



Φυσική δραστηριότητα

Μάνου Βασιλική, Ph.D

Διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ Τρικάλων

Δεδομένα έρευνας



❖ Το 24% περίπου των παιδιών δεν συμμετέχει σε καμία οργανωμένη φυσική δραστηριότητα.

❖ Μόλις το 4% δεν συμμετέχει σε καμία φυσική δραστηριότητα.





Διεθνή δεδομένα

- ❖ Το 14% περίπου των παιδιών δεν συμμετέχει σε καμία φυσική δραστηριότητα.
- ❖ Η συμμετοχή των παιδιών στις διάφορες φυσικές δραστηριότητες μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας και της σχολικής βαθμίδας.
- ❖ Η συμμετοχή των παιδιών στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο γυμνάσιο μειώθηκε ραγδαία την τελευταία δεκαετία.

Φυσική δραστηριότητα



❖ Μη οργανωμένη

- ❖ περιλαμβάνει συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, ο χορός, το ανέβασμα σκάλας, δουλειές κήπου-αυλής, παιχνίδι.



❖ Οργανωμένη

- ❖ περιλαμβάνει σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και των τεχνικών δεξιοτήτων των αθλημάτων και γίνεται συνήθως σε συλλόγους και σωματεία.



Οφέλη της άσκησης



Ο καθένας μπορεί να ωφεληθεί από τη συχνή και τακτική άσκηση. Τα παιδιά τα οποία παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα δραστήρια έχουν:

- ✓ δυνατότερους μυς και οστά.
- ✓ καλύτερη καρδιοαναπνευστική λειτουργία.
- ✓ καλύτερο μεταβολισμό.
- ✓ καλύτερη αυτο-εικόνα και περισσότερο ενθουσιασμό και αισιοδοξία.
- ✓ κοινωνική, ψυχολογική και συναισθηματική ευεξία, καθώς παρέχει έναν τρόπο για την κοινή χρήση μιας δραστηριότητας με την οικογένεια και τους φίλους.



Οφέλη της άσκησης



Επιπλέον
η συστηματική άσκηση:



- ❖ Αποτρέπει την παχυσαρκία, καθώς η άσκηση βοηθάει στον έλεγχο του σωματικού λίπους.
- ❖ Βοηθά στη διατήρηση της καλής στάσης του σώματος και στην πρόληψη της οσφυαλγίας.
- ❖ Εμποδίζει την ανάπτυξη του διαβήτη τύπου 2.
- ❖ Βελτιώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα.
- ❖ Με μέτρο, ενισχύει την ανοσοποιητική λειτουργία.

Οφέλη της άσκησης



Γενικότερα η άσκηση σε όλες τις ηλικίες:

Μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης αρτηριακής πίεσης.

Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου.

Προστατεύει από την οστεοπόρωση.



Τα παιδιά δεν αποτελούν μικρούς ενήλικες



- ❖ Υπάρχουν διαφορές και περιορισμοί στις αθλητικές δραστηριότητες που μπορούν να συμμετέχουν και για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη η καθοδήγηση από ειδικούς.
- ❖ Η άσκηση προσδίδει τα καλύτερα σε διάρκεια οφέλη, αν ξεκινήσει πριν την εφηβεία και γίνει κομμάτι του τρόπου ζωής του παιδιού (δια βίου άσκηση).

Στόχοι της άσκησης στην παιδική ηλικία



- ❖ Νευρομυϊκός συντονισμός
- ❖ Κινητικότητα
- ❖ Συντονιστικές ικανότητες
- ❖ Γενική ενδυνάμωση
- ❖ Αερόβια αντοχή



ACSM Guidelines

(American College of Sports Medicine)

Παράμετροι F.I.T.T.



❖ Frequency

❖ Συχνότητα άσκησης.

❖ Intensity

❖ Ένταση άσκησης.

❖ Time

❖ Διάρκεια άσκησης.

❖ Type

❖ Είδος άσκησης ή δραστηριότητας.



Συχνότητα άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας



- ❖ Για παιδιά ηλικίας μέχρι 9 ετών η φυσική δραστηριότητα πρέπει να είναι σχεδόν καθημερινή.
- ❖ Για μεγαλύτερα παιδιά, οι 3 φορές την εβδομάδα θεωρούνται το όριο για τη διατήρηση μιας καλής φυσικής κατάστασης, ενώ με 3 έως 5 φορές εβδομαδιαίως επιτυγχάνεται και ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.



Ένταση της άσκησης



❖ Είναι ο βαθμός της προσπάθειας που καταβάλλεται κατά τη διάρκεια μιας φυσικής δραστηριότητας.



❖ Η διάρκεια τρεξίματος.

❖ Τα κιλά που σηκώνει κάποιος σε μια επανάληψη.

❖ Η καρδιακή συχνότητα.

Ένταση της άσκησης



- Διαφέρει από μέρα σε μέρα.
- Εξαρτάται από τον στόχο και το είδος της άσκησης.
- Πρέπει να αυξάνεται σταδιακά για να αποφεύγονται τραυματισμοί.
- Η συνεχόμενη άσκηση μεγάλης έντασης μπορεί να προβεί επικίνδυνη, αλλά και η συνεχόμενη άσκηση χαμηλής έντασης δεν επιφέρει προσαρμογές.
- Η ένταση της άσκησης πρέπει να είναι τέτοια ώστε να προσφέρει στο παιδί διασκέδαση αλλά και τις απαραίτητες προσαρμογές.



Διάρκεια άσκησης



- Για παιδιά 5 έως 9 ετών η διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να είναι 30-45 min.
- Για παιδιά 10 έως 12 ετών η άσκηση μπορεί να φτάνει και τα 60 min.



Είδος άσκησης



- Ο πιο απλός τρόπος για να ασκηθεί ένα παιδί είναι το παιχνίδι. Μπορεί να γίνει στο σχολείο, τη γειτονιά, σε πάρκα κ.ά.



- Επόμενο στάδιο άσκησης αποτελεί η οργανωμένη άσκηση σε συλλόγους και σωματεία σε συγκεκριμένο άθλημα, στην οποία το παιδί συμμετέχει με την παρακίνηση των γονέων ή των φίλων του.

Είδος άσκησης



❖ Το είδος της άσκησης εξαρτάται από:

- ❖ το ίδιο το παιδί
- ❖ την οικογένεια
- ❖ τους φίλους – συμμαθητές
- ❖ την παράδοση του τόπου



❖ Η άσκηση πρέπει να είναι διασκεδαστική, να μην προκαλεί αμηχανία και μειονεξία στο παιδί, να μην έχει ανταγωνιστικό χαρακτήρα αλλά να του προσφέρει και επιβράβευση.



Είδος άσκησης



- ❖ Περπάτημα
- ❖ Τρέξιμο
- ❖ Ποδήλατο
- ❖ Κολύμπι
- ❖ Αθλοπαιδιές
- ❖ Πολεμικές τέχνες
- ❖ Χορός
- ❖ Παιχνίδι



Πάντα.....



- ❖ **Προθέρμανση**, η οποία προετοιμάζει τον οργανισμό για την επιβάρυνση της άσκησης (με αερόβια άσκηση και διατάσεις).
- ❖ **Άσκηση**, προγραμματισμένη φυσική δραστηριότητα.
- ❖ **Αποθεραπεία**, επιστροφή του σώματος στη φυσιολογική του λειτουργία.

Συνοψίζοντας...



- ❖ Το παράδοξο είναι πως ενώ τα παιδιά αποτελούν την πιο δραστήρια κινητικά ομάδα, μόνο μια μικρή μειονότητά τους ασκείται συστηματικά.
- ❖ Δαπανούν πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση, τον Η/Υ, τα video games.
- ❖ Η φυσική δραστηριότητα μειώνεται κατά την εφηβεία, ιδιαίτερα στα κορίτσια.



Τελειώνοντας...



- ❖ Είναι επομένως σημαντική η ενθάρρυνση της ενασχόλησης των παιδιών με τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα και πρέπει να γίνεται:
- ❖ Από το **σχολείο** (δυνατότητα άθλησης με επίβλεψη και εκπαίδευση για τα οφέλη της άσκησης γενικότερα).
- ❖ Από την **τοπική κοινωνία** (ασφαλείς γειτονιές, παιδότοπους, αθλητικές εγκαταστάσεις, τμήματα ακαδημιών στους αθλητικούς συλλόγους).
- ❖ Από τους **γονείς** (στήριξη, διάθεση και χρόνο για τη μεταφορά των παιδιών).



Φυσική δραστηριότητα

Μάνου Βασιλική, Ph.D

Διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ Τρικάλων