

# Életmód változtatás

## A mozgás szerepe egészségünkben

### A mozgás szerepe egészségünkben I. rész

A mozgás javítja az agyi vérkeringést, és nagyon valószínű, hogy a fizikai tevékenység jó hatással van az idegsejtek állapotára az agy hippocampus részében is.

### A mozgásszegény életmód összefüggése betegségekkel

Az iparilag fejlett társadalmakban a népesség fizikai aktivitása jelentősen csökkent, általánossá vált az ülő életmód. A mozgásszegénység különösen jellemző és nagyfokú az idősebbek körében. Felmérések alapján a népesség 80-90 %-a állítja azt, hogy nem mozog eleget. A mozgásszegény életmód ugyanakkor önmagában is fokozza a koszorúér betegségek kialakulásának kockázatát; és közvetlen összefüggés van az inaktivitás és a szív-érrendszeri betegségek okozta halálozás között.

### A rendszeres mozgás élettani hatásai

A mozgás jótékony élettani hatásai széleskörűek: a rendszeres edzés fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, csökkenti a szívizomzat oxigénigényét, aminek különösen nagy jelentősége van koszorúér-betegségben szenvedők számára. Ezen kívül rendszeres edzés hatására csökken a vérzsír-szint, a vérnyomás; az izommunka csökkenti a vércukorszintet, segít megőrizni a testsúlyt, és így kifejezetten előnyös hatású többek között például cukorbetegségben szenvedőknek, akik fokozottan veszélyeztetettek szív-érrendszeri betegségek tekintetében. A fenti kedvező hatások már rendszeresen végzett, közepes intenzitású (heti 800-2000 kcal energia-felhasználás) mozgás hatására is bekövetkeznek. A rendszeres mozgás előnyös hatása olyanoknál is kimutatható, akiknél már kialakult valamilyen koszorúér-betegség: szívizom-infarktuson átesettek körében növekedett túlélést tapasztaltak azoknál, akik rendszeres testmozgást iktattak az életükbe.

### Hogyan tudjuk beiktatni életünkbe a rendszeres mozgást?

A mozgásszegény életmód megváltoztatásával kapcsolatban a legfontosabb tudnivaló, hogy ahhoz leginkább elhatározás szükséges, nem pedig pénz vagy idő. Napi 30 perc mozgás legalább hetente három alkalommal már elegendő ahhoz, hogy a mozgás szegénységet, mint kockázati tényezőt csökkentsük vagy kiiktassuk az életünkből. Tökéletesen megfelelő tevékenység például az

egyenletes tempójú gyaloglás. A nem otthon dolgozóknak mindenképpen el kell jutnia a munkahelyére, illetve onnan haza, ami kiváló alkalmat nyújt a napi rendszeres testmozgás biztosítására: menjen gyalog dolgozni és haza, vagy ha a távolság túl nagy, legalább az oda- vagy visszautat tegye meg gyalog. Kiválóan használhatók a lépcsők mint a testmozgás kellékei: ha emeleten dolgozik, vagy lakik, használja rendszeresen a lépcsőket. Tanácsos a fokozatosság elvét megtartani: tízperces sétával, illetve 2-3 emelettel kezdje, s fokozatosan, néhány naponta emelje az adagot. A legfontosabb, hogy kezdje el, és ne hagyja abba!

## **A sport több mint gyógyszer**

A nagyvárosban élő, civilizált embernek a rendszeres testedzés nyújtja az egyetlen lehetőséget a szervezet számára biológiai szükségletet jelentő mozgás elvégzésére. Elmulasztásával szabad utat kapnak a mozgás- és oxigénhiányból, az egyoldalú terhelésből (pl. ülőmunka) adódó elváltozások, betegségek. Egyre több betegségről, többek között a halálozási okok élén álló szív- és keringési betegségekről derül ki, hogy létrejöttükben a mozgáshiány is szerepet játszik. A sport minden életkorban az egészséges életmód fontos része, és betegségmegelőző hatása mellett egyre több betegség gyógyításában és utókezelésében is értékes eszköz. A stressz talaján kialakult neurózis és egyéb panaszok gyógyításában is fontos szerepet kap a rendszeres testedzés. A fizikai aktivitás jótékony hatása megmutatkozik számos, az életminőséget alapvetően befolyásoló tényezőn is az étvágy javításától kezdve a nyugodt alváson, a kiegyensúlyozott kedélyállapoton át a nagyobb teherbíró képességig. A sport több mint gyógyszer: számos közvetlen gyógyhatással is rendelkezik, de hat az egész emberre. Számos betegség gyógyításában értékes kiegészítője a gyógyszeres és egyéb terápiás eljárásoknak.

A mozgás ugyanolyan velünk született létszükséglet, mint a táplálkozás vagy a felfenntartás. A mozgás a fogantatástól kezdve jelen van. Egy újszülöttnak ugyanannyi izomrostja van, mint egy felnőttnek...

## **II. rész**

A mozgás talán a legjobban befolyásolja belső szerveink működését, az anyagcsere-folyamatokat. A mozgásról, végtagjaink helyzetéről, izmaink működéséről az idegpályákon az agy felé történő visszajelzések nagyon gazdag ingereket jelentenek a központi idegrendszer számára. Ezek az ingerek mással nem helyettesíthető szerepet töltenek be az agy, az idegrendszer, különösen a gondolkodás fejlődésében.

A mozgás valójában komplex módon zajlik a szervezetben, a környezetben, belső érzésekben, külső visszajelzésekben. A mozgások nagy része örömet kelt, s mint ilyen, önmagában segíti a motivációt. Ha ezt nem engedjük felszínre törni, akkor a mozgást másként élik át a gyerekek, de a felnőttek is. Az ember, amint arra utaltam, hatalmas mozgásigénnyel jön a világra. A mozgáshoz való későbbi viszonyt nagyban meghatározza, hogy ezt az igényt a környezet, a szülő, az óvoda, az iskola megerősíti, vagy elnyomja. Minden azon múlik, hogy a környezet elfogadja-e, megerősíti-e a mozgást, mint kommunikációt, mint örömforrást, mint alapvető létezési formát.

Az iskolában a testnevelés nem egyszerűen készségtárgy, hanem talán a legfontosabb meghatározója annak, hogy milyen egészségben éli le a felnövő ember az életét. Az iskoláskorban történő nevelés eldöntheti, hogy ötven vagy hetven évig él-e egy ember.

A fegyelmezés során leggyakrabban az önkéntelen mozgásigény korlátozása jelenik meg. Nem kap kellő súlyt a mozgásszükséglet biológiai meghatározottsága s annak bemutatása, hogy a gyerekek ezt az igényét folyamatosan ki kell elégíteni. Bármilyen hihetetlen, de igaz: a matematikai gondolkodás fejlődéséhez és a sikeres nyelvtanuláshoz is a gyerekek sokféle mozgására van szükség. Ha mindennap van testnevelés, ha mindennap kielégül a mozgásszükséglet, akkor a gyerekek többsége nyugodtan ül, és jelentősen csökken az úgynevezett problémás, túlmozgásos, feszült, nem figyelő gyerekek száma. A mozgásszükséglet kielégítése az intellektuális tevékenységnek, a figyelemnek, az emlékezetnek az egyik legfontosabb idegfiziológiai előfeltétele. A testi, fiziológiai, idegrendszeri, érzékszervi fejlesztés ugyanolyan fontos része a nevelésnek.

A helyes artikuláció például nagyban függ attól, hogy milyen a gyerek általános mozgásfejlettsége. Ezért lenne nagyon fontos az óvodai és a kisiskolás testnevelés, a mozgáskultúra-fejlesztés. A beszédproblémák, sőt az olyan tanulási zavarok, mint a diszlexia, szorosan összefüggnek a mozgás fejlesztésében jelentkező hiányosságokkal. Ha a kis bölcsődés vagy óvoda nem tanul meg sokféle mozgásformát, nem jön létre az idegpályáknak az a begyakorlottsága, nem jönnek létre azok a feltételes reflexkapcsolatok, amelyek a tiszta beszédhez, a figyelemkoncentrációhoz kellene. Az írás tanulása során a kis elsősök jó részének problémákat okoz, hogy a kis köröket, vonalakat két sor közé rajzolják. Megfigyelhető, hogy az a gyerek, aki sokat mozgott, akivel sokfajta mozgást gyakoroltattak az óvodában, sokkal könnyebben tanulja meg azt a finommozgásos koordinációt, amely az írás alapja, mint az, akinek kevésbé vagy egyáltalán nem fejlesztették sokoldalúan a mozgásügyességét.

A modern agykutatások is arról szólnak, hogy mennyire fontos és értékes a testtudatot fejlesztő mozgás. Nemtől, kortól függetlenül mindenki képes ezt az állapotot megtapasztalni azzal, hogy szán arra naponta legalább egy fél órát, hogy odafigyeljen a testére.

Az a test, amellyel törődünk, könnyebben és több örömet nyújtó hírvivő anyagot és hormont teremt, mint egy elhanyagolt test. Nem beszélve arról, hogy gyakran

elfelejtkeznek az emberek levegőt venni. A sport arra is megtanítja a szervezetünket, hogy levegővétellel segítjük a mindennapi életünket, és a mozgást is.

Segít a kitartásban és a rossz gondolatok elűzésében, és a kívánt eredmény elérésében. Mindenki másért szeret valamilyen sportot űzni. Van, aki azért teszi, mert feldobja, és boldogsággal tölti el, felfrissíti és megnyugtatja boldogsága, felszabadult testérzete.