

GIBANJE ZA ZDRAVJE

Gibalna nedejavnost je vzrok, gibalna dejavnost pa zdravilo za mnoge zdravstvene težave. Gibalna dejavnost in zdravje sta tesno povezana, gibanje sodi med ključne dejavnike, ki zagotavljajo človeku zdravje.

Značilnosti sodobnega življenjskega sloga so manj gibanja, več sedenja, nezdrav način prehranjevanja, tvegane oblike vedenja. Najpomembnejši preprečljivi dejavniki tveganja za prezgodnjo obolevnost in smrtnost zaradi bolezni: gibalna nedejavnost, kajenje, nezdrava prehrana. Redna gibalna dejavnost je verjetno eden od najlažjih in najprijetnejši načinov za: ohranjanje, varovanje in izboljšanje zdravja, povečanje odpornosti, upočasnitev procesov staranja.

Gibalna dejavnost omogoča višjo kakovost življenja: telesno zdravje, mentalno zdravje, splošno počutje, družinski odnosi, samospoštovanje, odnosi z vrstniki, odnosi v šoli.

Gibalna dejavnost zmanjšuje tveganje za pojav nekaterih bolezni: nastanek bolezni srca in ožilja, smrtnost zaradi bolezni srca in ožilja, nekatere oblike raka, zmanjšuje tveganje in preprečuje pojav zvišanega krvnega tlaka, bolezni dihal, preprečuje in upočasnjuje nastanek osteoporoze, poveča se odpornost telesa, sladkorna bolezen, debelost (pri nastanku debelosti je potrebno upoštevati tudi različne kulturne, vedenjske in biološke dejavnike, ki so odvisni tudi od individualne občutljivosti).

Debelost: Pri nastanku debelosti je vsekakor potrebno upoštevati tudi različne kulturne, biološke dejavnike, ki so odvisni tudi od individualne občutljivosti. To je bolezen, ki zahteva zdravljenje. Največji povzročitelj debelosti je pomanjkanje gibanja. Debelost se razvija večinoma počasi, skozi daljše obdobje, zadostuje že, če zaužijemo dnevno 50kcal preveč. Obilnejši obrok hrane v McDonaldu s Coca colo, Big Macom in praženim krompirčkom znaša okoli 1250kcal – približno toliko energije porabimo za: 80 minut zmerno hitrega teka, 120 minut počasnega teka, 130 minut plavanja, 150 minut kolesarjenja, 220 minut hoje. Zdravstvene posledice otroške debelosti: pogostejši dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja (zvišan krvni tlak, znižana raven HDL holesterola, zvišana raven skupnega holesterola, LDL holesterola in trigliceridov), sladkorna bolezen tipa 2, astma, psiho-socialne težave (negativna samopodoba, manjše samospoštovanje, socialna stigmatizacija, ortopedske težave, slaba telesna drža, plosko stopalo, neskladno razvito telo).

Gibalna dejavnost je pomembna za mentalno zdravje, saj omogoča: psihično sprostitev, zmanjšanje posledic stresa, obvladovanje stresa, psihično stabilnost in trdnost, zmanjšanje depresije in tesnobe, zmanjšanje anksioznosti, blagodejen in pomirjujoč vpliv na splošno počutje, zadovolji se potreba po vznemirjanju – občutenju in doživljanju, usmerjanje agresivnosti, samozavest in dejaven odnos do sveta, primerno samopodobo in samospoštovanje.

Aktiven življenjski slog mladih: gibalna aktivnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otrok, kar je posledično koristno za zdravje odraslih – aktivnost v otroštvu ima neposreden učinek za zdravje odraslih. Aktiven otrok ima večjo verjetnost da prevzame zdrav življenjski slog (manjša možnost kajenja, manjša količina maščevja v telesu, manjša možnost sedečega načina življenja) v vsem življenju. Gibalna dejavnost za krepitev in varovanje zdravja zahteva primerno: pogostost,

intenzivnost, trajanje, obliko. Vsak otrok in mladostnik naj bi bil gibalno dejaven: vsaj eno uro dnevno, z vsaj zmerno do visoko intenzivnostjo (srčni utrip 130/140). Poudarek naj bo predvsem na vsakodnevnih aerobnih aktivnostih. Ne smemo pozabiti na neformalno igro. Dvakrat tedensko na bo dejavnost namenjena ohranjanju in izboljšanju: moči, gibljivosti. Raziskave kažejo: otroci so manj gibalno dejavni, kot se priporoča. Dekleta so manj dejavna kot fantje. Premajhna gibalna aktivnost je verjetno posledica: sodobnega življenjskega sloga, predvsem delovnih navad staršev, gledanja televizije, uporabe računalnika, drugih kulturnih dejavnikov, ki omejujejo priložnosti in zmanjšujejo motivacijo za gibalno aktivnosti. Po nekaterih podatkih imajo gibalno dejavnejši učenci boljše učne dosežke. Omogočiti pogoje za gibalno dejavnost (dostopnost igrišč, orodij, pripomočkov, kolesarske poti, pešpoti...), odločilno je obdobje po šoli, med vikendi, med počitnicami – takrat so otroci najmanj aktivni. Družina izdatno pripomore k zagotavljanju potrebne otrokove dnevne gibalne dejavnosti – izjemna vloga staršev. Športna vzgoja v šolah – zagotavlja le del potrebne dejavnosti.

Priporočila in strategija za izboljšanje stanja:

- Šola: izboljšati kakovost programov športne vzgoje – redne in interesne športne dejavnosti, povečati število ur športne vzgoje na teden, ponuditi dodatne športne programe – popoldan, med vikendi, počitnice. Uporaba šolskih športnih površin (telovadnice, zunanja igrišča) tudi izven šolskega časa. Vključevanje v projekte: zdrava šola, zdrav življenjski slog. Vzpostavljanje varnih območij (varne kolesarske steze, gibanje in varne poti do šole).
- Družina: spodbujati dejavnosti v okviru družine, podpora staršev: skupna dejavnost, zagotavljanje dostopa do igralnih površin, pripomočkov, programov, omejen čas gledanja TV, sedenja pred računalnikov... gibalna dejavnost staršev.
- Lokalne skupnosti: vzpostaviti varna območja pešpot in kolesarske steze, povezovanje ustanov, agencij, šol v skupnem prizadevanju za spodbujanje aktivnosti. Zagotoviti dovolj športnih površin. Akcije, programi za formalne in neformalne gibalne dejavnosti.