

Stručni rad

KAKO MOTIVIRATI UČENIKE NA TJELESNO VJEŽBANJE? POGLED IZ KUTA PSIHOLOGA

Tomislav Gundić, univ. bacc. psych.
izv. prof. dr. sc. Nina Pavlin-Bernardić
Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Sažetak

Učenike bi trebalo motivirati na redovitu tjelesnu aktivnost zbog brojnih pozitivnih posljedica po tjelesni razvoj i zdravlje, no i zbog mnogih pozitivnih psihičkih posljedica. U radu su raspravljani ovi faktori, a nakon toga je dan pregled načina na koje učitelji mogu potaknuti djecu na više tjelesne aktivnosti, ali i educirati njihove roditelje, u skladu sa suvremenim spoznajama istraživanja iz područja psihologije sporta i psihologije obrazovanja.

Ključne riječi: tjelesno vježbanje, motiviranje na vježbanje, psihičke posljedice vježbanja

1. Uvod

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) [1] preporučuje da djeca i adolescenti (u dobi od 5 do 17 godina) u prosjeku dnevno imaju barem 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti. To bi trebalo uključivati intenzivne aerobne vježbe, kao i one koje osnažuju mišiće i kosti. Također je preporuka da djeca ne provode više od dva sata dnevno pred monitorima i ekranima.

Podaci Svjetske zdravstvene organizacije pokazuju da je i prije COVID-19 pandemije tjelesna aktivnost djece i adolescenata bila ispod preporučene razine [1]. Primjerice, u 2016. godini već je čak 81% djece i mladih u dobi od 11 do 17 godina diljem svijeta bilo tjelesno aktivno ispod preporučene razine. Pri tome su djevojčice bile manje tjelesno aktivne od dječaka. U Hrvatskoj, podaci CroCOSI istraživanja provedenog u školskoj godini 2018./2019. [2] pokazali su da 35% djece u dobi od 8 do 9 godina ima prekomjernu tjelesnu masu i debljinu, pri čemu je taj problem bio izraženiji u dječaka nego djevojčica. S obzirom na navedeno, učenike bi svakako trebalo motivirati na redovitu tjelesnu aktivnost, za koju nije dovoljno samo vježbati dva-tri puta tjedno. Naime, preporuka je da se intervencije usvajanja zdravih navika i prevencije prekomjerne tjelesne mase i debljine temelje na poticanju pozitivnih navika provođenja slobodnog vremena na otvorenom, u aktivnoj igri, s ciljem smanjenja vremena koje se provodi u sjedilačkim aktivnostima, osobito pred različitim ekranima [2].

Bitno je podsjetiti se i da je čovjek evoluirao u uvjetima u kojima je za opstanak vrste bila potrebna visoka tjelesna aktivnost. Marković [3] tako navodi da je kronični izostanak umjerene i žustre tjelesne aktivnosti bio toliko rijedak do nedavno da, s evolucijskog stajališta, nije bilo dovoljno vremena da se čovjek prilagodi uvjetima sjedilačkog života. To za posljedicu ima nastanak patologija organa i organskih sustava, tj. kroničnih nezaraznih bolesti.

2. Koje su psihičke posljedice redovitog vježbanja?

Osim brojnih korisnih posljedica redovitog vježbanja na tjelesno zdravlje i motorički razvoj djece, izuzetno su važne i posljedice za motivaciju i samopouzdanje, ali i za kognitivni razvoj i općenito za psihičko zdravlje. Tako u preglednom radu Mandolesi i sur. [4] navode da dosadašnja istraživanja pokazuju da je tjelesno vježbanje pozitivno povezano s kognitivnim razvojem djece, ali i da usporava opadanje kognitivnih sposobnosti kod starijih osoba. Kod djece je također povezano s visokom razinom samoefikasnosti, usmjerenosti na ciljeve i percipiranom kompetentnosti. Ova percipirana kompetentnost se odnosi najviše na tjelesne aktivnosti, no svakako pomaže i za druga područja. Naime, ukoliko učenici uvide da njihov trud dovodi do rezultata, naučenu disciplinu i ustrajnost mogu primijeniti i u drugim područjima života. Uz navedeno, do sada je već višestruko potvrđen i nalaz da tjelesno vježbanje smanjuje depresivnost i anksioznost, te je stoga uključeno i u njihovu terapiju. Pokazalo se i da tjelesno vježbanje smanjuje i prevenira navike kao što su pušenje, alkohol i kockanje.

Za ove efekte nije potrebno da tjelesno vježbanje bude uvijek intenzivno – čak i umjereno vježbanje dovodi do ovih pozitivnih posljedica. Uz navedene benefite, smanjuje stres, a može utjecati i na smanjenje simptoma kod djece koja imaju ADHD ili kod osoba koje su doživjele neki traumatičan događaj. Naravno, treba napomenuti da je za ozbiljnije psihičke probleme svakako potrebna i psihoterapija, ali tjelesno vježbanje je svakako često jedan od bitnih alata koje psiholozi i psihijatri uključuju u terapiju.

3. Na koje načine učitelji mogu potaknuti djecu na više tjelesne aktivnosti?

U suradnji sa školskim psiholozima i pedagozima, učitelji mogu napraviti puno korisnih i jednostavnih inicijativa kojima mogu potaknuti djecu na više tjelesne aktivnosti. Uz to, bitno je pokazati i roditeljima na koji način da potaknu svoju djecu. Evo nekoliko primjera:

1. Roditeljski sastanci na kojima bi se roditeljima pružili konkretni primjeri kako poticati zdrave navike kod djece. Naime, roditelji su bitni socijalni modeli od kojih djeca uče i ako djeca gledaju članove obitelji koji većinu vremena provode u stanu ili osobnom automobilu, sjedeći i nezdravo se hraneći, veća je vjerojatnost da i ona počnu pokazivati takvo ponašanje. Roditeljima stoga treba dati ostvarive, realne primjere o tome kako mogu biti modeli svojoj djeci: zajedničke šetnje ili vožnje bicikla; uvođenje više povrća, a manje slatkiša i kruha u svakodnevnu prehranu cijele obitelji; umjereni obroci. U današnje vrijeme mobitela, vrlo je jednostavno da učitelji pošalju roditeljima primjere zabavnih tjelesnih vježbi koje mogu svakodnevno raditi zajedno sa svojom djecom.

2. Na roditeljskim sastancima bi svakako trebalo pružiti vrlo konkretne informacije o tome što se smatra prekomjernom tjelesnom težinom, što se smatra nezdravom prehranom te koliko je tjelesne aktivnosti tjedno zapravo nužno. Naime, i roditelji često imaju pogrešna uvjerenja o tome, kao i općenito o tjelesnoj aktivnosti [5].

3. Zajedno s roditeljima bi trebalo raspraviti i moguće načine nagrađivanja djece za više tjelesne aktivnosti i zdraviju prehranu. Svakako su preporučljiviji načini nagrađivanja koji ne uključuju materijalne nagrade, već pohvale i omogućavanje različitih „nagradnih“ aktivnosti koje djeca odaberu s obzirom na svoje interese.

4. Vođenje djece na školske izlete; upoznavanje s različitim zanimljivim i zabavnim tjelesnim aktivnostima i sportovima, koje mogu sami isprobati i „pronaći se“ u nekome od njih.

5. Edukacija učenika o pozitivnom utjecaju tjelesne aktivnosti na fizičko i mentalno zdravlje. Primjerice, učitelj može iskoristiti sat razrednika da objasni djeci pozitivne posljedice fizičke aktivnosti na njihovo zdravlje, emocionalnu dobrobit, socijalne vještine i općenito kvalitetu života. Time će učenici steći dublji uvid u važnost tjelesne aktivnosti za njihovo tijelo, um i duh te vjerojatno biti motiviraniji za bavljenje tjelesnom aktivnošću.

5. Organiziranje sportskih manifestacija u školi poput raznih natjecanja, radionica ili humanitarnih turnira. Ovakvi sportski događaji potiču fizičku aktivnost, socijalnu interakciju i stjecanje razumijevanja o važnosti sporta, što sve zajedno može motivirati djecu da se redovito bave tjelesnom aktivnošću.

6. Korištenje tehnologije u svrhu promoviranja tjelesne aktivnosti također može biti učinkovit alat za motiviranje djece. Primjerice, korištenje aplikacije za praćenje tjelesne aktivnosti djeci omogućuje da prate svoj napredak, postavljaju ciljeve, prate broj koraka i analiziraju svoja postignuća. Tehnologija može tjelesnu aktivnost učiniti interaktivnom i zabavnom, što dodatno potiče djecu da budu fizički aktivnija, a istovremeno ih uči o važnosti redovite tjelesne aktivnosti.

4. Zaključak

Uz brojne tjelesne pozitivne posljedice redovitog vježbanja, ono je jako bitno i za psihički razvoj i zdravlje učenika. S obzirom na zabrinjavajuće podatke o tjelesnoj aktivnosti učenika čak i prije pandemije COVID-19, koji su postali još više poražavajući za vrijeme pandemije, unutar odgojno-obrazovnog sustava je svakako potrebno motivirati i naučiti učenike kako ispravno i redovito biti tjelesno aktivni. U ovaj proces trebaju biti uključeni, osim nastavnika tjelesnog odgoja, i stručni suradnici i nastavnici u osnovnim i srednjim školama, kao i roditelji učenika.

5. Literatura

- [1.] World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (5. 10. 2023.)
- [2.] Capak, K. (2021). Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- [3.] Marković, G. Važnost tjelesne aktivnosti i tjelesne vježbe za naše zdravlje i kvalitetu života – drugi dio. URL: <https://mail.motus-melior.hr/hr/o-nama/novosti/vaznost-tjelesne-aktivnosti-i-tjelovjzbe-za-nase-zdravlje-i-kvalitetu-zivota-drugi-dio> (4. 10. 2023.)
- [4.] Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Ferraioli, G., Sorrentino, P. i Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers of Psychology*, 9. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00509/full>
- [5.] Harris, J. i Cale L. (2018). Promoting active lifestyles in schools. *Human kinetics*.