

Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas – tai bet kokia fizinio aktyvumo forma, kuri lavina funkcinis gebėjimus ir teikia naudos sveikatai, nesukeldama jai pavojaus ar žalos.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad suaugusių vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau 30 minučių 5 kartus per savaitę, išsekvojant apie 200 kcal energijos per dieną (pvz., 30 minučių greito ėjimo), stiprina suaugusiųjų sveikatą. Fizinis aktyvumas, išsekvojant 1000–1100 kcal energijos per savaitę, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, didina griaučių raumenų pajėgumą, padeda išlaikyti normalų kūno svorį. Jei fizinio aktyvumo lygis yra žemesnis, žmogaus gyvensena laikoma fiziškai pasyvia ir žymia dalimi padaugėja susirgimų rizikos veiksnių. Pasiiekus rekomenduojamą vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (30 minučių 5 dienas per savaitę) lyginant su neaktyviais suaugusiais žmonėmis, mirties rizika sumažėja 19 proc., o užsiimant vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla apie 7 valandas per savaitę (lyginant su neaktyviais žmonėmis) mirties rizika sumažėja 24 proc.

PSO rekomendacijos fizinei veiklai:

- Ne mažiau 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla 5 dienas per savaitę suaugusiems sumažina pavojų susirgti šiomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis:
  1. širdies ir kraujagyslių ligomis;
  2. insultu;
  3. II tipo cukriniu diabetu;
  4. storosios žarnos vėžiu;
  5. krūties vėžiu.
- Didesnis fizinės veiklos intensyvumas teikia ir didesnę naudą sveikatai, ir tinkamas pvz., kompleksinei antsvorio ir nutukimo profilaktikai bei gydymui.
- Fizinio krūvio intensyvumas turi būti toks, kad apie 40–50 proc. padidintų širdies susitraukimų dažnį ir kvėpavimą, lyginant su ramybės būkle, bei padidintų prakaitavimą.
- Fizinio krūvio rūšis arba veiklos pobūdis pasirenkamas individualiai pagal asmens sveikatos būklę, fizinį pajėgumą ir galimybes. Tai gali būti pvz., greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, šuoliukai su šokdyne, aerobika ar pramoginiai šokiai, šienavimas su elektrine šienapjove, bėgiojimas, krepšinis ar futbolas ir t. t.
- Svarbu poilsio tarp fizinio krūvio intervalų trukmė bei paties poilsio pobūdis. Poilsis būtinas, kad raumenyse atsinaujintų energetinės medžiagos ir pasišalintų jų skilimo produktai. Būtina pabrėžti, kad tiek vaikų, tiek suaugusiųjų fizinė veikla turi būti reguliari.
- Intensyvus fizinis krūvis dozuojamas griežtai laikantis individualumo principo ir atsižvelgiant į sportuojančio amžių, lytį (moterims mažesnis), asmeninį bendrą fizinį pajėgumą, kūno svorį (turintiems didelį nutukimo laipsnį, krūvis dozuojamas itin atsargiai), lėtinius susirgimus.