

FÜÜSILINE AKTIIVSUS

MIKS, KELLELE, KUI PALJU?

Mõned faktid:

- ❖ Üks peamisi surma riskitegureid kogu maailmas on ebapiisav füüsiline aktiivsus.
- ❖ Ebapiisav füüsiline aktiivsus on peamiseks riskifaktoriks südame-veresoonkonna haigustele, vähile, diabeedile, jne.
- ❖ Füüsiline aktiivsus avaldab positiivset mõju nii südamele, kehale kui ka vaimule.
- ❖ Vähendab depressiooni ja ärevuse sümptomeid ning parandab mõtlemis- ja õppimisvõimet.
- ❖ Üle 80% noorukitest ei ole igapäevaselt piisavalt aktiivsed.
- ❖ Iga neljas täiskasvanu pole füüsiliselt piisavalt aktiivne.

Mida kujutab endast füüsiline aktiivsus

WHO (Maailma Terviseorganisatsioon) defineerib füüsilist aktiivsust kui energiakulu nõudvat skeletilihaste poolt tekitatud keha liikumist.

Füüsilist aktiivsust ei tohiks segi ajada treeninguga, mis on füüsilise aktiivsuse alavorm. Treening on kavandatud, struktureeritud ja korduv ning selle eesmärgiks on parandada või säilitada füüsilise vormi ühte või mitut komponenti. Lisaks treeningule on tervisele kasulik mis tahes muu füüsiline tegevus, mida tehakse vabal ajal, liikumisel ühest kohast teise või inimese töö osana. Lisaks parandavad tervist nii mõõduka kui ka jõulise intensiivsusega kehaline aktiivsus.

Mõõduka ja kõrge intensiivsusega füüsiline aktiivsus

- ❖ Mõõduka intensiivsuse puhul hakkab inimesel soe, hingamine ja südame löögisagedus kiirenevad. Inimene on võimeline vabalt vestlema.
- ❖ Kõrge intensiivsuse puhul hakkab inimesel oluliselt soojem, hingamine ning südame löögisagedus kiirenevad märkimisväärselt. Inimesel on raske rääkida.

WHO füüsilise aktiivsuse soovitusel vanusegrupiti:

- ❖ Lapsed ja noorukid vanuses 5-17 eluaastat:
- ❖ Igapäevaselt vähemalt 60 minutit mõõdukat kuni tugeva intensiivsusega füüsilist aktiivsust.
- ❖ 3 korda nädalas peaks tegema tegevusi, mis tugevdavad lihaseid ja luid.
- ❖ Vähendada istumisaega, eriti just vabal ajal ekraani taga veedetud aega.

Täiskasvanud vanuses 18-64 eluaastat:

- ❖ Nädalas vähemalt 150 - 300 minutit mõõduka koormusega või vähemalt 75 -150 minutit intensiivse koormusega füüsilist aktiivsust või mõõduka ja tugeva intensiivsusega aktiivsuse kombinatsiooni.
- ❖ Lihastreeningut tuleks teha vähemalt 2 korda nädalas suurematele lihasgruppidele.
- ❖ Vähenda istumisaega. Asenda see kui tahes intensiivse liikumisega, kas või kerge liikumisega.

Täiskasvanud vanuses 65 eluaastat ja üle selle:

- ❖ Nädalas vähemalt 150 -300 minutit mõõduka koormusega või vähemalt 75 -150 minutit intensiivse koormusega füüsilist aktiivsust või mõõduka ja tugeva intensiivsusega aktiivsuse kombinatsiooni.
- ❖ Tasakaalu probleemide ning kukkumisohu vältimiseks tuleks teha tasakaalutreeningut vähemalt 3 korda nädalas.
- ❖ Lihastreeningut tuleks teha vähemalt 2 korda nädalas suurematele lihasgruppidele.
- ❖ Vähenda istumisaega. Asenda see kui tahes intensiivse liikumisega, kas või kerge liikumisega.

Mida kokkuvõtteks mees pidada

- ❖ Pidage kinni oma vanusegrupile antud soovitustest.
- ❖ Leidke igapäevaselt viise olla aktiivsem.
- ❖ Pidage meeles, et iga sugune liikumine on parem, kui mitte liikumine.

- ✦ Füüsilise aktiivsuse normide järgimisel: paraneb lihaste ning kardiorespiratoorse süsteemi võimekus, väheneb paljude haiguste tekkerisk, väheneb kukkumis ning luumurdude tekkerisk, kaalu kaotamine ning energiabilansi hoidmine on lihtsam.
- ✦ Füüsilise aktiivsuse normide täitmiseks on palju variante, leidke endale meeldivaim ja nautige!

KASUTATUD ALLIKAD

<https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine/soovitused-liikumiseks/taiskasvanutele>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

https://tai.ee/sites/default/files/2022-11/Kehaaktiivsuse_voldik_web.pdf

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, juuni 2020

Ajakohatatud: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, august 2025