삼성 로고(Lettermark)

**Kontaktai:**

Eglė Tamelytė

„Samsung Electronics Baltics”

Tel: +370 694 14 57

[e.tamelyte@samsung.com](mailto:e.tamelyte@samsung.com)

*Pranešimas žiniasklaidai*

2024.05.07

**Vargina nerimas, stresas, nuovargis? Profesorius A. Skurvydas atskleidė, kas padės ir vaikams, ir senjorams**

**Vaikščiojimas dažnai laikomas viena iš natūraliausių fizinio aktyvumo formų, ir ne veltui. Nuo tada, kai žengiame pirmuosius žingsnius būdami kūdikiai, iki senjorystės metų, vaikščiojimas atlieka svarbų vaidmenį palaikant ne tik tinkamą fizinę būklę, bet ir psichikos sveikatą. Vilniaus universiteto profesorius, sporto mokslininkas Albertas Skurvydas pasakoja, kokią naudą teikia vaikščiojimas skirtinguose gyvenimo etapuose – ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikams, dirbantiems asmenims ir senjorams.**

Vilniaus universiteto profesoriaus Alberto Skurvydo teigimu, vaikščiojimas – labai paprastas ir visiems žinomas pratimas, todėl yra viena iš geriausių fizinio aktyvumo formų, leidžiančių stiprinti organizmą nuo mažų dienų iki žilos senatvės.

**Vaikams būtinos patirtys lauke**

Kūdikystėje prasideda vaikščiojimo kelionė – kūdikiai noriai įsikimba į netoliese esančius baldus, siūbuoja ir galiausiai žengia pirmuosius netvirtus žingsnius. Šie pirmieji judesiai yra ne tik žavus etapas, bet ir labai svarbūs motorinių įgūdžių ir raumenų jėgos vystymuisi. Naujausi tyrimai parodė, kad kūdikiai, kurie leidžia laiką aktyviau, įskaitant ir vaikščiojimą, paprastai greičiau pasiekia raidos etapus ir geriau koordinuoja judesius vėlesniame gyvenime.

Tyrimais įrodyta, kad vaikų, kurie reguliariai užsiima fizine veikla, pavyzdžiui, vaikščiojimu, širdies ir kraujagyslių sistemos sveikata yra geresnė, jų kaulai stipresni, o nutukimo atvejų yra mažiau, palyginti su jų bendraamžiais, kurie užsiima daugiausia laiko praleidžia užsiimdami sėdima veikla.

Profesoriaus Alberto Skurvydo teigimu, ikimokyklinio amžiaus vaikai net apie 90 proc. laiko praleidžia uždarose patalpose, o jų genai nuo seno trokšta natūralios gamtos, judėjimo joje.

Jis priduria: „Daugybė tyrimų rodo, kad vaikų pilnaverčiam subrendimui reikia ir fizinio aktyvumo, ir emocijų, protinės veiklos, pasaulio pajautimo bei daugybės kitų patirčių, kurios slypi ne kambaryje, o atvėrus duris į lauką.“

„Remiantis vokiečių mokslininkų fizinio aktyvumo rekomendacijomis, ikimokyklinio amžiaus vaikams reikia praleisti bent 180 minučių užsiimant fizinėmis veiklomis bei nueiti 10-14 tūkst. žingsnių per dieną, o mokyklinio amžiaus vaikams – būti aktyviems 90 minučių ir kasdien surinkti 11-15 tūkst. žingsnių“, – teigia A. Skurvydas.

Profesorius pabrėžia, jog labai svarbu nepamiršti kasdienių pasivaikščiojimų. Tai neturi būti varginanti, sunki fizinė veikla – didžiąją pasivaikščiojimo dalį gali sudaryti ėjimas ir lėtu ar vidutiniu tempu.

**Dirbantiems sėdimą darbą – neužsisėdėti**

Ne paslaptis, jog vaikščiojimas ne tik padeda palaikyti fizinę sveikatą, tačiau yra ir veiksminga streso mažinimo ir psichinės gerovės palaikymo priemonė.

Naujausi tyrimai atskleidė teigiamą vaikščiojimo poveikį psichikos sveikatai ir parodė, kad reguliarus vaikščiojimas gali sumažinti depresijos ir nerimo simptomus, pagerinti nuotaiką ir sustiprinti atsparumą stresui.

Profesorius A. Skurvydas pastebi, jog vis didesnei visuomenes daliai dirbant sėdimą darbą, daugiau nei pusė žmonių kenčia skausmus apatinėje nugaros dalyje, kuris dažnai nusitęsia ir į kojų sritį. Šie skausmai kyla dėl pernelyg ilgo ir patogaus sėdėjimo, kurio metu silpsta kriaušinis raumuo sėdmenų srityje ir yra užspaudžiamas sėdamasis nervas.

„Suaugusiems žmonėms rekomenduojama kasdien užsiimti vidutinio-didelio intensyvumo fizine veikla apie 60 minučių. Tiesa, tam, kad ši judėjimo „dozė“ būtų veiksminga, negalima užsisėdėti dienos eigoje – kas vieną sėdėjimo valandą darykite trumpas aktyvias pertraukas, pavyzdžiui, 5 sek. pabėgiokite vietoje arba atlikite kitus pratimus labai dideliu intensyvumu“, – patarimais dalijasi A. Skurvydas.

Profesorius priduria, jog sistemingai vaikščiojant 3-5 kartus per savaitę galima sumažinti tikimybę susirgti įvairiomis psichinėmis ir neurodegeneracinėmis ligomis iki 50 proc. Tyrimai rodo, kad lėtas pasivaikščiojimas 2-3 valandas prieš miegą labai gerai sumažina stresą, aktyvuoja anti-stresinę – parasimpatinę – sistemą ir taip reikšmingai pagerina miego kokybę.

**Spartus vaikščiojimas senatvėje gali prailginti gyvenimo trukmę**

Sistemingas fizinis aktyvumas visą gyvenimą – tai, neabejotinai, vienas iš tvirčiausių ilgo ir sveiko gyvenimo garantų.

Žmonėms, vyresniems nei 65 metai, kūno sveikatai palaikyti rekomenduojama per savaitę judėti ne mažiau kaip 300 minučių, o ketvirtadalį šio laiko užsiimti vidutinio-didelio intensyvumo veikla.

„Deja, tik labai maža dalis senjorų geba tiek judėti – apie 95 ir daugiau proc. niekaip negali pasiekti šios fizinio aktyvumo ribos. Ją sunku pasiekti todėl, nes senjorams tai yra gana nepatogu – reikia eiti ne vidutiniu tempu, tačiau greitu“, – pasakoja profesorius.

Prof. A. Skurvydas akcentuoja ir tai, kad mūsų ląstelės yra plastiškos, tad tiems, kurie sveiką gyvenimo būdą pradeda propaguoti vėlesniame amžiuje, tikrai nėra per vėlu.

„Judėti reikia visą gyvenimą. Žinoma, jeigu jaunystėje judėjote mažiau, o senatvėje – daugiau, bet koks judėjimas vis tiek išeis į naudą. Tyrimai rodo, kad net jeigu fizinio aktyvumo taisykles pradėsite taikyti nuo 60-ies, gyvenimo trukmę galite prailginti dar apie 7-10 metų. Taigi judėti visados yra prasminga“, – sako jis.

**Judėti smagiau drauge**

Pasak A. Skurvydo, aktyviau leisti laisvalaikį ir propaguoti sveikesnį gyvenimo būdą lengviau drauge su šeima, draugais ar kolegomis, kasdienį užsiėmimą fizinėmis veiklomis paverčiant žaidimu ar varžybomis.

Skatindami didesnį fizinį aktyvumą tvaraus judumo programėlės „Walk15“ komanda kartu su technologijų bendrove „Samsung“ Lietuvos moksleivius ir jų mokyklų bendruomenių narius kviečia jungtis prie žingsnių iššūkio „Mokyklos eina“.

Iššūkis, prie kurio jau prisijungė daugiau nei 40 tūkstančių bendruomenės narių, skirtas atkreipti dėmesį į judėjimo svarbą fizinei bei emocinei sveikatai – jo metu daugiausiai žingsnių surinkę mokyklų atstovai bus apdovanoti ir specialiais prizais.

Prisijungti prie iššūkio paprasta. Mokyklos bendruomenės nariams tereikia parsisiųsti nemokamą „Walk15“ programėlę ir nurodyti savo atstovaujamą mokyklą.

Didžiausią žingsnių vidurkį balandžio 27 – birželio 15 dienomis surinkusi mokyklos bendruomenė bus paskelbta iššūkio nugalėtoja, o jos aktyviausiai ėjikai bus apdovanoti specialiais prizais: net 30 daugiausiai žingsnių surinkusių mokyklos atstovų atiteks išmanieji laikrodžiai „Galaxy Watch6” ir apyrankės „Galaxy Fit3“.