Pod ogólnym pojęciem **aktywności fizycznej** należy rozumieć różne formy ruchu: **wysiłki zorganizowane** (sportowe zajęcia grupowe, wycieczki turystyczne), **wysiłki spontaniczne** ( najczęściej nieregularne, związane z chwilową zabawą czy rozrywką) oraz **wysiłki związane z pracą zawodową i hobbystyczną** ( praca na działce, czynności domowe i zawodowe). Niewątpliwie największe **znaczenie dla zdrowia** mają zajęcia sportowe zorganizowane, gdyż nie tylko cechują się najwyższą skutecznością w zakresie poprawy zdrowia fizycznego, ale także oddziałują na płaszczyznę psychiczną (odczuwanie przyjemności z ruchu, kształtowanie samodyscypliny, czerpanie radości z pracy twórczej nad własnym ciałem i umysłem) oraz społeczną (przeciwdziałanie nudzie, umacnianie więzów rodzinnych i koleżeńskich).

Dynamiczny rozwój cywilizacji silnie przeobraził zewnętrzne warunki życia człowieka sprzyjając eliminacji pracy fizycznej i ogólnej bezczynności ruchowej. Obecnie coraz trudniej znaleźć ludzi wykonujących bardziej intensywną pracę mięśniową. . Zmienił się ponadto styl spędzania wolnego czasu, który coraz mniej sprzyja uprawianiu sportu i fizycznej rekreacji. Według badań szacuje się, że zaledwie 30% dzieci i młodzieży, oraz 10% dorosłych uprawia wysiłek fizyczny odpowiadający podstawowym potrzebom fizjologicznym organizmu. Nasz kraj zaliczany jest do najmniej ruchliwych społeczeństw w Europie. Modny na zachodzie jogging (czyli codzienny, umiarkowany bieg w terenie), w Polsce uprawia: niespełna 4% 25 -latków, 3% 35-latków oraz 2% 50-latków. Krzywa zainteresowania aktywnością fizyczną maleje z wiekiem. Efekt? Hipokinezja - czyli brak zaspokajania podstawowych potrzeb ruchowych człowieka, z wszystkim zdrowotnymi skutkami tego zjawiska.

**Dlaczego warto**  
  
Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci literatura naukowa przedstawiła bardzo obszerny materiał poświęcony powysiłkowym zamianom w funkcjach i strukturach ludzkiego organizmu. Systematyczna aktywność fizyczna nie tylko wpływa stymulująco na prawidłowy wzrost i rozwój w okresie dzieciństwa i młodości ale także zapewnia utrzymanie zdrowia i kondycji w wieku dorosłym, spowalnia proces starzenia oraz łagodzi dolegliwości wieku starszego. Szczególnie wiele uwagi poświęca się roli aktywności fizycznej w kształtowaniu kondycji układu sercowo-naczyniowego, sprawności wykorzystywania tlenu, oraz usprawnieniu mechanizmów odpornościowych. Serce zmuszane do częstego wysiłku dostosowuje się do zwiększonych wymagań, co objawia się jego rozrostem i zwiększoną zdolnością do pompowania krwi. W niektórych przypadkach wydajność pracy serca wzrasta nawet dwukrotnie w stosunku do okresu przed rozpoczęciem treningów. W efekcie, człowiek ma większe poczucie komfortu, szybko się nie męczy i jest w stanie w każdej chwili podjąć i znieść nieoczekiwany wysiłek. Poddawany ćwiczeniom fizycznym organizm doskonali funkcjonowanie wątroby, gruczołów dokrewnych, gospodarkę hormonalną i i enzymatyczną. Systematyczna aktywność sprzyja redukcji tkanki tłuszczowej, zabezpiecza przed spadkiem masy i siły mięśniowej, zmniejsza sztywność stawów, usprawnia zakres ruchów oraz chroni układ kostny przed demineralizacją i zrzeszotnieniem tkanek (osteoporozą). Należy mieć na uwadze, że osoby aktywne fizycznie także chętniej przestrzegają innych zachowań prozdrowotnych, jak: racjonalny sposób żywienia, rezygnacja z nałogów, dbanie o właściwy cykl pracy i wypoczynku, itp. Nic wiec dziwnego, że wzajemne łączenie aktywności fizycznej z właściwą dietą i wypoczynkiem jest jednym z najważniejszych czynników zapewniających witalność, sprawność i zdrowie na długie lata życia.

**Wystarczy maszerować**  
  
**Chodzenie jest najbardziej naturalną formą aktywności ruchowej i odgrywa niezwykle ważną rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób. Korzystny wpływ systematycznych marszów na organizm człowieka wciąż jest mało doceniany, mimo że lekarze i naukowcy od lat monitorują, iż jest to najtańsza, najprostsza i zarazem najbardziej efektywna recepta na zdrowe, długie i efektywne życie**. U starszych osób, regularne spacery poprawiają nie tylko wydolność fizyczną, ale także istotnie wpływają na pracę mózgu i systemu nerwowego. Łatwiej przychodzi im zapamiętywanie, opanowywanie rozmaitych czynności oraz planowanie nowych zadań. Odczuwają mniej różnych dolegliwości, wykazują lepszą kondycję psychiczną a także mogą pochwalić się zwiększonym komfortem życia. A to, co dzieje się z sercem i układem krążenia to już prawdziwa rewolucja. Systematyczne treningi na świeżym powietrzu, powodują m.in.; wzrost liczby i przekroju naczyń krwionośnych, co wpływa na efektywniejszy przepływ krwi. Bogatsza staje się sieć naczyń wieńcowych, co ma ogromne znaczenie w profilaktyce kardiologicznej obniżenie częstości skurczów serca w spoczynku i podczas wysiłku – serce staje się większe , silniejsze i wydolniejsze. Pompuje znacznie większą ilość krwi na każde uderzenie, w efekcie czego pracuje znacznie oszczędniej. Krew staje się rzadsza, ale zawiera więcej czerwonych krwinek, co kolei powoduje lepszy i skuteczniejszy transport tlenu poprawę profilu lipidowego - następuje normalizacja lekko podwyższonego , lub zbyt niskiego ciśnienia krwi , spada zawartość tłuszczu we krwi , zwiększa się ilość „ dobrego „ cholesterolu i jednocześnie spada ilość „ złego „ \ cholesterol LDL \ . usprawnienie pracy płuc - wzmacniają się mięśnie oddechowe, przez co oddech pogłębia się i organizm pobiera więcej tlenu  
  
Ponadto, ćwiczenia aerobowe regulują gospodarkę węglowodanową, zapobiegają otłuszczeniu ciała, kształtują mięśnie oraz obniżają poziom napięć psychicznych związanych ze stresem.

**Kilka zasad**  
  
Przystępując do zajęć w terenie musimy pamiętać o kilku istotnych sprawach: obuwie do spacerów powinno mieć elastyczną podeszwę, płaskie obcasy i dobrze obejmować stopę marsz powinno się rozpoczynać i kończyć ćwiczeniami oddechowymi i rozluźniającymi spacerować należy codziennie, w czasie nie krótszym jak 30 minut w czasie marszu tułów powinien być wyprostowany, mięśnie barków i tułowia rozluźnione. Wdech wykonuje się nosem, wydech ustami, starając się by wydech był dłuższy od wdechu należy maszerować w sposób swobodny i rozluźniony, bez nadmiernego wydłużania kroków tempo marszu musi być żwawe, bez zbędnych przystanków marsz powinien być wykonany ok. 2 godzin po jedzeniu, a kolejny posiłek powinien przypadać ok. 45-60 min po wysiłku  
  
Marsz to także niezwykle efektywna forma ruchu dla osób z nadwagą. Mimo, że wydatek kaloryczny w przeliczeniu na minutę nie jest wysoki, to jednak ze względu na długi czas trwania wysiłku (kilkadziesiąt minut) organizm potrafi spalić znacznie więcej kalorii niż podczas krótszych, bardziej intensywnych ćwiczeń.  
  
**Spacer w mroźne dni**  
Nadchodzi okres zimowy, więc ze względu na mniej sprzyjającą pogodę należy ubierać się stosowanie do panujących warunków atmosferycznych. Ponieważ organizm w okresie zimy wykazuje zwiększoną podatność na przeziębienia i liczne infekcje dróg oddechowych należy unikać nadmiernego wdychania powietrza przez usta. Spacery najlepiej zaplanować w godzinach popołudniowych bowiem organizm posiada wówczas największą sprawność mięśniową i krążeniową . Podczas spacerów w mroźne zimowe dni, należy pamiętać aby chronić ciało przed nadmiernym oziębieniem . Ubierać powinno się warstwowo , zakładając najpierw podkoszulek , później koszulę , ciepłą bluzę a na końcu kurtkę . Taki ubiór trzyma lepiej ciepło , bowiem pomiędzy poszczególnymi warstwami odzienia tworzy się warstwa izolującego powietrza . Należy pamiętać aby nie zakładać na siebie zbyt dużo ubrań , bowiem doprowadzić możemy do przegrzania ciała . Ubiór powinien chronić przed zimnem , wiatrem i wilgocią , jednak nie powinien utrudniać odparowywania potu . Przed zmarznięciem chronić należy przede wszystkim stopy i głowę . Przez te części ciała organizm bowiem wypromieniowuje największe ilości ciepła . Należy więc zadbać o odpowiednie obuwie oraz ciepłą wełnianą czapkę . Buty powinny być wysokie za kostki , o dobrze profilowanych podeszwach . W obrębie palców powinno być trochę luzu , co zapewnia odpowiednie ukrwienie stopy , a znajdujące się w nich powietrze stanowić będzie naturalna izolację cieplną . W przypadku osób z problemami kardiologicznymi, w czasie spacerów zimowych nie należy gwałtownie zmieniać tempa, lecz wydłużać trasę oraz przedłużać czas pobytu w ruchu.

Dariusz Szukała  
Promotor zdrowia, specjalista ds. żywienia