

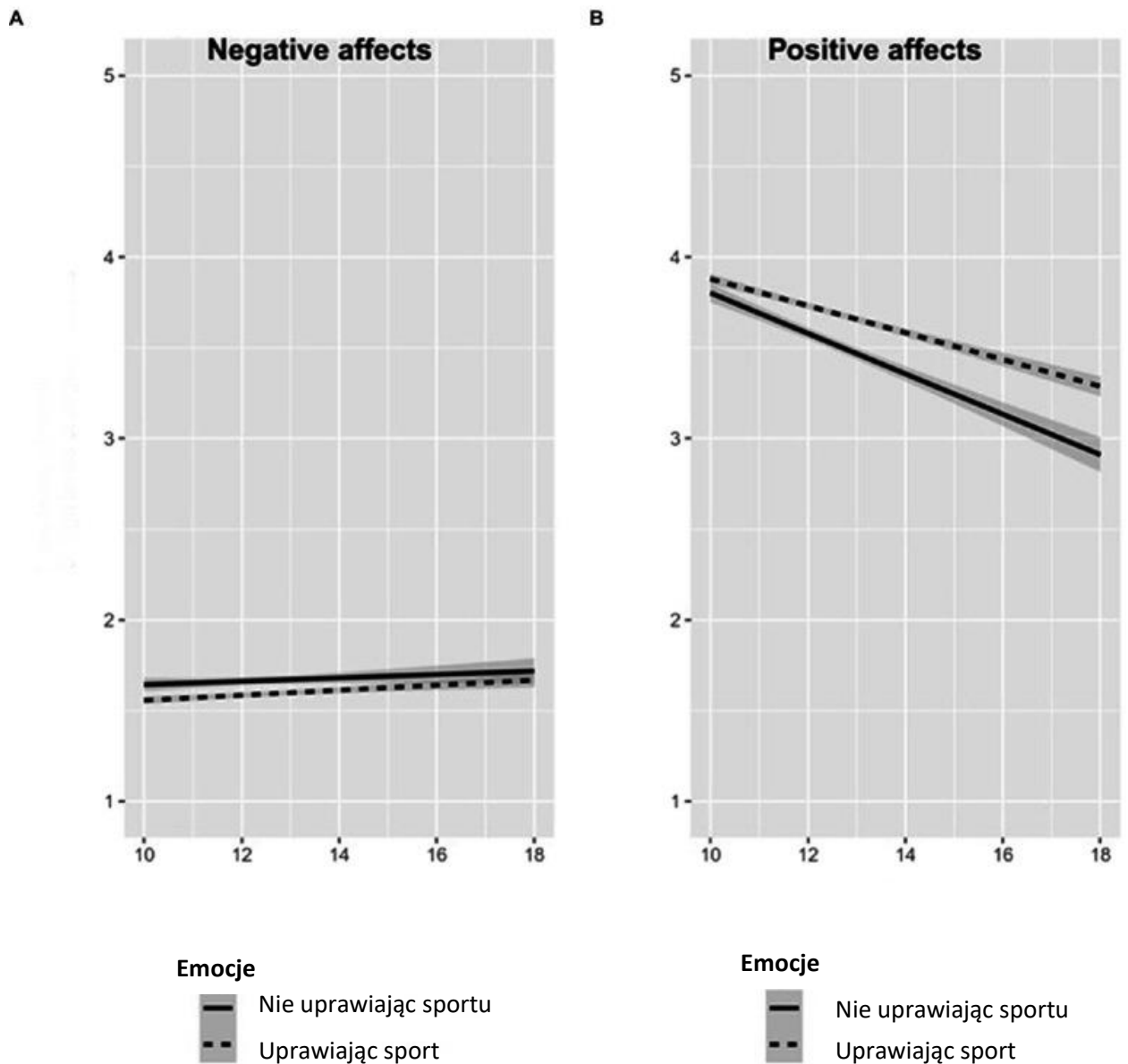
Korzyść sportu wśród nastolatków w wieku 10-18 lat

Sport - to jeden z rodzajów aktywnego spędzania czasu wolnego, który ma charakter zorganizowany i zwykle jest współzawodniczy, rozgrywany w zespole lub indywidualnie. Osoby regularnie aktywne odnoszą korzyści z wyższego poziomu sprawności związanej ze zdrowiem i są mniej narażone na rozwój wielu różnych schorzeń powodujących niepełnosprawność niż osoby nieaktywne. Powszechnie uznaje się, że korzyści zdrowotne nie ograniczają się do zdrowia fizycznego, ale obejmują również trwały stan psychiczny.

Istnieją szczególne zalecenia zdrowotne dla młodzieży, różniące się od tych dla dorosłych. Osobom w wieku 10–18 lat zaleca się podejmowanie umiarkowanej lub intensywnej aktywności przez co najmniej 60 minut dziennie. Regularne utrzymywanie tego poziomu aktywności przez młodzież może skutkować zwiększoną sprawnością fizyczną, redukcją tkanki tłuszczowej, korzystnym profilem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych, poprawą stanu kości oraz zmniejszeniem objawów depresji i lęku. W ciągu ostatnich 20 lat solidne wyniki sugerują, że regularna aktywność sportowa ma korzystny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne w każdym wieku i dla wielu różnych osób. Na przykład przebadanie wykonane przez Światową Organizację Zdrowia ponad 10 tysięcy nastolatków w wieku 10-18 lat wykazało, że uprawianie sportu w klubie wiąże się z lepszym obrazem własnego ciała, lepszą kondycją fizyczną i psychiczną.

Te pozytywne skutki wydają się być dość duże. Okres dojrzewania, więc nie jest wyjątkiem, aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne w tym krytycznym i wrażliwym okresie młodzieży. Wcześniejsze prace ŚOZ donosiły, że aktywność sportowa zwiększała poczucie sprawności fizycznej, zadowolenie z wyglądu fizycznego i skutkowało pozytywnym obrazem własnego ciała, co może prowadzić do wzrostu ogólnej samooceny. Wykazano, że przynależność do klubów sportowych nie tylko powoduje pozytywne uczucia u nastolatków, lecz także zwiększa zaangażowanie w naukę. Ponadto badania wykazali, że aktywność fizyczna zmniejsza objawy depresji, która jest jednym z najczęstszych zaburzeń psychicznych w tej grupie wiekowej. Aktywność fizyczna przyniosła korzyści społecznym aspektom zdrowia psychicznego, ponieważ nastolatki mogły rozwijać pozytywne relacje społeczne poprzez wspólne praktyki, co bardzo się ceniło.

Podsumowując śmiało mogę twierdzić, że brak aktywności fizycznej w okresie dojrzewania, a szczególnie w wieku 10-18 lat jest powiązany ze złym stanem zdrowia psychicznego. Rzeczywiste jest, że uprawianie sportu pozwala nastolatkom doświadczać pozytywnych emocji na różne sposoby. Pozytywne efekty, więc wyzwalają szerokie, ciekawe i optymistyczne wzorce myślowe, a także spontaniczne i energiczne zachowania. Pozytywne emocje gromadzą się z czasem w sposób, który stopniowo buduje trwałych ludzi dorosłych.



Negatywne i pozytywne emocje związane z przynależnością do klubu sportowego i wiekiem młodzieży. Lewy panel (A) przedstawia negatywne wyniki i wskazuje na istotny efekt główny członkostwa w klubie sportowym. Prawy panel (B) przedstawia główny wpływ pozytywny przy przynależności do klubu sportowego, a także jego porównanie z wiekiem uczniów. Panele pokazują, że starszym nastolatkom uprawianie sportu doświadcza więcej pozytywnych emocji niż wczesnym nastolatkom, jeśli należą do klubu sportowego (w porównaniu na brak członkostwa).