

# Kaip būti fiziškai aktyvesniam?

Motyvacija ir fizinio aktyvumo nauda



## Motyvacija

## Nauda bei išvengiamos problemos

### Tikslo išsikėlimas – pusiaukelė link rezultato

Susitelkimas į ateitį ir planavimas turi teigiamą įtaką sveikatai ir gerovei. Norint būti fiziškai aktyvesniam svarbu išsikelti pasiekiamus tikslus kad tai padaryti efektyviau patartina naudoti S.M.A.R.T. metodą. Žodis S.M.A.R.T. tai iš anglų žodžių pirmųjų raidžių sudarytas akronimas, kur kiekviena raidė turi atskirą reikšmę: S – specific (konkretus) M – measurable (pamatuojamas) A – achievable (įgyvendinamas) R – relevant (prasmingas) T – timely (apibrėžtas laike). Naudokite jį išsikeliant tikslus.



(Butt et al., 2020)

### Integuokite fizinį aktyvumą į kasdieninę veiklą

Fizinė veikla gali būti atliekama kaip darbo, sporto ir laisvalaikio dalis. Į darbą nuvykite dviračiu ar pėsčiomis, vietoje lifto naudokite laiptus. Jeigu einat kur nors pėsčiomis ir neskubat rinkitės ilgesnį maršrutą. Namų tvarkymas taip pat skaitosi puikia fizine veikla.



(World Health Organization, 2020)

### Bet koks fizinis aktyvumas yra gerai

Rekomenduojama bent 150–300 minučių atlikti vidutinio intensyvumo aerobinę fizinę veiklą arba bent 75–150 minučių intensyvaus aerobinio fizinio krūvio arba lygiavertį vidutinio ir stipraus intensyvumo veiklos derinį kas savaitę. Tačiau net ir menkiausias fizinio aktyvumo padidėjimas ilgalaikėje perspektyvoje susideda į gan žymų bendros sveikatos būklės pagerėjimą.



(Langhammer et al., 2018)

### Mažėja mirties rizika

- Fizinis neaktyvumas yra vienas iš pagrindinių neužkrečiamų ligų mirties rizikos veiksnių. Nepakankamai aktyviems žmonėms mirties rizika padidėja 20–30%.
- Jeigu pasaulio gyventojai užsiimtų aktyviu gyvenimu būdu būtų išvengta iki 5 milijonų mirčių per metus.

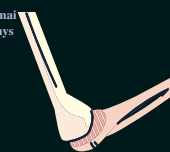
(World Health Organization, 2020)



### Fizinis aktyvumas slopina skausmą

Didelės apimties populiacijos tyrimai rodo, kad fiziškai aktyvesni asmenys turi mažesnę riziką patirti lėtinį skausmą, taip pat turi aukštesnį skausmo slenksčių, kas padeda susidoroti su ūminiu skausmu skirtingų sužalojimų ir traumų atveju.

(Sluka et al., 2018)



### Ligų prevencija

- Širdies ligų atvejų fiziškai aktyviems vyrams sumažėja 21%, moterims 29%.
- Epidemiologiniai tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas ant 30% sumažina 2 tipo diabeto riziką.
- Mažesnė rizika patirti komplikacijas nėštumo metu.
- Mažesnė rizika susirgti vėžiu.
- Mažesnė tikimybė patirti traumas bei griuvimus.

(World Health Organization, 2020)



### Naudokite išmaniuosius prietaisus

Šiais laikais labai populiaru ir tikslinga sekti savo fizinį aktyvumą naudojant išmanųjį laikrodį, telefoną, apyrankę ir kitus prietaisus, tokius kaip pedometrai. Jų pagalba galima stebėti per dieną nueiktus žingsnius, per dieną išskvotas kalorijas bei širdies ritmą. Savo aktyvumo stebėjimas didina motyvaciją toliau tęsti savo kelią link aktyvesnio gyvenimo būdo.



(Busch et al., 2020)

### Mankštinkitės kartu

Socialinis palaikymas ir židinis skatinimas pagerina fizinę veiklą tiek ištuvermės, tiek jėgos pratimų metu taip pat padidina motyvaciją sportuoti sekančią dieną. Todėl judėkite kartu su savo šeimos nariais, draugais ir kolegomis. Taip jus padėsitė ne tik sau bet ir kitiems.



(Edwards et al., 2018)

### Išbandykite ką nors naujo

Specifinės pratimų programos, kurios reikalauja griežto ir nuoseklaus laikymosi, susilaukia labai ribotos dėmesio skleidžiant ilgalaikiai didinti motyvaciją ir fizinio aktyvumo palaikymą. Todėl, naudanga periodiškai keisti ir išbandyti skirtingus pratimus bei sporto rūšis, taip pat koreguoti pratimų programas pagal savo individualius poreikius. Jeigu buvo užsimuma bėgimu, galima nuo kitos savaitės pereiti ant važinimo dviračiu ar į visai kitą sporto šaką kaip krepšinį. Net kai atliekama ta pati fizinė veikla galima pakeisti aplinką: pavyzdžiui iš miesto parko į paplindinį ir tokiu būdu didinti motyvaciją.

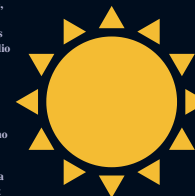


(Lachman et al., 2018)

### Geresnė nuotaika

- Fizinis aktyvumas sumažina tikimybę, jog žmogus išsivystys depresija tarp 17% ir 45% ir šis poveikis pastebimas pas vyrus bei moteris tarp visų pasaulio šalių ir amžiaus grupių.
- Fizinis aktyvumas skatina geresnį miegą, o geresnis miegas bei tokiu būdu sutrikimai, kaip narkolepsija ir kiti sąlygoja didesnę depresijos išsivystymo riziką.
- Po intensyvaus fizinio krūvio išsiskiria dopaminas bei endorfinai kas taip pat sąlygoja geresnę emocinę būklę.

(World Health Organization, 2020)



### Sutaupomi pinigai

Paskaičiuota jog fiziškai neaktyvus žmogus visame pasaulyje sveikatos apsaugos sistemai kainuoja 58,3 milijardus eurų. Tai yra pinigai kurie galėtų būti skirti kitoms sritims tokioms, kaip infrastruktūrai ir švietimas. Individualiai fiziškai aktyvus žmogus sutaupo arba dėl sveikatos priežiūros išlaidų nebuvimo arba mažesniems išlaidoms gydymui dėl lengvesnės formos ūminiu bei lėtinų ligų.

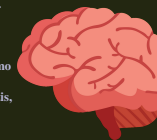
(World Health Organization, 2020)



### Geresnė protinė veikla

- Mažesnė rizika susirgti senatine demencija bei Alzheimerio liga.
- Didesnis kiekis pastovaus vidutinio arba stipraus fizinio aktyvumo yra susiję su pažinimo funkcijų gerėjimu, tokių kaip atmintis, judesčių atlikimo greitis, reakcijos laikas ir smegenų vykdomųjų funkcijų.

(World Health Organization, 2020)



### Literatūros sąrašas

- Busch, L., Utesch, T., & Strauss, B. (2020). Normalised step targets in fitness apps affect users' autonomy need satisfaction, motivation and physical activity – a six-week RCT. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1854820>
- Bull, F. et al. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- Butt, J., & Weinberg, R. (2020). GOAL-SETTING. *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures*.
- Edwards, A. M., Dutton-Challis, L., Cottrell, D., Guy, J. H., & Hettinga, F. J. (2018). Impact of active and passive social facilitation on self-paced endurance and sprint exercise: encouragement augments performance and motivation to exercise. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000368. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000368>
- Lachman, M. E., Lipsitz, L., Lubben, J., Castaneda-Sceppa, C., & Jette, A. M. (2018). When Adults Don't Exercise: Behavioral Strategies to Increase Physical Activity in Sedentary Middle-Aged and Older Adults. *Innovation in Aging*, 2(1). <https://doi.org/10.1093/geroni/igy007>
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwick, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *BioMed Research International*, 2018, 1–3. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- Sluka, K. A., Frey-Law, L., & Hoeger Bement, M. (2018). Exercise-induced pain and analgesia? Underlying mechanisms and clinical translation. *Pain*, 159(1), S91–S97. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001235>

Darbą atliko KT 21-3 grupės studentai:

Agnė Bluzaitė  
Aida Riaukaitė  
Erika Urnikytė  
Laurynas Tumšis