

# Ruch - jak, ile i gdzie?

## ZALECENIA

### Czy wiesz, że...

Ciało ludzkie w doskonały sposób przystosowane jest do ruchu. **Aparat ruchowy**, w który wyposażony jest nasz organizm, to współpracujący ze sobą układ kostny i mięśniowy adaptujący się do różnych poziomów aktywności fizycznej. Rodzaj i nasilenie aktywności fizycznej podejmowanej przez człowieka istotnie wpływają na masę ciała i stan zdrowia oraz powinny być dostosowane do aktualnych potrzeb i możliwości organizmu. **Liczy się bowiem nie tylko ilość, lecz także jakość aktywności fizycznej.**

### Jakie są zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO) niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej to:

#### dla dzieci i młodzieży szkolnej:

- 60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie z uwzględnieniem atrakcyjnych jej form, dostosowanych do wieku, w celu rozwoju zdolności motorycznych;

#### dla zdrowej osoby dorosłej (18–65 lat):

- 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu

lub

- 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu; takiej, która uwzględnia 2 lub 3 razy w tygodniu ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość;

#### dla osób powyżej 65. roku życia:

- powinno się dążyć do osiągnięcia tych samych celów co zdrowe osoby dorosłe,
- zadbać o wysiłek siłowy i aktywność poprawiającą koordynację ruchową.

Jednocześnie we **wszystkich grupach wiekowych zaleca się:**

- zminimalizować do max 2 godzin dziennie czas spędzany w pozycji siedzącej (przed ekranem TV, komputerem itp.).

## POZIOMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ A TRYB ŻYCIA

Światowa Organizacja Zdrowia (2004) określiła **trzy główne poziomy aktywności fizycznej**, charakteryzujące każdą osobę w zależności od trybu życia. W [tabeli 1](#) krótko scharakteryzowano każdy z nich. Sprawdź w niej, jaki prowadzisz tryb życia na co dzień.

Tabela 1. Charakterystyka poziomów aktywności fizycznej

<b>SIEDZĄCY LUB MAŁO AKTYWNY TRYB ŻYCIA</b>	<b>UMIARKOWANIE AKTYWNY TRYB ŻYCIA</b>	<b>BARDZO AKTYWNY TRYB ŻYCIA</b>
Zajęcia nie wymagają wiele wysiłku fizycznego. Osoby z takim trybem życia nie pokonują pieszo dużych odległości, generalnie do przemieszczania się używają pojazdów silnikowych, nie uprawiają regularnie sportu i większość czasu spędzają w pozycji siedzącej lub stojącej, z nieznacznym przemieszczaniem ciała (np. mówienie, czytanie, oglądanie telewizji, słuchanie radia, używanie komputerów).	Zajęcia nie są wyczerpujące pod względem zapotrzebowania na energię, ale dotyczą większego zużycia energii niż w przypadku siedzącego trybu życia. Alternatywnie, mogą to być osoby mające siedzący charakter pracy, ale regularnie spędzają pewną ilość czasu na umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej w sposób dowolny lub obowiązkowy.	Regularnie zaangażowanie się w bardzo intensywną fizycznie pracę lub spędzanie czasu wolnego w bardzo aktywny sposób przez kilka godzin.
Przykład: osoba pracująca jako pracownik biurowy, który tylko okazjonalnie wykonuje wysiłek fizyczny w trakcie lub poza godzinami pracy.	Przykład: osoba pracująca jako pracownik biurowy, która regularnie uprawia rekreacyjną aktywność fizyczną po pracy.	Przykład: osoba pracująca jako kurier, który do poruszania się w czasie pracy wykorzystuje rower.

Pamiętaj, że Twój tryb życia zależy od Ciebie, dlatego warto wiedzieć, co wymaga najwięcej wysiłku, a co prawie „nic nie kosztuje” ([por. tabele spalania kalorii](#)). Każda aktywność fizyczna pozwala na spalenie kalorii i utrzymanie prawidłowego bilansu energetycznego. Zobacz w tabeli, ile kalorii możesz spalić w ciągu dnia w zależności od rodzaju i długości trwania aktywności fizycznej. Pamiętaj, że wchodzenie po schodach i regularne spacerowanie to ważny element codziennej aktywności fizycznej!

Tabela 2. Tabele spalania kalorii

<b>RODZAJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>	<b>kcal/ 1 godz.</b>	<b>kcal/ 30 min</b>	<b>kcal/ 15 min</b>
<b>SPORT</b>			
Bieg szybki	1200	600	300
Bieg wolny	1000	500	250
Gra w piłkę nożną	650	325	163
Jazda konna	650	325	163
Jazda na rowerze (20 km/h)	600	300	150
Jogging	600	300	150
Siatkówka plażowa	588	294	147
Aerobik w wodzie	580	290	145
Skakanie na skakance	574	287	144
Jazda na nartach biegowych	574	287	144
Aerobik	550	275	138
Koszykówka	550	275	138
Jazda na nartach zjazdowych	511	255,5	128
Marszobiegi	500	250	125

Taniec w dyskotecie	500	250	125
Wiosłowanie	500	250	125
Squash	497	248,5	124
Siatkówka	450	225	113
Tenis	450	225	113
Jazda na nartach wodnych	441	220,5	110
Badminton	400	200	100
Ćwiczenia na siłowni	400	200	100
Jazda na rolkach	400	200	100
Pływanie	400	200	100
Jazda na deskorolce	371	185,5	93
Intensywna gimnastyka	300	150	75
Gra w kręgle	300	150	75
Jazda na rowerze (10 km/h)	300	150	75
Spacer szybkim tempie	300	150	75
Wędkowanie	300	150	75
Yoga	288	144	72
Ping-pong	280	140	70
Spacer w umiarkowanym tempie	200	100	50

### CODZIENNE CZYNNOŚCI

Wchodzenie po schodach	1100	550	275
Schodzenie ze schodów	364	182	91
Robienie zakupów	300	150	75
Prowadzenie samochodu	126	63	32
Śpiew	122	61	31
Ubieranie się i rozbieranie	118	59	29,5
Stanie na baczność	115	57,5	29
Stanie swobodne	100	50	25
Sen	62	31	16

### PRACE DOMOWE

Kopanie, grabienie	500	250	125
Szorowanie podłóg	426	213	107
Trzepanie dywanów	260	130	65
Odkurzanie	260	130	65
Praca w ogródku	250	125	63
Mycie podłogi	250	125	63
Ścieranie kurzy	240	120	60
Sprzątanie łazienki	240	120	60
Mycie okien	240	120	60
Słanie łóżka	200	100	50
Sprzątanie pokoju	180	90	45
Pranie ręczne	150	75	38
Prasowanie	144	72	36
Zmywanie naczyń	114	57	28,5
Zamiatanie podłogi	100	50	25

### PRACA

Praca ekspedientki	280	140	70
Układanie dokumentów	200	100	50
Lekka praca biurowa	140	70	35

