

Vpliv telesne aktivnosti na stres

Redna telesna aktivnost ima pozitiven vpliv na številna stanja, ki so posledica stresa. V prihodnjih odstavkih so opisani nekateri pozitivni vplivi telesne aktivnosti na fiziološke dejavnike, ki so lahko negativno povezani z razvojem srčno-žilnih bolezni, diabetesa, depresije ter kronične bolečine.

Avtor:

Matjaž Sterle

dipl. kineziolog

ZVD Zavod za varstvo pri delu -

Center za medicino športa

VPLIV TELESNE AKTIVNOSTI NA PSIHOLOŠKO STANJE

Številne študije so potrdile, da je mentalno zdravje ljudi, ki redno telovadijo, boljše. Predvsem se je izkazalo, da je telesna aktivnost pripomogla k izboljšanju psihološkega statusa pri ljudeh z depresijo, pri čemer sta pomembna faktorja, ki vplivata na izboljšanje, dolžina ter intenzivnost telesne aktivnosti.

AKUTNI VPLIV TELESNE AKTIVNOSTI NA FIZIOLOŠKI STRESNI SISTEM

Telesna aktivnost aktivira fiziološki stresni sistem. Primarno sta to avtonomni živčni sistem ter hipotalamična-pituitarna-adrenalna (HPA) os, ki tesno sodelujeta med seboj. Aktivacija HPA osi preko



Za zmanjševanje stresa je koristna tudi meditacija.

telesne aktivnosti je kompleksen proces, saj nanjo vplivajo številni faktorji, kot so intenzivnost treninga (višja intenzivnost treninga = višja aktivacija HPA osi), čas treninga (sproščanje kortizola se spreminja skozi celoten dan in noč) in količina vnosa hranil pred treningom, prav tako pa je pomemben dejavnik tudi motivacija za trening. Istočasno se ob akutnem fizičnem ali psihološkem stresu aktivira simpatični del avtonomnega živčevja, pri čemer se poleg kortizola sproščata še adrenalin in noradrenalin, kar povzroči povečanje srčnega utripa, krvnega tlaka ter žilnega upora.

DOLGOTRAJNI VPLIV TELESNE AKTIVNOSTI NA FIZIOLOŠKI STRESNI SISTEM

Dolgoročni vpliv telesne aktivnosti se kaže tako, da je enaka obremenitev sčasoma lažje premagljiva, istočasno pa se spreminjajo fiziološki odzivi na telesno aktivnost. V mirovanju se zmanjšata srčni utrip ter krvni tlak, ki tudi med telesno aktivnostjo ne naraščata hitro ali skokovito. Pri telesno aktivnih ljudeh sta vidna tudi zmanjšana aktivacija simpatičnega živčnega sistema ter HPA osi. Posledično se to odraža na izločanju stresnih hormonov, kateholaminov ter kortizola, saj so vrednosti letih nižje v primerjavi z neaktivnimi posamezniki. Telesno aktivni ljudje se lažje spopadajo s psiho-socialnim stresom, saj je potreben večji dražljaj

za aktivacijo fiziološkega stresnega sistema, kar vpliva na zmanjšano občutljivost za izločanje stresnih hormonov.

VPLIV TELESNE AKTIVNOSTI NA OBLADOVANJE STRESA

Stresne reakcije so pogojene s posameznikovim psihološkim statusom ter z njegovo sposobnostjo obvladovanja različnih stresnih situacij. Ljudje se na isto situacijo odzovejo različno, kar je posledica njihovih individualnih izkušenj, pričakovanj ter aktivnosti, ki jih izvajajo v danem trenutku.

Telesna pripravljenost (izvajanje redne telesne aktivnosti) nam pomaga, da so naše akcije ob izpostavljenosti stresu ter pričakovanja razpleta stresnega dogodka pozitivna, kar lahko definiramo kot ustrezno, pozitivno reševanje problemov v specifični situaciji. Stresni odziv je v veliki meri povezan s pričakovanim rezultatom. Pričakanje pozitivnega razpleta problema povzroči manjšo stresno reakcijo in obratno. Psihološka stabilnost, dosežena ob pomoči telesne aktivnosti, se posledično lahko razširi na več ravni posameznikovega življenja ter kronično pozitivno vpliva na zmanjšanje stresa in boljšo življenjsko percepcijo. Ni pomembno, s katero vrsto telesne aktivnosti se posameznik ukvarja, ključno je le, da jo izvaja.

KATERA TELESNA AKTIVNOST JE PRIMERNA

Kljub temu, da ne obstaja klinično predpisana antistresna telesna aktivnost, lahko kot primarno preventivo upoštevamo smernice American College of Sports Medicine. Splošno priporočilo je vsakodnevna 30-minutna nizko do zmerno intenzivna aktivnost, ki jo radi izvajamo, npr. hoja, kolesarjenje, plavanje itd. Če želimo zase narediti nekaj več in na tak način še bolj zmanjšati vpliv negativnega stresa na naše življenje, se lahko držimo napotkov ob in na fotografijah. [30](#)

VIR: Sundberg, Carl Johan. 2010. Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease – Professional Association for Physical Activity (Sweden). Sweden: Swedish National Institute of Public Health.

VADBA ZA MOČ:

Intenzivnost 50–80 % 1RM (enkratni dvig maksimalnega bremena), 2–3x tedensko, 8–10 vaj, 8–12 ponovitev, 1–3 serije, dolžine 30–60 minut.



AEROBNI (VZDRŽLJIVOSTNI)

TRENING: Intenzivnost zmerna do visoka (60–85 % F_{smax}), 2–3x tedensko, dolžine 30–45 minut. Uporabimo lahko kontinuirano ali intervalno metodo obremenitve.

DRUGA SREDSTVA ZA ZMANJŠEVANJE STRESA:

Koristne so tudi vadbe oziroma vaje, kot so tai-chi, joga, meditacija in dihalne vaje, pri katerih zaradi umirjenega gibanja ter povečanega inspiratorno-ekspiratornega dela (dihanja) pozitivno vplivamo na zmanjšanje aktivnosti simpatičnega dela avtonomnega živčevja. Zadostovalo bo 5–15 minut nekajkrat tedensko.

