



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Tjelesna aktivnost u različitim dobnim skupinama

Uvod

Ovaj kratki priručnik pružit će vam neke dodatne informacije o važnosti tjelesne aktivnosti u različitim dobnim skupinama i koristima koje proizlaze iz ostvarivanja toga na pravi način u različitim životnim razdobljima.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja s članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući čitanju ovog priručnika bit ćete svjesni kako odabrati najbolju vrstu fizičke aktivnosti za svoju dob.

Bez obzira na dob, pravo je vrijeme za početak

Nikada nije prerano ili prekasno početi brinuti o svom zdravlju, a biti fizički aktivan je jedan od najboljih načina da se spriječe mnoge bolesti, i ostane u dobrom zdravlju i formi.

Zajedno s tehnološkim razvojem ljudi su postali pasivniji i ljeniji. Danas imamo stalan pristup svim informacijama koje su nam potrebne i različitim vrstama zabave – bez potrebe da napustimo našu kuću. Djeca i tinejdžeri provode sve više i više vremena sjedeći, umjesto da trče okolo, igraju se i udružuju se za organizirane

igre. Odrasli žive brže i zaposlenije nego prije, pokušavaju uravnotežiti posao i dom, ne nalaze uvijek vremena da se brinu o sebi. Kada je riječ o učestalosti obavljanja neke fizičke aktivnosti, jedina pozitivna tendencija danas se može vidjeti među starijim ljudima.

Moramo se puno kretati u svakom životnom dobu. Djeca moraju koristiti ogromne količine energije koju oni prirodno i imaju, tako što su fizički aktivni. To je ključno za njihov razvoj. Mladi ljudi, koji se bore s mnogim pitanjima kao što su imanje prijatelja, pronalaženje partnera, dobar studij, pronalaženje dobro plaćenog posla, i sastavljanje života, trebaju vježbe za opuštanje stresa i smanjenje rizika od depresije. Odrasli trebaju trenirati kako bi se održali jakima, zdravima i u dobroj formi za duže vremena, te imaju manje zdravstvenih problema kada su stariji. Stariji ljudi trebaju vježbati tako da mogu održati ravno držanje i ostati dobrog zdravlja.

Ako trenirate tijekom cijelog života to će donijeti najbolje rezultate, ali nikada nije prekasno za početak redovitog vježbanja. To će poboljšati vaš imunitet i zdravstveno stanje, kao i mentalno stanje.

Tjelesna aktivnost djece

Djeca su energičnija od odraslih po prirodi i česte fizičke aktivnosti kao što su trčanje, skakanje, ples itd., ključni su za njihov pravilan tjelesni i psihički razvoj.

S jedne strane, djeca su vrlo energična i znatiželjna i kreću se okolo i igraju se puno bez potrebe da ih podsjećamo da to čine. S druge strane, danas djeca imaju tendenciju da troše sve više i više vremena sjedeći ili ležeći i gledajući u ekrane svojih telefona, tableta ili laptopa.

Kako bi se dobro razvili i ostali zdravi trebaju barem jedan sat fizičke aktivnosti dnevno, a to se lako može učiniti samo igranjem ili obavljanjem poslova. Najbolja stvar koju roditelj može učiniti kako bi poboljšao imunitet svog djeteta kao i cjelokupno zdravstveno stanje, ojačalo mu kosti i mišiće, poboljšalo pamćenje i ukupnu funkciju mozga, spriječilo pretilost i povećalo mu samopouzdanje, je tako da budete sigurni da ona ili on imaju dovoljno fizičke aktivnosti dnevno.

Dječja natjecateljska priroda i želja da daju sve od sebe može biti od velike pomoći, a istovremeno ih ohrabruju da se kreću malo više. Dječje sportske aktivnosti bi trebale biti zanimljive i zabavne kako bi ih se potaknulo da nastave biti aktivni. Čak i ako je potrebno malo truda da bi se sa smisle zanimljive sportske aktivnosti, različite vrste vježbi dnevno pomažu djeci

da se razviju dobro, a to je vrijedno svakog napora koji smo uložili da ih držimo podalje od ekrana.

Tjelesna aktivnost tinejdžera

Isto kao što je s djecom, smanjenje vremena provedenog pred zaslonom i povećanje vremena fizičke aktivnosti može učiniti čuda za fizičko i mentalno zdravlje tinejdžera.

Kako bi se dobro razvijali, tinejdžeri trebaju toliko aktivnog vremena dnevno kao djeca – oko sat i pol vremena dnevno je potrebno.

Osim toga, biti fizički aktivan može pomoći tinejdžerima sa suočavanjem sa svim vrstama pritisaka kojima su okrenuti u ovoj dobi - povećana razina hormona, pritisak vršnjaka da budu u formi i mišićavi, socijalni pritisak da budu cool i imaju puno prijatelja (grupni sportovi). To je također veliki stres i frustracija.

Posljednje, ali ne i najmanje vježbe će pomoći spriječiti i boriti se protiv depresije, tako što:

- Povećavaju razinu serotonina – hormon sreće,
- Oslobađa endorfine
- Snižava razinu kortizola – hormon stresa
- Pojačava samopouzdanje

Tjelesna aktivnost odraslih osoba

Često je stvarno teško pronaći vremena za vježbanje dok radite puno radno vrijeme, imate brigu o djeci i kući na sebi i pokušavate uravnotežiti posao i obiteljski život. Srećom odrasli ne trebaju provesti toliko vremena na fizičku aktivnost kao mladi i djeca - oko 2,5 do 3 sata tjedno je dovoljno da im pomogne živjeti zdraviji način života.

Glavna prijetnja aktivnom načinu života kada je riječ o odraslima je odustajanje od puno hodanja, i dolaženja do različitih odredišta tijekom dana ne pješice ili biciklom, već vožnjom automobila ili javnim prijevozom.

Samo 30minuta treninga dnevno može pomoći odraslima da se bolje nose sa svakodnevnim stresom – uključujući stres, probleme kod kuće itd.

Biti fizički aktivan pomaže odraslima da ostanu u dobrom zdravlju duže. Kako odrastamo i počnemo stariti, naše tijelo se mijenja. Ako nećemo raditi da ostanemo u dobrom stanju naše kosti i mišići će oslabiti, a naše šanse da ostanu u dobrom fizičkom i mentalnom stanju do kasne dobi će se smanjiti.

Čak i ako za puno ljudi odraslo doba može biti najzauzetije vrijeme života, vježbanje u toj dobi može učiniti više dobra nego zla.

Tjelesna aktivnost starijih osoba

Vježbanje pomaže starijim ljudima da ostanu u dobrom zdravlju i da bi se držali uspravno duže vremena. U ovoj dobi, sprečavanje bolesti i održavanje neovisnosti u pokretu koliko god je to moguće postaje glavni razlog da ostanu fizički aktivni.

Danas su stariji ljudi fizički aktivniji nego što nisu bili davno. Kralj sporta - kao što je nordijsko hodanje - postalo je stvarno popularno među starijim ljudima. Provođenje više vremena vani, vježbanje i udisanje svježeg zraka, pomaže starijim ljudima da održavaju dobro zdravlje, uspravno držanje, energija i dobro raspoloženje.

Osim toga vježbanje, čak i samo pola sata dnevno, u toj dobi rezultira:

- smanjenjem stope smrtnosti od svih uzroka, bolesti srca, visokog krvnog tlaka, moždanog udara, šećerne bolesti tipa 2 ili raka debelog crijeva i raka dojke,
- većom mišićnom masom i zdravijom tjelesnom masom
- smanjenjem rizika od pada i bolje kognitivne funkcije;
- smanjenjem rizika od bilo kakvih funkcionalnih ograničenja

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi tjelesne aktivnosti u različitim dobnim skupinama. Pomaže nam shvatiti kako nam ostvarivanje prava vježba u skladu s našom dobi može koristiti u različitim razdobljima života.

Pregledom ovog priručnika prije svake sesije s grupom pomoći će vam da vodite raspravu o temi. U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da objasnite temu svojoj grupi i započnete razgovor s njima.

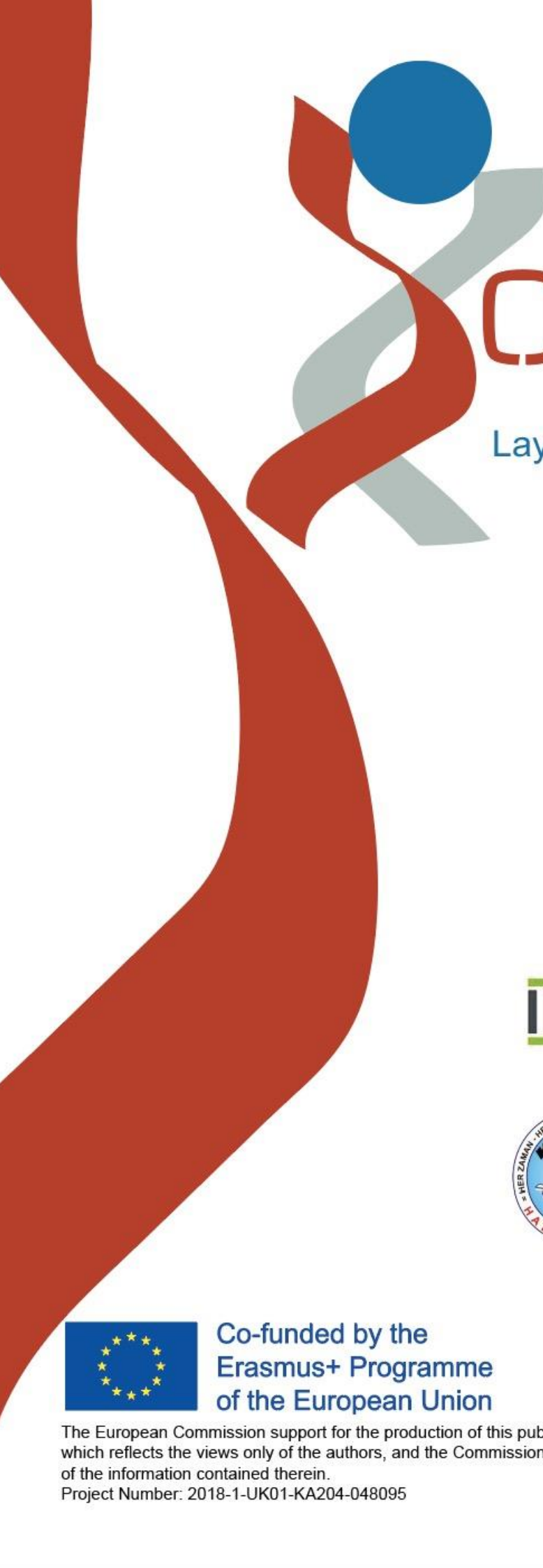
Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s grupom, možete započeti grupnu raspravu u kojoj se od svih članova grupe traži da razmisle kako se njihova fizička aktivnost promijenila dok su starili.

Zatražite ih da odgovore na sljedeća pitanja:

- Koja vam je bila omiljena vanjska aktivnost kad ste bili dijete?
- Koji sport ste voljeli igrati kao tinejdžer?
- Kako sada vježbate?
- Planirate li biti aktivni kada ostarite? Na koji način?

Nakon što završe, zatražite ih da se podijele u četiri skupine i zapišu do 10 primjera tjelesnih aktivnosti (s kratkim opisom), imaju pravo na dobnu skupinu po vlastitom izboru. Imajte na umu da svaka grupa treba odabrati različite dobne skupine (djeca, tinejdžeri, odrasli, seniori). Ako želite učiniti ovu vježbu zanimljivijom možete zatražiti od svake grupe da napiše jednu aktivnost i proslijedi svoj list sljedećoj grupi. Napravite 10 rundi, pročitajte svaki popis naglas i zamolite grupu da odabere najzanimljiviju aktivnost sa svakog popisa.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



 HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095