

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA ZA ZDRAVJE

Povzeto po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije

Pomanjkanje gibanja je pogost vzrok za smrti, bolezni in druge prizadetosti. Približno dva milijona smrti letno v svetu pripisujemo ravno temu. Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrt in prizadetosti na svetu. Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se pomemben delež odraslih in mladih premalo giblje in ukvarja s športom.

Zakaj sta gibanje in šport tako pomembna za vaše zdravje?

Redno gibanje in ukvarjanje s športom prinaša mnoge koristi, saj:

- zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt;
- zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki so vzrok za tretjino vseh smrti;
- zmanjšuje tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa za do 50%;
- zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II za 50%;
- pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak, ki muči tretjino odraslega svetovnega prebivalstva;
- pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka do 50%;
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- spodbuja duševno blaginjo, zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot so na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih in mladostnikih;
- pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50% v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;
- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;
- ljudem lahko pomaga shajati z bolečinami, kot na primer z bolečinami v hrbtu ali v kolenih.

Kaj vse je gibanje?

To je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport. Ko hitro hodite, se igrate, pospravljate, plešete ali hodite po stopnicah, se gibljete za zdravje.

Koliko se je potrebno gibati in ukvarjati s športom, da boste s tem izboljšali in vzdrževali svoje zdravje?

Za odrasle osebe velja, naj se gibljejo in/ali ukvarjajo s športom vsaj 30 minut na dan vsak dan, otroci in mladostniki pa vsaj 1 uro na dan vsak dan. S povečevanjem ravni gibanja in športnega udejstvovanja bodo narasle tudi koristi. Gibanje naj bo vsaj zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da se boste rahlo zadihali, srce vam bo hitreje utripalo in po telesu boste občutili toploto, lahko pa se boste tudi oznojili, predvsem v vročem in vlažnem vremenu.

Kako lahko dosežete priporočen obseg gibanja in športnega udejstvovanja?

Hitra hoja, kolesarjenje in ples so le nekatere oblike gibanja. Lahko se gibate v šoli, doma ali v službi. Uporabite stopnišče namesto dvigala (vsaj na poti navzdol!). Delajte preproste vaje za raztezanje, ko sedite za mizo ali stojite na svojem mestu ali pa govorite po telefonu. Hodite, tecite ali kolesarite tja, kamor bi se sicer odpeljali z avtom ali z avtobusom. Mnoge dejavnosti, ki jih lahko izvajate doma, so prav tako zelo koristne: pomivanje oken, barvanje zidov, sesanje ali pometanje, košnja trave, sprehod s psom. Celo med gledanjem televizije se lahko gibljete: preskakujte vrv, korakajte na mestu, vozite sobno kolo ali delajte trebušnjake. Ali preprosto plešite!

Za odraslo osebo je cilj, da se giblje vsaj 30 minut vsak dan (za otroka ali mladostnika pa vsaj eno uro). To lahko pomeni, da stopite z avtobusa na poti v službo dve postaji prej in ko se vračate domov, eno postajo pred domom. S tem ste zjutraj hodili 20 minut, zvečer pa 10. Kadar dvakrat na dan pospravljate dom po deset minut in kolesarite 10 minut, ste se gibali skupno 30 minut. Lahko tudi 30 minut igrate košarko, plešete z brati/sestrami, prijatelji ali otroki. Tisti, ki sta vam gibanje in športno udejstvovanje nova znanca, začnite z nekaj minutami na dan in nato počasi dodajajte minute, dokler ne dosežete 30 minut. Vedite pa, da je pol ure le priporočeni minimum. Čim več časa se gibljete za zdravje, tem več boste s tem pridobili. Najpomembneje pa je, da se gibljete.

Gibanje je lahko poceni in blizu in je dostopno vsakemu posamezniku.

Z gibanjem se lahko ukvarjate kjer koli in zanj ne potrebujete nobenih posebnih pripomočkov. Nošenje vrečk iz trgovine, prenašanje lesa, knjig, otrok in tudi hoja po stopnicah so dober primer gibanja. Hoja, morda najpogostejša in zelo priporočljiva vrsta gibanja, je popolnoma brezplačna. V večini urbanih okoljih najdete parke, obrežja ali ostala območja za pešce, ki so namenjena hoji, teku ali igranju. Za gibanje vam torej ni treba iti v telovadnico, bazen ali druge športne objekte.

Gibanje in šport lahko vključimo v naš vsakdanjik, četudi nam primanjkuje časa.

Za izboljšanje in ohranitev zdravja priporočamo vsaj 30 minut gibanja zmerne intenzivnosti na dan. To pa nikakor ne pomeni, da morate prekiniti kar koli že počnete in se pol ure ukvarjati z gibanjem in/ali športom. Gibanje lahko vključite v vaš vsakdanjik – v službi, šoli, doma ali med igro. Razporedite si gibanje preko celega dneva: deset minut hitre hoje trikrat na dan; morda dvajset minut zjutraj in še deset kasneje. Čeprav ste zelo zaposleni, lahko v svoj vsakdanjik vključite 30 minut gibanja.

Gibanje in šport sta koristna tudi v poznem življenjskem obdobju.

Koristi gibanja in športa lahko uživate tudi, če z redno vadbo začnete v poznem življenjskem obdobju.

Pridobili boste boljše ravnotežje, moč, koordinacijo, večjo gibčnost in vztrajnost. Večja gibčnost, boljše ravnotežje in mišični tonus lahko pomagajo preprečiti padce, ki so glavni vzrok prizadetosti med starejšimi.

Gibanje in šport pomagata izboljšati tudi duševno zdravje, nadzor nad gibanjem in kognitivne funkcije. Ugotovili so, da je razširjenost duševnih bolezni med ljudmi, ki se redno gibljejo, manjša. Aktivni način življenja vam omogoča tudi redno priložnost za

sklepanje novih prijateljstev, vzdrževanje socialne mreže in interakcijo z ljudmi vseh starosti. Zmanjšata občutke osamljenosti in družbene izključenosti. Gibanje in športno udejstvovanje pomagata izboljšati samozavest in samozadostnost, ki sta temelja psihične blaginje.

Izberite tisto vrsto gibanja in/ali športa, ki vam prinaša največji užitek. Hoja, plavanje, raztezanje (strečing), ples, vrtnarjenje, pohodništvo in kolesarjenje so odlične vrste gibanja in športa za starejše.

V primeru, da imate zdravstvene težave, ki bi lahko vplivale na vašo zmožnost gibanja in športnega udejstvovanja, se prej posvetujte z zdravnikom.

Gibanje in šport sta pomembna za zdravo rast in razvoj otroka in mladostnika

Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadeta v državah po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Vedno manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Preveč časa se porabi za gledanje televizije, igranje računalniških igric, za delo z računalnikom – prepogosto na račun časa in priložnosti za telesno dejavnost in šport. Redno gibanje in športno udejstvovanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, pomanjkanje varnih prostorov za gibanje in šport in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa.

Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Ti pozitivni učinki jim pomagajo, da se uprejo tveganjem in škodi, ki nastanejo zaradi zahtevnosti, tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Ugotovili so tudi, da so otroci, ki so se več gibal in športno udeleževali bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri osvajanju preostalih zdravih načinov obnašanja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju. Lahko tudi pripomoreta k zdravi prehrani, zadostnemu počitku in varnejšemu obnašanju.

Vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja in športa v otroštvu lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju.