

Asta Šarkauskienė

FIZINIO  
AKTYVUMO  
DIENORAŠTIS  
(vyresniojo amžiaus žmonėms)



Klaipėda, 2019

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama  
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos  
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

Projektas „Amžinai jaunas 65+“ (SRF-FAV-2019-1-0162) finansuojamas Klaipėdos universiteto ir  
Sporto rėmimo fondo lėšomis, administruojamas Švietimo, mokslo ir sporto ministerija



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



Klaipėdos  
universitetas

Projekto įgyvendinimo trukmė – 30 mėnesių (2019-04-01–2021-09-30)

© Asta Šarkauskienė, 2019

© Klaipėdos universiteto leidykla, 2019

ISBN 978-609-481-055-8

# TURINYS

Pratarmė / 4

I. Fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje / 5

1.1. Pagrindinės sąvokos / 5

1.2. Fizinio aktyvumo nauda / 6

1.3. Fizinio aktyvumo rekomendacijos / 8

1.4. Fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai / 11

1.5. Fizinio aktyvumo nustatymas / 15

1.6. Širdies susitraukimų dažnis ir jo matavimas / 19

II. Asmeninis fizinis aktyvumas / 22

2.1. Fizinio aktyvumo planavimas / 22

2.2. Fizinio aktyvumo registravimas ir įsivertinimas / 26

Užrašams / 31

Literatūra / 36

Priedas / 38

# PRATARMĖ



## GERBIAMAS SENJORE,

Vienas iš esminių dėmenų, lemiančių sėkmingą senatvę, yra *fizinis aktyvumas*. Klaipėdos universitetas įgyvendina Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos administruojamą projektą „Amžinai jaunas 65+“. Šio projekto tikslas – ugdyti vyresniojo amžiaus žmonių optimalaus fizinio aktyvumo įpročius.

Mes norime, kad jūs ne tik būtumėte fiziškai aktyvus, bet ir praplėstumėte savo supratimą apie šį ypač svarbų sveikatai veiksnį. Dienoraštyje pateikiame žinių apie fizinį aktyvumą ir jo visokeriopą naudą bei apžvelgiame veiksnius, turinčius įtakos aktyviai žmogaus gyvensenai. Manome, kad jums taip pat labai naudinga žinoti, kiek reikia judėti vyresniame amžiuje, siekiant išsaugoti bei sustiprinti sveikatą, kaip galima nusistatyti savo fizinį aktyvumą. Šios žinios reikšmingos planuojant asmeninį fizinį aktyvumą.

Fizinio aktyvumo dienoraštyje numatyta refleksija: norime, kad jūs parašytumėte trumpą atsiliepimą apie projektą „Amžinai jaunas 65+“.

Kasdienis fizinis aktyvumas yra malonus ir didžiąjai daliai žmonių nekenksmingas sveikatai. Būdamas aktyvus, jūs patirsite visokeriopą naudą – pagerės jūsų ištvermė, jėga, lankstumas, koordinacija. Jūs visapusiškai jausitės geriau.

# I. FIZINIS AKTYVUMAS VYRESNIAME AMŽIUJE

## 1.1. Pagrindinės sąvokos

Vyresniojo amžiaus asmenys (angl. *Older adults*) yra 65 metų amžiaus ir vyresni (World Health Organization (WHO), 2011).

1 lentelė. Žmonių amžiaus klasifikacija pagal WHO, 2019

| Žmonių amžiaus klasifikacija |            |
|------------------------------|------------|
| nuo 60 iki 74 m.             | pagyvenę   |
| nuo 75 iki 90 m.             | seni       |
| per 90 m.                    | ilgaamžiai |

**Fizinis aktyvumas** (angl. *Physical activity*) – tai griežtų raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis nei esant ramybės būsenos (WHO, 2019).

**Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas** (SSFA) (angl. *Health-enhancing physical activity*) apibūdinamas kaip sveikatai nepavojinga ir sveikatą bei funkcinį pajėgumą gerinanti bet kokia fizinio aktyvumo forma (WHO Regional Office for Europe, 2005).

**Aerobinis aktyvumas** (angl. *Aerobic activity*) – tai tokia veikla, kurios metu stambieji kūno raumenys juda kartu ir širdies susitraukimų dažnis yra didesnis nei įprasta. Tai gali būti plaukimas, bėgimas, šokiai, važiavimas dviračiu.

**Raumenų jėga** (angl. *Strength*) – tai gebėjimas įveikti išorės pasipriešinimą arba priešintis raumenų susitraukimo metu, t. y. raumenų gebėjimas įsitempti.

**Lankstumas** (angl. *Flexibility*) – tai gebėjimas daryti kuo didesnės amplitudės judesius, valdomo judesio amplitudė sąnaryje.

**Kasdienis fizinis aktyvumas** (angl. *Lifestyle activity*) – tai normalus kasdienis aktyvumas: ėjimas į parduotuvę ir atgal, vaikščiojimas su šunimi ir kt.

## 1.2. Fizinio aktyvumo nauda

Daugelį amžių žmogus ieško jaunystės ir ilgaamžiškumo eliksyro. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad lėtinės neinfekcinės ligos gali būti sėkmingai stabdomos (pirminė profilaktika) ir gydomos sistemingu, kvalifikuotu bei tiksliai dozuojamu fiziniu aktyvumu (Abbott, White, Ross et al., 2004; Araki, Ito, 2009; Ceceli, Gokoglu, Koybasi et al., 2009; Larson, Wang, Bowen et al., 2006) (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. Vidutinis sergamumo ir mirtingumo rizikos sumažėjimas priklausomai nuo žmogaus fizinio aktyvumo (pagal Abbott, White, Ross et al., 2004; Araki, Ito, 2009; Ceceli, Gokoglu, Koybasi et al., 2009; Larson, Wang, Bowen et al., 2006)

| Vidutinis sergamumo ir mirtingumo rizikos sumažinimas (proc.)<br>lyginant fiziškai aktyvius asmenis su pasyviais asmenimis |                             |
|--|-----------------------------|
| Lėtinės neinfekcinės ligos   | Rizikos sumažėjimas (proc.) |
| Mirtingumas dėl visų priežasčių  | 31                          |
| Širdies ir kraujagyslių ligos  | 33                          |
| Insultas   | 31                          |
| Arterinė hipertenzija  | 32                          |
| Storosios žarnos vėžys   | 30                          |
| Krūties vėžys  | 20–40                       |
| II tipo cukrinis diabetas  | 42                          |

Europos Komisija (2008) pabrėžia, kad reguliaria fizine veikla užsiimančio žmogaus kūne vykstantys morfologiniai ir funkciniai pakitimai gali padėti išvengti kai kurių ligų arba jas pavėlinti, taip pat padidinti mūsų fizinės galias. Surinkta pakankamai įrodymų, kad dėl aktyvios gyvensenos sveikata gali pagerėti įvairiais būdais, pavyzdžiui:

- sumažėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika;
- padedama išvengti arterinio kraujospūdžio padidėjimo ir (arba) jis pavėlinamas; padedama kontroliuoti žmonių, kurių kraujospūdis yra per aukštas, arterinį kraujospūdį;
- gerėja širdies ir plaučių darbas;

- susireguliuoja medžiagų apykaita ir sumažėja tikimybė susirgti II tipo diabetu;
- aktyviau dega riebalai, taigi geriau kontroliuojamas svoris ir sumažėja rizika nutukti;
- sumažėja kai kurių rūšių vėžio, pavyzdžiui, krūties, prostatos ir storosios žarnos, rizika;
- pagerėja kaulų mineralizacija, ir tai padeda išvengti osteoporozės bei kaulų lūžių vyresniame amžiuje;
- pagerėja virškinimas ir žarnyno peristaltika;
- palaikoma ir didinama raumenų jėga ir ištvermė, taigi padidėja pajėgumas atlikti kasdienes darbus; palaikomas gebėjimas judėti, įskaitant jėgą ir pusiausvyrą;
- palaikomas gebėjimas mąstyti, mažėja depresijos ir silpnaprotystės rizika;
- sumažėja stresas ir pagerėja miego kokybė;
- pagerėja žmogaus savivoka ir savivertė, padidėja energingumas ir optimizmas;
- sumažėja labai seniems žmonėms gresiantis pavojus pargriūti ir susižeisti; padedama išvengti su senėjimu siejamų lėtinių ligų arba jas pavėlinti.

**Fizinis aktyvumas** yra viena iš pagrindinių žmogaus fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų, svarbiausias sveikatą stiprinantis veiksnys

## 1.3. Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą (kaip ir bet kurią kitą fizinio aktyvumo rūšį) tiksliau apibrėžia keturi pagrindiniai fizinio krūvio komponentai, apibūdinami FITT taisykle (angl. FITT – *Frequency, Intensity, Time, Type*):

1. *fizinio krūvio dažnis* (kaip dažnai jūs atliekate fizinio aktyvumo veiklas);
2. *fizinio krūvio intensyvumas* (tai energijos, reikalingos atliekant fizinę veiklą, sąnaudų rodiklis);
3. *fizinio krūvio trukmė* (kaip ilgai jūs atliekate fizinę veiklą);
4. *fizinio krūvio rūšis* arba *veiklos pobūdis* (pvz., greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, irstymasis valtimi, aerobika ar pramoginiai šokiai, šienavimas elektrine šienapjove, lėtas bėgimas, krepšinis ar futbolas ir t. t.).

Norint, kad fizinis aktyvumas būtų naudingas sveikatai, jo apimtis ir intensyvumas turėtų būti paskirti individualiai, atsižvelgiant į jūsų sveikatos būklę, fizinį pajėgumą ir pomėgius.

Pateikiant fizinio aktyvumo rekomendacijas, nurodomas vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas (žr. 1 pav.).



### • Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas

- parausvėja veidas, padažnėja širdies ritmas ir kvėpavimas, kūnas sušyla, bet nebūtinai suprakaituojama;
- daugelis žmonių tokį intensyvumą pasiekia greitu ėjimu, lėtu važiavimu dviračiu, čiuožimu.



### • Didelio intensyvumo fizinis aktyvumas

- padidėja prakaitavimas, smarkiai padažnėja širdies ritmas ir kvėpavimas;
- didelio intensyvumo fizinis aktyvumas gali būti patiriamas žaidžiant krepšinį, futbolą, bėgant, plaukiant, važiuojant dviračiu, šokant ar atliekant panašią aerobinę veiklą.

1 pav. Vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas



3 lentelėje pateikiamos vyresniojo amžiaus žmonių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacinės normos.

3 lentelė. Vyresniojo amžiaus žmonių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacinės normos

| Šaltinis                               | Fizinio aktyvumo rekomendacinės normos  |
|--|---|
| Kanados fizinio aktyvumo gairės (2012) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 65 metų ir vyresni žmonės turi patirti vidutinio ir didelio intensyvumo fizinį aktyvumą;</li> <li>• vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas, kurio trukmė 10 min. ir daugiau, ne mažiau nei 150 min. per savaitę;</li> <li>• mažiausiai du kartus per savaitę atlikti raumenis ir kaulus stiprinančias veiklas, treniruojant pagrindines raumenų grupes.</li> </ul>                     |
| Pasaulio sveikatos organizacija (2019) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vyresniojo amžiaus žmonės (65+) turi patirti 150 min. vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą arba 75 min. didelio intensyvumo fizinį aktyvumą per savaitę. Taip pat gali būti derinamas vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas;</li> <li>• veiklos turi būti ne trumpesnės nei 10 min.;</li> <li>• dvi dienas per savaitę reikėtų užsiimti raumenų jėgą stiprinančia veikla.</li> </ul> |

Lietuvos Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro (2018) rekomendacijos:

- 65 metų ir vyresniems asmenims kasdien 30 minučių (min.) užsiimti vidutinio intensyvumo ištvėrę lavinančia fizine veikla. Alternatyva gali būti ne mažiau kaip 10–15 min. didelio intensyvumo fizinė veikla kasdien;
- bet kokia fizinė veikla turi būti bent 10 min. intervalais;
- 65 metų ir vyresni asmenys, norintys teigiamo poveikio sveikatos būklei, turėtų vidutinio intensyvumo fizinę veiklą kasdien padidinti iki 60 min., o didelio intensyvumo – iki 30 min.;
- asmenims, turintiems fizinio ar funkcinio pajėgumo sutrikimų, rekomenduojama ne mažiau kaip tris kartus per savaitę lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą;
- bent du kartus per savaitę stiprinti stambiųjų raumenų grupių jėgą;

- jei dėl sveikatos būklės ar kitų priežasčių šių rekomendacijų laikytis nėra galimybės, tada asmuo turėtų būti fiziškai aktyvus tiek, kiek leidžia asmeninės galimybės;
- jei nesilaikoma šių rekomendacijų, vyresniojo amžiaus asmenys privalo turėti galimybę išeiti į lauką, bendrauti su kaimynais ar kitais bendruomenės nariais ir dalyvauti socialiniame gyvenime (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2018).

Fizinis aktyvumas senatvėje savaime labai sumažėja (nebereikia eiti į darbą, jau būna užauginti vaikai ir pan.), vargina viena ar net kelios lėtinės ligos (ypač širdies ir kraujagyslių sistemos ir onkologiniai susirgimai), kartais vargina nuolatiniai skausmai, kurie labai apriboja fizinį aktyvumą, dažniau kartojasi kai kurie ūminiai susirgimai, nusilpsta imuninė sistema, didėja imlumas infekcijoms. Senėjimas yra natūralus daugiafaktorinis procesas, kai pamažu mažėja fizinis pajėgumas, mažėja raumenų masė (sarkopenijos procesas ypač ryškus po 50 m.), sulėtėja judesiai, sparčiai mažėja mokymosi galimybės, adaptacinės širdies galimybės, sąnarių paslankumas ir stuburo lankstumas. Senatvėje mažėja energijos sunaudojimas (apie 1 200 kcal moterims ir apie 1 600 kcal vyrams), vystosi osteoporozė (ypač moterims), blogėja klausa, rega, silpsta kiti jutimai, dažnai vystosi psichikos ligos (demencija, depresija, emocijų sutrikimai). Todėl fizinio krūvio dozavimas pagyvenusiam asmeniui yra labai individualus (priklauso nuo amžiaus, svorio, lyties, lėtinių ligų), geriausiai šios amžiaus grupės fizinis aktyvumas didinamas socializacijos procese, įtraukiant asmenį į aktyvesnę veiklą bendruomenėje (savivaldybėse ar seniūnijose), daugiau bendraujant tarpusavyje renginiuose ar bendrijose, draugijose. Puiku, jei yra galimybė nemokamai naudotis sporto bazėmis, taip pat šviečiant per radiją, televiziją ir spaudą apie pasyvumo žalą sveikatai ir gyvenimo kokybei.

Dabar yra laikas. Eik, bėk, važiuok dviračiu ir džiaukis gyvenimu!

## 1.4. Fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai

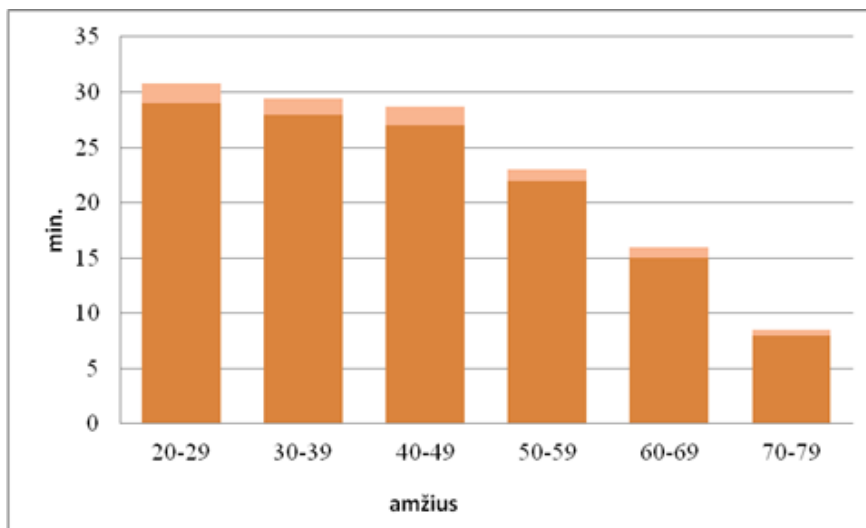
Literatūroje įvairūs autoriai ir organizacijos (Seefeldt, Malina, Clark, 2002; Office of Disease Prevention and Health promotion, 2016; British heart foundation national centre, 2016) aptaria labai plataus spektro veiksnius, lemiančius vyresnių žmonių fizinį aktyvumą. 4 lentelėje pateikiamos dažniausiai pasikartojančios veiksmų grupės ir jų apibūdinimas.

4 lentelė. Fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai

| Veiksniai                     | Kriterijai  |
|-------------------------------|---|
| Biologiniai                   | Lytis, amžius, rasė / etninė grupė  |
| Psichologiniai (motyvaciniai) | Noras būti stipriam, sveikam, smagiai leisti laisvalaikį, interesas, draugų pagalba   |
| Socialiniai                   | Aplinkos (šeimoms, draugų) įtaka  |
| Edukaciniai                   | Svarbūs pasiekimų motyvai, fizinis aktyvumas ir tobulumas, noras stiprinti sveikatą, ugdyti sveiką gyvenseną ir poreikį judėti bei lavinti motoriką ir laikyseną, ugdyti fizinį, protinį ir socialinį parengtumą. |

*Biologiniai veiksniai.* Senėjimas yra natūralus fiziologinis procesas. Senstant visose organizmo sistemose pasireiškia natūralūs fiziologiniai ir patologiniai (ne visuomet) pokyčiai. Individui fiziologiškai ir anatomiškai subrendus (apytiksliai tarp 20 ir 30 metų), organizmo funkcijos pradeda laipsniškai silpnėti. Maždaug nuo 30 metų amžiaus maksimalus aerobinis dinaminis pajėgumas mažėja vidutiniškai 8 proc. per dešimtmetį. Tai lemia trys pagrindinės priežastys: mažėja maksimalus širdies produktyvumas, retėja kapiliarų tinklas ir nyksta skeleto raumenų masė (Hollmanna, Strüderb, Tagarakisa et al., 2007). Nors organizmui senstant pakitimai vyksta visose organizmo sistemose, tačiau tinkamas fizinis krūvis (bet kuriame amžiuje) leidžia padidinti raumenų jėgą ir išvermę bei palaikyti ar treniruoti kitas fizines ypatybes.

Mokslinėje literatūroje teigiama, kad žmonėms senstant jų fizinis aktyvumas mažėja. M. Hameiris, C. de Oliveira, P. Demakakos (2014) parodo (žr. 2 pav.), kaip, kintant žmonių amžiui, keičiasi vidutinio ir didelio intensyvumo fizinio aktyvumo apimtis.



2 pav. 20–79 m. amžiaus anglų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas (Hamer, de Oliveira, Demakakos, 2014)

Britanijos širdies fondo nacionalinis centras (British heart foundation national centre, 2016) pateikia šią biologinių ir demografinių veiksnių raišką:

- vyrai yra linkę būti aktyvesni nei moterys;
- didėjant amžiui, fizinis aktyvumas mažėja;
- vieniši žmonės yra mažiau fiziškai aktyvūs nei jų susituokę bendraamžiai (British heart foundation national centre, 2016).

*Psichologiniai (motyvaciniai) veiksniai.* Motyvai yra veiklos stimulai, susiję su individo poreikių tenkinimu: individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai. Nuo motyvų neatsiejami žmogaus poreikiai – tam tikras žmogaus egzistavimui būtinų dalykų trūkumo pajautimas, sukuriantis vidinę įtampą, todėl skatina elgtis tam tikru būdu, inicijuoja veiklą, kad būtų pasiektas tikslas – patenkintas poreikis, kuris suvokiamas kaip atlygis už pastangas. Motyvacija perkelia individą iš nuobodulio į susidomėjimą, sukelia energiją ir padeda ją nukreipti viena linkme. Vadinasi, motyvacija apima veiksmus, kurie sužadina elgesį, norint pasiekti tikslą.

Dalyvavimas fizinio aktyvumo veiklose pozityviai veikia vyresnių žmonių:

- tikėjimą, kad gali būti aktyvus;
- pasitikėjimą savo fizinėmis galimybėmis;
- rizikos suvokimą;
- bendruosius įsitikinimus, požiūrius ir vertybes.

Dalyvavimo fizinio aktyvumo veiklose neigiamas poveikis:

- susižalojimo ar per didelio krūvio baimė;
- fizinio aktyvumo metu rūpinimasis savo saugumu (British heart foundation national centre, 2016).

*Socialiniai veiksniai.* Žodis „socialinis“ Tarptautinių žodžių žodyne (2007) apibūdinamas kaip susijęs su visuomeniniu gyvenimu, visuomeninis. Reikia pripažinti, kad žmogus yra daugelio socialinių grupių narys. Socialinių veiksnių įtaka fiziniam aktyvumui:

- bendruomenės narių tarpusavio pasitikėjimas ir bendros vertybės yra susiję su padidėjusio fizinio aktyvumo lygiu;
- dalyvavimui fizinio aktyvumo veiklose įtakos turi „svarbių asmenų“ – sveikatos specialistų, fizinio aktyvumo instruktorių, šeimos, draugų – dalyvavimas;
- šių „svarbių asmenų“ nuomonė ir palaikymas turi ir teigiamą, ir neigiamą poveikį dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose (British heart foundation national centre, 2016).

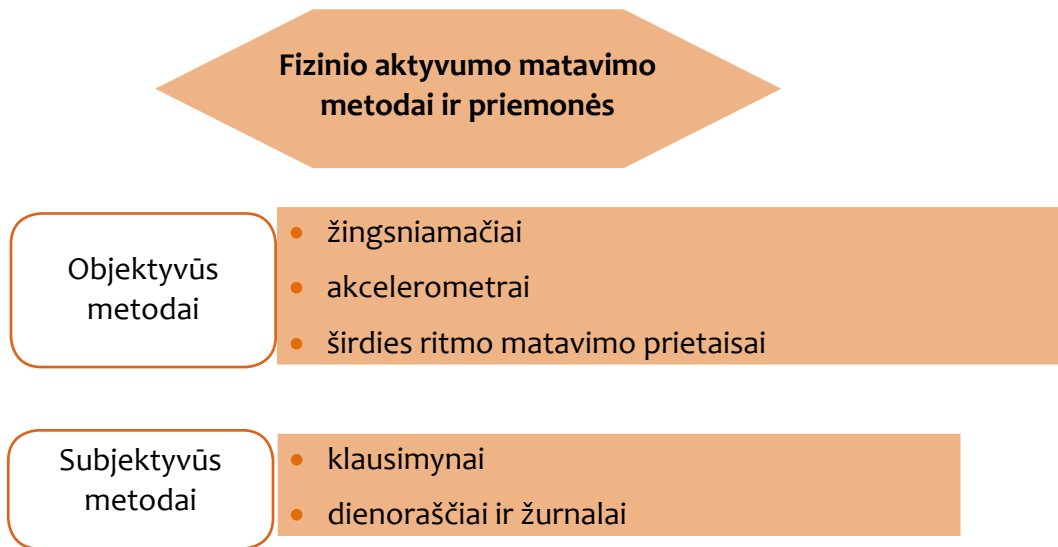
*Edukaciniai veiksniai.* Pažymėtina, kad žmogus tobulėja visą gyvenimą, todėl bet kuriuo amžiaus tarpsniu jis yra ir ugdymo objektas, ir subjektas, taigi galima teigti, kad edukologija yra žmogaus ugdymas per visą jo gyvenimą (Jovaiša, 2011). Reikia pažymėti, kad *fizinė saviugda* yra vienas iš ilgesinių veiksnių, galinčių teigiamai veikti žmogaus sveikatą. Reguliariai fizine saviugda užsiimantys asmenys lengviau prisitaiko prie pakitusių gyvenimo sąlygų, geba adekvačiai reaguoti į stresines situacijas. Asmenys, užsiimantys fizine saviugda, lengviau įveikia nerimą, pyktį ar depresiją.

Britanijos širdies fondo nacionalinis centras (2016) pažymi, kad taip pat labai reikšmingi yra *aplin-  
kos veiksniai*:

- vyresni suaugusieji labiau nei kitų amžiaus grupių žmonės vengia dalyvauti įvairiose veiklose, pvz., eiti į parduotuvę, nes bijo, kad nebūtų įvykdytos nusikalstamos veikos.
- pėstiesiems yra didesnė galimybė tapti eismo įvykių kelyje aukomis: daugelis vyresnio amžiaus žmonių nespėja pereiti kelią per tam tikrą laiko tarpą;
- transporto trūkumas yra dažniausia priežastis, kodėl vyresni suaugusieji retai dalyvauja įvairiose veiklose;
- vyresni žmonės teigia, kad reikia kieno nors paskatinimo judėti daugiau;
- šio amžiaus žmonėms tinkamų fizinio aktyvumo veiklų yra per mažai (British heart foundation national centre, 2016).

## 1.5. Fizinio aktyvumo nustatymas

Vyresniojo amžiaus žmonių fizinis aktyvumas matuojamas taikant subjektyvius ir objektyvius tyrimo metodus. Subjektyvūs tyrimo metodai (apklausos, dienoraščių pildymas) yra lengviau taikomi, bet jie nėra labai tikslūs, objektyvūs tyrimo metodai – gerokai tikslesni, bet jiems taikyti reikia specialių priemonių. Metodų ir priemonių klasifikacija pateikiama 3 paveiksle.



3 pav. Fizinio aktyvumo tyrimo metodai ir priemonės

*Žingsniamačiai.* Tai nedideli prietaisai, kurie dažniausiai tvirtinami prie juosmens. Žingsniamačiai skirti žmogaus žingsniams skaičiuoti. Jais galima matuoti tik su ėjimo ar bėgimo veikla susijusį fizinį aktyvumą. Tai gana pigus metodas, tačiau nėra labai tikslus ir ne visada tinkamas.



4 pav. Žingsniamatis

*Akcelerometrai.* Šie prietaisai registruoja kūno judesius viena ar keliomis kryptimis. Atsižvelgiant į tai, akcelerometrai gali būti vienašiai, dviašiai ir triašiai. Triašiai akcelerometrai gali registruoti visus kūno judesius, dėl to jie laikomi tinkamiausiu fizinio aktyvumo vertinimo metodu.

Norint nusistatyti savo fizinį aktyvumą pagal žengtų žingsnių skaičių, galima vadovautis šiais penkiais fizinio aktyvumo lygmenimis:

- iki 5 000 – sėslus gyvenimo būdas;
- nuo 5 000 iki 7 499 – mažas fizinis aktyvumas;
- nuo 7 500 iki 9 999 – vidutinis fizinis aktyvumas;
- nuo 10 000 iki 12 500 – pakankamas fizinis aktyvumas;
- daugiau kaip 12 500 – didelis fizinis aktyvumas (National Initiative for care of the Elderly (NICE), 2019).





5 pav. Akcelerometras

Širdies ritmo stebėjimo prietaisai (pulsometrai). Šie prietaisai įrašo širdies susitraukimų dažnį (ŠSD) ir išsaugo duomenis. Dėl to galima nustatyti fizinės veiklos dažnumą ir trukmę. Tai gana patikimos priemonės, padedančios labai tiksliai dozuoti fizinį krūvį ir tiksliai apibūdinti organizmo reakcijas.



6 pav. Pulsometras

*Klausimynai* – surinkti duomenys leidžia įvertinti įvairius fizinio aktyvumo komponentus, gauti reikiamą informaciją. Neretai žmonių atsakymai į klausimus nėra labai tikslūs, ypač kalbant apie fizinio aktyvumo trukmę ir intensyvumą.



7 pav. Klausimyno pildymas

*Dienoraščiai*. Dienoraščiuose patys dalyviai fiksuoja fizinio aktyvumo veiklas ir su jomis susijusią kitą informaciją.



8 pav. Dienoraščio pildymas

## 1.6. Širdies susitraukimų dažnis ir jo matavimas

Širdies susitraukimo dažnis (pulsas) – tai rodiklis, kiek kartų jūsų širdis susitraukia ir atsipalaiduoja per minutę, arba tvinksniai per minutę.

Paprasčiausias širdies susitraukimo dažnio (pulso) matavimo būdas yra liečiant riešą arba kaklą pirštais:

- *riešo srityje* – padėkite ranką delnu į viršų, švelniai uždėkite du pirštus nykščio pusėje, kad pajustumėte pulsą. Skaičiuokite tvinksnius arba vieną minutę, arba 30 sekundžių (pastaruoju atveju tvinksnių skaičių padauginkite iš dviejų) (žr. 8 pav.);



8 pav. Pulso matavimas riešo srityje

- *ant kaklo (miego arterijos)* – uždėkite smilių ir vidurinį pirštus ant kaklo, šalia trachėjos, ir pajutę pulsą skaičiuokite tvinksnius arba vieną minutę, arba 30 sekundžių (pastaruoju atveju tvinksnių skaičių padauginkite iš dviejų).

Norint išmatuoti širdies susitraukimų dažnį tiksliau, galima naudoti elektrokardiografą. Taip pat galima įsigyti tam skirtą laikrodį – pulsometrą (žr. 9 pav.).



9 pav. Širdies susitraukimų dažnio matuoklis pulsometras

Širdies susitraukimų dažnis esant ramybės būsenos (ŠSDR) (angl. *Resting heart rate* ( $HR_{rest}$ )). Širdies susitraukimų dažnis esant ramybės būsenos priklauso nuo įvairių veiksnių, iš kurių vienas – amžius. 5 lentelėje pateikiami skirtingo amžiaus žmonių širdies susitraukimų dažnio parametrai.

5 lentelė. Amžiaus įtaka širdies susitraukimų dažniui

| Amžius                                | Širdies susitraukimų dažnis |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| Naujagimis                            | 120–160                     |
| Kūdikis                               | 90–140                      |
| Ikimokyklinio amžiaus vaikas          | 80–110                      |
| Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikas | 75–100                      |
| Paauglys                              | 60–90                       |
| Suaugusysis                           | 60–100                      |

Maksimalus širdies susitraukimų dažnis ( $ŠSD_{max}$ ) (angl. *Maximum heart rate* ( $HR_{max}$ )). Tai didžiausias skaičius kartų, kiek jūsų širdis gali mušti per minutę. Apytiksliai maksimalų širdies susitraukimų dažnį galima išmatuoti pagal šią formulę:

$$220 - \text{jūsų amžius} = \text{maksimalus širdies susitraukimų dažnis}$$

Pvz.,  $220 - 80 = 140$  tv./min.

Širdies susitraukimų dažnio rezervas (angl. *Heart rate reserve (HRR)*). Širdies susitraukimų dažnio rezervas yra skirtumas tarp maksimalaus širdies susitraukimų dažnio ( $HR_{max}$ ) ir širdies susitraukimų dažnio esant ramybės būsenos ( $HR_{rest}$ ). Širdies susitraukimų dažnio rezervas yra naudojamas apskaičiuojant fizinio aktyvumo veikloms tinkamą širdies susitraukimų dažnį. Tai yra intervalas, per kurį širdies susitraukimų dažnis kinta priklausomai nuo intensyvumo.

Autonominė nervų sistema daro didžiulę įtaką širdies ir kraujagyslių funkcijai, o senėjimas yra susijęs su širdies autonominio reguliavimo sumažėjimu, nepriklausomai nuo fizinio pajėgumo. Nors esant ramybės būsenos širdies ritmas iš esmės nesikeičia su amžiumi, širdies gebėjimas padidinti susitraukimų dažnį, reaguojant tiek į submaksimalų, tiek į maksimalų krūvį, sumažėja. Širdies laidžiosios sistemos pokyčiai, arba dinaminis širdies reguliavimas, autonominė nervų sistema sumažina širdies ritmo reakciją į tam tikrą krūvį. Maksimalus širdies susitraukimų dažnis yra aukščiausias, kai žmogui yra 20 metų, o per dešimtmetį maksimalus širdies susitraukimų dažnis gali sumažėti net 10 dūžių. Tačiau atsižvelgiant vien į amžių nepavyksta gauti nuoseklios maksimalaus širdies ritmo prognozės. Maksimalus širdies susitraukimų dažnis dažniausiai apskaičiuojamas pagal formulę: 220 tvinksnų per minutę minus asmens amžius metais ( $220 - \text{amžius}$ ). Deja, ši formulė ne visada yra tiksli skaičiuojant maksimalų vyresnių nei 40 metų suaugusiųjų širdies ritmą. Tikslesnė formulė, norint įvertinti vyresnių suaugusiųjų maksimalų širdies susitraukimų dažnį, yra  $208 - (0,7 \times \text{amžius})$ .

Maksimalus širdies ritmas dažnai naudojamas kaip darbo intensyvumo matas, nustatant širdies ritmą fizinio aktyvumo veiklų metu, tačiau dėl tam tikrų vaistų poveikio tai gali sukelti problemų vyresnio amžiaus žmonėms. Kai kurie vaistai, pavyzdžiui, beta adrenoblokatoriai, skirti aukštam kraujospūdžiui ir širdies ligoms, veikia ramybės būsenos ir maksimalų širdies ritmą, sumažindami maksimalų širdies ritmą net 30 dūžių per minutę. Taigi, suvokiamo fizinio krūvio įvertinimo (angl. *rating of perceived exertion (RPE)*) skalė gali būti tikslesnis būdas vyresnių žmonių pratimų intensyvumui nustatyti.

Kitas pratimų intensyvumo nustatymo metodas yra pokalbio testas. Pagal šį testą, jei klientas mankština tokio intensyvumu, kad mankštos metu gali „iš karto atsakyti į pokalbį“, tai pratimo intensyvumas turėtų būti „daugmaž atitinkamas“, kas nurodo, kad treniruotės intensyvumas siekia nuo 60 iki 80 procentų maksimalaus deguonies suvartojimo (angl.  $VO_2max$ ). Todėl savarankiškas suvokiamo fizinio krūvio įvertinimas (angl. *RPE*), arba gebėjimas kalbėti mankštinantis, yra laikomi geresniais vyresniojo amžiaus suaugusiųjų mankštos intensyvumo rodikliais palyginti su prognozuojamo maksimalaus širdies ritmo procentais. Su amžiumi susiję širdies ritmo autonominės kontrolės pokyčiai gali turėti ir kitų svarbių klinikinių ir fizinio krūvio padarinių. Dėl autonominio aktyvumo sumažėjimo gali padidėti širdies ritmas ir arterinis kraujospūdis. Šis kintamumas gali, nors ir labai retai, sukelti mirtinai greitą širdies ritmą ir staigią širdies mirtį. Šie širdies ritmo ir arterinio kraujospūdžio pokyčiai yra rimti simptomai, kurie signalizuoja, kad pratimus reikia iškart nutraukti (Swaim, 2012).

## II. ASMENINIS FIZINIS AKTYVUMAS

### 2.1. Fizinio aktyvumo planavimas

Planuok savo fizinį aktyvumą ir aktyviai leisk laiką



10 pav. Fizinio aktyvumo stadijos (pagal Corbin, Lindsey, 2007)

## *MANKŠTINTIS NEGALIMA, JEIGU JUS VARGINA:*

- aukštas, vaistais nereguluotas kraujospūdis;
- vidutinio ir didelio laipsnio aortos vožtuvo susiaurėjimas;
- bendras ūmus susirgimas ir karščiavimas;
- sunkūs prieširdžių ir skilvelių ritmo sutrikimai;
- pulso dažnis esant ramybės būsenos >120 kartų per minutę;
- sunkus, vaistais nereguluotas širdies nepakankamumas;
- trečiojo laipsnio širdies blokada;
- ūmus širdies raumens ar perikardo lapelių uždegimas;
- ūmi tromboembolija;
- tromboflebitas (kojų venų uždegimas);
- sunkus, vaistais nereguluotas diabetas.

## PATARIMAI PRADEDANTIEMS MANKŠTINTIS

- Pradėkite nuo mažo intensyvumo fizinio krūvio ir laipsniškai didinkite intensyvumą, trukmę ir dažnį. Pirmąją dieną pasivaikščiokite 10–15 min. Stenkitės daugiau judėti, užsiimdami įprasta savo veikla (darbovietėje, namuose, gatvėje, sode).
- Sveikiems žmonėms rekomenduotinas vidutinio intensyvumo fizinis krūvis 30–45 min. keturis penkis kartus per savaitę.
- Pratimų rūšis turi tikti jūsų amžiui, įgūdžiams, pajėgumui; jie turi būti saugūs ir netraumuojantys. Jeigu fizinio krūvio metu galite laisvai susikalbėti su kolega, toks fizinis krūvis jums tinkamas. Jeigu trūksta oro ir sunku susikalbėti – reikia mažinti fizinį krūvį.
- Pasirinkite mėgstamą fizinę veiklą: greitas ėjimas, bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, irklavimas, šokiai, slidinėjimas, aerobika vandenyje, joga. Svarbiausia, kad jums ta veikla teiktų malonumą. Mankštinimasis turi tapti įpročiu, be kurio neįsivaizduotume savo gyvenimo. Taip pat tai puikus būdas įdomiai ir naudingai praleisti laisvalaikį su šeima ir draugais.
- Prieš kiekvieną mankštinimąsi būtinas nors 5 minučių apšilimas ir 5 minučių laipsniškas atvėsimas mankštos pabaigoje. Geriausia atlikti nesudėtingus pagrindinių raumenų grupių tempimo pratimus.
- Labai svarbu, kad fizinis aktyvumas būtų reguliarus. Tik tuomet jis teiks naudą.
- Geriausia fizinį aktyvumą derinti su mažai riebalų turinčia dieta.
- Pasirinkite tai, ką labiausiai mėgstate. Teigiamai veikia bet kokia įprastinė fiziškai aktyvi veikla: darbas sode, lipimas laiptais, vidutinio sunkumo ir sunkūs namų ruošos darbai.
- Galite įsigyti specialių treniruoklių, kamuolių, gumų ir mankštintis namuose.
- Jeigu turite sveikatos sutrikimų, prieš padidindami savo fizinį aktyvumą pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju ir kineziterapeutu.
- Po persirgto miokardo infarkto ar kitos širdies ligos turi būti sudaryta speciali fizinio aktyvumo programa.



## KAIP PADIDINTI FIZINĮ AKTYVUMĄ KASDIENĖJE VEIKLOJE?

- Nesinaudokite liftu – lipkite laiptais.
- Jeigu į darbą (parduotuvę, polikliniką) važiuojate visuomeniniu transportu, išlipkite nors viena stotele anksčiau ir eikite pėsčiomis.
- Savo automobilį statykite ne prie pat įėjimo, o kiek toliau.
- Darbe darykite aktyvias pertraukėles: lengvai pasimankštinkite arba bent jau aktyviau pavaikščiokite.
- Per pietų pertrauką nesėdėkite darbo vietoje, o eikite pasivaikščioti.
- Namų ruošos darbus atlikite energingai ir greitai.
- Vakaris išjunkite televizorių ir eikite pasivaikščioti.
- Į artimiausią parduotuvę eikite pėsčiomis, automobilį palikite kieme.
- Jeigu turite šunį, kuo ilgiau vaikščiokite ir bėgiokite su juo.
- Kuo dažniau darbuokitės gryname ore (pvz., sode).

Surask laiko, surask vietą, parenk planą ir pirmyn!

## 2.2. Fizinio aktyvumo registravimas ir įsivertinimas

Rekomenduojama mankštintis pagal savaitės / mėnesio mikrociklus. Tai reiškia, kad tik ką pradėjęs mankštintis žmogus turėtų pirmas keturias savaites mankštintis du tris kartus per savaitę mažesniu intensyvumu – po 30–40 minučių. Vėliau po truputį fizinio aktyvumo intensyvumą didinti.

Jei fizinis pasirengimas ir sveikatos būklė yra geri ar labai gerai, tai fizinio aktyvumo veiklos dažnis, trukmė ir intensyvumas gali būti didesni.

Sudarytos programos rekomenduojama laikytis nuolat, suplanuotu režimu, t. y. nedaryti ilgų pertraukų tarp fizinės veiklos, nes organizmas adaptuojasi prie fizinių krūvių, naujo režimo. Jeigu pertrauka užsitęs ilgesnį laiką, organizmas praras įgytas savybes ir adaptuosis prie nejudraus gyvenimo būdo. Iš naujo pradėjus treniruočių procesą, vėl reikės laiko ir energijos prisitaikyti. Bus prarastas laikas, kuris galėjo būti skirtas siekiant geresnių rezultatų.

6 lentelė. Asmeninės fizinio aktyvumo programos planavimas (pavyzdys)

| <b>Trumpalaikiai uždaviniai</b>               |  |                                 |
|---|--|---------------------------------|
| Fizinis aktyvumas                             | Kiek dienų per savaitę planuojama veikla | Kiek savaitių planuojama veikla |
| Greitas ėjimas                                | 3  | 4                               |
| Jėgos pratimai                                | 2  | 4                               |
| Lankstumo pratimai                            | 2  | 4                               |
| Kita veikla (pasirinkite veiklą pagal pomėgį) |  |                                 |

**Konsultacija su fizinio aktyvumo specialistu ir tolesnės veiklos planavimas. Ilgalaikių uždavinių formulavimas**

7 lentelėje pateikiame pavyzdį, kaip galima planuoti savo asmeninį fizinį savaitės aktyvumą. Pirmiausia parenkite savaitės fizinio aktyvumo planą. Pasibaigus savaitei įsivertinkite, ar tikslai yra įgy-

vendinti. Tikslų įgyvendinimo eilutėje apibraukite vieną iš pateiktų variantų: įgyvendinta / beveik įgyvendinta / neįgyvendinta. Gautas rezultatas padės Jums toliau kryptingai siekti savo tikslų fizinio aktyvumo srityje.

7 lentelė. Savaitės fizinio aktyvumo planas \_\_\_\_\_ (data, nuo kada iki kada)

| Savaitės diena  | Fizinis aktyvumas                                    | Dienos laikas | Trukmė (min.) | Pulso dažnis (tv./min.) |
|---|--|---------------|---------------|-------------------------|
| Pirmadienis   | Ėjimas vidutiniu tempu (pvz., į parduotuvę ir atgal) | 8:00          | 30 min.       | 100–120                 |
|   | Organizuotos fizinio aktyvumo veiklos                | 15:30         | 60 min.       | 110–130                 |
| Tikslų įgyvendinimas: <i>įgyvendinta</i> <i>beveik įgyvendinta</i> <i>neįgyvendinta</i> |  |               |               |                         |
| Antradienis   | Ėjimas vidutiniu tempu                               | 8:00          | 20 min.       | 100–120                 |
|   | Lankstumo pratimai                                   | 8:30          | 10 min.       | 110–130                 |
|   | Organizuota fizinio aktyvumo veikla: šokiai          | 15:30         | 60 min.       | 110–130                 |
| Tikslų įgyvendinimas: <i>įgyvendinta</i> <i>beveik įgyvendinta</i> <i>neįgyvendinta</i> |  |               |               |                         |
| Trečiadienis  |  |               |               |                         |
|   |  |               |               |                         |
|   |  |               |               |                         |

Parašykite savaitės savo fizinio aktyvumo tikslus. Pvz., aš noriu eiti pėsčiomis 4–7 kartus per savaitę po 15–30 minučių ir atlikti jėgos pratimus du kartus per savaitę. Be to, aš ieškosiu būdų būti fiziškai aktyvus, pvz., nesinaudosiu liftu, o lipsiu laiptais.

Šią savaitę aš \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 lentelė. Savaitės fizinis aktyvumas \_\_\_\_\_ (data, nuo kada iki kada)

| Savaitės diena | Fizinis aktyvumas     | Dienos laikas | Trukmė (min.)      | Pulso dažnis (tv./min.) |
|----------------|-----------------------|---------------|--------------------|-------------------------|
| Pirmadienis    |                       |               |                    |                         |
|                |                       |               |                    |                         |
|                | Tikslų įgyvendinimas: | įgyvendinta   | beveik įgyvendinta | neįgyvendinta           |
| Antradienis    |                       |               |                    |                         |
|                |                       |               |                    |                         |
|                | Tikslų įgyvendinimas: | įgyvendinta   | beveik įgyvendinta | neįgyvendinta           |
| Trečiadienis   |                       |               |                    |                         |
|                |                       |               |                    |                         |
|                | Tikslų įgyvendinimas: | įgyvendinta   | beveik įgyvendinta | neįgyvendinta           |
| Ketvirtadienis |                       |               |                    |                         |
|                |                       |               |                    |                         |
|                | Tikslų įgyvendinimas: | įgyvendinta   | beveik įgyvendinta | neįgyvendinta           |
| Penktadienis   |                       |               |                    |                         |
|                |                       |               |                    |                         |
|                | Tikslų įgyvendinimas: | įgyvendinta   | beveik įgyvendinta | neįgyvendinta           |
| Šeštadienis    |                       |               |                    |                         |
|                |                       |               |                    |                         |
|                | Tikslų įgyvendinimas: | įgyvendinta   | beveik įgyvendinta | neįgyvendinta           |
| Sekmadienis    |                       |               |                    |                         |
|                |                       |               |                    |                         |
|                | Tikslų įgyvendinimas: | įgyvendinta   | beveik įgyvendinta | neįgyvendinta           |

Vardas, pavardė \_\_\_\_\_

Gimimo data \_\_\_\_\_

Ūgis \_\_\_\_\_

Svoris \_\_\_\_\_

Ligos \_\_\_\_\_

Pulsometro numeris \_\_\_\_\_

| Data | Laikas (val., min.) | Veikla | Pulso dažnis |
|------|---------------------|--------|--------------|
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |
|      |                     |        |              |

## REFLEKSIJA

Vardas, pavardė \_\_\_\_\_

Amžius \_\_\_\_\_

*Parašykite atsiliėpimà apie projektà  
„Amžinai jaunas 65+“*

(Kà sužinojote naujo, kokios veiklos jums patiko ir kt.)

# UŽRAŠAMS











# LITERATŪRA

- Abbott, R. D., White, L. R., Ross, G. W., et al. (2004). Walking and dementia in physically capable elderly men. *JAMA*, 292, 1447–1453.
- Araki, A., Ito, H. (2009). Diabetes mellitus and geriatric syndromes. *Geriatrics Gerontology International*, 9, 105–114.
- British heart foundation national centre (BHFNC). (2016). *Factors influencing physical activity in older adults*. Prieiga per internetą: [www.bhfactive.org.uk/.../Factors%20Older%20Adults%](http://www.bhfactive.org.uk/.../Factors%20Older%20Adults%20). Canadian Society for Exercise Physiology (2012). *Canadian Physical Activity Guidelines Canadian Sedentary Behavior Guidelines*. Prieiga per internetą: [http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_Guidelines\\_Handbook.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_Guidelines_Handbook.pdf).
- Ceceli, E., Gokoglu, F., Koybasi, M., et al. (2009). The comparison of balance, functional activity, and flexibility between active and sedentary elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 25 (3), 198–202.
- Corbin, C. B., Lindsey, R. (2007). *Fitness for Life*. Human Kinetics.
- Europos Komisija (2008). *Europos Sąjungos fizinio aktyvumo gairės. Rekomenduojami politiniai veiksmai, skirti sveikatą gerinančiam fiziniam aktyvumui remti*. Prieiga per internetą: [ec.europa.eu/sport/library/.../eu-physical-activity-guidelines-2008\\_lt.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/.../eu-physical-activity-guidelines-2008_lt.pdf).
- Hamer, M., de Oliveira, C., Demakakos, P. (2014). Non-exercise physical activity and survival: English longitudinal study of ageing. *Am J Prev Med*, 47, 452–460.
- Hollmann, W., Strüder, H. K., Tagarakis, Ch. V. M., et al. (2007). Physical activity and the elderly. *European Journal of Preventive Cardiology*, 14 (6), 730–739.
- Jovaiša, L. (2011). *Edukologija*. I tomas. Vilnius: Agora.
- Larson, E. B., Wang, L., Bowen, J. D., et al. (2006). Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. *Ann Intern Med*, 144 (2), 73–81.
- National Initiative for Care of the Elderly (NICE). (2019). Prieiga per internetą: <http://www.nicenet.ca/>.
- Office of Disease Prevention and Health Promotion (2016). *Physical activity*. Prieiga per internetą: <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/physical-activity>.
- Seefeldt, V., Malina, R. M., Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med.*, 32 (3), 143–168.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. (2012). *Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas*. Prieiga per internetą: [http://www.smlpc.lt/lt/atmintines\\_lankstukai\\_plakatai/fizinis\\_aktyvumas.html](http://www.smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/fizinis_aktyvumas.html).

Swaim, D. (2012). *Heart Education: Strategies, Lessons, Science, and Technology for Cardiovascular Fitness*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Tarptautinių žodžių žodynas. (2005). Sud. A. Bendorienė, V. Bogušienė, E. Dagytė ir kt. Vilnius: Alma littera.

WHO Regional Office for Europe. (2005). *Health-enhancing physical activity*. Prieiga per internetą: [www.euro.who.int/hepa/20050708\\_5](http://www.euro.who.int/hepa/20050708_5).

World Health Organization. (2011). *Global health and aging*. Prieiga per internetą: [https://www.who.int/ageing/publications/global\\_health/en/](https://www.who.int/ageing/publications/global_health/en/).

World Health Organization. (2019). *Physical activity*. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>.

# PRIEDAS

## INDIVIDUALI SAVAITĖS FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA

Janina: amžius – 68 metai. Rimtų sveikatos sutrikimų neturi. Kartais skundžiasi galvos skausmais. Janina yra aktyvi moteris, lanko Klaipėdos Trečiojo amžiaus universitetą, dalyvauja jo organizuojamose veiklose.

| PIRMADIENIS                           | ANTRADIENIS                                | TREČIADIENIS   | KETVIRTADIENIS                        | PENKTADIENIS                              | ŠEŠTADIENIS      | SEKMADIENIS                           |
|---------------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|------------------|---------------------------------------|
| Pasivaikščiujimas su šuniuku po parką | Grupinės fizinio aktyvumo pratybos: šokiai | Grupinės fizinio aktyvumo pratybos: pasivaikščiujimas miške, pajūriu | Pasivaikščiujimas su šuniuku po parką | Raumenų stiprinimo pratimai su svareliais | Baseinas, pirtis | Pasivaikščiujimas su šuniuku po parką |
| 30 min.                               | 60 min.                                    | 60 min.  | 30 min.                               | 20 min.                                   | 60 min.          | 30 min.                               |

Danutė: amžius – 73 metai. Kartais jaučia nugaros skausmą. Mėgsta bendrauti tiek su šeimos, tiek su bendruomenės nariais. Žino fizinio aktyvumo naudą ir stengiasi būti aktyvi.

| PIRMADIENIS  | ANTRADIENIS                          | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS   | PENKTADIENIS                         | ŠEŠTADIENIS | SEKMADIENIS                |
|--|--------------------------------------|--------------|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|
| Grupinės fizinio aktyvumo pratybos: kvėpavimo ir raumenų stiprinimo pratimai | Pasivažinėjimas dviračiu su proanūke |              | Grupinės fizinio aktyvumo pratybos: kvėpavimo ir raumenų stiprinimo pratimai | Pasivažinėjimas dviračiu su proanūke |             | Ėjimas į bažnyčią ir atgal |
| 60 min.  | 60 min.                              |              | 60 min.  | 60 min.                              |             | 40 min.                    |

Antanas: amžius – 75 metai. Skundžiasi padidėjusiu kraujospūdžiu. Mėgsta būti gamtoje. Visą gyvenimą buvo aktyvus žmogus, gyveno kaime.

| PIRMADIENIS               | ANTRADIENIS                                | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS        | PENKTADIENIS              | ŠEŠTADIENIS | SEKMADIENIS                |
|---------------------------|--|--------------|-----------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|
| Lengvi darbai sode, darže | Grupinės fizinio aktyvumo pratybos: šokiai |              | Uogavimas, grybavimas | Lengvi darbai sode, darže |             | Ėjimas į bažnyčią ir atgal |
| 40 min.                   | 60 min.                                    |              | 60 min.               | 40 min.                   |             | 60 min.                    |

Jei jums kils klausimų planuojant savo asmeninį fizinį aktyvumą,  
galite kreiptis dėl konsultacijos el. paštu:  
asta.sarkauskiene@gmail.com

Klaipėdos universiteto leidykla

Asta Šarkauskienė  
FIZINIO AKTYVUMO DIENORAŠTIS  
(vyresniojo amžiaus žmonėms)

Redaktorė Romualda Nikžentaitienė  
Maketuotoja Lolita Zemlienė  
Dailininkė Eglė Dučinskienė

SL 1335. 2019 12 18. Apimtis 2,4 sąl. sp. I. Tiražas 500 egz.  
Klaipėdos universiteto leidykla, Herkaus Manto g. 84, 92294 Klaipėda  
Tel. (8 46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt, interneto adresas: <http://www.ku.lt/leidykla/>  
Spausdino spaustuvė „Druka“, Mainų g. 5, 94101 Klaipėda