

Utjecaj vježbanja i kretanja na mentalno zdravlje djece školske dobi



Uvod

Djetinjstvo je razdoblje intenzivnog tjelesnog, emocionalnog i socijalnog razvoja. U današnje vrijeme, kada djeca sve više vremena provode pred ekranima, važno je naglasiti koliko su vježbanje i svakodnevno kretanje bitni za njihovo mentalno zdravlje. Redovita tjelesna aktivnost ne doprinosi samo jačem i zdravijem tijelu, već ima i velik utjecaj na emocionalnu stabilnost, samopouzdanje i uspjeh u školi. Tjelesna aktivnost je jedan od važnih čimbenika u očuvanju i unaprjeđenju psihičkog i fizičkog zdravlja te važna pretpostavka za uspješnu provedbu različitih svakodnevnih aktivnosti i kvalitetniji život. U svim etapama školske dobi organizirano tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti stimuliraju prirodni tijek razvoja djeteta te osiguravaju njegovu stabilnost, skladnost, visoku razinu školske sposobnosti i zdravlja.

Istraživanja

Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) je da djeca i mladi barem 60 minuta dnevno provedu u nekoj od kinezioloških aktivnosti srednjeg intenziteta. Međutim usprkos brojnim upozorenjima i poticanju na bavljenje tjelesnom aktivnošću, broj tjelesno aktivnih osoba je u opadanju. Rezultati longitudinalnih studija ukazuju da smanjenje razine tjelesne aktivnosti počinje već oko devete godine života (Armstrong i sur. 2000; Wickel i sur. 2009). Rezultati istraživanja o tjelesnoj aktivnosti hrvatske školske djece provedenog u sklopu međunarodnog projekta HBSC 2005./2006. godine pokazuju da preporuke za dnevnom tjelesnom aktivnošću ostvaruje 31 % školske djece od 11 godina (Currie i sur. 2008), dok rezultati proizašli iz istog projekta provedeni 2009./2010. godine ukazuju na svega 25 % djece iste dobi zadovoljavaju preporuke za dnevnom tjelesnom aktivnošću (Currie i sur. 2012), što je za 6 % manje. Istraživanje provedeno na uzorku učenika četvrtih razreda gradskih osnovnih škola pokazuju da 46,32% učenika i 33,33% učenica zadovoljava preporučenu dnevnu potrebu za tjelesnom aktivnošću (Vidaković Samaržija i Mišigoj-Duraković, 2016). Prateći dakle rezultate istraživanja o razini tjelesne aktivnosti, vidljivo je značajno opadanje udjela djece koja zadovoljavaju dnevnu preporuku za kretanjem. Niska razina tjelesne aktivnosti može dovesti do većih zdravstvenih problema, kao što su ateroskleroza, osteoporoza, šećerna bolest i depresija (Salzer i sur. 2006). Jedan je od faktora koji utječe na povećanje tjelesne mase i pojavu pretilosti, a samim time i povećanje rizika od obolijevanja od različitih bolesti. Budući kronične bolesti imaju svoje izvore tijekom djetinjstva i adolescencije, posebno zabrinjava povećanje prevalencije neaktivnosti tijekom adolescentnog razdoblja (Mišigoj-Duraković i sur. 2011).

Utjecaj kretanja na emocije i raspoloženje

Tijekom tjelesne aktivnosti u tijelu se luče hormoni sreće – endorfini – koji kod djece potiču osjećaj zadovoljstva i smanjuju napetost. Djeca koja se redovito kreću češće su vedrija, opuštenija i lakše se nose sa svakodnevnim izazovima.

Kretanje pomaže djeci da se oslobode nakupljene energije i stresa, osobito nakon školskih obveza. Igra na otvorenom, trčanje, sport ili ples omogućuju djeci da izraze svoje emocije na zdrav način.

Vježbanje pozitivno utječe na emocije kod djece, smanjujući stres, nervozu i napetost te potičući osjećaj sreće, smirenosti i emocionalne ravnoteže. Fizička aktivnost poboljšava mentalno zdravlje, otpornost na stres, socijalizaciju i samopouzdanje, omogućujući djeci bolji razvoj.



Smanjenje stresa i anksioznosti

Školske obveze, ispiti i društveni odnosi mogu kod djece izazvati stres i tjeskobu. Redovito vježbanje pomaže u smanjenju razine stresa jer potiče opuštanje tijela i uma. Djeca koja su tjelesno aktivna često imaju bolju kontrolu emocija te se lakše smiruju u stresnim situacijama.

Jednostavne aktivnosti poput šetnje, vožnje bicikla ili igre s vršnjacima mogu imati snažan umirujući učinak i pozitivno djelovati na dječje mentalno zdravlje. Redovita tjelesna aktivnost ublažava napetost, poboljšava san, povećava otpornost na stresne situacije te jača samopouzdanje i mentalnu energiju.

Utjecaj na koncentraciju i školski uspjeh

Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u razvoju kognitivnih sposobnosti. Kretanje poboljšava koncentraciju, pažnju i pamćenje, što pozitivno utječe na učenje i školski uspjeh povećavajući dotok krvi u mozak, što potiče pamćenje, pažnju i kreativnost. Djeca koja se redovito bave tjelesnom aktivnošću često su usredotočenija na nastavu i lakše prate školske sadržaje.

Istraživanja pokazuju da kratke pauze za kretanje tijekom školskog dana mogu povećati razinu pažnje i smanjiti umor. Vježbanje tijekom nastave kratkotrajno je. Iako prekida školsko gradivo i na trenutak odmiče pozornost, učenici nakon te vrlo kratke fizičke aktivnosti pokazuju bolju koncentraciju, a to pozitivno utječe na njihovo pamćenje i disciplinu na satu.

Učenici koji se redovito bave tjelesnom aktivnošću lakše upijaju i zadržavaju nove informacije u odnosu na djecu koja su tjelesno neaktivna. Rezultati istraživanja na Američkom fakultetu sportske medicine pokazali su da su učenici četvrtih i petih razreda koji su najmanje deset minuta prije testa iz matematike trčali i intenzivno vježbali postigli bolje rezultate od onih koji su mirno sjedili prije testa. U časopisu The Journal of Pediatrics objavljeni su podaci o istraživanju povezanosti ocjena iz engleskog jezika i matematike s tjelesnom

formom i indeksom tjelesne mase svakog djeteta, koji su učinjeni na temelju standardiziranih rezultata školskih testova.

Razvoj samopouzdanja i socijalnih vještina

Sudjelovanje u sportskim i tjelesnim aktivnostima pomaže djeci u razvoju pozitivne slike o sebi. Postizanje malih ciljeva, učenje novih vještina i osjećaj napretka jačaju dječje samopouzdanje. Socijalni aspekti tjelesne aktivnosti mogu biti osobito važni za osobe koje se osjećaju izolirano i usamljeno jer se razvijaju socijalne vještine koje prije nisu imali i pruža im priliku da stvore nova prijateljstva te tako povećavaju socijalnu uključenost i njihovo samopouzdanje.

Timski sportovi i grupne igre potiču razvoj socijalnih vještina, poput suradnje, komunikacije i poštivanja pravila. Djeca kroz zajedničko kretanje uče kako rješavati sukobe, prihvaćati pobjede i poraze te graditi prijateljstva. Zajednička sportska aktivnost sa skupinom djece može omogućiti zadovoljavanje niza socijalnih i emocionalnih potreba, a prije svega potrebu za pripadanjem skupini djece koja zajedno vježba i natječe se (Sindik, 2001). Djeca se uče prilagođavati jedna drugima i socijalizirati se.



Važnost svakodnevnog kretanja

Za pozitivan učinak na mentalno zdravlje nije nužno baviti se natjecateljskim sportom. Važno je poticati svakodnevno kretanje kroz igru, boravak na svježem zraku i aktivno provođenje slobodnog vremena. Hodanje do škole, igra u školskom dvorištu ili obiteljske šetnje jednostavni su načini za uvođenje zdravih navika.

Učenici od 5. do 8. razreda mogu se uključiti u sportske izvanredne aktivnosti koje nudi škola, kao što su odbojka, badminton i nogomet. Sudjelovanje u ovim aktivnostima omogućuje djeci redovito kretanje, razvoj sportskih vještina te druženje s vršnjacima.

Učenici razredne nastave mogu se uključiti u Sportsku skupinu, Plesnu skupinu, Univerzalnu sportsku školu koja je namijenjena učenicima 3. i 4. razreda, gdje se kroz igru i raznovrsne aktivnosti potiče razvoj motoričkih sposobnosti i ljubav prema kretanju.

Također, škola organizira pješaćenje te dva puta godišnje biciklijadu, sportska natjecanja povodom Dana škole. Ovo su aktivnosti u koje je korisno i poželjno uključiti se, potiču zdrav način života, zajedništvo i pozitivno iskustvo kretanja u prirodi.

Učitelji i roditelji imaju važnu ulogu u poticanju djece na kretanje i stvaranju pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti.

Kratki savjeti i poruke za djecu

- Kreći se svaki dan barem malo – i igra se računa!
- Igraj se vani kad god možeš i udahni svjež zrak.
- Izaberi sport ili aktivnost koja ti je zabavna, a ne naporna.
- Napravi pauzu od ekrana i razgibaj tijelo.
- Kretanje pomaže da se osjećaš veselije i smirenije.
- Budi aktivan s prijateljima – zajedno je uvijek zabavnije!
- Prošetaj kućnoga ljubimca – činiš dobro i njemu i sebi.



Zaključak

Vježbanje i kretanje imaju iznimno važnu ulogu u očuvanju i razvoju mentalnog zdravlja djece osnovnoškolske dobi. Redovita tjelesna aktivnost doprinosi boljem raspoloženju, smanjenju stresa, boljoj koncentraciji i razvoju socijalnih vještina. Poticanjem djece na kretanje ulažemo u njihovo cjelokupno zdravlje i stvaramo temelje za zdrave životne navike u budućnosti.

Članak napisala Antonija Šulekić, učiteljica razredne nastave u zvanju mentora

U Okučanima, 06. veljače 2026.

LITERATURA:

1. Badrić, M., Prskalo, I., & Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece.
2. V. Findak (Ur.), Zbornik radova, 20, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 400-405.
3. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24 (2), 65-75.
4. Kamenjaš, A., & Vidaković Samaržija, D. (2016). Prevalencija i povezanost razine tjelesne aktivnosti i kardiorespiratornog fitnesa kod djece rane školske dobi. Magistra ladertina, 11(1), 35-50.
5. Krog, D. (2010). Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti. Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa, 2(4), 4-5.
6. Marić, I. (2020). 'Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje', Zdravstveni glasnik, 6(2), str. 105-114.
7. Tjelesni odgoj. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021.