

# Sport és időskor

**A sportolás kedvező élettani hatása az idősödés folyamán is nyomon követhető. Az egész testet átfogó jótékony hatáson túl a testmozgás növeli az önbizalmat, és hatékony ellenszere a depresszióknak.**

A korábban nem sportoló idősök kondíciója jelentősen javítható akár már néhány hónapos edzésprogram során is. Az egészségmegőrzés szempontjából szükséges mozgás mennyiséget **mozgásminimumnak** nevezzük. Ez legalább heti 5 napon át, legalább 30 percig tartó alacsony vagy közepes intenzitású testmozgást jelent. Aki ennél kevesebbet mozog, inaktív életvitelt folytat. A 15-85 év közötti magyar felnőttek kevesebb, mint 30%-a végez rendszeresen fizikai aktivitást rendszeresen. Az életkor előrehaladásával ez a szám csökken.

**A rendszeres edzés kedvező hatása sokféle:**

- serkenti az anyagcsere folyamatokat
- csökkenti a magas vérnyomást
- javítja a tüdő kapacitását
- növeli az önbizalmat és az önbecsülést
- hatékony ellenszere a depresszióknak

A rendszeres sportoláshoz megfelelő állóképességre van szükség. Az állóképesség a szervezetnek a fáradással szembeni tűrőképességét jelenti. A fizikai aktivitás javítja az állóképességet úgy, hogy az aerob kapacitás életkori csökkenését mérsékli. Az aerob kapacitás a szervezet oxigénfelvevő és szállító kapacitása. Az aerob kapacitás az 50-es és a 70-es életévek között dekádonként 10–15%-kal csökken. Fő korlát nem az izomzat energiatermelésének változása, hanem a tüdő rugalmasságának romlása, vagyis nagyobb a légzési munka igénye.

**Sportolni elkezdni sosem késő.** A korábban nem sportoló idősök kondíciója - a szív teljesítőképessége - már hat hónapos edzésprogrammal is jelentősen javítható.

**Idősöknek ajánlott sportágak:**

- Természetjárás, kirándulás
- Úszás, vízi torna
- Gimnasztika, gerinctorna
- Futás
- Kerékpározás
- Sítúrálás – fiatalkori virtusok nélkül – unokákkal
- Labdajátékok - asztalitenisz, tenisz, tollaslabda, golf

**Szerző:** Dr. Majercsik Eszter

**Forrás:** <http://idosgyogyaszat.hu/tanacsok>