

Επαρκής σωματική δραστηριότητα



Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου - Λυκείου

Ορισμοί Βασικών όρων

Σωματική δραστηριότητα: οποιαδήποτε κίνηση παράγεται από τους σκελετικούς μύες και απαιτεί ενεργειακή δαπάνη (WHO, 2018). Παραδείγματα σωματικών δραστηριοτήτων στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν οι έφηβοι/έφηβες είναι, εκτός από τον αθλητισμό, το περπάτημα, το πατίνι, το σχοινάκι, το κολύμπι ή η τακτοποίηση του δωματίου (WHO, 2019).

Σωματική δραστηριότητα ελαφριάς έντασης: σωματική δραστηριότητα που δεν χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια και προκαλεί μόνο μια μικρή αύξηση στον ρυθμό της αναπνοής και του καρδιακού παλμού (για παράδειγμα, χαλαρό περπάτημα, διατάσεις, αργός χορός) (WHO, 2019).

Σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης: σωματική δραστηριότητα που απαιτεί περισσότερη προσπάθεια και προκαλεί αισθητή αύξηση στον καρδιακό ρυθμό και στην αναπνοή (για παράδειγμα, γρήγορο περπάτημα, χαλαρή ποδηλασία, χορός) (WHO, 2019).

Σωματική δραστηριότητα υψηλής έντασης: σωματική δραστηριότητα κατά την οποία απαιτείται πολλή προσπάθεια και προκαλείται σημαντική αύξηση στον καρδιακό ρυθμό και στην αναπνοή. Τέτοιες δραστηριότητες είναι το τρέξιμο, η γρήγορη ποδηλασία, η κολύμβηση, το μπάσκετ ή το ποδόσφαιρο (WHO, 2019).

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι είτε **οργανωμένη** (π.χ. συμμετοχή σε ομάδα ποδοσφαίρου και γυμναστικής), είτε **ελεύθερη** (π.χ. περπάτημα στην εξοχή, βόλτα με φίλους/φίλες).

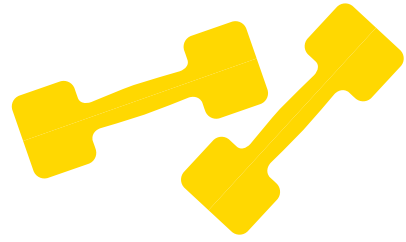
Άσκηση: προγραμματισμένη και δομημένη υποκατηγορία της σωματικής δραστηριότητας, η οποία επαναλαμβάνεται και έχει σκοπό την απόκτηση ή τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (WHO, 2019).

Οφέλη από τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα για τους/τις εφήβους/έφηβες

Η τακτική ενασχόληση με σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλαπλά οφέλη στους/στις εφήβους/έφηβες. Συμβάλλει στην πρόληψη της παχυσαρκίας, στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, στη ρύθμιση του μεταβολισμού και στην ενδυνάμωση των μυών και των οστών (Rogers et al., 2021). Παράλληλα, προάγει την ψυχική ευεξία, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους, και ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες μέσω της συμμετοχής σε ομαδικά αθλήματα (Biddle et al., 2019).

Η σωματική δραστηριότητα ενισχύει το μυϊκό, οστικό και καρδιοαναπνευστικό σύστημα, συμβάλλοντας σημαντικά στη συνολική υγεία κατά την εφηβεία και μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων (CDC, 2023). Όταν συνδυάζεται με ισορροπημένη διατροφή, βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους και στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης υπέρβαρου και παχυσαρκίας (James et al., 2023). Επιπλέον, προάγει την αίσθηση επιτυχίας και βελτιώνει την αυτοεκτίμηση των εφήβων (Ekland et al., 2023), ενώ η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες ενισχύει την κοινωνική ενσωμάτωση και τη συνεργατικότητα (CDC, 2023). Ταυτόχρονα, βελτιώνει τη συγκέντρωση και τις σχολικές επιδόσεις (James et al., 2023), ενώ βοηθά στη διαχείριση του άγχους και των συναισθημάτων μέσω της απελευθέρωσης ορμονών που μειώνουν το στρες (Etnier et al., 2023).

Συστάσεις σωματικής δραστηριότητας για τους/τις εφήβους/έφηβες



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά οι έφηβοι/ες να ασκούνται τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα με σωματική δραστηριότητα μέτριας έως υψηλής έντασης, ενώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα θα πρέπει να περιλαμβάνουν ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μύες και τα οστά (WHO, 2020).

Πρακτικές που ενισχύουν την υιοθέτηση της συμπεριφοράς από τους/τις εφήβους/έφηβες

Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος είναι κρίσιμη για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στους/στις εφήβους/έφηβες. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή σε δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, προσφέροντας ευκαιρίες για ενεργά διαλείμματα και ενσωματώνοντας την κίνηση στην καθημερινή σχολική ρουτίνα (Beets et al., 2021).

- **Συζήτηση σχεδίου δράσης:** συζητήστε το σχέδιο δράσης που έχουν αναπτύξει οι έφηβοι/έφηβες, ενθαρρύνοντάς τους/τις να θέσουν συγκεκριμένα βήματα για την επίτευξη των στόχων τους, με έμφαση στη ρεαλιστικότητα και τη σαφήνεια (Sallis et al., 2016).
- **Χρονικά πλαίσια:** συζητήστε τα χρονικά πλαίσια για την επίτευξη των στόχων τους, βοηθώντας τους/τις εφήβους/έφηβες να καθορίσουν ρεαλιστικές προθεσμίες και να αναπτύξουν αίσθηση υπευθυνότητας (Smith et al., 2020).
- **Καθορισμός ανταμοιβών:** καθορίστε ανταμοιβές για την επίτευξη των στόχων, προτείνοντας μη υλικές επιλογές, όπως εξόδους σε φυσικούς χώρους ή κινήματογράφο, ώστε να ενισχυθεί το κίνητρο (Webster et al., 2015).
- **Υπενθυμίσεις:** βοηθήστε τους/τις εφήβους/έφηβες να καθορίσουν τρόπους υπενθυμίσεων, όπως ειδοποιήσεις στο κινητό τηλέφωνο ή αυτοκόλλητα σημειώματα, για να διατηρούν τη δέσμευσή τους στην επίτευξη των στόχων τους (Webster et al., 2015).
- **Ημερολόγιο παρακολούθησης:** ενθαρρύνετε τους/τις εφήβους/έφηβες να χρησιμοποιούν ένα ημερολόγιο για την παρακολούθηση της προόδου τους, βοηθώντας τους να ενισχύσουν την αυτοπαρακολούθηση και να διατηρήσουν τη συνέπεια (Becker & Nader, 2021).

Βιβλιογραφία

Becker, D. R., & Nader, P. R. (2021). Long-term physical activity and health outcomes: A review of the evidence. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), 56-64.

Becker, D. R., & Nader, P. R. (2021). Physical activity behaviors in children and adolescents. *Pediatrics*, 147(3), e2020019306.

Beets, M. W., Webster, C., Saunders, R., & Huberty, J. L. (2021). Translating policies into physical activity practices in the school setting: A systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*, 18(1), 3-18.

Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., & Pedisic, Z. (2019). Screen time, other sedentary behaviours, and obesity risk in children and adolescents: A review of reviews. *Current Obesity Reports*, 8(4), 321-329.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Physical activity facts. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Ekelund, U., Tarp, J., Fagerland, M. W., et al. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*, 366, l4570.

Eklund, H., Dishman, R., & Ahn, S. (2023). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? *PLOS ONE*.

Etnier, J. L., Salazar, W., & Landers, D. M. (2023). The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents. *European Journal of Psychology of Education*.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.

James, J., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019.

Janz, K. F., Letuchy, E. M., Eichenberger Gilmore, J. M., Burns, T. L., & Torner, J. C. (2021). Physical activity trajectories during childhood and bone strength at 17 years: Iowa Bone Development Study. *Bone*, 121, 74-81.

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020-2028.

Rogers, A. A., Updegraff, K. A., & Iida, M. (2021). A daily diary study of associations between adolescents' physical activity and family environment. *Journal of Adolescence*, 92, 21-33.

Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (2016). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.

Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2020). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209-1223.

Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., & Duggan, M. (2020). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S31-S56.

Webster, C. A., Caputi, P., Peralta, L., Doecke, E., & Cinelli, R. L. (2015). Strategies to promote physical activity through the school curriculum: A systematic review of peer-reviewed literature. *Health Education Journal*, 74(3), 329-344.

Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying, and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews*, 16(8), 691-701.

World Health Organisation (WHO). (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2018). More active people for a healthier world, global action plan on physical activity 2018-2030. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

Επαρκής σωματική δραστηριότητα



Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου - Λυκείου