

Φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και υγεία στα παιδιά.

Άντωνης Χριστόδουλος, M.Sc., Ph.D., Διευθυντής 3ου Δημοτικού Σχολείου Διονύσου.

Η παιδική και έφηβική ηλικία συνιστούν θεμελιώδεις περιόδους στη ζωή ενός ανθρώπου, καθώς σ' αυτές τις ηλικίες λαμβάνουν χώρα σημαντικές φυσιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές, ενώ παράλληλα διαμορφώνονται συμπεριφορές που σχετίζονται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) αποτελεί σημαντικό συνθετικό του τρόπου ζωής παιδιών και εφήβων, συμβάλλοντας στην όμαλη βιολογική ανάπτυξη και στην ολοκλήρωση των νοητικών, συναισθηματικών και ψυχοκινητικών τους χαρακτηριστικών. Μια πληθώρα έρευνών αποδεικνύει τις ευεργετικές επιδράσεις της ΦΔ σε βιολογικούς δείκτες, στην πρόληψη νοσημάτων φθοράς και στη βελτίωση γνωστικών λειτουργιών, όπως η μάθηση και η μνήμη.

Έκτος από τη ΦΔ, σημαντικό δείκτη υγείας, καθώς και προγνωστικό παράγοντα καρδιαγγειακής νοσηρότητας αποτελεί η φυσική κατάσταση, που περιλαμβάνει μια σειρά φυσικών ικανοτήτων, μεταξύ των οποίων η καρδιοαναπνευστική άντοχή, η μυϊκή δύναμη και η ταχύτητα/εύκινση. Η φυσική κατάσταση αποτελεί έμφυτο χαρακτηριστικό και αναφέρεται γενικά στην ικανότητα εκτέλεσης φυσικής εργασίας, μπορεί ωστόσο να επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η ΦΔ. Η φυσική ικανότητα που έχει συσχετιστεί πιο πολύ με την υγεία, ιδιαίτερα την καρδιαγγειακή υγεία, είναι η καρδιοαναπνευστική άντοχή (αερόβια ικανότητα), η οποία ορίζεται ως "ικανότητα διατήρησης μιάς σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης για παρατεταμένο χρονικό διάστημα". Πρόσφατες μελέτες σε παιδιά και εφήβους, έχουν δείξει ότι τόσο η αερόβια ικανότητα όσο

και η μυϊκή δύναμη και η ταχύτητα/εύκινση συμβάλλουν στη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας του οργανισμού, επηρεάζουν θετικά τους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου και προστατεύουν το άτομο από ασθένειες που σχετίζονται με την υπόκινητικότητα.

Συγκεκριμένα, η υψηλή αερόβια ικανότητα εμφανίζει αρνητική συσχέτιση με την όλικη και την κοιλιακή παχυσαρκία. Τόσο η αερόβια άντοχή όσο και η μυϊκή δύναμη έχει βρεθεί ότι σχετίζονται με παραδοσιακούς και νεότερους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου (λιπίδια, γλυκόζη, αντίσταση στην ινσουλίνη, μεταβολικό σύνδρομο, C-αντιδρώσα πρωτεΐνη). Επιπλέον, καρδιοαναπνευστική άντοχή και μυϊκή δύναμη φαίνεται ότι ασκούν συνδυαστική/άθροιστική θετική επίδραση στο καρδιαγγειακό προφίλ των εφήβων. Η αυξημένη μυϊκή δύναμη και η ταχύτητα/εύκινση

έχουν θετική επίδραση στην υγεία του μυοσκελετικού συστήματος. Τα δεδομένα αναφορικά με τη σχέση φυσικής κατάστασης και ψυχικής υγείας σε παιδιά και νέους είναι λιγοστά, ωστόσο οι διαθέσιμες αναφορές δείχνουν ότι η βελτίωση της αερόβιας άντοχής, βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, επιδρά θετικά στην κατάθλιψη, το άγχος και την αυτοεκτίμηση των νέων, ενώ παράλληλα συνδέεται με υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Η ΦΔ έχει διαφορετικές επιδράσεις στη φυσική κατάσταση, ανάλογα με την έντασή της. Αυξημένα επίπεδα ΦΔ υψηλής έντασης σχετίζονται με καλύτερη αερόβια άντοχή σε παιδιά και εφήβους, σε σύγκριση με τη ΦΔ χαμηλής και μέτριας έντασης. Για παιδιά και εφήβους οι οδηγίες συνιστούν καθημερινή συμμετοχή σε ΦΔ μέτριας



έντασης τουλάχιστον για 60 min, ή σε δραστηριότητες υψηλής έντασης για 30 min. Δύο φορές την εβδομάδα οι παραπάνω δραστηριότητες θα πρέπει να συμπληρώνονται με ασκήσεις βελτίωσης της μυϊκής δύναμης και της εύλυγισίας. Για να προληφθεί ή συνύπαρξη των παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου, τα επίπεδα ΦΔ θα πρέπει να υπερβαίνουν τις τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες και να εκτείνονται σε 1½ ώρα/ήμέρα.

Όστόσο, ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών στη χώρα μας δεν εκπληρώνουν τη συγκεκριμένη οδηγία, ενώ αντίστοιχα υψηλό είναι και το ποσοστό των παιδιών με χαμηλή αερόβια ικανότητα. Το σχολείο μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο, βοηθώντας στην ανίχνευση των παιδιών με χαμηλή φυσική κατάσταση και προάγοντας θετικές συ-

μπεριφορές υγείας, όπως η ενθάρρυνση των παιδιών για συμμετοχή σε ΦΔ, με ιδιαίτερη έμφαση στις δραστηριότητες υψηλής έντασης. Τα παιδιά περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας και ένα σημαντικό διάστημα της ζωής τους στο σχολείο. Επομένως, με καθημερινή, ποιοτική φυσική άσκηση, το 50% τουλάχιστον της απαραίτητης καθημερινής ΦΔ θα μπορούσε να προσφέρεται στο σχολείο. Επιπλέον, με στοχευμένα προγράμματα Άσκησης Υγείας στο σχολικό περιβάλλον, μπορούν να καλλιεργηθούν στάσεις και να διαμορφωθούν συμπεριφορές θετικές προς τη διά βίου άσκηση, οι οποίες μακροπρόθεσμα προασπίζουν την υγεία των παιδιών. Με τον τρόπο αυτό το σχολείο μπορεί να καταστεί σημαντικός φορέας άσκησης και προαγωγής της υγείας των παιδιών. 📍