



STRUČNJACI S KINEZIOLOŠKOG FAKULT

PIŠE ANDREJA BRATIĆ

Hrvatski adolescenti nisu dovoljno tjelesno aktivni. A brojke su uznemirujuće. Podsjetimo, 92 posto djevojaka u dobi od 15 godina nije dovoljno tjelesno aktivno, kao ni 78 posto dječaka istih godina. Ta alarmantna situacija u budućnosti bi kod njih mogla dovesti do niza različitih bolesti, među kojima su dijabetes tipa 2, rak pluća, rak dojke, rak debelog crijeva, astma, moždani udar i koronarne bolesti srca.

Važna je prevencija

Inače, prema grubim procjenama, 3,5 posto ukupnog zdravstvenog proračuna jedne države odlazi na tjelesnu neaktivnost, odnosno liječenje takvih bolesti. U slučaju Hrvatske to bi bilo gotovo 800 milijuna kuna godišnje. Kad bi se samo dio tog novca preusmjerio na prevenciju, već bismo puno napravili.

Takvim izračunima, inicijativama i potencijalnim mjerama bave se stručnjaci s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu. Pokrenuli su, između ostalog, četverogodišnju studiju među zagrebačkim srednjoškolicima, predlažu uvođenje dodatnih sati tjelesne

i zdravstvene kulture u škole, povećanje broja i količine izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti uz kontrolu kvalitete i kadrova koji ih provode, predlažu osmišljavanje nacionalnog plana s desetogodišnjim ciljevima... I ističu kako u tome trebamo sudjelovati svi zajedno. I država, i stručnjaci, i roditelji, i društvo.

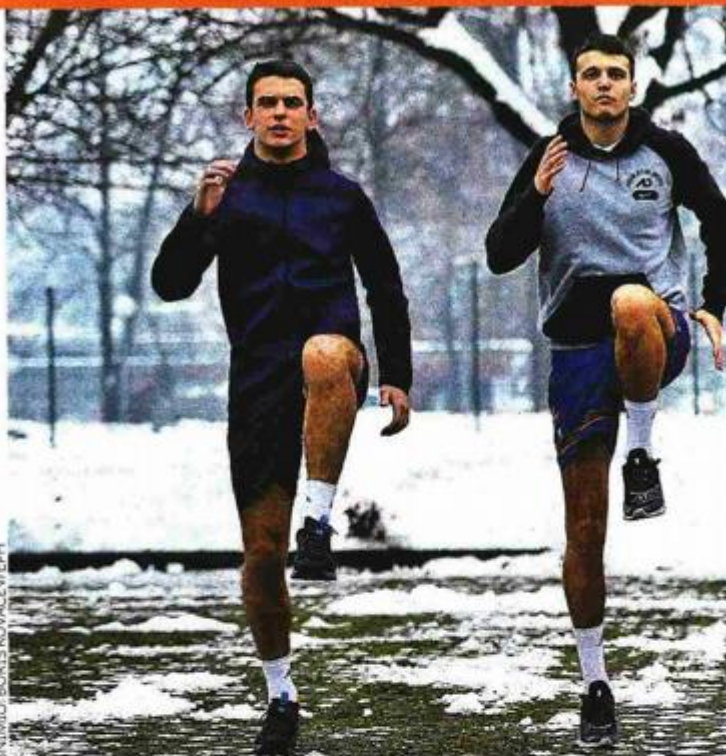
A da je adolescentska dob zaista problematična, tvrdi i profesor Danijel Jurakić sa zagrebačkog Kineziološkog fakulteta.

Navika bavljenja sportom stječe se u djetinjstvu i nezamjenjiv je čimbenik za pravilan razvoj

- Najveći je problem s djetecom na prijelazu iz osnovne u srednju školu. Tu dolazi do selekcije: dio nastavlja trenirati isti sport kao i u osnovnoj školi, dio odustaje, a dio ima potpuno drukčije interese, koji ne uključuju sport - komentira Jurakić.

Trenutni sustav obrazovanja i sporta nedovoljno je usmjeren na stvaranje navike svakodnevne tjelesne aktivnosti, uvjereni su stručnjaci, a redovita tjelesna aktivnost u dječjoj dobi nezamjenjiv je čimbenik pravilnog rasta i razvoja. Osim toga, navika redovitog bavljenja tjelesnim aktivnostima razvija se tijekom djetinjstva.

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, djeca bi trebala najmanje 60 minuta dnevno provo-



SNIMAO: BORIS KOVAČEVIĆ/EPH

SUSTAV JE NAŠA ČE D KRACE I VIS

...ako se ne počnu redovito baviti sportom, kaže profesorski tim

DAMIR KNJAZ

Dekan Kineziološkog fakulteta u zagrebu

Samo dva sata tjelesnog odgoja tjedno nije dovoljno nakon što djeca svaki dan sjede po 6 sati u školskim klupama



Evidencijski broj / Article ID: 16322831
Vrsta novine / Frequency: Dnevna
Zemlja porijekla / Country of origin: Hrvatska
Rubrika / Section: Život



ETA UPOZORAVAJU NA LOŠE TRENDOVE



Studenti KIF-a pokazali su nam nekoliko vježbi za dobru kondiciju

92

posto djevojaka u dobi od 15 godina nije dovoljno tjelesno aktivno

78

posto dječaka u dobi od 15 godina dovoljno je tjelesno aktivno



Katastrofalna je činjenica da Hrvati žive kraće od svojih potencijala jer nisu aktivni, kaže dekan Knjaz

djece mali, a u nekim kategorijama gotovo zanemariv, ili zašto nam značajno raste broj djece s prekomjernom tjelesnom masom i već izraženim zdravstvenim problemima povezanim s time - objašnjava nam dekan Kineziološkog fakulteta u Zagrebu Damir Knjaz.

Vrijeme za promjene

Nadalje, tumači kako sve polazi iz obitelji i direktne okoline, ali društvo je ono koje mora osigurati sustav, a tu se prije svega misli na infrastrukturu, kadrove i programe koji tu negativnu statistiku mogu promijeniti.

- Katastrofalna je činjenica za jednu državu da ljudi žive kraće od svojih potencijala jer nisu dovoljno tjelesno aktivni, a o kvaliteti života da i ne govorimo... Upravo se to događa u Hrvatskoj - upozorava Knjaz.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, nedovoljna tjelesna aktivnost četvrti je vodeći rizični čimbenik smrtnosti, a tjelesna neaktivnost odgovorna je za više od 6,3 posto smrti u Hrvatskoj. Posebno zabrinjava trend porasta tjelesne neaktivnosti, prema kojem se udio nedovoljno aktivne djece i adolescenata u posljednjih deset godina povećao prosječno za čak 12,5 posto, stoga je krajnje vrijeme za promjene.●

PODBACIO, DJECA ŽIVJETI SE OBOLIJEVATI

diti u tjelesnim aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta. To može biti neki sport ili vježbanje, ali mogu biti i aktivne igre kao što su lovice, graničar, školica, gumi-gumi, igre s frizbijem i slično.

Tjelesni zapostavljen
- U školskom sustavu kroz samo dva sata tjelesnog te ne-

DANIJEL JURAKIĆ
profesor na Kineziol. fakultetu
Najveći je problem s djecom na prijelazu iz osnovne u srednju školu. Dio nastavlja trenirati, a drugi potpuno odustaje od sporta



dovoljno razvijenog sustava izvannastavnih sportskih aktivnosti za svu djecu šaljemo poruku da to nije toliko važno i da je normalno pet ili šest sati sjediti u klupi bez konkretne tjelesne aktivnosti. I onda se čudimo što nam je postotak tjelesno aktivne