

2 modulis “Kā uzturēt fizisko veselību un (droši uzsākt) fiziskās aktivitātes”

2. nodarbība “Fiziskās aktivitātes, to nozīme senioru funkcionālā stāvokļa uzturēšanā un uzlabošanā”

Novecošanas un arī mazkustīguma rezultātā rodas sekojošas funkcionālas izmaiņas, kurām ir būtiska ietekme uz spēju būt fiziski aktīvam:

- samazinātas sirds- asinsvadu un elpošanas sistēmas funkcionālās spējas : samazinās aerobā kapacitāte, skābeklis plaušās mazāk tiek uzņemts un muskuļots piesaistīts; ātrāk iestājas nogurums, samazinās darbaspējas , kā arī samazinās spēja veikt ikdienā nepieciešamās darbības;
- izmaiņas nervu sistēmā : saistītas ar sensorajām funkcijām, izpaužoties gandrīz visos refleksos, dzirdes, redzes, garšas un ožas sajūtā , palēninās vestibulārā aparāta reakcijas, samazināti posturālie refleksi, neiromuskulārā funkcija – samazinās koordinācija, reakcijas ātrums, līdzsvars, veiklība;
- muskuļu masas zudums – samazināts spēks, izturība (muskuļu spēja strādāt ilgstoši);
- kalcija zudums – kaulu masas zudums (trausli kauli);
- mainās audu biomehāniskās īpašības, piem. samazinās audu elasticitāte - kustību ierobežojumi locītavās, izmaiņas skrimšļaudos; ! saistaudi ir visur, arī iekšējos orgānos(asinsvadi, sirds, plaušu alveolas...)
- termoregulācijas izmaiņas – mazāk svīst, samazinās perifērā asinsrite – jāuzmanās gan karstumā, gan aukstumā; -ātrāk iestājas nogums, nespēks...
- gremošanas sistēmas izmaiņas – pastiprinās zobu kariess un zobu zaudēšana, līdz ar to traucēta barības sakošļāšana, var būt arī rīšanas traucējumi (disfāģija), vājāka siekalu sekrēcija, pavājinās sfinktera muskuļu tonuss, pazemināta barības pārstrāde kuņģī, kūtra zarnu darbība.

Izmaiņas skar visas ķermeņa sistēmas, iekaitot tās, kas ir būtiskas gan lai iesaistītos fizisko aktivitāšu veikšanā un gan arī kuru funkcijas varam uzlabot veicot fiziskas aktivitātes: sirds un asinsvadu sistēma, elpošanas sistēma, mioskeletālā sistēma, CNS...

ASV Slimību kontroles centrs:

Fiziskā aktivitāte – jebkura ķermeņa kustība, kas radusies muskuļu kontrakcijas rezultātā un paaugstina enerģijas patēriņu virs pamatlīmeņa.

Muskuļu kontrakcija FA laikā var būt statiska vai dinamiska. Statiska kontrakcija ir tāda, kuras laikā muskuļi nemaina savu garumu, notiek pozas noturēšana. Dinamiskas kontrakcijas rezultātā notiek kustība.

FA atkarībā no intensitātes var būt aerobas (enerģijas ieguve O_2 klātbūtnē) un anaerobas (enerģijas ieguve bez O_2).

FA laikā vienlaicīgi ir iespējamas statiskas un dinamiskas kontrakcijas muskuļu kontrakcijas, aerobos un anaerobos apstākļos.

FA, ņemot vērā vides kontekstu, var iedalīt: brīvā laika aktivitātes, ar darbu saistītās FA, ar pārvietošanos saistītās, ar mājas darbu veikšanu saistītās.

FA mainās dienu no dienas (piem.: ar pārvietošanos saistītās), tās apzināti varam mainīt paši un izmantot veselības veicināšanai.

Vingrinājums (treniņš) – fiziskās aktivitātes veids, kas ir **plānots, strukturēts, regulārs un ar konkrētu mērķi** uzlabot vai uzturēt kādu no fiziskās sagatavotības rādītājiem (vai vairākus).

Konkrētu vingrinājumu raksturo: **veids, biežums, intensitāte, ilgums, mērķis.**

ACSM's nosauktās biežākas barjeras, kas ietekmē iesaistīšanos FA veikšanā: laika trūkums, motivācijas trūkums, nav aizraujošas/ir garlaicīgas, bailes no traumām, atbalsta trūkums/pieejamība, iedrošinājuma/pamudinājuma trūkums.

Jebkura fiziskā aktivitāte ir labāka nekā nekāda!
Fiziski vingrinājumi ir nozīmīgi katram, neatkarīgi no vecuma un aktivitātes līmeņa.

Ieguvums būs vienmēr!

Ieguvumi no fizisko aktivitāšu veikšanas:
veselība: samazinās atsevišķu onkoloģisko saslimšanu risks, kardiovaskulāro saslimšanu risks, dažu metabolo saslimšanu risks un priekšlaicīgas nāves risks;
funkcionālais stāvoklis: uzlabojas sirds-asinsvadu sistēmas funkcijas, fiziskās funkcijas, uzlabojas garīgās veselības rādītāji, uzlabojas fiziskās sagatavotības rādītāji, palīdz uzturēt ķermeņa svaru. Regulāra vingrinājumu programma samazina ar novecošanu saistītās muskuļu masas samazināšanos, spēka samazināšanos, motoro funkciju izmaiņas. Šāda iedarbība novērojama arī, ja regulāru vingrojumu programmu veikšanā iesaistās jau vēlākos dzīves posmos arī personas, kam iepriekš bijis sēdošs dzīves veids.

Bez ieguvumiem, kas ir jebkuram pieaugušam cilvēkam, ir augsta līmeņa pierādījumi, ka gados vecākiem cilvēkiem regulāri fiziski vingrinājumi mazina kritienu risku, traumas, kas rodas kritienu rezultātā, mazina funkcionālus

ierobežojumus, palīdz arī tādu problēmu gadījumā kā demence, trauksme, muguras sāpes. Ir pierādījumi, ka uzlabojas miegs un mazinās negatīvas kognitīvo funkciju izmaiņas.

Iesaistīties FA veikšanā nekad nav par vēlu!