

Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Börn og ungmenni eru breiður hópur hvað varðar aldur, færni og áhuga. Hreyfing er þeim nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og almenna vellíðan. Jákvæð reynsla af hreyfingu í æsku eykur líkurnar á að fólk temji sér lífnaðarhætti sem fela í sér reglubundna hreyfingu á fullorðinsárum.

Hreyfing hefur fjölbætt gildi fyrir heilsu og líðan barna og ungmenna, meðal annars:

- **Betri andleg heilsa og líðan** m.a. meiri orka og betri hvíld.
- **Betri hugræn geta** m.a. betra minni, úrvinnsluhraði og námsframmistaða.
- **Betri líkamshreysti** m.a. aukin afkastageta lungna, hjarta- og æðakerfis og vöðva.
- **Betri hjarta- og efnaskiptaheilsa** m.a. jákvæð áhrif á blóðsykur, blóðþrýsting og blóðfitur.
- **Betri beinheilsa** m.a. meiri beinmassi og beinstyrkur.
- **Heilbrigðara holdafar** m.a. bætt hlutfall vöðva og líkamsfitu.

RÁÐLAGT ER:

Öll börn og ungmenni ættu að hreyfa sig daglega

Í minnst 60 mínútur á dag að meðaltali yfir vikuna ætti hreyfingin að vera röskleg til kröftug

Hér er átt við hreyfingu af miðlungs til mikilli ákefð sem eykur hjartslátt og öndun. Hreyfingin ætti aðallega að vera loftháð*. Dæmi eru *röskleg ganga, skokka, hlaupa, sippa, synda, hjóla, dansa og nota hlaupahjól án mótors.*



Minnst 3 daga vikunnar ætti að stunda kröftuga hreyfingu sem eykur þol og einnig hreyfingu sem styrkir vöðva og bein

Hér er átt við hreyfingu af mikilli ákefð sem eykur hjartslátt, kallar fram mæði og jafnvel svita. Dæmi eru *hlaup og hlaupaleikir, að sippa, hjóla, synda hratt og ýmsar íþróttir og önnur hreyfing stunduð af krafti.*



* **Hreyfing** er hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem er í hvíld. **Loftháð hreyfing** er hreyfing þar sem stórir vöðvar líkamans eru hreyfðir á taktfastan hátt í lengri tíma. Í þessum ráðleggingum á það einnig við slíka hreyfingu í styttri tíma. Dæmi um stóra vöðva eru vöðvar í rassi, lærum, baki og bringu.

Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Rannsóknir sýna að:

- Betra er að hreyfa sig lítið eitt en ekki neitt. Öll hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan jafnvel þó ekki náist að uppfylla ráðleggingarnar.
- Börn og ungmenni sem hreyfa sig lítið ættu smám saman að auka tíðni (hve oft), ákefð (hve erfitt) og tíma (hve lengi) í hreyfingu við hæfi.
- Öll börn og ungmenni ættu að hafa jöfn tækifæri og fá hvatningu til að stunda hreyfingu við öruggar aðstæður sem er fjölbreytt og samræmist aldri þeirra, áhuga og getu.
- Börn hreyfa sig á annan hátt en fullorðnir. Frjáls leikur er þeim eðlilegur og mikilvægur ásamt skipulagðri hreyfingu t.d. í skólaíþróttum, íþróttastarfi og öðru æskulýðsstarfi. Að ganga eða hjóla á milli staða er góð leið til að auka hreyfingu í daglegu lífi og efla umhverfisvitund.
- Kröftug hreyfing sem styrkir bein er sérstaklega mikilvæg til að leggja inn í beinabankann fyrir framtíðina. Dæmi eru að hoppa, sippa, hlaupa og íþróttir sem fela í sér stökk og hraðar stefnubreytingar.
- Aukinni hreyfingu fylgir aukinn ávinningur sem afmarkast þó af getu hvers og eins. Eftir því sem æfingaálag er meira er mikilvægara að huga að fjölbreytni í æfingum, næringu við hæfi og hvíld.
- Mikilvægt er að hlusta á börn, taka mið af þörfum þeirra á hverjum tíma og aðlaga hreyfinguna að áhuga, færni og aðstæðum hverju sinni. Leita má til heilbrigðisstarfsfólks eða annarra fagaðila á sviði hreyfingar til að fá ráðgjöf vegna barna t.d. með skerta hreyfifgetu, langvinnan heilsufarsvanda og/eða fötlun.
- Reglubundin hreyfing í æsku eykur líkurnar á ástundun slíkra lífnaðarháttanna og betri heilsu almennt á fullorðinsárum.

Meiri kyrrseta barna og ungmenna er tengd lakari heilsu, meðal annars minni líkamshreysti, lakari hjartaheilsu og efnaskiptum, meiri líkamsfitu, minni félagsfærni og styttri svefni.

RÁÐLAGT ER:

Takmarka ætti þann tíma sem börn og ungmenni verja í kyrrsetu, sérstaklega í afþreyingu við skjá t.d. sjónvarp, tölvu eða snjallsíma.**



Nánari upplýsingar um ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu, mat á hreyfivenjum og ráð um hvernig má takmarka kyrrsetu og hreyfa sig meira má m.a. finna á www.heilsuvera.is.

** Kyrrseta er vökutími sem varið er sitjandi eða liggjandi og orkunotkun er lítil t.d. heima, í vinnu/skóla og í ferðum á milli staða.