

## Φυσική δραστηριότητα στα παιδιά και σχολικές επιδόσεις

Καλλιόπη Καλαϊτζή, MD, MSc

Ειδικευόμενη Φυσικής Ιατρικής & Αποκατάστασης

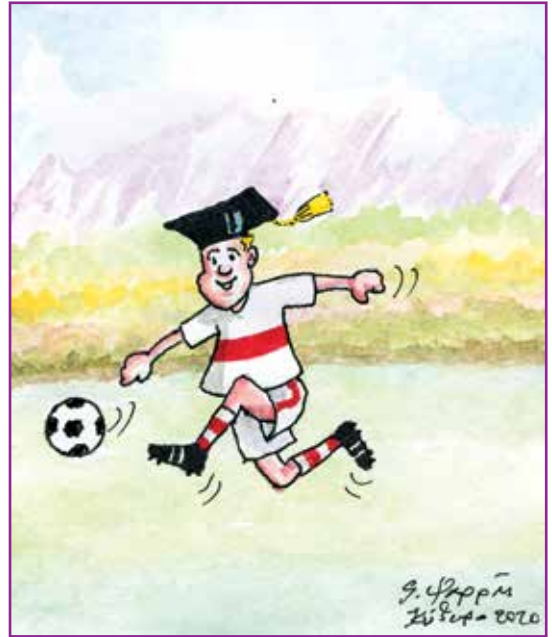
**Υ**πό τη διαρκή και έντονη πίεση να εξασφαλίσουμε το καλύτερο για την εκπαίδευση των παιδιών μας, είμαστε διαρκώς, ως κοινωνία, στην αναζήτηση του βέλτιστου: Είναι τα καλλιτεχνικά χρήσιμα μάθημα και πόσες ώρες πρέπει να διδάσκεται την εβδομάδα; Επαρκούν οι ώρες των μαθηματικών ή των υπολοίπων μαθημάτων για τις επιστήμες; Μήπως θα έπρεπε να μπει μάθημα επιχειρηματικότητας, τεχνητής νοημοσύνης ή ρομποτικής; Από ποια τάξη πρέπει να διδάσκονται τα παιδιά μας αρχαία ελληνικά; Είναι απαραίτητα τα αγγλικά στο Νηπιαγωγείο; Τέτοιου είδους ερωτήσεις απασχολούν συχνά γονείς, μαθητές και ευρύτερα αποτελούν μέρος του δημοσίου διαλόγου, στην Ελλάδα, αλλά και διεθνώς. Κρύβουν την αγωνία για το μέλλον των παιδιών, για την αναζήτηση τρόπων να μαθαίνουν καλύτερα και πιο γρήγορα, να αυξάνουν τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Πέραν όμως από αυτές, τις επιμέρους – αν και πολύ σημαντικές – ερωτήσεις, υπάρχει κάτι πιο σημαντικό: «πώς μπορούν τα παιδιά να είναι πιο υγιή, χαρούμενα και επιτυχημένα».

Η επιστημονική έρευνα έχει δώσει μια ξεκάθαρη απάντηση, για το μάθημα εκείνο που μπορεί πραγματικά να βοηθήσει τη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών και τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να τα κάνει πιο χαρούμενα και υγιή. Η γυμναστική, αν και συχνά θεωρείται «χαμένος χρόνος» στη σχολική διαδικασία, όλα τα επιστημονικά δεδομένα συνηγορούν, ότι αποτελεί έναν πραγματικό πυλώνα στη ζωή των παιδιών. Αυτός είναι εξάλλου και ο λόγος που σε ολόένα και περισσότερες χώρες υιοθετούνται σαφείς πολιτικές για τη φυσική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων και οργανώνονται συστηματικές δράσεις για την εφαρμογή τους.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει στις κατευθυντήριες οδηγίες του, ότι τα παιδιά και οι νέοι 5-17 ετών:

1. Πρέπει να κάνουν καθημερινά τουλάχιστον 60 λεπτά φυσικής δραστηριότητας, μέτριας έως έντονης έντασης.
2. Αν κάνουν περισσότερα από 60 λεπτά άσκηση θα έχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία τους.
3. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα πρέπει να είναι κυρίως αερόβια και να περιλαμβάνει δραστηριότητες έντονης έντασης.
4. Τουλάχιστον τρεις φορές μέσα στην εβδομάδα πρέπει να ενσωματώνονται δραστηριότητες, που ενδυναμώνουν το μυϊκό σύστημα και τα οστά.

Οι τελευταίες κατευθυντήριες οδηγίες (2018), για τη φυσική δραστηριότητα των Αμερικανών πολιτών, έχουν σχεδιαστεί ήδη από τα 3 έτη, καθώς πρόσφατες έρευνες



υποδεικνύουν την αναγκαιότητα της φυσικής δραστηριότητας για την υγιή ανάπτυξη και εξέλιξη των βρεφών και μικρότερων παιδιών κάθε ηλικίας. Προτείνουν για παιδιά 3-5 ετών τουλάχιστον 3 ώρες φυσικής δραστηριότητας, σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και να περιλαμβάνεται παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο. Φυσικά, όσο περισσότερο τόσο καλύτερα. Τουλάχιστον 60 λεπτά αυτής της άσκησης πρέπει να είναι μέτριας και έντονης έντασης. Γενικότερα, αναφέρεται με έμφαση ότι, παιδιά μικρότερα των 5 ετών δεν πρέπει να μένουν αδρανή για μεγάλες περιόδους, εκτός από τις ώρες του ύπνου. Χρόνος μπροστά σε οθόνες, πολύωρα ταξίδια, εκτεταμένες περιόδους στο καρότσι δεν ωφελούν την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών. Αντίστοιχες είναι και οι κατευθύνσεις στη Μ. Βρετανία, όπου, ωστόσο, πηγαίνουν ένα βήμα παραπέρα, αφού ο γονιός μπορεί να βρει στην ιστοσελίδα του NHS (του Εθνικού Συστήματος Υγείας) ιδέες για φυσική δραστηριότητα ακόμη και βρεφών κάτω του έτους.

Την ίδια στιγμή, η χώρα μας, επισήμως, φαίνεται να συντάσσεται με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (που στην ουσία έχει υιοθετήσει τις κατευθύνσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας). Ωστόσο, στην εφαρμογή, φαίνεται πως στην Ελλάδα η θεωρία απέχει πολύ από την πράξη. Ενώ στο ευρωπαϊκό κείμενο, που έχει υιοθετηθεί, αναφέρεται ρητά ότι «η φυσική αγωγή στα σχολεία είναι αποτελεσματικός

τρόπος, για να αυξήσουν τα παιδιά το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας και να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση», στα σχολεία μας τα παιδιά κάνουν γυμναστική κατά μέσο όρο 2 ώρες την εβδομάδα. Ωστόσο, το κείμενο της ΕΕ τονίζει, ότι «για να επιτευχθούν μείζονες αλλαγές υγείας είναι απαραίτητη ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ μια τουλάχιστον ώρα φυσικής δραστηριότητας ως οργανωμένο παιχνίδι στη σχολική αυλή ή σε μάθημα φυσικής αγωγής, ενώ παρεμβάσεις, που περιλαμβάνουν φυσική αγωγή μόνο 2 ή 3 φορές την εβδομάδα, έχουν δείξει μικρές μόνο βελτιώσεις στην υγεία των παιδιών». Συγχρόνως, η Ελλάδα βρίσκεται δεύτερη στην κορυφή της εφηβικής παχυσαρκίας, καθώς μας ξεπερνά μόνο η Μάλτα. Τα αγόρια 4-17 ετών είναι περισσότερο υπέρβαρα (22,2%) και παχύσαρκα (9%) απ' ό,τι τα κορίτσια της ίδιας ηλικίας (21,6% και 7,5%, αντίστοιχα), ενώ 17% των ενηλίκων στη χώρα μας είναι παχύσαρκοι. Σύμφωνα με ευρωπαϊκή έκθεση, που δημοσιεύτηκε στο τέλος του 2019, το μεγάλο ποσοστό της παχυσαρκίας οφείλεται στη λανθασμένη διατροφή και στην απουσία φυσικής δραστηριότητας. Παρά το ότι η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, όσπρια, φρούτα και λαχανικά, μόλις το 50% των Ελλήνων δήλωσαν ότι τρώνε φρούτα μέσα στην ημέρα και μόνο το 60% λαχανικά, ποσοστό που είναι από τα χαμηλότερα στην Ε.Ε. Το καμπανάκι του κινδύνου πρέπει να χτυπήσει με το εξαιρετικά ανησυχητικό εύρημα, ότι μόλις ένας στους εννιά εφήβους δήλωσε ότι η καθημερινότητά του περιλαμβάνει κάποιο είδος έστω και μέτριας άσκησης.

Παράλληλα, έρευνες που έχουν γίνει, εκτιμούν ότι οι νεότερες γενιές μπορεί να ζήσουν με χειρότερη υγεία και λιγότερα χρόνια σε σχέση με τους γονείς τους (Fontaine et al., 2003 & Olshansky et al., 2005). Σε αυτό το πλαίσιο, είναι επικρατική η ανάγκη, οι κατεθυντήριες οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα να γίνουν καθημερινές συνήθειες των παιδιών μας, κυρίως για τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία τους, αλλά όχι μόνο γι' αυτά.

Είναι γνωστό, εξάλλου, ότι η κατάλληλη φυσική δραστηριότητα υποστηρίζει τους νέους ανθρώπους:

- Να αναπτύξουν ένα υγιές μυοσκελετικό σύστημα.
- Να αποκτήσουν ένα υγιές καρδιοαναπνευστικό σύστημα.
- Να διατηρήσουν υγιές βάρος.
- Να ελέγχουν καλύτερα τυχόν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.
- Να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες (κοινωνική αλληλεπίδραση, αυτοπεποίθηση, κοινωνική ενσωμάτωση).
- Να αποκτήσουν γενικότερα υγιείς συμπεριφορές (αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ και χρήσης ναρκωτικών ουσιών).
- Να επιδεικνύουν υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Ενώ για τις πρώτες 6 θετικές επιδράσεις οι περισσό-

τεροι γονείς είναι υποψιασμένοι και ίσως ενημερωμένοι, για την τελευταία, που αφορά την απόδοση στο σχολείο, συχνά εκφράζονται ανησυχίες. Ανησυχούν, για παράδειγμα, μήπως τα σπορ τους αποσπούν την προσοχή από τα μαθήματα, ενώ βλέπουν με καχυποψία την αύξηση ωρών φυσικής αγωγής και με ανακούφιση την αντικατάσταση ωρών άσκησης από ώρες επιπλέον μαθημάτων στην τάξη.

Για να πειστούν και οι πλέον δύσπιστοι, αξίζει να αναφερθούν συνοπτικά αποτελέσματα ερευνών, που μελετούν το ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου και το ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στις γνωστικές λειτουργίες .

Το 2010 πραγματοποιήθηκε η πρώτη έρευνα (Chaddock et al., Brain Research), που έδειξε σημαντική αύξηση του όγκου του ιπποκάμπου σε παιδιά 9&10 ετών που γυμνάζονταν, σε σχέση με τα παιδιά που ήταν υποκινητικά. Ο ιπποκάμπος είναι ένα σημαντικό τμήμα του εγκεφάλου, που συμμετέχει στη μεταφορά πληροφοριών από τη βραχυπρόθεσμη μνήμη στη μακροπρόθεσμη. Οι άνθρωποι που έχουν εκτεταμένες βλάβες στον ιπποκάμπο εμφανίζουν αδυναμία να σχηματίζουν ή να συγκρατούν πληροφορίες. Σε κάποιες ψυχιατρικές ασθένειες (σχιζοφρένεια, σοβαρή κατάθλιψη), ο ιπποκάμπος μειώνεται σε όγκο. Η συρρίκνωση του ιπποκάμπου είναι επίσης και ένα από τα πρώτα διαγνωστικά χαρακτηριστικά της νόσου Alzheimer. Στα ίδια παιδιά της παραπάνω έρευνας έκαναν και κάποια τεστ μνήμης, στα οποία τα παιδιά με καλή φυσική κατάσταση είχαν πολύ καλύτερα αποτελέσματα, ειδικά στη συνδυαστική μνήμη.

Σε μία άλλη έρευνα, του 2013, που έχει δημοσιευτεί στο περιοδικό The Journals of Pediatrics (Pontifex et. al), μελέτησαν πώς ανταποκρίνονται 2 ομάδες παιδιών (παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής /υπερκινητικότητας και παιδιά που αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου) σε ερωτήσεις ακριβείας και σε τεστ ανάγνωσης, αριθμητικής κ.α. μετά από 20 λεπτά άσκησης και μετά από την ίδια ώρα ανάγνωσης. Και στα δύο γκρουπ παιδιών, η ακρίβεια της ανταπόκρισης μετά την άσκηση ήταν σαφέστατα καλύτερη από ό,τι μετά την ανάγνωση. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν καλύτερες επιδόσεις μετά την άσκηση σε τεστ ανάγνωσης και αριθμητικής και στις δυο ομάδες παιδιών.

Συμπέρασμα, από αυτές και πολλές ακόμη μελέτες: Τα παιδιά μας πρέπει να κάθονται λιγότερο και να κινούνται περισσότερο! Έτσι θα είναι πιο υγιή, πιο χαρούμενα και... καλύτεροι μαθητές! Και αν δεν καταφέρουμε να φτάσουμε τη μία ώρα την ημέρα γυμναστικής στο σχολείο, όπως προτείνουν οι ειδικοί, μάλλον καλούμαστε να σκεφτούμε "out of the box", να ανακαλύψουμε ευρηματικούς τρόπους, για να βάλουμε την κίνηση στην καθημερινότητα των παιδιών, ακόμη και αν χρειαστεί να τα σηκώσουμε μερικά λεπτά από το θρανίο για ένα μικρό διάλειμμα χορού! ☺