

Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Dzięki wysiłkowi fizycznemu nasz organizm wytwarza więcej serotoniny, czyli hormonu szczęścia co znakomicie bilansuje zmartwienia dnia codziennego. Często jest też tak, że w trakcie lekkiego wysiłku fizycznego mamy po prostu czas na przemyślenia, poukładanie sobie wszystkiego na spokojnie, przewietrzenie głowy i znalezienie wyjścia z problematycznych sytuacji. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną dziecka, a także zwiększa możliwość występowania chorób cywilizacyjnych (otyłość, choroba wieńcowa, cukrzyca, miażdżyca). Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed telewizorem i komputerem jest: zmniejszenie zdolności uczenia się przemęczenie fizyczne i psychiczne kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja. Aby aktywność fizyczna przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna. Za optymalny poziom aktywności fizycznej wpływający na zdrowie dzieci uważa się wysiłki wykonywane 5 razy w tygodniu przez 20 minut. Każda aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne i uprawianie sportu powinny być dostosowane do wieku, budowy fizycznej oraz stanu zdrowia. Ćwiczenia zawsze powinno się poprzedzić rozgrzewką. Ważne jest również, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by w odniesieniu do zdrowych osób dorosłych w wieku między 18. a 65. rokiem życia zalecanym celem było osiągnięcie systematycznej, umiarkowanej aktywności fizycznej przez przynajmniej 30 minut 5 dni w tygodniu lub bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez przynajmniej 20 minut 3 dni w tygodniu. WHO zaznacza, że możemy czas poświęcony na ćwiczenia podzielić na bloki nie krótsze niż 10 minut.

W tym trudnym czasie powinniśmy zrezygnować z kontaktów z innymi osobami, a nie z aktywności fizycznej. Jeżeli będziemy ćwiczyć w odosobnionych miejscach albo w porach, gdzie nie ma dużego natężenia ruchu to powinniśmy być bezpieczni. Musimy się jednak stosować do aktualnych zaleceń i jeżeli jesteśmy na kwarantannie, to absolutnie nie możemy opuszczać domu. Sport wspiera nasz układ odpornościowy dzięki czemu jesteśmy silniejsi w walce z wirusami, choć czy również z koronawirusem SARS-CoV-2, chyba na tym etapie jego poznania jeszcze trudno stwierdzić. Pierwsza i najważniejsza zasada w obecnym czasie to taka, że nasza aktywność powinna być realizowana indywidualnie, bądź z kimś bliskim! Unikanie kontaktu z innymi osobami na pewno zwiększy nasze szanse na pozostanie

zdrowym. Natomiast od strony metodycznej powinna trwać co najmniej 20 min, aby przyniosła efekt. Na trening krótszy szkoda czasu na przebieranie, kąpanie i całą tę logistykę. Aby poczuć trwałe efekty naszej treningowej pracy, powinniśmy wykonywać nie rzadziej niż 3 razy w tygodniu. Jeżeli przerwa między treningami jest dłuższa niż 2 dni, organizm zapomina poprzednią aktywność i nie ma procesu budowania. I nic na siłę. Sport ma nam sprawiać przyjemność i pomóc przetrwać ten trudny czas w nieco lepszej kondycji psychofizycznej.

Znany jest i podkreślany w piśmiennictwie pogląd, że na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży bardzo duży wpływ mają rodzice, a szczególnie cenne jest uprawianie różnych form ruchu w rodzinie. Poziom aktywności fizycznej młodzieży w czasie wolnym w dużym stopniu zależy od świadomości, ale także poziomu wiedzy i sytuacji materialnej rodziców. Stwierdzono, że dzieci rodziców aktywnych są częściej (niż dzieci rodziców nieaktywnych) aktywne ruchowo.