

Wpływ treningu siłowego na zdrowie

Natalia M....., gr 4

2022/23

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu

Diagnostyka Sportowa, I rok

Spis treści

1. Wstęp	3
2. Metody badawcze	3
3. Wyniki.....	4
4. Podsumowanie	6
5. Bibliografia.....	7

1. Wstęp

W obecnym czasie można dostrzec, że duża ilość młodych ludzi (i nie tylko) decyduje się na trenowanie swojej sylwetki.

Aktywność fizyczna jest istotną częścią zdrowego stylu życia, warunkującą sprawność osoby, co niewątpliwie korzystnie wpływa na jakość życia i wysoki jego poziom. Regularne ćwiczenia mają kluczowe znaczenie w zapobieganiu chorobom z zaburzeniami funkcji poznawczych i pomagają utrzymać dobre psychiczne samopoczucie. Nie można pominąć także pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu u osób starszych. Co ciekawe, "najnowsze metaanalizy kilkudziesięciu badań epidemiologicznych wskazują, że systematyczny wysiłek fizyczny obniża o ok. 30–50% umieralność spowodowaną chorobami układu krążenia i o ok. 30% ryzyko umieralności ogólnej. Wykazano również, że regularne ćwiczenia zapobiegają nadciśnieniu, cukrzycy, otyłości, osteoporozie, chorobom naczyniowym mózgu i chorobie niedokrwiennej serca oraz niektórym typom nowotworów. Wart podkreślenia jest pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na organizm osób starszych, który sprzyja zjawisku tzw. pomyślnego starzenia się"¹.

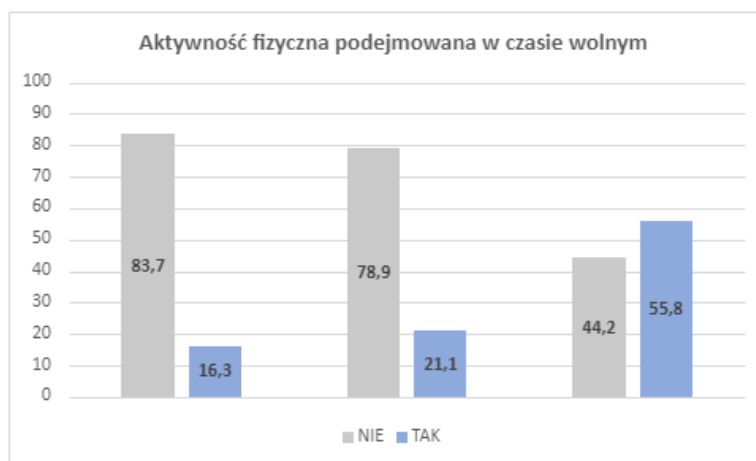
2. Metody badawcze

Wszelkie informacje zostały zawarte z Internetu, a konkretniej z raportów badawczo – analitycznych, prac poglądowych, ale również z artykułów w Internecie.

BRAK OPISU JAKIE METODY I JAKIE ŹRÓDŁA DANYCH

¹.Drygas W, Kwaśniewska M, Szcześniewska D, Kozakiewicz K, Głuszek J, Wiercińska E, Wyrzykowski B, Kurjata B. Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki programu WOBASZ, Kardiol Pol 2005

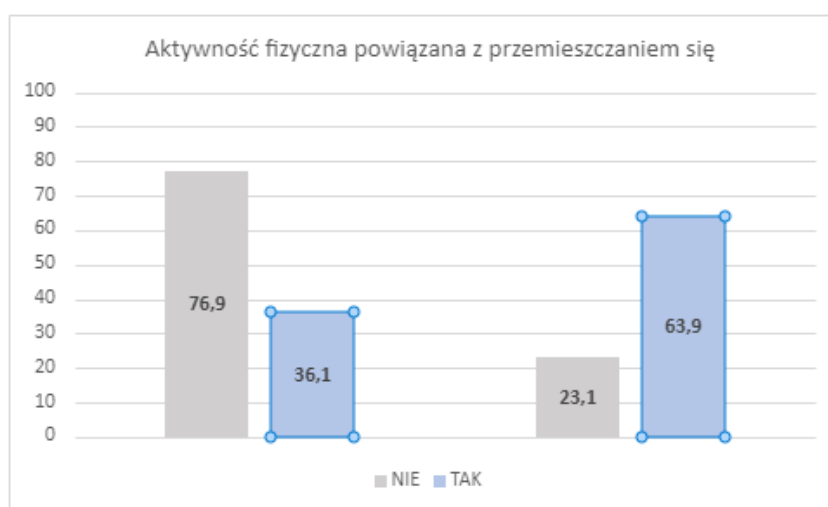
3. Wyniki



Legenda:

TAK – osoby podejmujące aktywność fizyczną

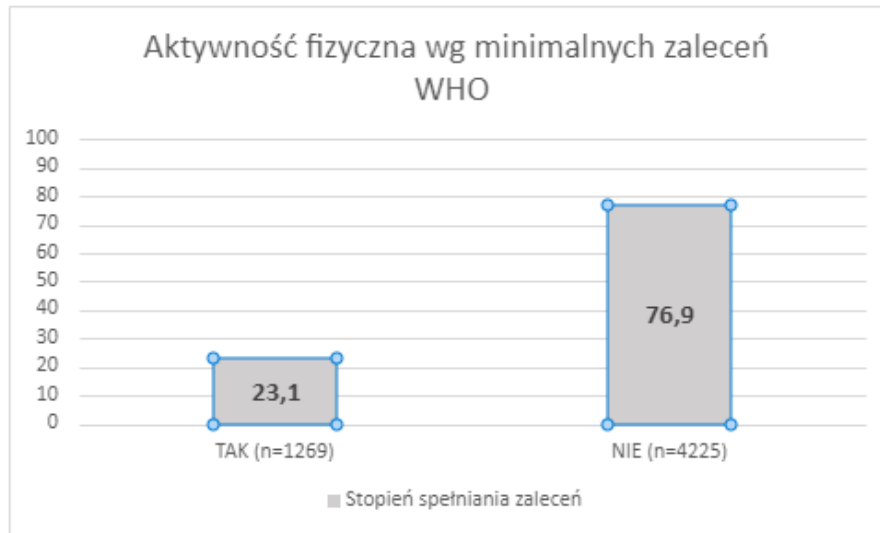
NIE – osoby niepodejmujące aktywności fizycznej



Legenda:

TAK – osoby podejmujące aktywność fizyczną

NIE – osoby niepodejmujące aktywności fizycznej

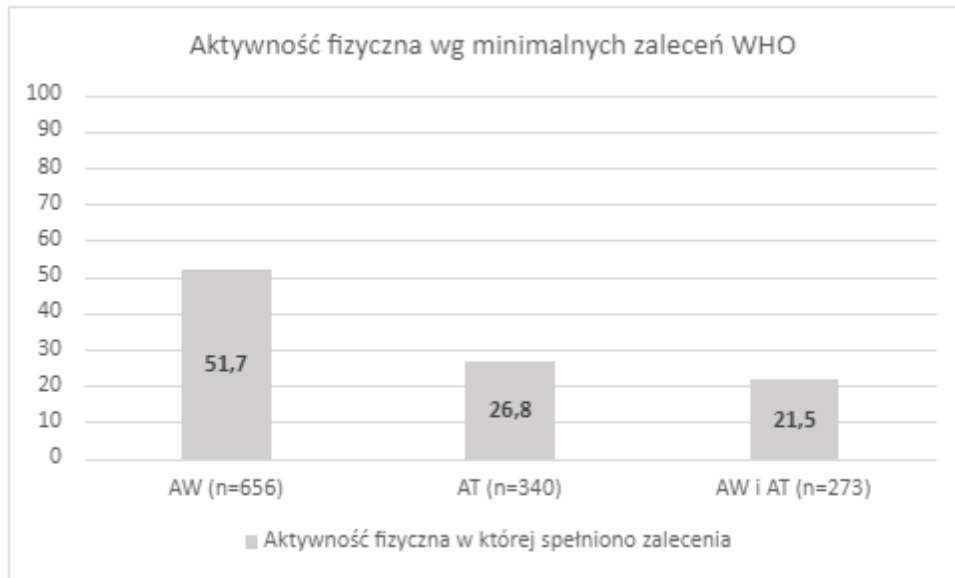


Legenda:

TAK – osoby spełniające kryteria WHO aktywności fizycznej korzystnej dla zdrowia,

NIE – osoby niespełniające kryteriów WHO aktywności fizycznej korzystnej dla zdrowia

N – liczba przypadków



Legenda:

AW – osoby spełniające kryteria WHO podczas wolnoczasowej aktywności fizycznej,

AT – osoby spełniające kryteria WHO podczas aktywności fizycznej związanej z przemieszczaniem się,

AW&AT – osoby spełniające kryteria WHO zarówno podczas wolnoczasowej aktywności fizycznej, jak i związanej z przemieszczaniem się

N – liczba przypadków

4. Podsumowanie

Z wyników badań oraz zapoznania się z wszelkiego rodzaju informacjami dotyczącymi aktywności fizycznej można wywnioskować, że treningi siłowe zmniejszają ryzyko chorób na podłożu psychicznym, poprawiają funkcjonowanie poznawcze u osób w każdym wieku. Aktywność fizyczna powinna być rozpowszechniana jako czynnik przyczyniający się do poprawy samopoczucia i zwiększonej wydajności mózgu.

5. Bibliografia

Odwołania do folderu na własnym dysku? ;-0

file:///C:/Users/nati1/Downloads/Raport_badawczo-analityczny.pdf

<file:///C:/Users/nati1/Downloads/Wplyw%20aktywnosci.pdf>

<http://www.phie.pl/pdf/phe-2012/phe-2012-2-256.pdf>

<https://testosterone.pl/wiedza/jak-aktywnosc-fizyczna-wplywa-na-mozg/>