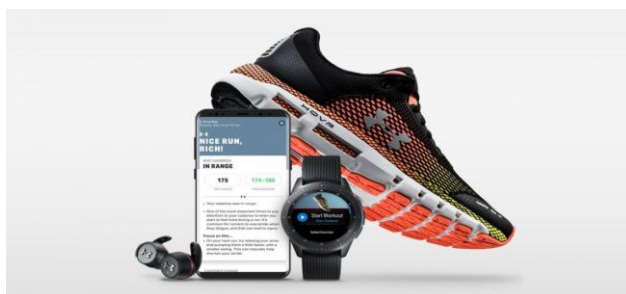


# NOWOCZESNE TECHNOLOGIE DO OCENY DZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ





Instytut Kardiologii  
w Centrum Fryderyka  
Szczepanaka (ul. Koszykowa 42A)

## Czy to już epidemia otyłości w Polsce?

ok. **25 %**  
3-latków  
ma nieproporcjonalną  
masę ciała



ok. **1/3**  
8-latków  
ma nadwagę  
lub otyłość



tylko ok. **15 %**  
18-latków  
występuje  
nadwaga i  
otyłość



W grupie **38-39-latków**  
nadwaga i otyłość  
występuje w połowie  
populacji!  
Problem ten dotyczy  
**70%** mężczyzn w tym  
wielce.



## ***Trudno dziś sobie wyobrazić szkołę bez komputerów i Internetu.***

Również w obszarze aktywności fizycznej pojawia się wiele nowych możliwości związanych z wykorzystaniem multimedialnych urządzeń monitorujących aktywność, rejestrujących jej przebieg i zakres. Coraz częściej stają się one nie tylko ekskluzywnym gadżetem, ale częścią normalnych, codziennych zachowań prozdrowotnych.

1. Nowe technologie pozwalają na kontrolowanie naszego postępu w uzyskiwaniu lepszej sprawności.
2. Aplikacje instalowane na telefony komórkowe pozwalają na śledzenia wyników. Wystarczy zainstalować aplikację na komórkę i włączyć ją w trakcie biegu, jazdy na rowerze czy rolkach. Swoje wyniki można porównać z innymi użytkownikami. Można wyznaczyć uczniom ranking, która klasa zrobiła najwięcej kilometrów w tygodniu.
3. Korzysta się również z programów pozwalających na prowadzenie diagnozy i obserwacji różnych obszarów naszego życia np. poziomu sprawności fizycznej, oceny ilości spalanych kcal podczas wykonywanych dowolnych form aktywności fizycznej ( np. Platforma Indares).

Wychowanie fizyczne to nie tylko skok w dal czy gra w piłkę nożną. To także wiedza o zdrowym trybie życia, formach aktywności fizycznej czy znanych sportowcach.

W Internecie istnieje wiele programów, promujących zdrowy styl życia- informacje o regularnej aktywności fizycznej, racjonalnym odżywianiu, higienicznym trybie życia z którymi warto się zapoznać.

Oto kilka przydatnych aplikacji, dzięki którym twoja praca nad sprawnością fizyczną może być efektywniejsza i atrakcyjniejsza:

- I. „Endomondo” - to jedna z popularniejszych aplikacji, która sprawdza się zarówno w czasie biegania, jazdy na rowerze, jak również podczas innych aktywności fizycznych. Aplikacja dostarcza użytkownikowi, m.in. takich informacji, jak: prędkość, czas, spalone kalorie oraz pokonany dystans.
- II. „Runkeeper” to aplikacja, która monitoruje czas treningu, prędkość poruszania się, spalone kalorie oraz pokazuje przebytą trasę.

Aplikacja oferuje pomiary dla 13 dyscyplin sportowych - od biegania, po kolarstwo, wspinaczkę górską i narciarstwo.

III. „Adidas miCoach” to aplikacja, która monitoruje tradycyjne pomiary, a ponadto pozwala wygenerować programy treningowe na podstawie umiejętności i indywidualnych celów użytkownika.

IV. Strava Cycling to jedna z popularniejszych aplikacji dla rowerzystów. Dzięki wykorzystaniu technologii „Google Maps” można obserwować na bieżąco trasę, którą się pokonuje. Aplikacja wyświetla również liczbę zarejestrowanych tras, całkowitą sumę pokonanych podjazdów i przebytych kilometrów oraz całkowity czas spędzony na rowerze.

V. „Workout Trainer” to aplikacja, która pozwala analizować rezultaty oraz metodycznie tłumaczy, jak wykonywać najpopularniejsze ćwiczenia.

VI. „Minutes Abs Workout” to aplikacja oferująca program treningowy oraz materiały w postaci zdjęć i filmów, które ułatwiają wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i uczą właściwych technik.

VII. „Workout Music” to aplikacja pozwalająca ustawić czas pracy (odtwarzanie muzyki) i odpoczynku (zatrzymywanie muzyki) tworząc interwał sesji treningu.


VIII. „TGFU Games” to aplikacja posiadająca 100 gier. Gry i działania są klasyfikowane w różnych kategoriach, a także wymienione są alfabetycznie i zalecane w zależności od umiejętności uczniów. Każda gra i aktywność opisuje zalecane poziomy, potrzebny sprzęt, problemy taktyczne, zasady gry, bezpieczeństwa, zmiany i postępy.

IX. „Coaches Eye” to aplikacja umożliwia nagrywanie filmów wideo oraz przeglądanie ich w zwolnionym tempie, posiada narzędzia do rysowania oraz prostego udostępniania.

X. „Platforma Indares”- system diagnozowania i kontroli i aktywności fizycznej on-line (indares.com).

# ZALECANA - Dzienna liczba kroków

- **Dzieci 8 -10 lat:** 12000-16000 kroków/dziennie
- **Młodzież:** 11000-12000 kroków/dziennie
- **Dorośli:** 10000-11000 kroków/dziennie



**Średnie tempo = 6.5km/h**  
**1h spaceru = 400kcal**  
**400kcal = 8000 kroków**  
**100kcal = 2000 kroków**  
**3500kcal = 0.5kg mniej**







Zalecenia WHO są skierowane do trzech grup wiekowych i są właściwe przy założeniu braku specyficznych uwarunkowań medycznych.

**• Dzieci w wieku 5-17 lat:**

Co najmniej 60 minut dziennie umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej. Większość aktywności w ciągu dnia powinna mieć charakter aerobowy.

**• Dorośli w wieku od 18 do 64 lat:**

Co najmniej 150 minut tygodniowo aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności lub odpowiednia kombinacja aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane (dla głównych grup mięśniowych) minimum dwa razy tygodniowo.

**• Dorośli w wieku powyżej 65 roku życia:**

Co najmniej 150 minut tygodniowo aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności lub odpowiednia kombinacja aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności.

(WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf)

# REKOMENDACJE WHO O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ - PRZYPOMNIENIE!!!!!!!!!!!!!!



Photo by Luke Chesler on Unsplash



Photo by Alexander Mills on Unsplash



Ewa Kaczorowska

