



**Ar mes pakankamai
judame?**

Statistika rodo, kad fizinio aktyvumo rodikliai labai žemi ne tik Europos Sąjungoje, bet ir Lietuvoje. Fizinę veiklą keičia sėdimas darbas ir gyvenimo būdas, laiką leidžiant prie kompiuterių, telefonų ir planšečių.

Pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomendacijas 5–17 metų vaikai bent 60 minučių per dieną laiką turėtų leisti labai aktyviai; bent tris dienas per savaitę intensyviai treniruotis, stiprinant kaulus bei raumenis (aerobinė veikla); kasdien riboti „sėdimą“ laiką, ypač prie ekranų. 18 metų ir vyresniems asmenims rekomenduojama užsiimti ne mažiau kaip 150–300 minučių vidutinio intensyvumo arba bent 75–150 minučių didelio intensyvumo aerobine fizine veikla per savaitę; taip pat riboti „sėdimą“ laiką, ypač prie ekranų.

Tyrimai rodo, kad Europos Sąjungos gyventojai tampa pasyvesni: niekada nesportuojančių ir nesimankštinančių asmenų dalis per ketverius metus nuo 2013 iki 2017 metų išaugo 4 proc. Lietuvoje pasyvumas taip pat augo – nuo 46 proc. 2013 metais iki 51 proc. 2017 metais.

Higienos instituto 2020 metais atlikto tyrimo duomenimis, po pamokų fiziškai aktyvūs (ne mažiau 60 minučių kasdien) yra vos 13,6 proc. Lietuvos vaikų. Net apie 25 proc. mokinių kasdien praleidžia 4 valandas ir daugiau prie ekranų.

Kodėl svarbu būti fiziškai aktyviam?

- Fizinis aktyvumas padeda kontroliuoti kūno svorį. Nutukimo problemai pasaulyje didėjant, fizinis aktyvumas yra efektyviausia priemonė problemai spręsti.
- Fizinė veikla stiprina kūną – raumenis ir kaulus, gerina širdies ir kraujagyslių veiklą, didina bendrą fizinį pajėgumą.
- Daugelis psichinės sveikatos problemų prasideda paauglystėje. Įrodyta, kad fizinis aktyvumas labai teigiamai veikia psichiką, mažina stresą, gerina nuotaiką ir bendrą emocinę savijautą. Fizinė veikla taip pat kelia savivertę, pasitikėjimą savimi.
- Fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį žmogaus kognityviniam ir socialiniam tobulėjimui: gerėja smegenų funkcijos, atmintis, koncentracija, mokymosi ir sprendimų priėmimo įgūdžiai, gebėjimai bendradarbiauti ir socialiai sąveikauti.
- Įrodyta, kad fiziškai aktyvūs žmonės miega geriau.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt/> straipsnį