

**Vesels un aktīvs Latvijā mūža garumā**

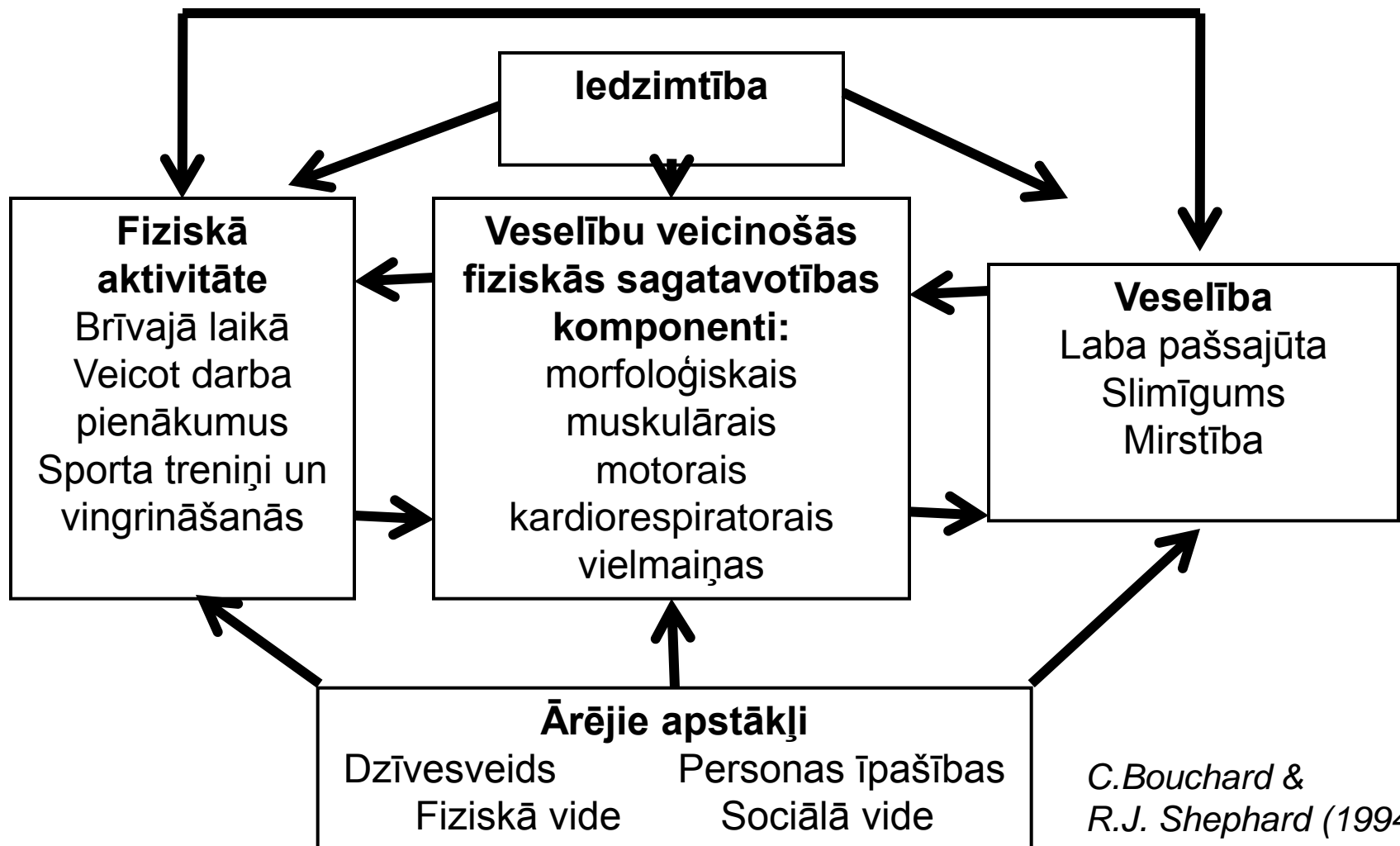
# Ieteicamās fiziskās aktivitātes senioru vecumā

**Dr.paed. Aivars Kaupužs**

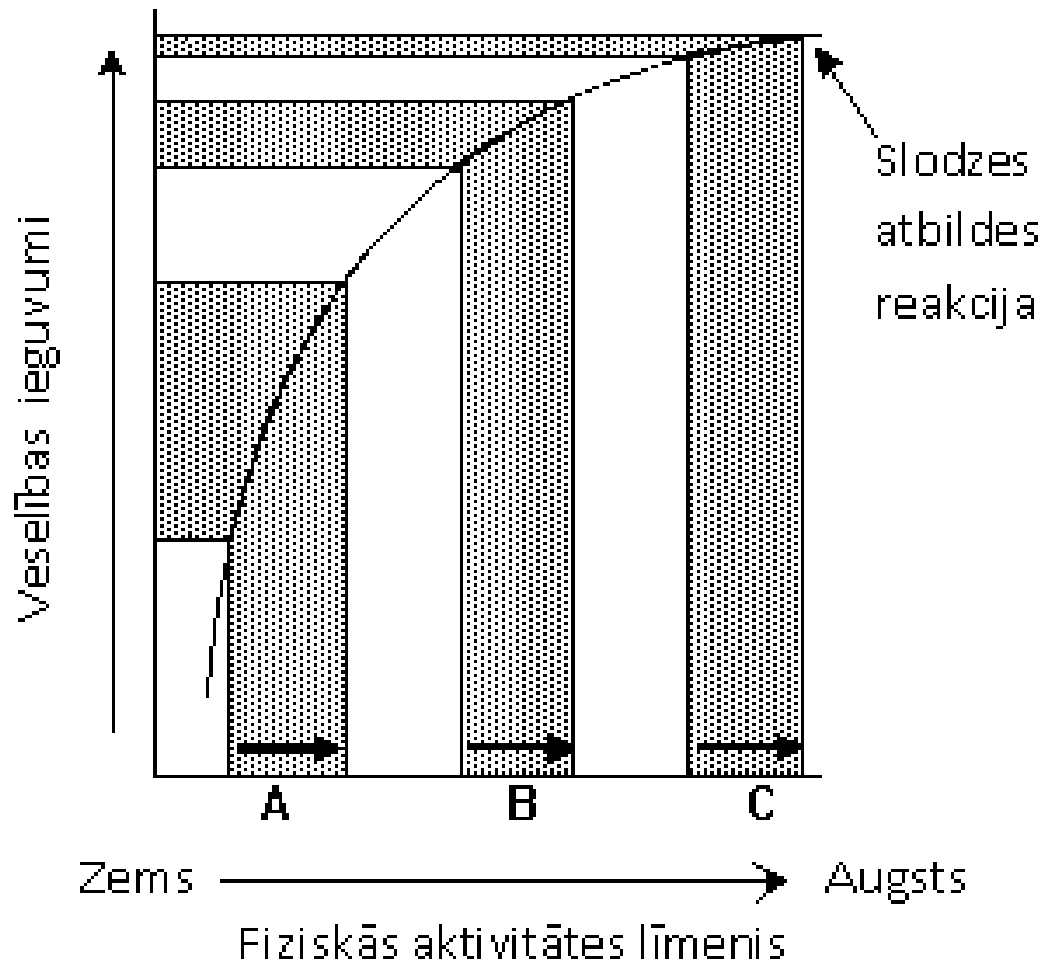
**RĒZEKNES AUGSTSKOLA**



# Fiziskās aktivitātes, fiziskās sagatavotības un veselības Toronto modelis



# Fiziskās aktivitāte – veselības ieguvumi



(R.Pate 1995)

# Fiziskā aktivitāte

- Jebkura organisma kustība, kas tiek veikta ar muskuļu palīdzību un patērē enerģiju  
(*C.Caspersen 1985*)
- Muskuļu nodrošinātas ķermeņa kustības, kas palielina enerģijas patēriņu, salīdzinot ar miera stāvokli (*Eiropas Savienības pamatnostādnes fiziskās aktivitātes jomā*)
- Skeleta muskuļu nodrošinātas **aktīvas** ķermeņa kustības, kas **jūtami** palielina enerģijas patēriņu, salīdzinot ar miera stāvokli  
(*LR Veselības ministrija*)

# Veselību veicinošā fiziskā aktivitāte

- Jebkura veida fiziskā aktivitāte, kas uzlabo veselību un funkcionālās spējas, neradot pārmērīgu kaitējumu vai risku  
(*C.Foster 2000*)



# FIZISKĀS AKTIVITĀTES GALVENIE PARAMETRI

- Nodarbību biežums **F**
- Slodzes intensitāte **I**
- Slodzes realizēšanas laiks **T**
- Aktivitātes veids **T**

# Vingrināšanās veidi

- **Izturības nodarbības**



- **Spēka vingrinājumi**



- **Lokanības saglabāšana**



- **Līdzsvara vingrinājumi**



# Slodzes intensitāte

Piepūles pašsajūta	Elpošana	Spēja sarunāties	Borga skala CR10
Nav piepūles	Normāla	Nav piepūles, var brīvi sarunāties un dziedāt	0
Ļoti, ļoti vāja	Normāla	Nav grūti, var brīvi sarunāties un dziedāt	0,5
Ļoti vāja	Gandrīz normāla	Var brīvi sarunāties un dziedāt	1
Vāja	Nedaudz padziļināta	Var sarunāties un dziedāt	2
Vidēji zema	Dziļa, bet lēna	Var sarunāties un dziedāt	3
Jūtama piepūle	Dziļa, bet nedaudz biežāka nekā iepriekš	Var sarunāties ar nelielu piepūli, bet dziedāšana sagādā grūtības	4
Grūti	Dziļa un bieža	Var izteikt atsevišķus teikumus, bet vairs nevar dziedāt	5-6
Ļoti grūti	Ļoti dziļa un ļoti bieža	Var izteikt tikai dažas frāzes	7-8
Ļoti, ļoti grūti	Elpas trūkums	Pirms pateikt kādu vārdu ir jākoncentrējas un dziļi jāievelk elpa	9
Maksimāla piepūle	Grūti paelpot	Nav iespējams runāt	10



# Ieteicamā sirdsdarbība slodzes laikā

**Mērenās fiziskās  
aktivitātes  
50-70%**      **Intensīvas fiziskās  
aktivitātes  
70-85%**

<b>Vecums</b>	<b>Maksimālais pulss</b>	<b>Vēlamais pulss</b>	<b>Vēlamais pulss</b>
<b>60</b>	<b>166</b>	<b>83-116</b>	<b>118-141</b>
<b>65</b>	<b>163</b>	<b>81-114</b>	<b>115-138</b>
<b>70</b>	<b>159</b>	<b>80-111</b>	<b>113-135</b>
<b>75</b>	<b>156</b>	<b>78-109</b>	<b>110-132</b>

$HR_{max} = 208 - 0,7 * \text{vecums gados}$

*H.Tanaka, K.Monahan, D.Seals (2001)*

# Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults (1999)

Nodarbību biežums F	Slodzes intensitāte I	Slodzes realizēšanas laiks T	Aktivitātes veids T
4-7 x nedēļā	Vidēja, kas pakāpeniski var sasniegt augstu	Kopumā no 30-60min vismaz pa 10min vienā reizē	Jebkāda veida fiziskās aktivitātes veselības nostiprināšanai
2-4 x nedēļā	Svars ko var pacelt vismaz 10 reizes (līdz maks. piep.)		Muskuļu spēka saglabāšanai
Katru dienu			Lokanības un līdzsvara vingrinājumi

Vesels un aktīvs Latvijā mūža garumā

Rīga

# Physical activity and public health: updated recommendation from ACSM/AHA (2007)

Nodarbību biežums F	Slodzes intensitāte I	Slodzes realizēšanas laiks T	Aktivitātes veids T
Vismaz 5 x ned. vai 3x nedēļā	Vidēja 5-6 no 10 punktu skalas Augsta 7-8 no 10 punktu skalas	Kopumā 30min vismaz pa 10min vienā reizē Vismaz 20 min	Kardiorespiratorās aktivitātes izturības attīstīšanai
Vismaz 2x nedēļā	10-15 atkārtojumi	8-10 vingrinājumi	Vingrinājumi visām lielākajām muskuļu grupām spēka attīstīšanai
Vismaz 2x nedēļā			Vingr. lokanības un līdzsvara saglabāšanai vai uzlabošanai

Vesels un aktīvs Latvijā mūža garumā

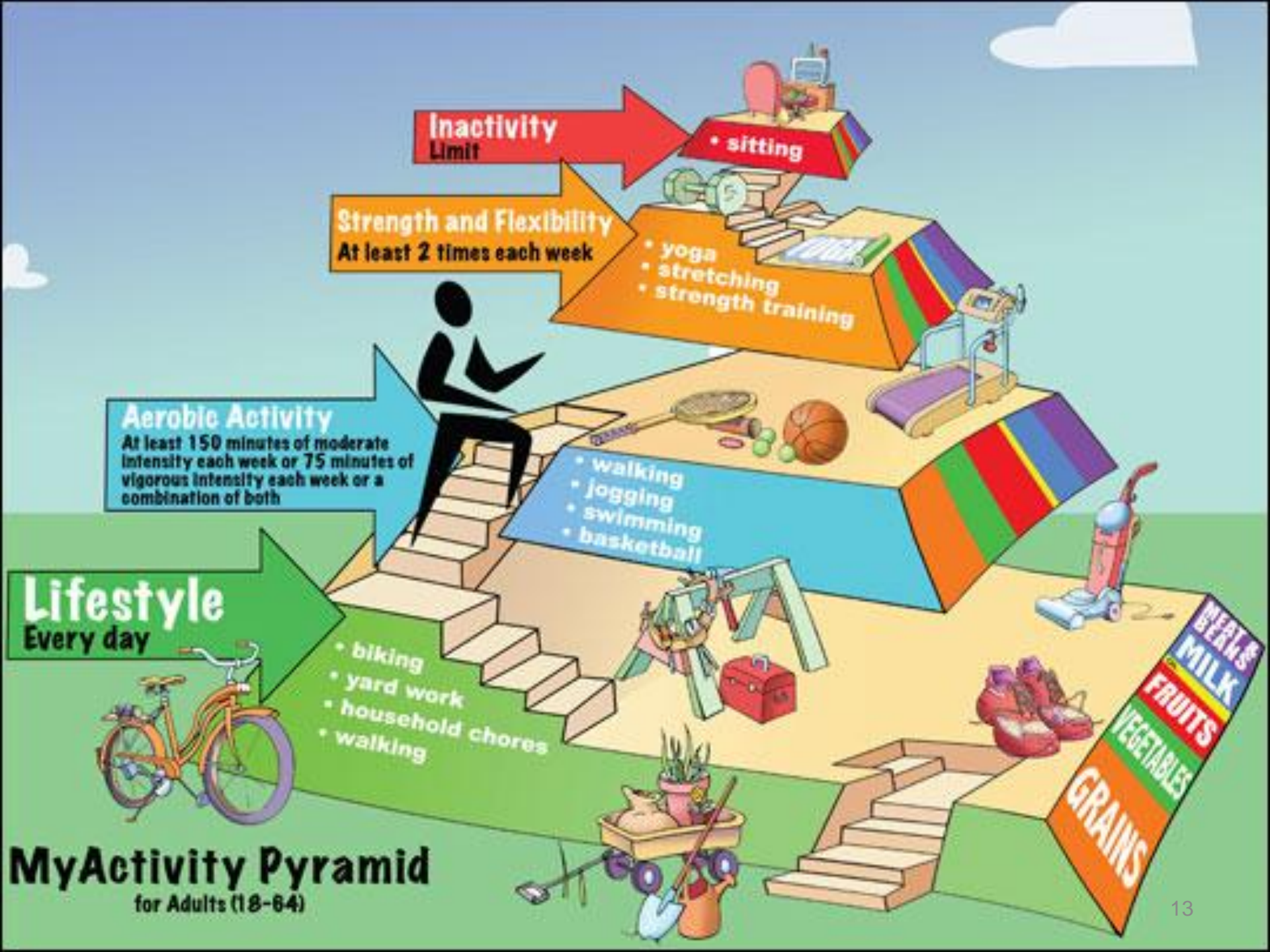
Rīga

# Physical Activity Guidelines for Americans (2008)

Nodarbību biežums F	Slodzes intensitāte I	Slodzes realizēšanas laiks T	Aktivitātes veids T
Visas nedēļas laikā (ieteicams 3 x nedēļā)	Vidēja 5-6 p. vai kombinējot ar augstu 7-8 no 10 punktu skalas	150min/ned.  75min/ned.	Kardiorespiratorās aktivitātes
Vismaz 2x nedēļā	8-12 atkārtojumi (līdz maks. piepūlei)	Nav noteikts (ieteicams 1-3 piegājieni vienai muskuļu grupai)	Vingrinājumi visām lielākajām muskuļu grupām spēka attīstīšanai
Ieteicams 3 x nedēļā			Vingrinājumi līdzsvara saglabāšanai

Vesels un aktīvs Latvijā mūža garumā

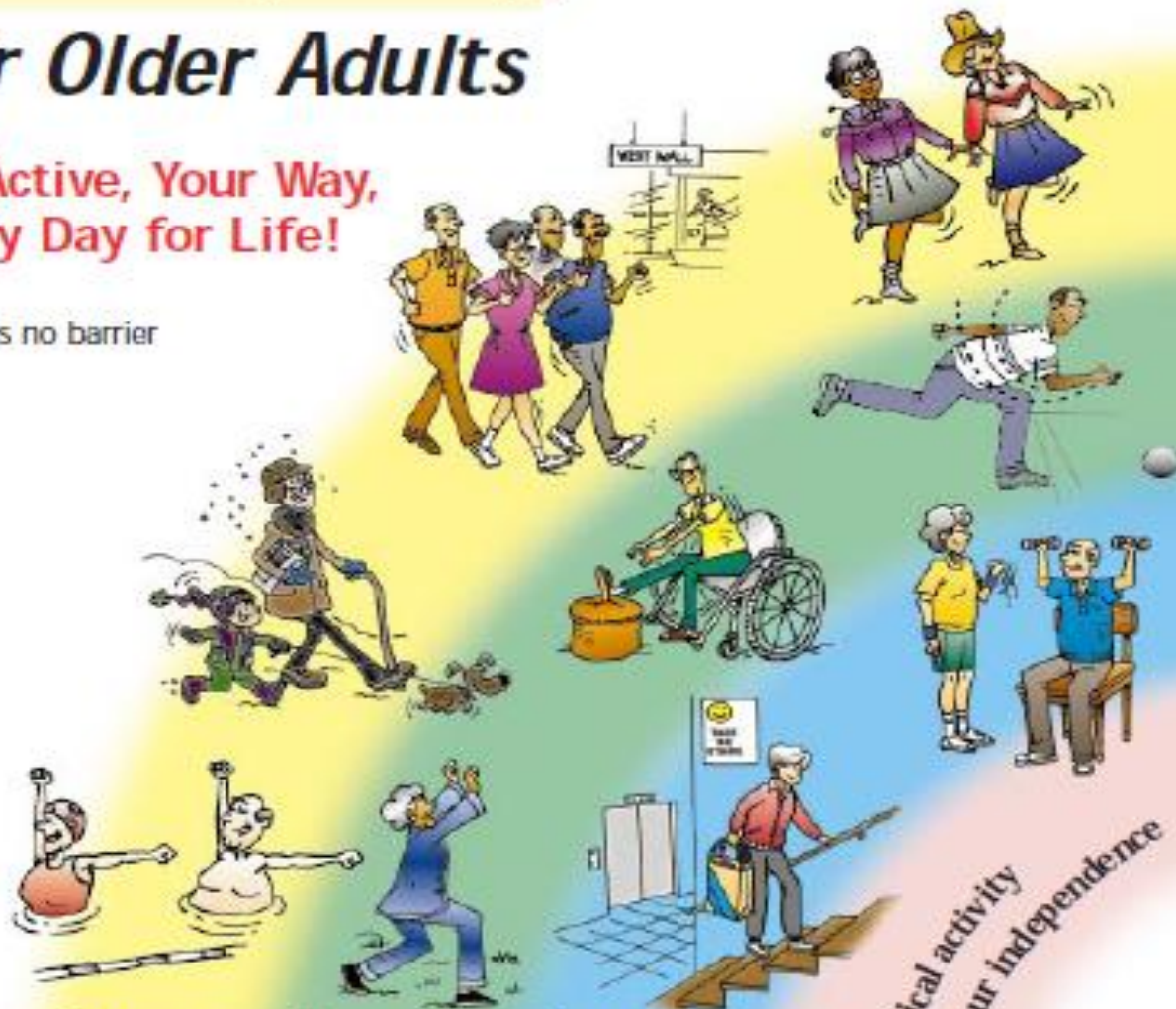
Rīga



# for Older Adults

Be Active, Your Way,  
Every Day for Life!

- Age is no barrier



**Increase  
Endurance  
Activities**  
4-7 days  
a week

**Increase  
Flexibility  
Activities**  
Daily

**Increase  
Strength &  
Balance  
Activities**  
2-4 days  
a week

*Physical activity  
prolongs your independence*



Health  
Canada

Santé  
Canada

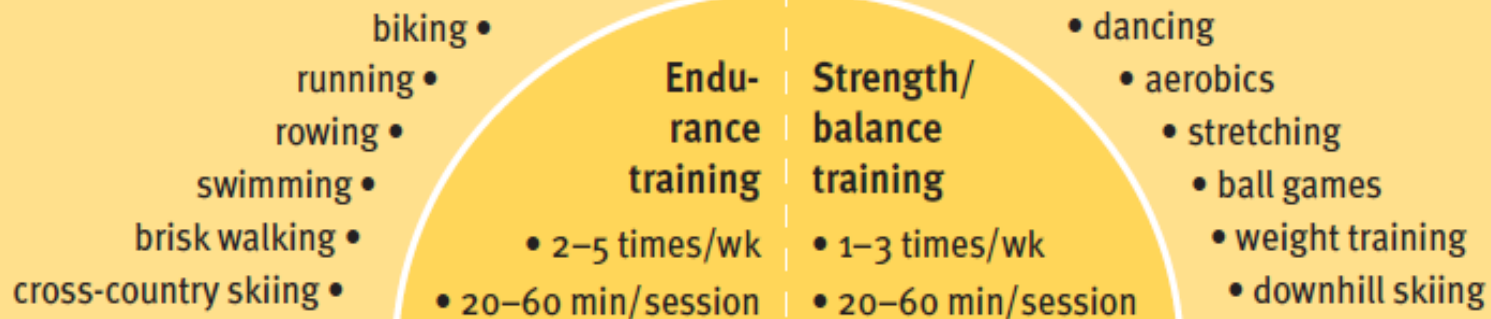


Canadian Society for  
Exercise Physiology

# Recommendation for health-enhancing physical activity

## PHYSICAL ACTIVITY PIE

Exercise 2–3 h weekly, every other day



wood chopping •  
home repair •  
garden work •

Walking and other basic activities

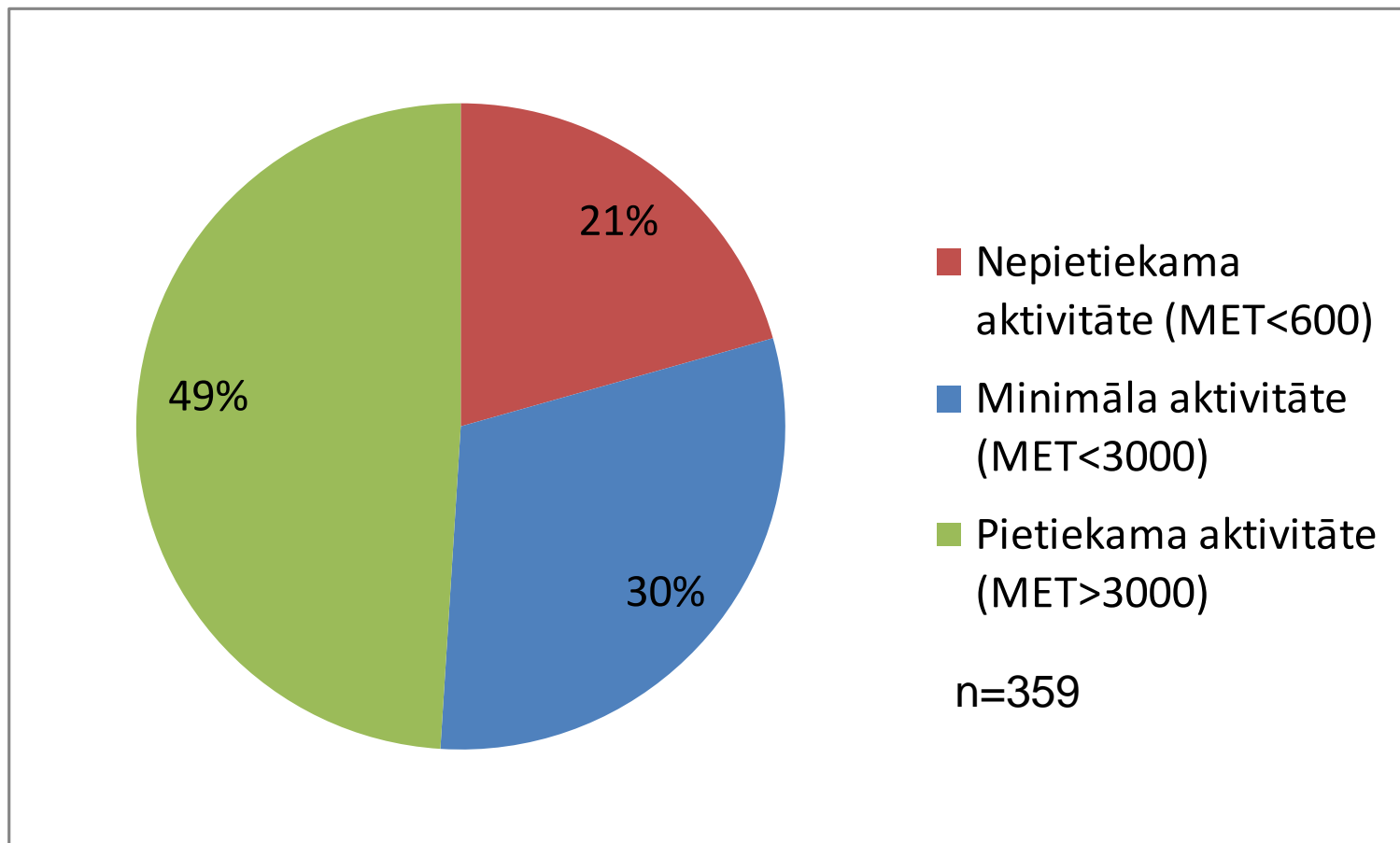
- 30 min/day  
at least 10 min/session
- 5–7 days/week

- walking (e.g., on errands)
- heavy cleaning
- playing

Lifestyle activities 3–4 h weekly, daily or almost daily

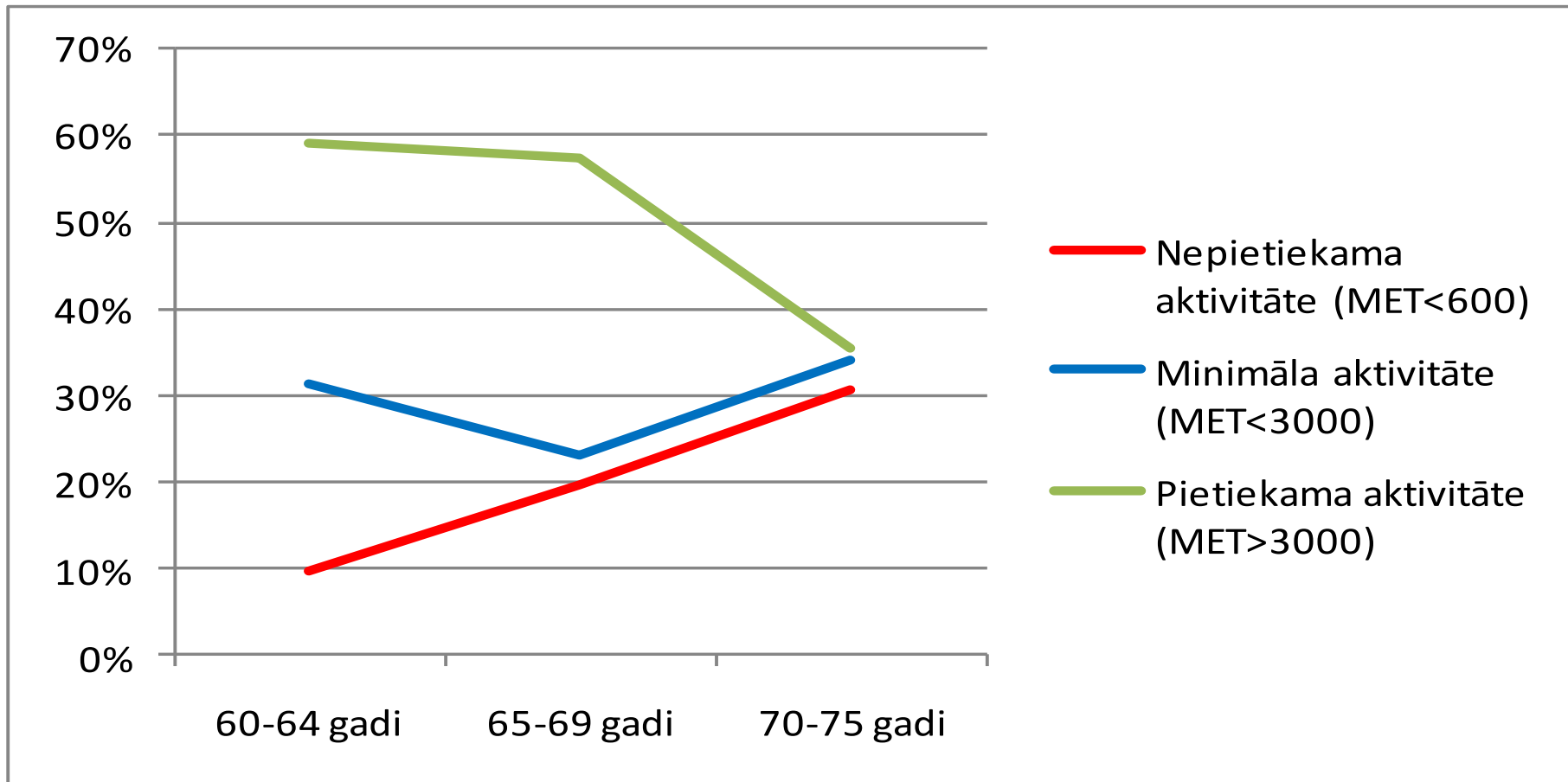
# Take at least half-a-pie!

# Fiziskās aktivitātes līmeņu sadalījums pēc pašvērtējuma anketas IPAQ rezultātiem

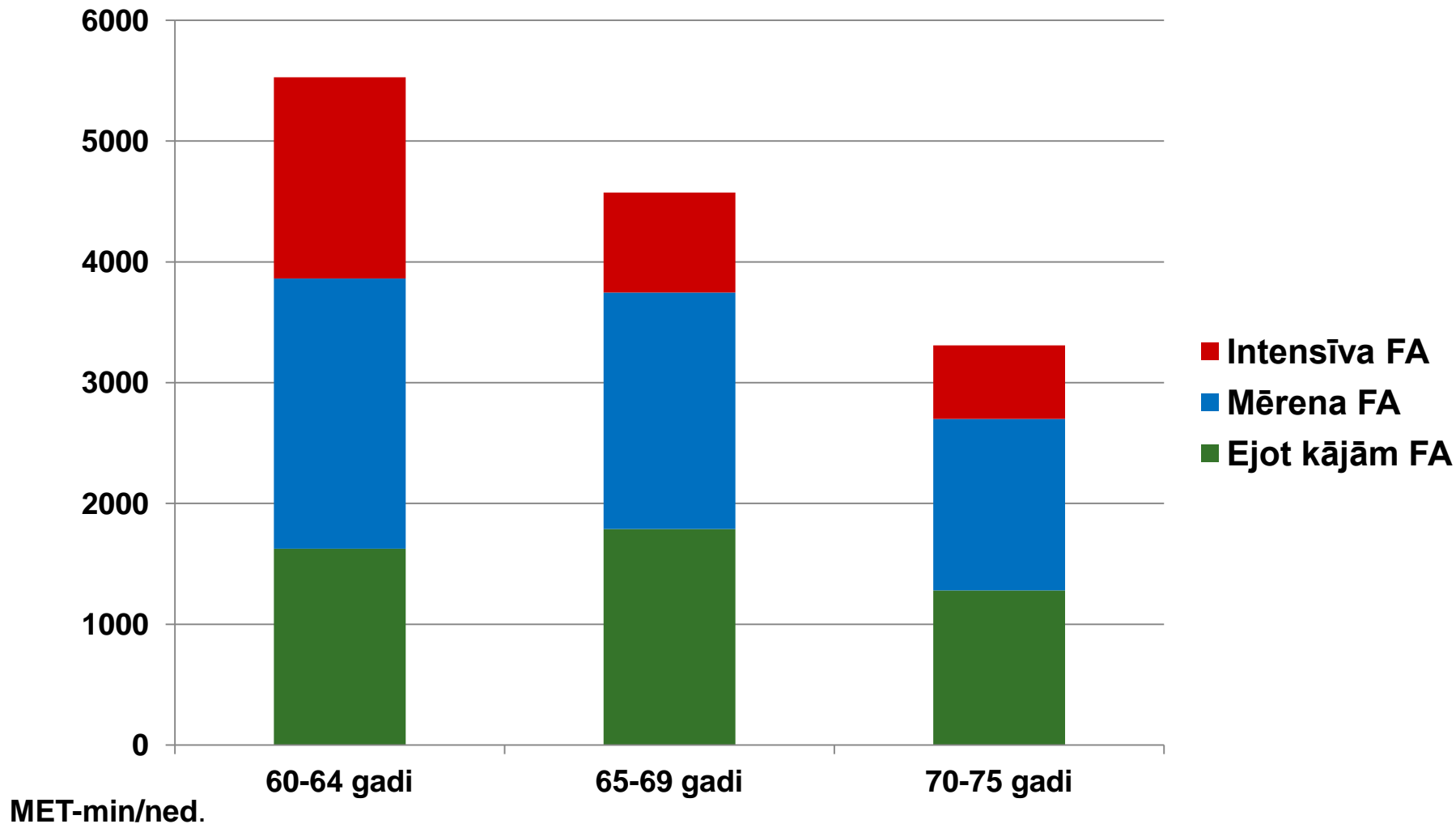




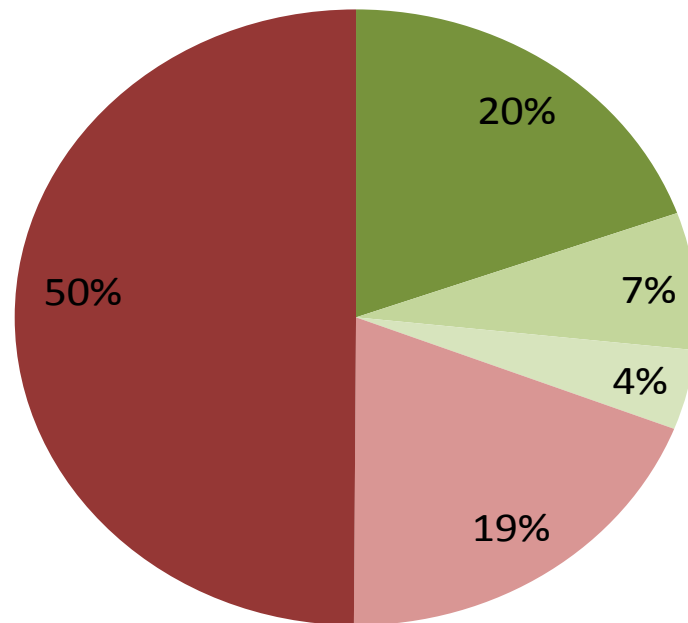
# Fiziskās aktivitātes līmeņu izmaiņas vecuma grupās



# Fiziskās aktivitātes intensitātes sadalījums vecuma grupās

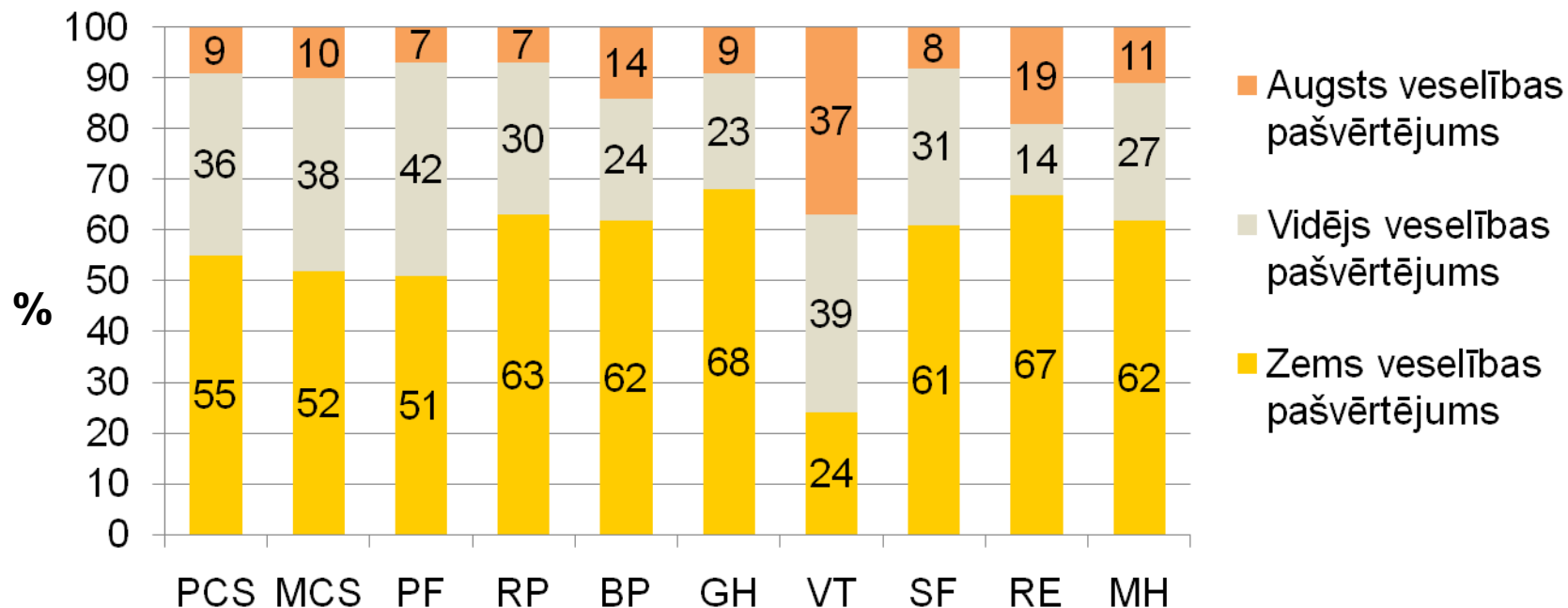


# Respondentu sadalījums pēc gatavības veikt veselību veicinošās fiziskās aktivitātes



- Regulāri veic aktivitātes jau vairāk kā 6 mēn
- Regulāri veic aktivitātes, bet mazāk kā 6 mēn.
- Plāno uzsākt tuvāko 30 dienu laikā
- Gribētu uzsākt tuvāko 6 mēn. laikā
- Neplāno uzsākt tuvāko 6 mēn. laikā

## Ar veselību saistītās dzīves kvalitātes komponentu procentuālais sadalījums attiecībā pret anketas SF-36v2 normatīvajiem datiem



PCS – Fiziskās veselības komponents

MCS- Garīgās veselības komponents

PF – Fiziskā funkcionēšana

VT - Vitalitāte

RP – Fiziskā loma

SF – Sociālā funkcionēšana

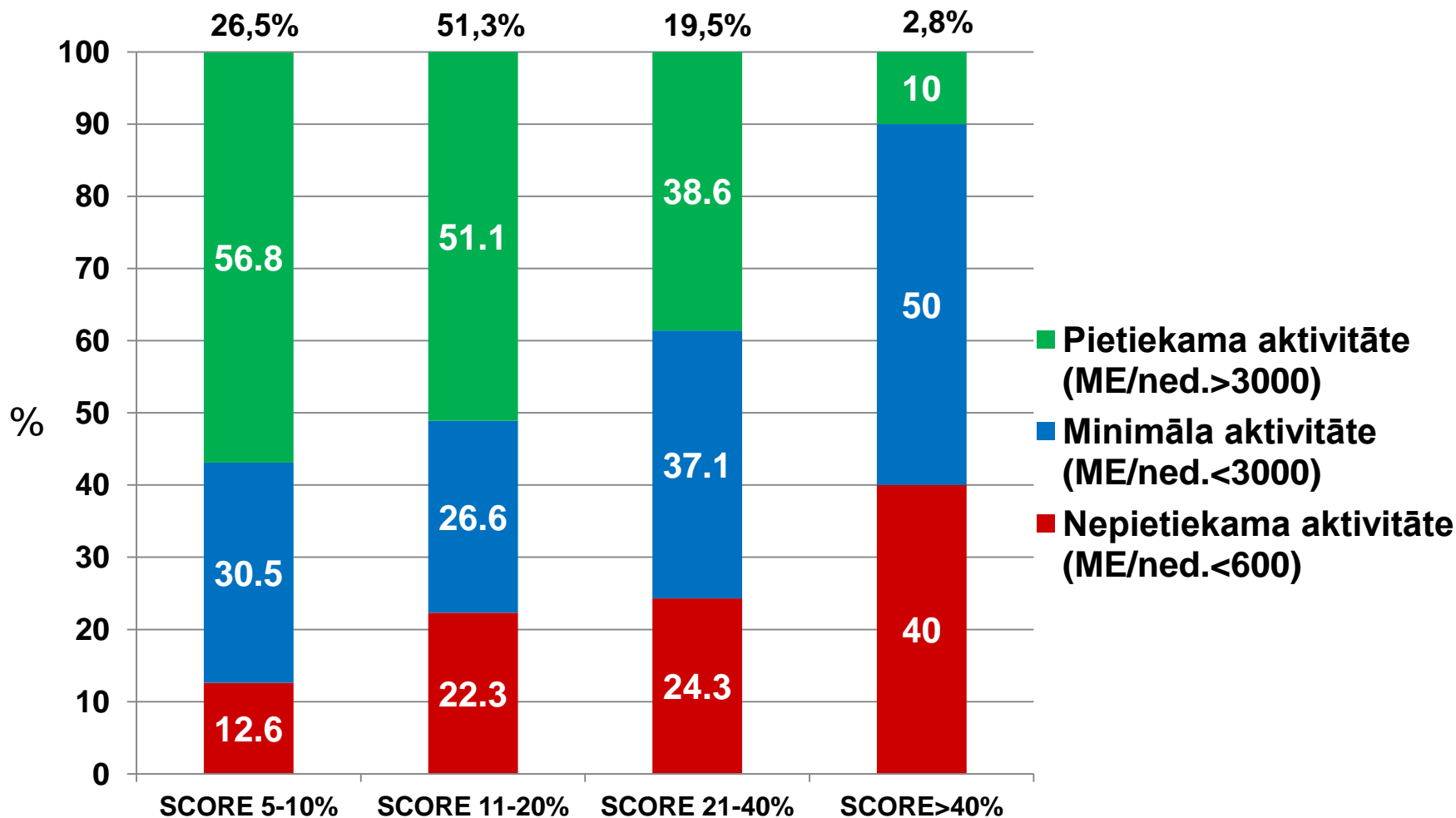
BP – Ķermeņa sāpes

RE – Emocionālā loma

GH – Veselība kopumā

MH – Garīgā veselība

# Fiziskās aktivitātes procentuālais sadalījums pēc sirds asinsvadu slimību riska indeksa SCORE



# Fizisko aktivitāti veicinošā programma “Esi aktīvs – būsi vesels!”

- **Sirds-asinsvadu slimību risku noteikšana**
- **Organisma fizisko spēju noteikšana**
- **Veselības un fiziskās aktivitātes pašvērtējums**
- **Individuālā aktivitāšu plāna izstrādāšana**
- **Izglītojošā programma (12 nodarbības)**
- **Praktiskās nodarbības (12 nodarbības)**
- **Atkārtotie izmeklējumi**

# Fizisko aktivitāti veicinošā programma “Esi aktīvs – būsi vesels”

- Nodarbību skaits: 24
- Nodarbību biežums: 1 reizi nedēļā
- Nodarbību ilgums: 1-1.5 stundas
- Nodarbību saturs:
  - 20-30min.-pārrunas, diskusijas (12 nod.)
  - 5-10min.- iesildīšanās vingrinājumi
  - 20-25min.-vingrinājumi vidējā intensitātē
  - 5-10min.- lokanības un līdzsvara vingrinājumi

# Programmas “Esi aktīvs – būsi vesels” teorētiskā sadaļa

- Veselības ieguvumi
- Drošības noteikumi un FA kontrindikācijas
- Slodzes dozēšana un paškontrolē
- Sasniedzamo mērķu izvirzīšana
- Rīcības plāna sagatavošana
- Ārējie un iekšējie “motivātori”
- Fizisko īpašību saglabāšanas nozīme
- Savstarpējais atbalsts



# Programmas “Esi aktīvs – būsi vesels” praktiskās nodarbības

- Elpošanas vingrinājumi
- Vingrināšanās
- Nodarbības svaru zālē
- Līnijdejas
- Ošo aktīvā meditācija
- Nūjošana



- Viens no būtiskākajiem izaicinājumiem fiziskās aktivitātes veicināšanā ir palīdzēt cilvēkiem izveidot pārliecību par savām spējām realizēt iecerēto
- *„Ticību sev var iegūt pakāpeniski. Pats sāk sev patikt, ka tu labāk izskaties. Kad labāk viss sanāk un ka veselības problēmas pazūd. Tādā veidā ticību sev rod pakāpeniski.”  
(Irēna, 62 gadi)*

---

# Paldies par uzmanību!

[aivars.kaupuzs@inbox.lv](mailto:aivars.kaupuzs@inbox.lv)

T:29265418