

Fizinis aktyvumas ir sveikata



Moksliniai tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas yra viena iš svarbiausių sveiko gyvenimo būdo sudėtinių dalių, daranti teigiamą įtaką ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai, gyvenimo kokybei, socialiniam asmens aktyvumui. Reguliarus fizinis aktyvumas tiesiogiai teigiamai veikia kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemas, palaiko būtiną energijos apykaitos balansą, mažina širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius, didina kaulų tankį ir mineralizaciją, gerina nervų sistemos veiklą bei teigiamai veikia imuninės sistemos veiklą.



Nors fizinio aktyvumo nauda sveikatai pagrįsta epidemiologiniais tyrimais, daugelio vaikų ir paauglių kasdienis fizinis aktyvumas yra nepakankamas ir neatitinka sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijų. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja vaikams kasdien bent 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo ar intensyvia fizine veikla, kuri jiems patiktų bei būtų saugi.



Vaikų ir jaunimo populiacijoje fizinis aktyvumas apima aktyvius žaidimus, mankštą, aktyvų poilsį, fizinį lavinimą, ėjimą ir fizinį darbą namuose. Tyrimais nustatyta fizinio aktyvumo nauda vaikų, jaunimo širdies ir kraujagyslių sistemai, medžiagų apykaitai, griaučių raumenų pajėgumui ir psichikos sveikatai — fiziškai aktyvių moksleivių didesnis savivarbos, mažesnis nerimo ir streso lygis. Dėl nejudrios vaikų ir paauglių gyvensenos ilgainiui padidėja organizmo riebalų kiekis ir svoris, prastėja fizinis pajėgumas, atsiranda elgesio sutrikimų ar blogėja socialinis elgesys, prastėja miegas ir trumpėja jo trukmė. Todėl vaikai ir paaugliai turėtų apriboti laiką, praleidžiamą sėdint prie ekranų (TV, kompiuterio, mobiliojo telefono ir kt.), ypač poilsio metu ir užsiimti aktyvia veikla.

Svarbu visus vaikus ir paauglius skatinti dalyvauti fizinėje veikloje, kuri yra maloni, įvairiapusė ir atitinka jų amžių bei fizines galimybes. Vaikams ir paaugliams rekomenduojama:

1. Reguliariai užsiimti fizine veikla.
2. Kasdien mažiausiai 60 minučių užsiimti vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla.
3. Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikėtų užsiimti ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę.
4. Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai ir siekiant didesnių teigiamų pakitimų organizme, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5–2 valandas (apie 120 minučių) kasdien.





Pastaraisiais dešimtmečiais labai pasikeitė vaikų ir paauglių laisvalaikio bei pramogų pobūdis – tapo žymiai fiziškai pasyvesnis. Vaikai, kurie praleidžia daug laiko prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami, klausydami muzikos ar žaisdami kompiuterinius žaidimus (be to, nuo 3 iki 6 valandų sėdi ugdymo įstaigose), dažniau turi padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, labiau rizikuoja nutukti ar turėti antsvorio, susirgti depresija, jiems būdingesni nerimo sutrikimai, nenormali laikysena, įvairūs funkciniai negalavimai, didėja tikimybė suaugus sirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis ir pan.



XX a. pabaigoje prasidėjęs skaitmeninis amžius pakeitė mūsų įpročius – skaitmeninės technologijos sparčiai populiarėja ir pasiglemžia vis daugiau suaugusiųjų bei vaikų laiko. Tačiau skaitmeninės technologijos taip pat ir praplečia mūsų galimybes. Viena iš jų – aktyvūs vaizdo žaidimai. Tyrimų duomenimis, jie gali šiek tiek padidinti vaikų fizinį aktyvumą, kadangi aktyvių vaizdo žaidimų metu vaikų kūnas turi judėti, todėl tai gali būti viena iš fizinių pratimų rūšių.



Svarbiausia – ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Išugdytas įprotis būti fiziškai aktyviam vaikystėje gali išlikti ir suaugus. Be to, fiziškai aktyvūs žmonės yra laimingesni negu fiziškai neaktyvūs.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Literatūra:

1. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (2021). Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms. Vilnius
http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Bendrasis_Fizinis_aktyvumas_reko.pdf
2. Emeljanovas A., Volbekienė V., Rutkauskaitė R. ir kiti (2010). Skirtingų fizinio aktyvumo kategorijų paauglių su sveikata susijusio fizinio pajėgumo pokyčiai per vienus metus. Ugdymas • Kūno kultūra • Sportas, 2 (77); 18—24; Biomedicinos mokslai.
3. Aguonytė V., Beržanskytė A., (2015). Veiksniai, turintys įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. Visuomenės sveikata 2 (69) 16-23.