

Značaj redovitog vježbanja za zdravlje djece i odraslih

Tjelesno vježbanje ima izuzetno važnu ulogu u očuvanju i unapređenju zdravlja, kako kod djece, tako i kod odraslih. U suvremenom načinu života, obilježenom sjedilačkim navikama i smanjenom razinom kretanja, redovita fizička aktivnost postaje ključan čimbenik zdravog razvoja i kvalitete života.

Kod djece, tjelesna aktivnost doprinosi pravilnom rastu i razvoju organizma. Redovito kretanje jača mišiće i kosti, poboljšava koordinaciju, ravnotežu i motoričke sposobnosti. Osim fizičkih koristi, vježbanje pozitivno utječe i na mentalno zdravlje djece – smanjuje stres, potiče samopouzdanje te razvija socijalne vještine kroz timske sportove i zajedničke aktivnosti. Djeca koja su tjelesno aktivna često imaju bolje koncentracijske sposobnosti i uspješnija su u školskim obavezama.

Kod odraslih, tjelesno vježbanje igra ključnu ulogu u prevenciji brojnih kroničnih bolesti, poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i pretilosti. Redovita fizička aktivnost pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase, snižava krvni tlak i poboljšava rad srca i pluća. Također, pozitivno utječe na mentalno zdravlje – smanjuje simptome anksioznosti i depresije te poboljšava kvalitetu sna i opće raspoloženje.

Važno je naglasiti da tjelesna aktivnost ne mora biti intenzivna da bi bila korisna. Redovite šetnje, vožnja bicikla, plivanje ili lagane vježbe mogu značajno doprinijeti zdravlju. Ključno je razviti naviku redovitog kretanja i uključiti tjelesnu aktivnost u svakodnevni život.

Zaključno, tjelesno vježbanje predstavlja jedan od najvažnijih čimbenika očuvanja zdravlja u svim životnim dobima. Poticanje djece na aktivan način života i održavanje redovite fizičke aktivnosti kod odraslih temelj su dugoročnog fizičkog i mentalnog blagostanja.

V.Roglić, prof.