



Literatura naukowa jednoznacznie potwierdza, że regularne uczestnictwo w umiarkowanie intensywnej aktywności fizycznej skutkuje poprawą stanu samopoczucia psychicznego i ograniczeniem objawów depresji. Stąd kluczową rolą lekarzy jest zachęcanie pacjentów do prowadzenia bardziej aktywnego trybu życia.

Depresja

a aktywność fizyczna



Zły stan zdrowia psychicznego obniża jakość życia i stanowi obciążenie dla systemu zdrowia publicznego. Ludzie cierpiący na zaburzenia lękowe lub depresję częściej cierpią także na schorzenia fizyczne, a w grupie krajów wysokorozwiniętych częstość ich występowania przekracza 5%. Jeszcze większa liczba osób cierpi na bardziej łagodną postać depresji. Generalnie kobiety są nią częściej zagrożone niż mężczyźni. Niektóre osoby cierpiące na depresję czują się nieszczęśliwe i smutne, inne mają trudności z odczuwaniem czegokolwiek, zaś podstawowym objawem jest poczucie zmęczenia.

Aktywność fizyczna i wczesne stadia depresji

Związek między aktywnością fizyczną a redukcją objawów depresji wśród dorosłych został ogólnie potwierdzony w ponad 100 pracach empirycznych opartych na metodzie obserwacji populacji, opublikowanych od 1995 roku. Większość ba-

dań testowała powiązania przekrojowe, które wskazywały, że osoby przeciętnie aktywne charakteryzowało prawdopodobieństwo wystąpienia objawów depresji o 45% niższe niż w przypadku osób nieaktywnych.

Aktywność fizyczna i redukcja objawów depresji

Najnowsze badania porównywały skutki ćwiczeń fizycznych do placebo, terapii farmakologicznej lub terapii światłem. Spadek objawów, przeciętnie, był większy w przypadku ćwiczeń niż w przypadku placebo. Ograniczenie objawów na skutek ćwiczeń fizycznych było porównywalne do terapii farmakologicznej oraz podobne lub większe niż w przypadku terapii światłem. Wpływ ćwiczeń fizycznych na objawy depresji badano także w grupie dorosłych cierpiących na inne schorzenia (choroby sercowo-naczyniowe, chroniczny ból, otyłość, rak). Wyniki wskazywały na przewagę ćwiczeń fizycznych w 90% przypadków (34 na 38).





Małgorzata Perl – Mgr wychowania fizycznego AWF Warszawa, specjalizacje: rekreacja ruchowa i fitness, korektywa i kompensacja, menedżer sportu. Współwłaścicielka Perła Wellness „Modne-go Miejsca” 2009 w kategorii Sport i Relaks. Współautorka programu „Aktywność w każdym wieku”. Terapeutka i szkoleniowiec refleksologii twarzy i głowy. Trener personalny osób z chorobami przewlekłymi (nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, cukrzyca). Szczęśliwa żona i mama trójki dzieci, finalistka plebiscytu magazynu „Shape” „Kobiety, które zmieniają świat”.

Skutki aktywności fizycznej w depresji

Wyniki badań publikowanych od 1995 roku wyraźnie wskazują, że średni i wysoki poziom aktywności fizycznej w podobny sposób obniża prawdopodobieństwo wystąpienia objawów depresji (w porównaniu z niskim poziomem aktywności fizycznej). Ten ostatni jest jednak bardziej skuteczny niż brak aktywności. Różne mechanizmy mogą wyjaśniać pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zapobieganie i leczenie chorób umysłowych.

Mechanizmy biochemiczne obejmują podniesiony poziom endorfin, norepinefryny i serotoniny w obwodowym osoczu (substancje chemiczne wpływające na sen, depresję i pamięć). Mechanizmy psychologiczne obejmują podniesiony poziom temperatury ciała, zwiększony przepływ mózgowy krwi, zmniejszone napięcie mięśniowe. Mechanizmy psychospołeczne obejmują z kolei poprawę postrzegania swoich umiejętności, pewności siebie co do swojego ciała i jego możliwości, poprawę obrazu własnego ciała, doświadczanie poczucia sukcesu, mistrzostwa i samodeterminacji.

Ocena przed podjęciem aktywności fizycznej

W przypadku osób z depresją, bez współwystępujących chorób przewlekłych, rutynowa ocena przed podjęciem aktywności fizycznej wymaga zapoznania się z kompletną historią medyczną danej osoby oraz standardowego badania fizycznego.



escape 
www.escapefitness.pl

ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOK-U - EscapeTeam Polska

TRX
Suspension Training

(R)EWOLUCJA W TRENINGU

Początkowy stan	Sugerowane działania
Pacjenci z łagodną depresją bez współwystępujących patologii	Rutynowa ocena medyczna
Pacjenci z depresją bez współwystępujących patologii	Rutynowa ocena medyczna
Pacjenci z depresją i wyraźnymi objawami schorzeń sercowo-naczyniowych, takich jak duszność wysiłkowa, dyskomfort w klatce piersiowej czy palpacje	Badanie wysiłkowe z EKG; Rutynowa ocena medyczna
Pacjenci z depresją zidentyfikowani jako osoby z wysokim ryzykiem powikłań sercowo-naczyniowych w czasie wysiłku fizycznego: zwężenie aorty, niekontrolowana arytmia serca, zastoinowa niewydolność serca, ostre zapalenie mięśnia sercowego, choroby zakaźne	Pacjenci powinni powstrzymać się od ćwiczeń fizycznych do momentu kontroli nad opisanymi problemami

Rutynowa ocena medyczna uwzględni szczególny wywiad dot. historii stanu zdrowia pacjenta i jego rodziny, badanie stanu zdrowia, ocenę głównych czynników ryzyka, powikłania sercowo-naczyniowe.

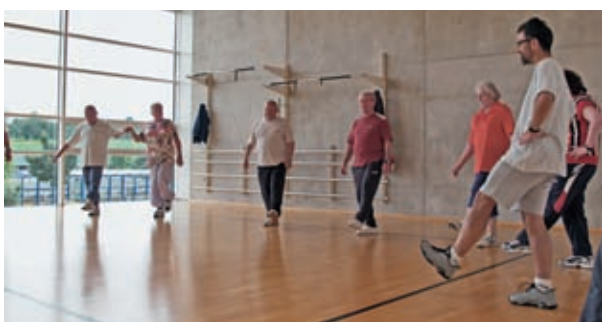
Zalecenia treningowe

Ćwiczenia aerobowe w depresji

	Zalecenie	Uwagi
Częstotliwość	Przynajmniej 3 razy w tygodniu	Ćwiczenia aerobowe powinny być wykonywane jako dodatek do ogólnej aktywności fizycznej.
Intensywność	65-75% Maks. HR Lub 40-55% VO2R Lub 3-4 RPE (przy skali 1-10)	Idealny trening powinien mieścić się w granicy 55%-70% HR skorygowanego o wiek pacjenta; chociaż sugeruje się, aby zacząć od niższych parametrów przez pierwsze 4-6 tygodni i potem stopniowo je zwiększać
Czas	30-60 minut ciągłych ćwiczeń	Czas ćwiczeń powinien być tak dobrany, aby zapewniać wykonywanie ćwiczeń, a nie poprawę stopnia wytrenowania
Typ	Każde ćwiczenie, które angażuje duże grupy mięśniowe, może być wykonywane w sposób ciągły i rytmiczny, jest więc aerobowe w swej naturze	Raczej ciągłe umiarkowane ćwiczenia niż ćwiczenia przerywane

Ćwiczenia oporowe w depresji

	Zalecenie	Uwagi
Częstotliwość	Idealnie 3 razy w tygodniu z jednym dniem przerwy	Trening oporowy jest fundamentalnym elementem programu ćwiczeń w osteoporozie
Intensywność	2-3 serie z 10-15 powtórzeniami	Rozpocznij z wybranymi maszynami
Czas	Czas potrzebny do wykonania 2-3 serii z 10-15 powtórzeniami i 1 minutą przerwy między seriami	Aby zwiększyć wytrzymałość mięśniową, intensywność powinna być obniżana, a czas trwania ćwiczeń wydłużany
Typ	Ćwiczenia dynamiczne wykonywane standardową metodą „seria i odpoczynek” lub trening obwodowy	Używaj wybrane urządzenia. Później przejdź do swobodnych ciężarów



Ćwiczenia rozciągająco-uelastyczniające

Skutki ćwiczeń rozciągających dla redukcji objawów depresji nie zostały zbadane tak dogłębnie, jak w przypadku ćwiczeń aerobowych i oporowych. Zaleca się je jednak do stosowania z powodu ogólnych korzyści z nich płynących, a związanych ze zwiększeniem mobilności, odprężeniem i poczuciem dobrostanu.

Małgorzata Perl, Perla Wellness
www.perlasport.pl