Magiczny Kraków

# Sport w pandemii

2021-05-11

**Pandemia u wielu z nas ograniczyła aktywność fizyczną, ale i odmieniła preferencje sportowe, a nawet zmobilizowała do podjęcia nowych wyzwań, takich jak popularne zimą – morsowanie. Zrezygnowaliśmy z ćwiczeń w skupiskach ludzi, a wszystkie sporty outdoorowe zyskały na popularności. Część osób jednak znacznie ograniczyła swoją aktywność fizyczną, co ma niestety duże przełożenie na masę ciała, a w konsekwencji na przebieg zakażenia COVID-19.**

Według zaleceń WHO, młodzieży do 17. roku życia, niezbędne jest 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej. Zalecane są wysiłki aerobowe, np. jazda na rowerze lub rolkach. Jeśli chodzi o dorosłych (między 18. a 64. rokiem życia), WHO zaleca od 150-300 minut umiarkowanego sportu bądź 75 do 100 minut intensywnego ruchu.

Aktywność fizyczna powyżej 65. roku życia powinna być szczególnie dopasowana do aktualnego stanu zdrowia oraz schorzeń towarzyszących. Kobiety w ciąży, według WHO, powinny zażywać co najmniej 150 minut umiarkowanych ćwiczeń aerobowych w przypadku braku przeciwwskazań do ćwiczeń.

Pamiętajmy o zbilansowanym ruchu. Stawiajmy na różnorodność, tak by nasza aktywność zawierała w sobie wszystkie niezbędne komponenty: wysiłku aerobowego (dłuższego, na stałej wartości tętna), wzmacniające oraz rozciągające. Musimy pamiętać, że jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.

W pandemii powinniśmy dbać o kulturę fizyczną, a dzięki temu, również o zdrowie psychiczne.

---

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej fizjoterapeutki – **Katarzyny Chanowskiej**.