

IDEFICSi UUDISED

IDEFICSi teine uudiskiri räägib liikumise olulisusest.

Lisaks mänguväljakul tegutsemisele ja sportimisele on igapäevaelus veel palju võimalusi joosta, hüpata, ronida ja energiat kulutada. Selgitame, kuidas on kehaline aktiivsus ja hea sportlik vorm seotud luude tervisega. Head lugemist!

Kehaline aktiivsus parandab luude seisundit

Kehaline aktiivsus ja sport ei paranda mitte ainult ainevahetust ja vereringet ega vähenda stressi, vaid need on olulised ka luude tervise seisukohalt. Kehaline aktiivsus sunnib lihaseid töötama, põhjustades nende kontraktsioone (kokkutõmbumist), mis lihaseid tugevdab.

Tugevad lihased aga toetavad luulist tugiaparaati. Eriti lapseas ja nooruses on piisav kehaline aktiivsus oluline õige luutiheduse kujunemiseks ehk tugevate luude moodustumiseks. Kehaline aktiivsus puberteedia alguses ja enne seda soodustab luu kasvu. Selle tulemusena väheneb luumurdude ja luuhaiguste (nt osteoporoos täiskasvanueas) risk. Eriti oluline on see põhjusel, et luumassi kasv lõpeb 20. ja 30. eluaasta vahel.

Uuring tõestab füüsiliste harjutuste tähtsust

Uuringus hinnati lisaks igapäevaelu kehalisele aktiivsusele ja füüsilisele vormile ka luutihedust. Laste kannaluu tugevust mõõdeti ultraheli põhimõttel töötava seadme abil ning jalgade lihaste tugevust spordikatsete ja kehalise võimekuse testide ajal.

Tulemused näitasid, et lastel, kes suutsid joosta 40-meetrise distantsi kiiremini, kes hüppasid paigaltkaugushüppes kaugemale ja kes olid igapäevaelus kehaliselt aktiivsemad, olid ka tugevamad luud.

Maailma Terviseorganisatsioon soovib lastel ja noortel olla mõõdukalt või intensiivselt kehaliselt aktiivne iga päev vähemalt 60 minutit. Kehaline aktiivsus on oluline ka ainevahetuse, keskendumisvõime ja kognitiivsete näitajate parandamiseks. Eriti oluline on sportlik tegevus, mis pingutab lihaseid ja luustikku oma keha raskusega nagu hüppenõoriga hüppamine, jalgpall, korvpall, võrkpall või jooksmine.

Rohkem rõõmu kehalisest tegevusest

Kuidas motiveerida last olema kehaliselt aktiivsem:

- Näidake oma lapsele, et teile meeldib olla kehaliselt aktiivne. Teie eeskuju võib motiveerida ka last suuremale aktiivsusele.
- Mängige oma lapsega aktiivseid mänge (nt pallimängud, hüppenõoriga hüppamine, sulgpall).
- Võtke laps kaasa näiteks kui lähete kauplusesse või koeraga jalutama.
- Julgustage oma last käima trennis ja mängima väljas sõpradega.
- Mõnele lapsele meeldib meeskonnasport, teistele rohkem individuaalne sportimine nagu jalgrattasõit. Toetage oma lapse eelistusi.
- Premeerige oma last sellega, et veedate aega koos temaga – näiteks külastate ujulat.

Kehaline aktiivsus linnas

Lapsed tahavad liikuda, kuid nad vajavad selleks turvalist keskkonda. Puhtad ja ohutud mänguväljakud või rohealad kutsuvad lapsi väljas jooksmas ja mängima. Korrashoitud kõnniteed ja jalgrattateed võimaldavad lastel kergesti kodu ja kooli vahel liikuda.

IDEFICSi meeskond uurib praegu geograafilisi andmeid kasutades, kuidas luua laste jaoks meeldiv ja turvaline keskkond aktiivseks tegutsemiseks. Nii kogutakse Rootsis, Itaalias ja Saksamaal andmeid koolide ümbruses paiknevate alade kohta, kaardistatakse teerajad, mänguväljakud ja teised vaba aja veetmise kohad ning mõõdetakse aktiivse liikumisega laste kehalise aktiivsuse taset neis paikades. Järgnevalt informeeritakse poliitikuid ja linnaplaneerijaid IDEFICS uuringu tulemustest ja antakse nõu, kuidas parendada linnaruumi ning luua lastele liikumissõbralik keskkond.

Allikas: Buck C. et al. 2011, Development and application of a moveability index to quantify possibilities for physical activity in the built environment for children. Health&Place 17, 1191-1201.