



MOKSLEIVIŲ SVEIKATĄ STIPRINANTIS FIZINIS AKTYVUMAS, MIEGO KOKYBĖ IR PSICHOEMOCINĖ SAVIJAUTA



Jaunimo sveikata - vertybė

Aukščiausia vertybė formuojant sveiką visuomenę yra jaunimo sveikata. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad trys iš keturių paauglių neatitinka minimalių fizinio aktyvumo rekomendacijų. Fizinis aktyvumas, kuris neatitinka Pasaulio sveikatos organizacijos reikalavimų, gali turėti neigiamą poveikį asmens fizinei, psichinei sveikatai ir miego kokybei. Tam tikro intensyvumo fizinis aktyvumas gali teigiamai prisidėti prie psichologinių sutrikimų mažinimo ir miego kokybės gerinimo.

Fizinis aktyvumas didina smegenų kraujotaką, teigiamai veikia nuotaiką, pasitikėjimą savimi ir koncentraciją, kartu mažina nerimą, stresą ir pyktį. Fizinis aktyvumas yra esminis sveiko gyvenimo komponentas ir profilaktinė priemonė, stiprinanti širdies ir kvėpavimo sistemos sveikatą.

Vaikystė ir paauglystė yra svarbūs gyvenimo laikotarpiai sveikos gyvensenos įpročių formavimuisi ir svarbiems fiziologiniams procesams. Tarp šių fiziologinių procesų yra miego kokybė, nes būtent šiame gyvenimo etape fizinis poilsis miego metu yra itin svarbus augimui ir vystymuisi, taip pat paauglių fiziniam brendimui.

Fizinis aktyvumas ir miegas



Kasdienis fizinis aktyvumas yra būtinas fizinei ir protinei sveikatai palaikyti. Fizinio krūvio metu padidėja smegenų neurotrofinio faktoriaus kiekis, kuris gali palengvinti mokymąsi ir išlaikyti pažinimo funkcijas.

Daugybė tyrimų rodo, kad fizinis aktyvumas turi didelę naudą visiems, nepaisant amžiaus, lyties ar esamo fizinio pasirengimo lygio.

Ryšys tarp fizinio aktyvumo ir miego yra plačiai tyrinėjamas mokslininkų. Įsitikinimas, kad fiziškai aktyvi diena padės gerai išsimiegoti, egzistuoja nuo Biblijos laikų – teigiama, kad „saldus yra dirbančiojo miegas“.

Miegas jau nuo vaikystės yra žmonių gyvenimo kokybę lemiantis veiksnys, o jo trūkumas gali neigiamai paveikti organizmo psichoemocinę savijautą. **Prasta miego kokybė gali būti siejama su įvairiomis vaikų ir paauglių problemomis, tokiais kaip nuovargis, nerimas ir depresija.** Lietuvoje atliktas moksleivių gyvensenos ir sveikatos tyrimas (HBSC) atskleidė, kad miego trukmė, jo kokybė, mieguistumas ir sunkumas užmigti turi nors ir nedidelės, bet reikšmingos įtakos vaikų ir paauglių mokymuisi.

Fizinis aktyvumas nėra vienintelis veiksnys, turintis įtakos miego kokybei. Miego kokybę gali veikti daug veiksnių, įskaitant mitybą, žalingus įpročius, energinių gėrimų vartojimą, besaikį naudojimąsi išmaniosiomis technologijomis ir kt.

Pasaulio sveikatos organizacija 5–17 metų vaikams ir paaugliams rekomenduoja 60 minučių vidutinio ir intensyvaus fizinio aktyvumo per dieną.

Tačiau visame pasaulyje 3 iš 4 paauglių (11–17 metų) šiuo metu neatitinka PSO pasaulinių fizinio aktyvumo gairių. To pasekmė – didėjantis nutukimas ankstyvame amžiuje – išlieka pagrindinis visuomenės sveikatos iššūkis, nes jis susijęs su prasta ilgalaikė fizine ir psichikos sveikata.

Miego kokybė

Fiziškai aktyvesni vaikai pasižymi geresne miego kokybe ir psichoemocine savijauta. Ryšys tarp fizinio aktyvumo ir miego kokybės gali būti siejamas su keliais mechanizmais, įskaitant endorfinų išsiskyrimą, kurie gali sumažinti stresą ir nerimą. Amerikiečiai atlikę tyrimą išsiaiškino, kad tomis dienomis, kai buvo fiziškai aktyvūs labiau nei vidutiniškai, paaugliai anksčiau užmigdavo, jų miego trukmė buvo ilgesnė, o miego efektyvumas geresnis.

Fizinis aktyvumas gali padėti geriau išsimiegoti ir greičiau užmigti, nes būtent jis didina melatonino – hormono, reguliuojančio miego ir pabudimo ciklus – gamybą. Be to, fizinis aktyvumas gali padėti sumažinti stresą, kuris gali turėti įtakos miego kokybei. Prastas miegas turi pasekmių jaunuolių (16–20 metų amžiaus) dienos veiklai, o sunkūs nemigos simptomai susiję su didesne mokyklos nelankymo rizika.

Tyrimai rodo, kad didesnis fizinis aktyvumas per dieną gali pagerinti miego kokybę, o per maža miego trukmė naktį turi įtakos vaikų kūno masės indekso didėjimui.

Tie vaikai, kurie daugiau laiko praleidžia prie ekranų, pasižymi mažesniu fiziniu aktyvumu ir trumpesne miego trukme. Didesnis fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį miego kokybei, ypač ankstyvame paauglystės amžiuje.



Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Įvairios šalys turi parengusios rekomendacijų, kaip mažinti sėdint praleidžiamą laiką. Australija ir Kanada rekomenduoja jaunesniems nei 18 metų asmenims praleisti prie išmaniųjų ekranų mažiau nei dvi valandas.

Lietuvos mokslininkai rekomenduoja visiems vaikams ir paaugliams kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. „Sukaupti 60 minučių fizinės veiklos“ reiškia, kad dienos fizinio aktyvumo norma gali būti pasiekta, pavyzdžiui, per 2 kartus po 30 minučių ar net per 3 kartus po 20 minučių.

Fizinio aktyvumo nauda

Fizinių pratimų poveikis turi teigiamą įtaką mokinių darbingumui ir pažangumui. **Atliekami judesiai gerai stimuliuoja tas smegenų vietas, kurios atsakingos už darbinę atmintį.** Net ir nedidele fizine veikla užsiimančios mokiniai jaučia mažesnę psichoemocinę įtampą, atsirandančią intensyvaus protinio darbo metu.

Fizinis aktyvumas paaugliams gali padėti sumažinti streso lygį, pagerinti nuotaiką, padėti kūnui atsipalaiduoti, prisidėti prie geresnių mokymosi rezultatų.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči
sveikatos priežiūrą mokykloje Rasa Vaišvilė
Mob. +37067250387 el. paštas
rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt



Literatūra:

O. Vaserytė, R. Gruodytė-Račienė, 2024. Vyresnių klasių moksleivių sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, miego kokybė ir psichoemocinė savijauta. Visuomenės sveikata. Lietuvos sporto universiteto Fizinio ir socialinio ugdymo katedra. Prieiga per internetą:

<https://visuomenessveikata.hi.lt/vyresniu-klasiu-moksleiviu-sveikata-stiprinantis-fizinis-aktyvumas-miego-kokybe-ir-psichoemocine-savijauta/>