

# SĖDIMAS GYVENIMO BŪDAS KENKIA SVEIKATAI

**GYVENIME VISADA ATSIPERKA DVI INVESTICIJOS – Į SVEIKATĄ IR Į ŽINIAS.  
NESEDĖKITE ILGAI, KELKITĖS IR PAJUDĖKITE!**

Kai kurie moksliniai straipsniai fiziškai pasyviais vadina asmenis, kurie „sukaupia“ ilgą sėdėjimo laiką ir neįvykdo būtinų sveikatai palaikyti ir stiprinti fizinio aktyvumo rekomendacijų. Moksliniai tyrimai nurodo, kad kai kurių paauglių ir suaugusiųjų suminis laikas, praleistas sėdint, siekia 8–10 valandų per dieną. Kritine riba yra sutarta laikyti 6 sėdėjimo valandas. Nors dalis suaugusiųjų žino ir vykdo fizinio aktyvumo rekomendacijas, ilgalaikis sėdėjimas vis tiek gali sukelti medžiagų apykaitos ir kitus sveikatos sutrikimų

## **Moksliniai tyrimai patvirtina, kad sėdimas gyvenimo būdas daro reikšmingą įtaką šių susirgimų ir būklių išsivystymui:**

- Širdies ir kraujagyslių ligų;
- Tam tikrų vėžio formų (storosios žarnos, krūties, prostatos);
- 2-ojo tipo cukrinio diabeto;
- Antsvorio bei nutukimo;
- Metabolinio sindromo;
- Psichinės sveikatos sutrikimų (nerimo sutrikimosindromo, depresijos);
- Osteoporozės;
- Kaklo, pečių ir nugaros skausmams.



## **Siekiant sumažinti sėdimo gyvenimo būdo ilgalaikes neigiamas pasekmes, būtinapraktiškai taikyti šiuos fizinio aktyvumo patarimus:**

- Bet kokia fizinė veikla yra geriau nei jokios fizinės veiklos (fizinispasyvumas);
- Padidinus fizinės veiklos intensyvumą, dažnumą ir/ar trukmę, didėja ir nauda žmogaus sveikatai;
- Fizinės veiklos teikiama nauda sveikatai yra daug kartų didesnė negu galima sveikatos sutrikimų ar traumų rizika.

## **Paprastos, dažniausiai taikomos ir praktikoje priemonės mažinančios sėdimą laiką:**

- Lipimas laiptais – mažiau naudotis liftu.
- Vaikščiojimas – mažiau naudotis asmeniniu ar visuomeniniu transportu.
- Fiziškai aktyvi kelionė į ugdymo įstaigą ir iš jos.

## **TĖVELIAI TURI BŪTI PAVYZDYS SAVO VAIKAMS**

Daugelio studijų duomenys parodė, kad didžiausias fizinio aktyvumo smukimas įvyksta tarp 11 ir 13 metų amžiaus ir toliau laipsniškai mažėja iki pat suaugant. Vis didesnis mokymosi krūvis lydi vaikus bei paauglius mokykloje, vis daugiau laisvalaikio praleidžiamaprie kompiuterio ar prie televizoriaus (jeigu tėvai nesiima aktyvių ir kartais radikalių poveikio priemonių, kad sutrumpintų šį laiką), vis dažniau kasdieninėje veikloje naudojamikompiuteriai ir išmanieji telefonai.

# FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS

## VAIKAMS

### 1-2 metų amžiaus

Rekomenduojama per parą skirti bent 180 minučių (kuo daugiau, tuo geriau) įvairiausiai, nesvarbu, kokio intensyvumo, fizinei veiklai, įskaitant vidutinio ir didelio intensyvumo fizinę veiklą. Vienerių metų vaikams nejudrus buvimas prie bet kokių ekranų (pavyzdžiui, žiūrint televizorių ar vaizdo įrašus, žaidžiant kompiuterinius žaidimus ir pan.) nerekomenduojamas. Dvejų metų vaikams nejudrus laikas prie ekranų neturėtų viršyti valandos per parą.

### 3–4 metų amžiaus

Rekomenduojama per parą skirti bent 180 minučių įvairiausiai fizinei veiklai (nesvarbu kokio intensyvumo), iš kurių bent 60 minučių būtų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinė veikla. Nerekomenduojama ilgiau nei valandą be pertraukos būti suvaržyti fiziškai (pavyzdžiui, vaikų vežimėliuose). Nejudrus laikas praleidžiamas prie ekranų neturėtų viršyti valandos.

### 6 - 11 metų amžiaus

Vaikai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ir didelio intensyvumo fizinės veiklos. Bet kokia fizinė veikla turi vykti netrumpesniais kaip 10 minučių intervalais. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvėrmę lavinanti (aerobinė) veikla. Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikėtų užsiimti ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę.

## SUAUGUSIEMS

1. Per savaitę turėtų vykdyti vidutinio intensyvumo aerobinę fizinę veiklą bent 150–300 minučių; arba bent 75–150 minutes didelio intensyvumo aerobinę veiklą.
2. Taigi, bent 5 dienas per savaitę, privalu sukaupti mažiausiai 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvėrmę lavinanti (aerobinė) veikla.
3. Bet kokia fizinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais.
4. Taip pat bent 2 kartus per savaitę ar dažniau patartina stiprinti visų stambųjų raumenų grupių jėgą įvairiais vidutinio ar didesnio intensyvumo jėgos pratimais.
5. Suaugę turėtų apriboti laiką praleistą pasyviai sėdint. O sėdint ilgas darbo valandas būtina kaitalioti su bet koku fiziniu aktyvumu.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Šulcienė, remiantis [www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt) informacija. El. paštas [edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt](mailto:edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt), mob. tel. +370 672 90 424