

## KRETANJE I ZDRAVLJE DJECE I MLADIH

JOSIP GRGURIĆ<sup>1</sup>, IGOR JUKIĆ<sup>2</sup>

Hrvatsko društvo za preventivnu i socijalnu pedijatriju već tradicionalno organizira u Skradu simpozije preventivne pedijatrije za liječnike, gdje se svake godine okupe pedijatri, specijalisti školske i obiteljske medicine iz cijele Hrvatske.

Na dosadašnjim simpozijima govorili smo o nekim aktualnim problemima u pedijatriji kao što su: klimatoterapija, prevencija debljine, poremećaji hranjenja u djece, pedijatrijskim postupnicima te prošle godine o novoj kakvoći u praćenju rasta i razvoja djece (1).

12. Simpozij preventivne pedijatrije održao se s temom "Kretanje i zdravlje u djece i mladih". Edukacijski cilj ovog simpozija je vrlo izazovan i u funkciji je provedbe nedavno usvojenog Nacionalnog akcijskog plana za prevenciju debljine, u kojemu je značajno mjesto dano poduzimanju mjera za veću fizičku aktivnost djece i mladih (2).

Sadržaj simpozija ima dvije dimenzije: a) epidemiološki i javnozdravstveni pristup i poticaji za veću fizičku aktivnost djece i mladih, tih najosjetljivijih populacijskih skupina, i b) kretanje kao terapijski pristup u nekim bolesnim stanjima djece i mladih (kod pretilosti, šećerne i srčane bolesti). Simpozij se organizira u zajednici s Kineziološkim fakultetom u Zagrebu i Hrvatskim društvom za sportsku medicinu, kao nastavak suradnje na poticanju ukupnih aktivnosti koji će više pridonijeti djetetovom zdravom životu (3).

<sup>1</sup> Klinika za dječje bolesti Zagreb, Klinika za pedijatriju, Klaićeva 16, Zagreb

<sup>2</sup> Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Adresa za dopisivanje:

Prof. dr. sc. Josip Grgurić, dr. med., Klinika za dječje bolesti Zagreb, Klinika za pedijatriju, Klaićeva 16, 10000 Zagreb, e-mail: josip.grguric1@zg.t-com.hr

Značenje fizičke aktivnosti, posebno kretanja, prepoznat je u globalnim okvirima kao prioritarna potreba ljudskog bića, koja je u suvremenom životu u velikoj mjeri zapostavljena. Fizička aktivnost je posebno značajna u doba djetinjstva i odrastanja. Valja naglasiti da se posebno zanimanje i pokretanje kampanja za većom fizičkom aktivnošću počinje prepoznati u sklopu programa za prevencijom debljine (4, 5).

Tako je na međunarodnom planu pokrenuto niz inicijativa, preporuka i organizacija radi prevencije debljine, gdje se značajno mjesto daje promjeni sedentarnog načina života u aktivni. Među ostalim je osnovana Globalna alijansa za prevenciju debljine i sličnih kroničnih bolesti. U tu međunarodnu asocijaciju, pod okriljem Svjetske zdravstvene organizacije, uključene su: Svjetska srčana federacija, Internacionalna federacija za dijabetes, Internacionalno pedijatrijsko udruženje, Internacionalna znanstvena unija za prehranu i Internacionalna organizacija za istraživanje debljine. Ova alijansa je osnovana za prevenciju debljine i povezanih bolesti kao što su srčane bolesti, dijabetes i maligne bolesti.

Ciljevi ove globalne alijanse su (6):

1. Koordinacija akcija za implementaciju globalne strategije za prehranu, fizičku aktivnost i zdravlje,
2. Poticaj članica na suradnju i zajedničku akciju,
3. Razvoj modela dobre prakse koji će povećati fizičku aktivnost, usmjerujući se na prevenciju debljine u djece, što je i prvi osnovni korak za prevenciju kroničnih bolesti.

Posljednjih godina izrađeni su mnogobrojni postupnici za brigu o djeci s pretilošću (7, 8). Među ostalim izdvajamo

vrlo recentne preporuke koje je prošle godine izradila Europska radna skupina za debljinu u djetinjstvu (*Childhood Obesity Task Force*), u okviru Europskog udruženja za istraživanje debljine. U tim smjernicama posebno se naglašava važnost fizičke aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost može poboljšati djetetovo ukupno zdravlje. No slijedom toga pitanje je kako omogućiti aktivnost i identificirati modele, bilo individualne ili u sklopu obitelji, a koje će dovesti do pomaka. U tom pogledu, u tim preporukama daju se sljedeće praktične preporuke (9):

1. Povećati fizičku aktivnost, prije svega hodanjem do škole, dakako, uz osiguranje djetetove sigurnosti. Organizacija sportskih aktivnosti koje će obuhvatiti pretežni dio djece. Kako bi se usvojile navike kretanja, uz te je aktivnosti potrebno promicati i one male svakodnevne, kao što su šetnja sa psom, uspinjanje stubama umjesto dizalom i slično.
2. Preporuke se zalažu i za smanjenje sedentarnih aktivnosti (televizija, računalo). Preporučuje se gledanje televizije maksimalno 2 sata na dan.
3. Predlažu se aktivnosti koje uključuju roditelje i prijatelje, poput šetnja i zajedničkih igara.
4. Preporučuje se provoditi minimalno 1 sat aktivnosti na dan!
5. Svaka aktivnost je preporučljiva. Poželjno je da prilikom osmišljavanja aktivnosti za djecu one budu zabavne i ugodne.
6. Liječnik koji brine o zdravlju djeteta treba svoju pozornost više usmjeriti i na to područje djetetova života, potičući kod njega i njegovih roditelja pozitivan odnos prema fizičkim aktivnostima.

Valja ipak naglasiti da su istraživanja o fizičkoj aktivnosti djece i mladih više usmjerena na školsku djecu i adolescente. Može se reći da broj radova uvelike opada što se više približavamo najranijoj dječjoj dobi. Stoga je od posebnog značenja recentno objavljena Enciklopedija ranog razvoja - Radovi o fizičkoj aktivnosti u ranom djetinjstvu, u izdanju Instituta za rani razvoj djece iz Montreala. Posebno su fokusirani na problem utjecaja fizičke aktivnosti na rani razvoj djeteta. Naglašava se kako je to područje u smislu stručno-znanstvenog pristupa dosta zanemareno, iako postoje općeprihvaćeni empirijski stavovi i postupci koji zagovaraju potrebu za tjelesnom aktivnošću.

Fizička aktivnost za vrijeme rane razvojne dobi značajna je iz nekoliko razloga. Prije svega, u toj dobi dijete usvaja navike često presudne za cijeli život (10, 11). Dakako, tjelesna aktivnost znači dobrobit za samo dijete, ali i dugoročno, kad ono postaje odrasli čovjek. Roditelji, zdravstveni i prosvjetni djelatnici trude se navesti djecu na to da usvoje zdrave zdravstvene navike. No postavljaju se pitanja koji su to poželjni oblici ponašanja i tjelesne aktivnosti, a zatim koji su to modeli i način njihove primjene. Kad govorimo o fizičkim aktivnostima, onda je važno imati na umu tzv. organizirane oblike i spontane aktivnosti, koje se događaju za vrijeme igre, hodanja, trčanja i skakanja.

Za razliku od djece školske i adolescentne dobi, dijete one predškolske treba provoditi više vremena u tjelesnoj aktivnosti, a prema većini mišljenja iz literature preporučena je 3 sata na dan (12).

Uz određivanje potrebe djece za fizičkom aktivnošću, još je veći izazov kako to i ostvariti u okviru današnjih uvjeta života i mogućnosti koje valja imati u

vidu kod planiranja edukacijskih programa. Tako u školskoj i adolescentnoj dobi primarni utjecaj na usvajanje fizičkih aktivnosti ima škola, vršnjaci, športska udruženja i način života u zajednici. U predškolskoj dobi presudni utjecaj imaju roditelji i predškolske ustanove (13).

Općenito govoreći, današnje preporuke usmjerene su na provedbu sljedećih koraka (14, 15, 16):

1. Svi koji rade s djecom trebaju razumjeti važnost fizičke aktivnosti za zdravlje djece i mladih.
2. Prepoznavanje značenja fizičke aktivnosti djece u nacionalnim planovima.
3. Podupiranje interventnih programa za većom fizičkom aktivnošću djece u različitim područjima (interdisciplinarni pristup).
4. Zalaganje za dodatna visokokvalitetna longitudinalna istraživanja koja će pratiti način života i tjelesnu aktivnost, posebno u razdoblju djetetova ranog razvoja, i predlaganje mjera za njezinim unapređenjem. U tom je kontekstu organiziran i ovaj simpozij.

#### LITERATURA

1. Grgurić J. Nova kvaliteta u praćenju rasta i razvoja djece. Zbornik radova 11. simpozija preventivne pedijatrije. Zagreb: Quo Vadis; 2010.
2. Akcijski plan za prevenciju i smanjenje prekomjerne tjelesne težine Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi. Zagreb, 2010.
3. XVIII. Simpozij socijalne pedijatrije. Sport i zdravlje djece i mladih. Zagreb: Quo vadis; 2006.
4. European Strategy for Child and Adolescent Health and Development. WHO; 2005.
5. Barlow S, Dietz W. Management of child and adolescent obesity: summary and recommendations based on reports from pediatricians, Pediatric nurse practitioners, and registered dietitians. *Pediatrics*. 2002;110:236-8.
6. European Obesity day. [www.obesityday.eu](http://www.obesityday.eu)

7. Wijnhoven TMA, Branca F. WHO European Childhood Obesity, WHO-Regional Office for Europe. Copenhagen; 2006.

8. Linger R, Bakker R, Bosscher J. Environmental influences on children's physical activity, local policies and urban planning. Presentation at the 18<sup>th</sup> European Congress on Obesity. Organised by the European Association for the Study of Obesity (EASO), Istanbul, Turkey, 2011.

9. Baker J, Farpour-Lambert N, Nowicka P, Pietrobelli A, Weiss R. Evaluation of the overweight/obese child-practical tips for the primary health care provider: recommendations from childhood obesity task force of the European Association for the Study of Obesity. *Obes Facts*. 2010;3:131-7.

10. Hinkley T, Salmon J. Correlates physical activity in early childhood. In: Trembley RE, Barr RG, Peters RDeV, Bolvin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* (online). 1<sup>st</sup> ed. Montreal: Centre of Excellence Early Child Development; 2011:1-6.

11. Reilly J. Physical Activity in Early Childhood: Topic Commentary. In: Trembley RE, Barr RG, Peters RDeV, Bolvin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* (online). 1<sup>st</sup> ed. Montreal: Centre of Excellence Early Child Development; 2011:1-4.

12. Cliff DP, Janssen X. Levels of Habitual Physical Activity in Early Childhood. In: Trembley RE, Barr RG, Peters RDeV, Bolvin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* (online). 1<sup>st</sup> ed. Montreal: Centre of Excellence Early Child Development; 2011:1-6.

13. Trost S. Interventions to Promote Physical Activity in Young Children. In: Trembley RE, Barr RG, Peters RDeV, Bolvin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* (online). 1<sup>st</sup> ed. Montreal: Centre of Excellence Early Child Development; 2011:1-6.

14. Cardon G, Cauwenberghe E, Bourdeaudhuij I. Physical Activity in Infants and Toddlers. In: Trembley RE, Barr RG, Peters RDeV, Bolvin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* (online). 1<sup>st</sup> ed. Montreal: Centre of Excellence Early Child Development; 2011:1-6.

15. Jones R, Okely A. Physical Activity Recommendation for Early Childhood. In: Trembley RE, Barr RG, Peters RDeV, Bolvin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* (online). 1<sup>st</sup> ed. Montreal: Centre of Excellence Early Child Development; 2011:1-4.

16. Okely A, Jones R. Recommendation for Early Childhood. In: Trembley RE, Barr RG, Peters RDeV, Bolvin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* (online). 1<sup>st</sup> ed. Montreal: Centre of Excellence Early Child Development; 2011:1-4.