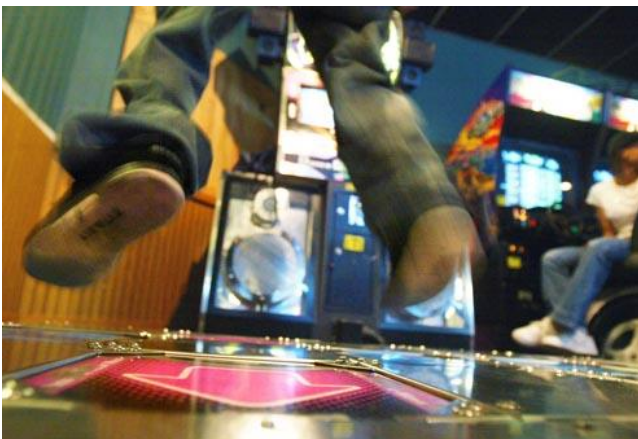


**Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams ir paaugliams (nuo 5 iki 17 metų)**

Fizinis aktyvumas ypač naudingas vaikų ir paauglių sveikatai. Šios amžiaus grupės fizinė veikla apima įvairius žaidimus, visą sportą, mobilumo fizinį aktyvumą (pavyzdžiui, ėjimą, bėgimą, važiavimą riedučiais ar dviračiu), laisvalaikio fizinį aktyvumą, kūno kultūrą mokykloje, kaip privalomą dalyką, fizinį aktyvumą su šeima, mokykloje ir vietos bendruomenėje.

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė ir raumenų pajėgumas, kaulų tvirtumas, širdies ir kraujagyslių sistemos bei medžiagų apykaitos fiziologiniai rodikliai, sumažėtų streso, nerimo bei depresijos simptomai, yra rekomenduojama:

1. 5–17 metų vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.
2. Kad gautų papildomos naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei 60 minučių kasdien.
3. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti aerobinė. Kad padidėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas, didelio intensyvumo veikla turi vykti ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę.



## **Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos suaugusiems asmenims (nuo 18 iki 65 metų)**

Šios amžiaus grupės suaugusiems žmonėms siūlomas sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas ar įvairūs pratimai laisvalaikio metu, fiziškai aktyvus poilsis lauke (pavyzdžiui, važiavimas dviračiu ar vaikščiojimas pėsčiomis), profesinė veikla (t. y. darbas), namų ruošos ir ūkio darbai, žaidimai, sporto ar kita organizuota fizinio aktyvumo veikla kuri įgyvendinama kasdieninių užsiėmimų pagalba su šeima, draugais ir bendruomene.

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė bei raumenų jėga ir ištvermė, kaulų tvirtumas ir bendra organizmo funkcinė sveikata, sumažėtų nerimo, depresijos šiai amžiaus grupei yra rekomenduojama:

1. Per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ekvivalentiškai šių abiejų veiklų kombinacijai.
2. Bet kokia aerobinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes priešingu atveju gaunamas nepakankamas teigiamas poveikis organizmui.
3. Suaugę asmenys, norintys gauti išreikštos naudos sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę. Arba taikyti šių abiejų veiklų kombinaciją, kad gautų reikiamą krūvį.
4. Taip pat bent 2 kartus per savaitę ar dažniau būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą.



## **Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos pagyvenusiems ir seniems asmenims (vyresniems nei 65 metų amžiaus)**

Šios amžiaus grupės žmonių fizinė veikla apima pramogų ar laisvalaikio fizinę veiklą, mobilumo (pavyzdžiui, ėjimą ar važiavimą dviračiu), profesinį fizinį aktyvumą (jei asmuo dar yra dirbantis), namų ruošos ir ūkio fizinį aktyvumą, įvairius žaidimus, sportą ar suplanuotą organizuotą mankštinimąsi, šeimos ir bendruomenės fizinį aktyvumą.

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė ir raumenų pajėgumas, kaulų būklė ir organizmo funkcinė sveikata bei apsitarnavimas ir sumažėtų nerimo, depresijos simptomai bei sulėtėtų pažintinių funkcijų nykimas, yra rekomenduojama:

1. Per savaitę būtina bent 150 minučių skirti vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba bent 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai ar abiejų šių veiklų kombinacijai (dalis vidutinio, dalis didelio intensyvumo veiklos).

2. Bet kokia aerobinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes priešingu atveju gaunamas nepakankamas teigiamas poveikis organizmui.

3. Pagyvenę asmenys, norintys gauti akivaizdžios naudos savo sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę. Arba taikyti šių abiejų veiklų kombinaciją, kad gautų reikiamą krūvį.

4. Pagyvenę asmenys, kurių prastas fizinis pajėgumas, funkcinis pajėgumas ir sutrikęs mobilumas (gebėjimas judėti), turėtų ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę treniruoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą, kad vyktų griuvimų profilaktika, siekiant išvengti kaulų lūžių.

5. Taip pat ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą siekiant pagerinti mobilumą ir užtikrinti griuvimų prevenciją.

6. Kai pagyvenę asmenys dėl pablogėjusios sveikatos (ar kitų priežasčių) negali įvykdyti minėtų fizinio aktyvumo rekomendacijų, jie turėtų išlikti fiziškai aktyvūs atsižvelgdami į realias gyvenimo aplinkybes, sveikatos būklę ir asmeninius gebėjimus.



Nuotraukos iš populiarios medicinos svetainės [www.webmed.com](http://www.webmed.com)

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjo pavaduotojas Remigijus Žumeras.