειες).
- ✓ Σε άτομα πολύ μεγάλης ηλικίας, χαμηλότερο κίνδυνο πτώσης και πρόληψη ή καθυστέρηση χρόνιων ασθενειών που συνδέονται με τη γήρανση.



Ασφάλεια κατά την άσκηση

Είναι σημαντικό να κατανοήσει κανείς τους κινδύνους για την υγεία που μπορεί να ενέχουν κάποιες μορφές άσκησης. Παρακάτω σημειώνονται κάποιες οδηγίες:

01

Είναι σημαντικό πριν την άσκηση να έχει γίνει ο απαραίτητος παθολογικός και καρδιολογικός έλεγχος. Άτομα με χρόνιες παθήσεις ή συμπτώματα πρέπει να συμβουλευονται τον ιατρό τους πριν την άθληση.

02

Η άσκηση πρέπει να είναι εξατομικευμένη και προσαρμοσμένη στη φυσική κατάσταση, την ηλικία και την κατάσταση υγείας του κάθε ατόμου.

03

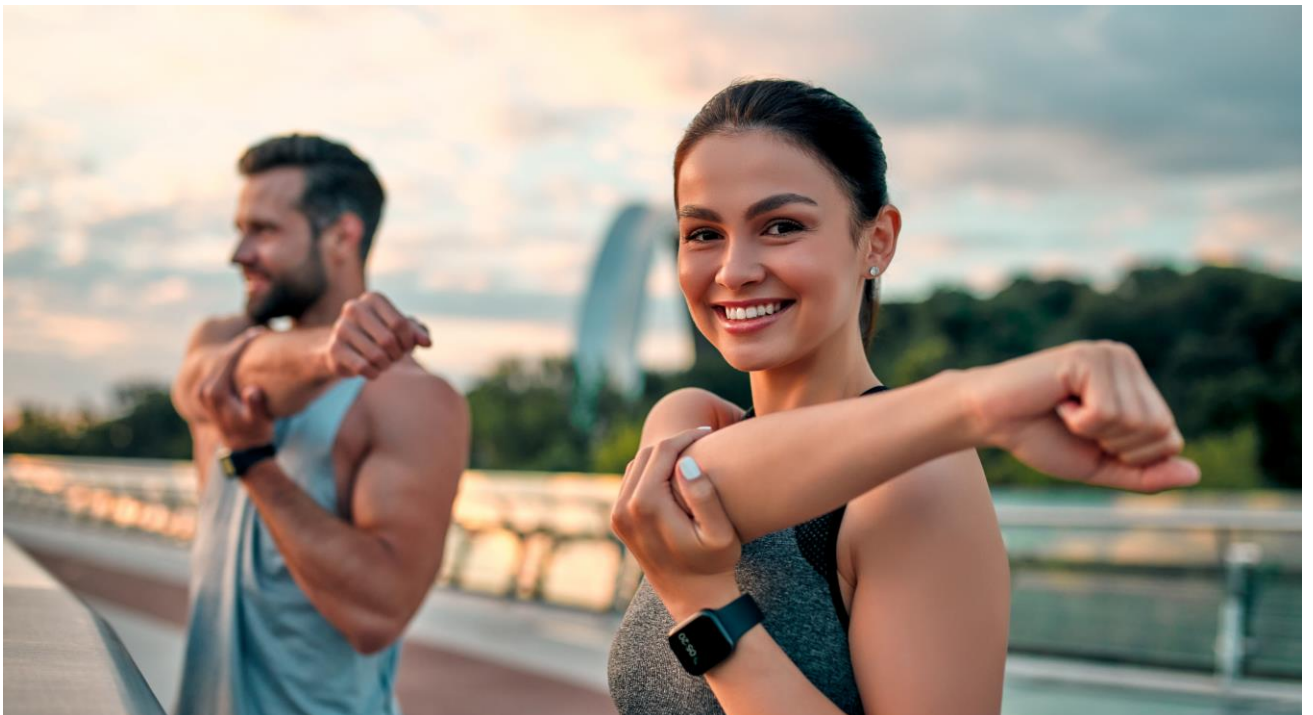
Χρειάζεται να επιλέγει κανείς τη φυσική δραστηριότητα που είναι κατάλληλη για το επίπεδο της φυσικής του κατάστασης, καθώς κάποιες δραστηριότητες είναι πιο ασφαλείς από άλλες.

04

Η αύξηση της διάρκειας της άσκησης καθώς και της έντασης της άσκησης πρέπει να γίνονται αργά και σταδιακά.

05

Είναι σημαντικό να φοράει κανείς τον σωστό προστατευτικό εξοπλισμό για κάθε είδους άσκηση και να αθλείται σε ασφαλές περιβάλλον.



Προσοχή στο μέγιστο καρδιακό ρυθμό

Ο καρδιακός ρυθμός είναι ο αριθμός των καρδιακών παλμών ανά λεπτό (bpm) και μια αύξηση κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας είναι φυσιολογική. Η φυσιολογική μέση τιμή κατά την ανάπαυση είναι 60-100 bpm, αν και κυμαίνεται ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε οργανισμού. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες για τη μέση τιμή κατά την ανάπαυση, όπως η γενετική, το φύλο, η ηλικία, η ψυχολογική κατάσταση, η φυσική κατάσταση, η στάση του σώματος, το υψόμετρο, η θερμοκρασία και το κάπνισμα μεταξύ άλλων. Τα δεδομένα αυτά μας επιτρέπουν να γνωρίσουμε την **ένταση της σωματικής δραστηριότητας** που εκτελούμε.

Ο μέγιστος ρυθμός που μπορεί να φτάσει η καρδιά στην κορύφωση της άσκησης εξαρτάται από την **ηλικία** (Πίνακας 1) και μπορεί κανείς να τον εκτιμήσει με αυτόν τον τύπο: $220 - \text{ηλικία} = \text{μέγιστος καρδιακός ρυθμός}$.

Τελικά, η καθημερινή σωματική δραστηριότητα μειώνει τον καρδιακό ρυθμό ηρεμίας και βελτιώνει την **ποιότητα ζωής**, καθώς μας φέρνει σε καλύτερη φόρμα. Βοηθά την καρδιά να καταβάλλει λιγότερη προσπάθεια καθημερινά, καθώς είναι “καλύτερα εκπαιδευμένη”.

Ηλικία	Στόχος καρδιακού ρυθμού 50-85%	Μέσος μέγιστος καρδιακός ρυθμός 100%
20	100-170 σφίξεις ανά λεπτό	200 σφίξεις ανά λεπτό
30	90-162	190
35	93-157	185
40	90-153	180
45	88-179	175
50	85-145	170
55	83-140	165
60	80-136	160
65	78-132	155
70	75-128	150

Πίνακας 1. Μέγιστος καρδιακός ρυθμός και ηλικία

Κατευθυντήριες οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα

- ✓ Σε ενήλικες **18-64 ετών**, τουλάχιστον 150 λεπτών φυσικής δραστηριότητας τη εβδομάδα, ενδιάμεσης ή έντονης έντασης αερόβιας άσκησης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ενδιάμεσης έντασης αερόβια άσκηση (έντονο περπάτημα, ποδήλατο) ή πιο έντονη αερόβια άσκηση όπως τρέξιμο.
- ✓ Η σταδιακή αύξηση της αερόβιας άσκησης σε 300 λεπτά τη βδομάδα, ενδιάμεσης έντασης, προσφέρει επιπλέον οφέλη σε υγιείς ενήλικες.
- ✓ Συμπληρωματικά προτείνονται μέτριας ή έντονης έντασης ασκήσεις ενδυνάμωσης των μεγάλων μυϊκών ομάδων το λιγότερο 2 ημέρες τη βδομάδα.
- ✓ Για τους ενήλικες **> 64ετών** με περιορισμένη κινητικότητα προτείνονται ασκήσεις που ενισχύουν την ισορροπία για την πρόληψη των πτώσεων.
- ✓ Για τα παιδιά και εφήβους **6-17 ετών** προτείνονται τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα ενδιάμεσης ή έντονης έντασης αερόβιας άσκησης. Μέρος της ημερήσιας άσκησης θα πρέπει να περιλαμβάνει και ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.



Πώς να εντάξετε τη φυσική άσκηση στη ζωή σας

Κάθε χώρος εργασίας μπορεί να αποτελέσει **ιδανικό περιβάλλον** για υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών ζωής, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής άσκησης, τη υγιεινής διατροφής ή της διακοπής του καπνίσματος. Στην περίπτωση που έχετε κατά κύριο λόγο καθιστική εργασία, με πολύωρη στάση μπροστά από την οθόνη του ηλεκτρονικού σας υπολογιστή, σκεφτείτε να δοκιμάσετε τα παρακάτω:

✓ **Σηκωθείτε από την καρέκλα σας** κατά τη διάρκεια τόσο το μεγάλου διαλείμματος, όσο και των μικρο-διαλειμμάτων.

✓ Δοκιμάστε να **περπατάτε** κατά τη διάρκεια των τηλεφωνικών σας συνομιλιών.

✓ Εάν είναι εφικτό, αποφύγετε να μιλήσετε στο τηλέφωνο με συνάδελφο και επιλέξτε αντ' αυτού να **περπατήσετε** έως το γραφείο του ή άλλο χώρο για να ολοκληρώσετε δια ζώσης την επικοινωνία σας.



✓ Χρησιμοποιήστε τις **σκάλες** αντί του ανελκυστήρα.

✓ Εάν είναι εφικτό, περπατήστε από και προς την εργασία σας ή έστω αυξήστε στο μέγιστο βαθμό τα ημερήσια βήματα, παρκάροντας λίγο πιο μακριά ή περπατώντας την τελευταία στάση με τα **πόδια**.

✓ Δοκιμάστε να δουλέψετε όρθιοι, έστω και για λίγο χρόνο. Το “**standing desk**” – το γραφείο όπου μπορούμε να δουλεύουμε όρθιοι, φαίνεται να βοηθά τους εργαζόμενους να αντικαταστήσουν το 25% της ώρας που κάθονται, με το να στέκονται όρθιοι, αλλαγή που βοήθησε σημαντικά την αίσθηση της ευεξίας των εργαζομένων, ενώ ταυτόχρονα μείωσε την κούραση και τη νωθρότητα που ένιωθαν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

✓ Όσο κάθεστε στο γραφείο σας, θυμηθείτε να **σφίγγετε τους κοιλιακούς σας**. Δοκιμάστε να σφίξετε τους κοιλιακούς για 10 δευτερόλεπτα, να χαλαρώσετε για 2 και να επαναλάβετε αρκετές φορές.

✓ Εντάξτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα **μυϊκές διατάσεις**, οι οποίες μπορεί να γίνονται ακόμα και όσο βρίσκεστε στο γραφείο σας.



Health and Safety Advisors

#MyHealthMatters



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

