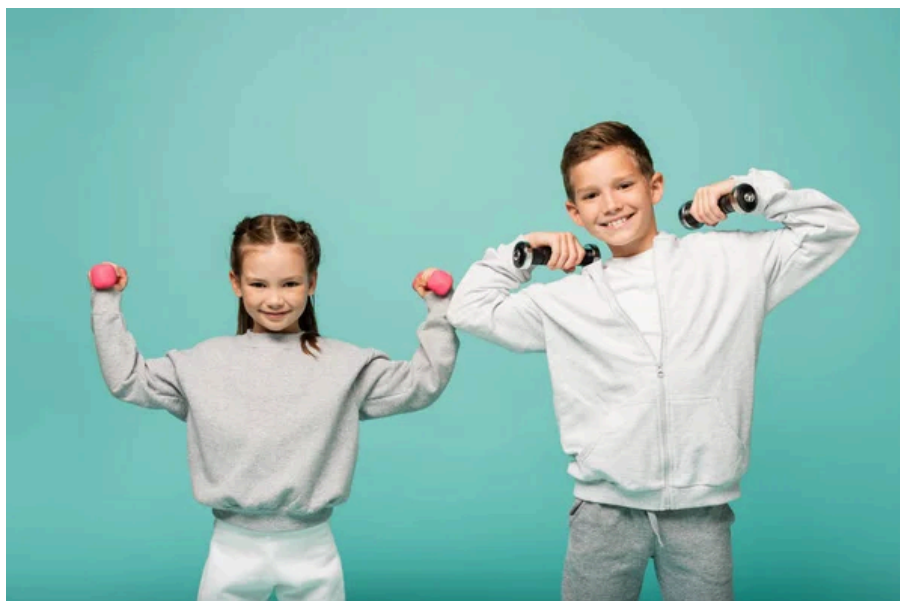


Dlaczego aktywność fizyczna dzieci jest bardzo ważna.

mgr Dagmara Seroka



Dzieciństwo jest najlepszym momentem na wyrobienie prawidłowych nawyków zachowania, w tym również przyzwyczajenia do ruchu, co korzystnie wpływa na utrzymanie tego nawyku również w wieku dorosłym. Dzieci są dużo bardziej podatne na kształtowanie nawyków, zatem w tym okresie trzeba zadbać, aby aktywność fizyczna stała się zwykłym elementem codziennego życia.

Ciało człowieka stworzone jest do ruchu, a w ciągu ostatnich 100 lat ilość aktywności w życiu codziennym zmniejszyła się drastycznie. WHO podaje, że siedzący tryb życia jest czwartą przyczyną zgonów na świecie. Istnieją bardzo mocne dowody na to, że regularna aktywność fizyczna wydłuża życie i zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Zatem prawidłowo prowadzona aktywność fizyczna powinna być jednym z priorytetów profilaktyki zdrowotnej, a każdy lekarz powinien wiedzieć, jaki rodzaj ruchu jest najlepszy dla jego pacjenta.

Korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej:

- regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych,
- jakakolwiek ilość ruchu jest lepsza, niż siedzący tryb życia,

- dodatkowe korzyści dla zdrowia występują w miarę wzrostu ilości aktywności fizycznej poprzez większe natężenie,
- większą częstotliwość i/lub dłuższy czas trwania, większość korzyści dla zdrowia można uzyskać ćwicząc co najmniej 150 minut w tygodniu aktywności o umiarkowanym natężeniu,
- dla zdrowia ważny jest zarówno trening aerobowy, jak i oporowy,
- korzyści zdrowotne z regularnej aktywności fizycznej odnoszą wszyscy ludzie niezależnie od wieku, rasy, niepełnosprawności czy obecnych chorób przewlekłych,
- korzyści płynące z aktywności fizycznej znacznie przewyższają ewentualne niepożądane skutki.

Aktywność fizyczna powinna być dopasowana do wieku dziecka i jego możliwości motorycznych, obejmując każdy rodzaj ruchu - zajęcia indywidualne, gry zespołowe, aktywności życia codziennego. Istnieją niezaprzeczalne dowody na fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne korzyści wynikające z aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Wysiłek fizyczny na założonym przez WHO poziomie wpływa na obecny oraz przyszły stan zdrowia dzieci. Zdrowie to nie tylko brak choroby – to coś więcej - to stan psychicznego i fizycznego dobrostanu. WHO rekomenduje dla dzieci 60 minut dziennie o co najmniej średnim natężeniu (3-6 METs). Ćwiczenia o dużym natężeniu oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane przynajmniej 3 razy w tygodniu.

Jakie są zalecenia dla konkretnego wieku dziecka?

Zachęcaj swoje dziecko do aktywności, aby weszło w dorosłe życie z jak najlepszym zdrowiem. Zabawa i ćwiczenia ruchowe pomagają dzieciom rozwijać ważne zdolności fizyczne, uczą pewności siebie i motywacji. Aktywność fizyczna powinna być ZABAWĄ i czymś, co chce się robić na własną rękę. Wczesna aktywność fizyczna jest krokiem do aktywnego całego życia. Eksperci mówią teraz, że każda minuta ćwiczeń sumuje się, więc pilnuj, aby twoje dziecko było w ruchu przez cały dzień! Bycie aktywnym jako dziecko może w rzeczywistości zmniejszyć przyszłe ryzyko zachorowania na nowotwór, udar, otyłość.

3-5 roku życia

Zabawa

Dzieci w wieku przedszkolnym powinny być aktywne w sumie przez 3 godziny każdego dnia o różnej intensywności: lekko, umiarkowanej lub energicznej. A może około 15 minut w każdej godzinie czuwania? Ich małe ciała chcą się poruszać! Najlepiej bawić się na zewnątrz - na podwórku lub na boisku. Spacerujcie po okolicy - idźcie razem zwiedzać! Poszukajcie okazji do wspinaczki lub huśtawek. Znajdź siłownię lub basen, które proponują zajęcia pomagające rozwijać umiejętności fizyczne i społeczne dzieci.

Mniej czasu przed ekranem

Twój 3-5-latek nie powinien spędzać więcej niż godzinę dziennie przed ekranem. Zaproponuj aktywności, które pomogą poruszać się dziecku. Pobawcie się w bieganie, taniec do muzyki, Twórzcie swoje nowe gry. Każda aktywna chwila, którą spędzasz z dzieckiem będzie potem okazją do wspomnień.

Sen

Dzieci w wieku 3-5 lat potrzebują w sumie 10-13 godzin snu każdego dnia, łącznie z drzemkami.

6-12 roku życia

Dzieci potrzebują 60 minut aktywności fizycznej każdego dnia. Obejmuje to aktywność poprawiającą pracę serca, mięśni i kości. Ćwiczenia powinny być o dużym natężeniu przez 3 dni w tygodniu. Bądź aktywny 5 lub 10 minut tu i ówdzie lub 30-45 minut. Każdy sposób jest dobry.

Jaki wysuwa się wniosek? Aktywność fizyczna to kluczowy element naszego zdrowia. Dlatego warto sprawdzać dzieci i warto wykorzystać do tego test minimalnej sprawności fizycznej Krausa - Webera.

Test Minimalnej Sprawności Fizycznej Krausa Webera jest propozycją indywidualnego sprawdzianu siły mięśniowej dziecka, a przeprowadza się go dwa, trzy razy w roku. Test składa się z pięciu prostych prób sprawdzających siłę mięśni. Niewykonanie choćby jednej z prób jest sygnałem, że badany ma niedostateczną siłę mięśni i powinien poświęcać więcej czasu na ćwiczenia.

Wyniki poszczególnych prób sprawnościowych dają dzieciom i młodzieży obraz przeciętnej sprawności fizycznej.

Opis poszczególnych prób:

1. Siła mięśni brzucha i lędźwi - z leżenia tyłem z ustaleniem stóp i uchwytem karku - przejście do siadu prostego.
2. Siła mięśni lędźwi i dolnych mięśni brzucha – z leżenia tyłem z uchwytem karku – wznos wyprostowanych nóg wzwyż o 20 cm i wytrzymanie w tej pozycji przez 10 sekund.
3. Siła górnych mięśni grzbietu – w leżeniu przodem z przytrzymaniem stóp i chwytem karku (z kocykiem pod brzuchem) – wznos tułowia, barków i głowy do poziomu i wytrzymanie przez 10 sekund.
4. Siła dolnej części grzbietu – w leżeniu przodem z położeniem piersi na podłodze – wznos wyprostowanych nóg i wytrzymanie przez 10 sekund
5. Gibkość stawów biodrowych (w tym elastyczność tylnych mięśni uda) – ze stania skłon tułowia w dół, dotknięcie podłogi końcami palców i wytrzymanie w tej pozycji przez 3 sekundy. Nogi w stawach kolanowych wyprostowane. Próbę tę należy ewentualnie powtórzyć po rozluźnieniu.

Pamiętajmy - Ruch to zdrowie!

Bibliografia:

1. Korpak F., “Aktywność fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych”, Biała Podlaska 2021
2. Ostręga W., “Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia”, Warszawa 2017
3. Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H. (2022), Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Warszawa, Fundacja V4Sport
4. Plucik-Mrożek A., Perl M., Prochownik M., “Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży” 2021