Μειωμένη δραστηριότητα ως παιδιά, προβλήματα ως ενήλικες

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 18 Απριλίου, 2024

Η παιδική ηλικία είναι μια ιδιαίτερη περίοδος της ζωής του ανθρώπου, που χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές σε σωματικό, νοητικό και ψυχολογικό επίπεδο. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, σ’ αυτή την ηλικιακή περίοδο υιοθετούνται συνήθειες ή στάσεις, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν μελλοντικά, θετικά ή αρνητικά την υγεία των παιδιών.

Τα τελευταία χρόνια, η μείωση της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών εξαιτίας της αύξησης των υποχρεώσεών τους, παράλληλα με την υιοθέτηση μη υγιεινών συμπεριφορών και καθημερινών συνηθειών (κακή διατροφή, κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα, χρήση ναρκωτικών ουσιών κ.α.) έχουν δημιουργήσει μια νέα γενιά «υποκινητικών» παιδιών, τα οποία αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας (παχυσαρκία, αναπνευστικά προβλήματα, σακχαρώδης διαβήτης τύπου Ι, ορθοσωμικά προβλήματα κ.α.) που υποβαθμίζουν άμεσα ή έμμεσα την ποιότητα ζωής τους.

Τα παιδιά μειώνουν τη σωματική τους δραστηριότητα

Ο καθηγητής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του

Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Δρ. Βασίλειος Γεροδήμος τονίζει στο Αθηναϊκό –Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων, ότι από μελέτες του Εργαστηρίου Προπονητικής του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ φαίνεται ότι τα παιδιά στη χώρα μας από το δημοτικό στο γυμνάσιο και από εκεί στο λύκειο μειώνουν κάθε χρόνο, με την πρόοδο της ηλικίας, τα επίπεδα φυσικής τους δραστηριότητας και τις ώρες που ασκούνται συστηματικά αυξάνοντας συγχρόνως ανθυγιεινές συνήθειες και συμπεριφορές (ανθυγιεινή διατροφή, χρήση οθονών, κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα κ.α.).

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τον ίδιο, και λαμβάνοντας υπόψιν: α) ότι σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο (2022) η Ελλάδα είναι η δεύτερη χειρότερη, πίσω από την Πορτογαλία, χώρα σε ποσοστά ενασχόλησης του πληθυσμού τόσο με τη μη οργανωμένη φυσική δραστηριότητα όσο και με την άσκηση και β) τα δραματικά στοιχεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO 2022) των ποσοστών παιδικής αλλά και ενήλικης παχυσαρκίας στη χώρα μας συμπεραίνουμε τη σημασία της άμεσης και σημαντικής παρέμβασης.

Σύμφωνα με το Παγκόσμιο πλάνο δράσης για τη φυσική δραστηριότητα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Globalactionplanforphysicalactivity 2018-2030) θα πρέπει τα κράτη να «μεταφέρουν» όλες τις σχετικές δράσεις που σαν στόχο θα έχουν την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας σε μέρη όπου συγκεντρώνονται μεγάλα μέρη του πληθυσμού. Όσον αφορά στα παιδιά αυτό το μέρος είναι το σχολείο.

Το σχολείο μπορεί να αποτελέσει μέσο βελτίωσης της υπάρχουσας κατάστασης;

Η Δρ Κωνσταντίνα Καρατράντου, επ. καθηγήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας τονίζει επίσης στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ότι η άσκηση, η αυξημένη φυσική δραστηριότητα και γενικότερα ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών, μειώνοντας τον κίνδυνο πολλών αρνητικών επιπτώσεων για την υγεία. Με βάση τα πιο πάνω οι επιστήμονες έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους στην εκπαίδευση, όπου το σύνολο της νέας γενιάς είναι συγκεντρωμένο, με στόχο να θεμελιωθούν υγιεινές δια βίου συμπεριφορές.

Το σχολικό περιβάλλον, με τις κατάλληλες τροποποιήσεις και αλλαγές, μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μέσα από τρεις βασικούς άξονες δράσης:

α) Καθημερινή ενασχόληση με την οργανωμένη άσκηση στο σχολείο. Κάθε ημέρα θα έπρεπε οι μαθητές να πραγματοποιούν 30-45λεπτα προγράμματα άσκησης υπό την καθοδήγηση των καθηγητών φυσικής αγωγής που υπηρετούν στα ελληνικά σχολεία. Μεγαλύτερη ανάγκη για αυτό έχουν οι μαθητές λυκείου όπου πέρα από τις πολλές

ώρες που «κάθονται στο θρανίο» (σχολείο, φροντιστήρια, μελέτη) αντιμετωπίζουν και υψηλά επίπεδα στρες και άγχους λόγω των επικείμενων τελικών εξετάσεων.

β) Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο (στα διαλείμματα, κατά τη διάρκεια των θεωρητικών μαθημάτων κ.α.). Σε πολλές χώρες τα προηγούμενα χρόνια έχουν αναπτυχθεί δράσεις – καλές πρακτικές αύξησης της φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια των θεωρητικών μαθημάτων. Τα αποτελέσματα αυτών των δράσεων ήταν εξαιρετικά όπου οι μαθητές αύξησαν τόσο τη φυσική τους δραστηριότητα όσο και τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

γ) Επιμόρφωση των καθηγητών φυσικής αγωγής (καθώς είναι οι πιο εξειδικευμένοι επιστήμονες για να χειριστούν αυτά τα θέματα στα ελληνικά σχολεία) σχετικά με την εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα συμπεριφορών υγείας. Στο σχολικό περιβάλλον τα παιδιά θα πρέπει να ενημερωθούν, να ευαισθητοποιηθούν και τελικά να εκπαιδευτούν σχετικά με τη δια βίου άσκηση, την υγιεινή διατροφή, τις υγιεινές συμπεριφορές και τα προβλήματα που προκαλούν συνήθειες, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ναρκωτικών ουσιών κ.α.

Τέλος, τόσο ο Δρ Γεροδήμος όσο και η Δρ Καρατράντου προτρέπουν τους υπεύθυνους άσκησης πολιτικής στη χώρα μας να δράσουν άμεσα καθώς το πρόβλημα της υποκινητικότητας είναι πολύ σοβαρό. Όλα τα πιο πάνω μπορούν να γίνουν χωρίς κόστος για την πολιτεία με κατάλληλες οργανωτικές αλλαγές και με το ήδη υπάρχον επιστημονικό προσωπικό που υπηρετεί στα σχολεία. Επιτέλους, το ελληνικό σχολείο πρέπει να μετατραπεί από πηγή υποκινητικότητας σε πηγή κίνησης, τονίζουν.

(Πηγή: healthpharma.gr)