

Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Prilog br. 13



Finansira

Ministarstvo omladine i sporta Republike Srbije

Sprovodi

Udruženje za sport i medicinu sporta Beograd

Strategije za povećanje fizičke aktivnosti mladih Rezime i ključne preporuke

Kao odgovor na potrebe federalnih i saveznih činilaca u vezi sa redovnim ažuriranjem *Smernica za fizičku aktivnost Amerikanaca* iz 2008. godine, Ministarstvo za zdravlje i ljudske resurse i Kancelarija za prevenciju bolesti i promociju zdravlja SAD, Predsednički savet za fizičku formu, sport i ishranu (PCFSN), Centri za kontrolu i prevenciju bolesti, i nacionalni Instituti za zdravlje formirali su federalnu upravljачku grupu kako bi diskutovali o ovom pitanju. Iako nastavljaju da se pojavljuju nova istraživanja i saznanja iz oblasti fizičke aktivnosti i zdravlja, radna grupa smatra da nisu neophodne fundamentalne promene aktuelnih *Smernica*. Zbog toga, ova radna grupa je preporučila usvajanje srednjeročnog izveštaja, koji bi pružio priliku stručnjacima da pripreme pregled istraživanja i istaknu važnost specifičnih tema u vezi sa *Smernicama*, i nalaze predstave javnosti. Radna grupa je identifikovala *Strategije za povećanje fizičke aktivnosti među mladima*, kao glavnu oblast koja bi pomogla u informisanju javnosti u vezi sa *Smernicama*.



Srednjeročni izveštaj - strategije za povećanje fizičke aktivnosti među mladima. Ovaj

dokument ima za cilj da identifikuje one intervencije koje mogu pomoći u povećanju nivoa fizičke aktivnosti mladih kroz različite okvire. Odbor za PCFSN sastavljen od stručnjaka iz oblasti fizičke aktivnosti, sazvan je da ispita dokaze i dostavi svoje nalaze u *Srednjeročnom izveštaju*. Odbor je bio fokusiran na fizičku aktivnost uopšte, i nije ispitivao specifične vrste aktivnosti, kao što su fizičke aktivnosti za jačanje mišića ili kostiju. Odbor se takođe nije trudio da pruži preporuke koje se odnose na sedentarno vreme ili vreme za ekranom. Primarnu publiku za ovaj izveštaj čine kreatori politika u ovoj oblasti, stručnjaci iz oblasti zdravstvene zaštite i javnog zdravlja, kao i drugi lideri u oblastima obuhvaćenim izveštajem.



Originalni izvor

Kancelarija za prevenciju bolesti i promociju zdravlja, Ministarstvo za zdravlje i ljudske resurse SAD

<http://health.gov/paguidelines/midcourse/pag-executive-summary.pdf>

Priredio: CHES © 2015





Imajući u vidu da je mnogim sredinama postoji potencijal da se poveća fizička aktivnost među mladima, odbor se fokusirao na pet okruženja, u kojima su ispitivane i evaluirane moguće intervencije fizičke aktivnosti i za koje su postojala kvalitetna istraživanja radovi. To su škola, predškolska ustanova, lokalna zajednica, porodica i primarna zdravstvena zaštita. Za procenu dostupne literature o ovim okruženjima, odbor i tim za pregled literature sa Univerziteta Vašington u Sent Luisu analizirao je nalaze iz više preglednih članaka koristeći višestruki pregled dostupnih istraživanja.

Ovaj izveštaj govori o značaju svakog od pet okruženja i njihovom odnosu prema fizičkoj aktivnosti mladih, predstavljajući pregled i zaključke o jačini dokaza koji potkrepljuju intervencije za povećanje fizičke aktivnosti mladih, uz opis budućih istraživanja.

U izveštaju se takođe razmatra nekoliko zapaženih faktora koji se odnose na učešće političkih faktora u promociji fizičke aktivnosti omladine, opisuje se potencijal za promenu politike i programe koji dodatno podstiču povećanje fizičke aktivnosti među mladima, i razmatraju se drugi pristupi za razvoj strategija za povećanje fizičke aktivnosti među mladima.

Ostatak ovog Rezimea naglašava ključne nalaze i preporuke *Srednjeročnog izvještaja* i razmatra potrebe za sveobuhvatnim novim istraživanjima.

Ključni nalazi i preporuke

Školsko okruženje pruža realne, na dokazima zasnovane mogućnosti za povećanje fizičke aktivnosti među mladima i treba da bude ključni deo nacionalne strategije za povećanje fizičke aktivnosti

Više od 95% mladih idu u školu, a tipičan školski dan traje približno 6 do 7 sati, što škole čini idealnim okruženjem za obezbeđenje fizičke aktivnosti za učenike. Postoji dovoljno dokaza koji preporučuju širu primenu više-komponentnih školskih programa.

Ove vrste programa omogućavaju kvalitetnije fizičko vaspitanje (FV) (npr. duže časove, od strane dobro obučanih stručnjaka, kroz nastavne aktivnosti umerenog do visoko-intenzivnog vežbanja), zatim aktivnosti tokom pauze u učionicama, epizode fizičke aktivnosti pre i/ili posle škole, kao i aktivan prevoz do škole.

Takođe, dobro dizajnirani napredni časovi FV sami po sebi povećavaju fizičku aktivnost među mladima i treba da se široko sprovedu u školama.

Dve dodatna pristupa, vežbanje za vreme pauza (odmora) i dolazak i odlazak iz škole koristeći aktivni transport, veoma su atraktivni i obećavajući jer mogu biti realizovani u situacijama gde kompletni više-komponentni program ili napredno fizičko vaspitanje mogu biti van domašaja.

Pošto se naučna saznanja o tome šta je najkvaliteniji vid fizičkog vaspitanja i dalje prikupljaju, važno je da kao nacija, nastavimo da procenjujemo uticaj programa fizičke aktivnosti u školama i obezbedimo da se efikasni programi sprovedu i distribuiraju prema što širem auditorijumu.

Predškolske ustanove i vrtići su važan ambijent u kome se povećava fizička aktivnost dece

Milioni američke dece provode veći deo svog dana u strukturiranim ustanovama za brigu o deci. Više od 4,2 miliona predškolske dece (oko 60% dece uzrasta od 3 do 5 godina koji ne pohađaju klasičan vrtić) upisani su u lokalne ustanove u SAD; dokazi ukazuju na to da dobro dizajnirane intervencije mogu da povećaju fizičku aktivnost među ovom decom. Primeri preporučenih intervencija uključuju one koje omogućavaju produžavanje vremena koje deca provode napolju, zatim obezbeđivanje prenosive opreme za igru (npr. lopte i tricikli) na igralištima i drugim prostorima za igru, obezbeđuju obučeno osoblje za epizode strukturirane fizičke aktivnosti za decu i produženo trajanje takvih epizoda, i integrišu nastavu fizičke aktivnosti sa učenjem.

Izgradnja infrastrukture i povezivanje više sektora mogu dovesti do pozitivnih promena

Izgradnja infrastrukture okruženja podrazumeva fizički oblik lokalnih zajednica, uključujući urbani dizajn sredine (kako je grad arhitektonski zamišljen, njegov fizički izgled i raspored), kao i način korišćenja zemljišta (kako se zemljište koristi za komercijalne, stambene i druge aktivnosti).

Ovim je obuhvaćen i sistem prevoza (objekti i usluge koje povezuju jednu lokaciju sa drugom). Izmene ovih postavki su važne, jer one nude potencijal za povećanje fizičke aktivnosti svih mladih, a ne samo onih koje su izabrali da učestvuju u konkretnim programima ili aktivnostima, što je često posledica socio-ekonomskih faktora.

Različite nacionalne, državne i lokalne interesne organizacije igraju važnu ulogu u promovisanju fizičke aktivnosti na ovaj način, uključujući i one koje se bave prevozom, urbanim planiranjem i javnom bezbednosti, čiji primarni zadatak nije promocija fizičke aktivnosti.

Ono što tek treba da se utvrdi je dodatna vrednost koja nastaje usled uključivanja ovih sektora u sveobuhvatne intervencije u zajednici u cilju promocije fizičke aktivnosti mladih.

Dodatni naponi za povećanje fizičke aktivnosti među mladima, treba da budu usmereni i na rešavanje propuste ključnih istraživanja

Nova istraživanja

Tokom pisanja ovog izveštaja, ispostavilo se da se svega nekoliko istraživačkih aspekata može univerzalno primeniti na svih pet okruženja. Istraživanja fizičke aktivnosti kod mladih često su ograničena trajanjem ili dizajnom istraživanja (kratkoročne i deskriptivne studije). Istraživanja koja bi se odnosila i na dugoročne intervencija mogla bi pomoći da odredimo stepen održivosti i dugoročne korisne efekte povećane fizičke aktivnosti među mladima. Osim toga, istraživanja koja uključuju različite demografske, geografske, zdravstvene, rasne, etničke i socio-ekonomske faktore bila bi korisna u razumevanju faktora koji omogućavaju da se intervencije primene na najbolji način kod određene populacije. Potrebna su dalja istraživanja o najefikasnijim tipovima intervencija kod mladih.



Konačno, većina politički relevantnih istraživanja koja se odnose na fizičku aktivnost mladih su transversalnog karaktera, čiji rezultati pokazuju povezanost ali ne omogućavaju rezumevanje uzročno-posledičnih veza između primenjenih politika i programa.

U budućnosti, potrebne su longitudinalne studije uz rigoroznu evaluaciju efektivnosti politika i programa koji se tiču fizičke aktivnosti mladih.

Niže su navedene tabele sa rezimeom nalaza i sugestijama za naredna istraživanja, po ciljanim okruženjima.

Porodica i lokalna zajednica

Kod analize nekoliko različitih tipova okruženja ispitivanih od strane Odbora, uključujući lokalnu zajednicu, porodicu i primarnu zdravstvenu zaštitu, prikupljeni su ograničeni dokazi o konkretnim strategijama za povećanje fizičke aktivnosti među mladima, ali ova okruženja izgleda da imaju značajan potencijal za angažovanje mladih.

Ova okruženja treba naglasiti kao prioritete oblasti za istraživanje, kako bi se bolje razumeli faktori koji su povezani sa povećanjem fizičke aktivnosti među mladima, uz istovremenu aktivnosti u više okruženja radi povećanja mogućnosti za fizičku aktivnost.

Okruženje i snaga dokaza	Strategije za povećanje fizičke aktivnosti među mladima	Sledeći koraci za istraživanja
Škola		
Više-komponentni program <i>Dovoljna</i>	<ul style="list-style-type: none"> Obezbeđenje poboljšanog fizičkog vaspitanja (FV) kroz duže časove, od strane dobro obučanih stručnjaka, i naglasak na aktivnostima koje omogućavaju umereno do visoko-intenzivno vežbanje Obezbeđenje aktivnosti tokom pauze u učionici. Aktivnosti pre i posle škole, uključujući i aktivni transport. Izgrađivanje posebnih psiholoških veština Obezbeđenje prostora i opreme za aktivnosti posle škole. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluacija kvaliteta širenja informacija o efikasnim intervencijama, posebno u multi-komponentnim oblastima kao što je nastava FV, gde ima dovoljno dokaza koji ukazuju da školski programi povećavaju fizičku aktivnost među mladima. Utvrđivanje specifičnih strategija koje bitno doprinose uspehu multi-komponentnih intervencija.
Fizičko vaspitanje <i>Dovoljna</i>	<ul style="list-style-type: none"> Razvijanje i uvođenje dobro dizajniranog nastavnog plana i programa fizičkog vaspitanja. Stimulisanje aktivnosti koje omogućavaju umereno do visoko-intenzivno vežbanje Obezbeđenje nastavnika sa odgovarajućom obukom. 	<ul style="list-style-type: none"> Utvrđivanje specifičnih pristupa koji sa najvećom efikasnošću povećavaju aktivnost pri transportu do škole (npr., hodajući školski autobus).
Aktivan transport <i>Sugestivna</i>	<ul style="list-style-type: none"> Uključivanje nastavnog osoblja u intervencije povezane sa transportom. Obrazovanje i podsticanje roditelja da učestvuju sa svojom decom u aktivnom transportu do škole. 	<ul style="list-style-type: none"> Ispitivanje efikasnosti pristupa za povećanje fizičke aktivnosti tokom odmora koji su već strukturisani u školskom danu, u odnosu na ostalo planirano vreme, ili optimalna kombinacija oba.
Aktivne pauze <i>Moguća</i>	<ul style="list-style-type: none"> Dodavanje kratkih sesija fizičke aktivnosti postojećim nastavnim aktivnostima. Podsticanje aktivnosti tokom odmora, ručka i drugih perioda pauze. Promocija promena uslova životne sredine ili sistemskih pristupa, kao što je obezbeđivanje opreme za fizičke aktivnosti i sportske igre, obuka nastavnika, i organizacija fizičke aktivnosti tokom pauze pre i posle škole. 	<ul style="list-style-type: none"> Ispitivanje efekata intervencija na ukupni dnevni i nedeljni nivo fizičke aktivnosti. Sprovođenje ispitivanja efekata intervencija sa dugoročnim pratećim merama. Sprovođenje ispitivanja efekata intervencija upotrebom robusnih protokola, pored ispitivanja implementacije i održivosti. Upoređivanje efekata intervencija među različitim rasnim, etničkim, i socio-ekonomskim grupama.
Školska infrastruktura <i>Nedovoljna</i>		Nepoznato
Posle škole <i>Nedovoljna</i>		Nepoznato

Okruženje i snaga dokaza	Strategije za povećanje fizičke aktivnost među mladima	Sledeći koraci za istraživanje
Predškolske ustanove i obdanište		
Sugestivna	<ul style="list-style-type: none"> Obezbeđenje prenosne opreme za igru na igralištima i drugim prostorima za fizičku aktivnost. Obezbeđenje obučenog osoblja za strukturisane epizode fizičke aktivnosti za decu, i povećanje vremena namenjenog za takve aktivnosti. Integrisanje nastave fizičkog vaspitanja i aktivnosti učenja u predškolsku nastavnu rutinu. Povećanje vremena koje deca provode napolju. 	<ul style="list-style-type: none"> Sprovođenje longitudinalnih, opservacionih studija sa rigoroznim merama kontrole. Ispitivanje specifičnih strategija za promovisanje fizičke aktivnosti u okviru nege deteta. Sprovođenje istraživanja politika za ispitivanje uticaja državnih i institucionalnih politika inovacija. Ispitivanje uticaja bezbednosti na fizičku aktivnost dece. Ispitivanje centralizovanih intervencija koje uključuju roditelje i aktivnosti kod kuće. Upoređivanje efekata intervencija među različitim rasnim, etničkim, i socio-ekonomskim grupama.
Lokalna zajednica		
Izgrađeno okruženje Sugestivna	<ul style="list-style-type: none"> Poboljšanje korišćenja zemljišta zajedno sa povećanjem broja staza za hodanje i vožnju bicikala u naseljima. Povećanje stambene gustine, tako da ljudi mogu da koriste druge metode, osim vožnje, za stizanje do mesta koja moraju ili žele da posete. Uvođenje mera saobraćajnog-usporavanja, kao što su kružni tokovi i ležeći policajci. Povećanje pristupačnosti, gustine i blizine parkova i rekreativnih objekata. Poboljšanje infrastrukture za šetnju i vožnju bicikala, kao što su trotoari, staze za više funkcija i posebne biciklističke staze Povećanje opcija za pešačenje u zajednici Poboljšanje bezbednosti pešaka, pomoću saobraćajnih svetala. Povećanje vegetacije, kao što su drvoredi. Smanjenje brzine i obima saobraćaja, radi afirmacije hodanja i vožnje bicikala u transportne svrhe. Smanjenje nepristojnosti i smetnji u okruženju, kao što su smeće i rupe na putu ili loše održavane staze. 	<ul style="list-style-type: none"> Sprovođenje studija sa dužim periodima intervencije i longitudinalnim praćenjem. Sprovođenje kvazi-eksperimentalnog evaluacionog istraživanja povezanosti infrastrukture i fizičke aktivnosti mladih, uzimajući prednosti "prirodnih eksperimenata" (tj. promene životne sredine uvedenih od strane kreatora politika i/ili drugih faktora). Procenjivanje efekata promena okruženja nastalih gradnjom objekata na fizičku aktivnost adolescenata. Procenjivanje uticaja bezbednosti od kriminala u okruženju na fizičku aktivnost mladih. Razvijanje metoda za povećanje prisustva u programima i intervencijama u okviru istraživanja. Ispitivanje načina za pretvaranje aktivnost sa letnjih kampova u redovne aktivnost. Ispitivanje uloge "lokacije u zajednici", naročito udaljenosti objekata od škole ili kuće, na učešće i redovno pohađanje. Upoređivanje efekata intervencija među različitim rasnim, etničkim, i socio-ekonomskim grupama.
Kampovi i omladinske organizacije Nedovoljna	Nepoznato	

Okruženje i snaga dokaza	Strategije za povećanje fizičke aktivnost među mladima	Sledeći koraci za istraživanje
Lokalna zajednica (nastavak)		
Ostali programi zajednice Nedovoljna	Nepoznato	
Okruženje: porodica i dom		
Nedovoljna	Nepoznato	<ul style="list-style-type: none"> Sprovođenje opservacione studije relevantnosti porodičnih i kućnih aktivnosti tokom detinjstva i adolescencije Sprovođenje longitudinalne, opservacione studije o komponentama porodičnog života koje utiču na obrazac fizičke aktivnosti dece. Ispitivanje specifičnih strategija koje angažuju roditelje i druge članove porodica u promovisanju fizičke aktivnosti u kućnom okruženju. Ispitivanje specifičnih strategija koje obogaćuju domaći ambijent u korist fizičke aktivnosti u odnosu na sedentarne poslove. Upoređivanje efekata intervencija među različitim rasnim, etničkim, i socio-ekonomskim grupama.
Primarna zdravstvena zaštita		
Nedovoljna	Nepoznato	<ul style="list-style-type: none"> Sprovođenje randomizirane, kontrolisane studije o efikasnosti savetovališta koje deluje u okviru primarne zaštite na obrazac fizičke aktivnosti. Utvrđivanje optimalnog obima i načina pružanja intervencija od strane činilaca primarne zdravstvene zaštite u oblasti fizičke aktivnosti. Razmatranje korisnosti intervencija koje kombinuju savetovanje i integrisanje programa fokusiranih na mlade u zajednici Utvrđivanje optimalnog raspona godina za efikasne intervencije u okruženjima primarne zdravstvene zaštite, kao i efekata intervencije kod mladih sa normalnom težinom odnosno kod gojaznih. Ispitivanje strategija za promovisanje fizičke aktivnosti u različitim okruženjima primarne zdravstvene zaštite, uključujući integrisane zdravstvene ustanove, privatne i državne ustanove. Sprovođenje istraživanja isplativosti efikasnih intervencija. Upoređivanje efekata intervencija među različitim rasnim, etničkim, i socio-ekonomskim grupama.