

Здравна сигурност

ВЛИЯНИЕ НА КОВИД-19 ОГРАНИЧЕНИЯТА ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА В НАЧАЛНА УЧИЛИШНА ВЪЗРАСТ КАТО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА ЗДРАВНАТА СИГУРНОСТ

АННА ВЕКОВА

Спортът е неизменна част от живота на Анна още от ранно детство и именно любовта към него я отвежда в НСА "Васил Левски", където следва кинезитерапия. По време на бакалавърското си обучение Анна специализира в Университета Тарту, Естония, и в Масариковия университет в Бърно, Чехия – две места, които тотално променят представата ѝ за влиянието на физическите упражнения върху човешкото здраве и тя решава да продължи развитието си в тази посока.

Интересът ѝ я отвежда в Маастрихт, Холандия, където през 2008 година завърши магистърската програма „Физическа активност и здраве“.

След връщането си в България Анна работи като кинезитерапевт, а по-късно е и кондиционен треньор в уникалния интервенционен проект COMPACT – Combating the Metabolic Syndrome through Physical Activity. През 2014 и 2015 година специализира в The Restorative Exercise Institute, California, и в момента е сертифициран персонал треньор по ресторативни упражнения.

Анна вярва, че не е необходимо да прекарваш часове във фитнеса, за да си в добра форма, затова



разработва Movelicious. Една уникална комбинация от упражнения, която използва естествените за тялото движения, за да ти помогне да си по-здрав и да се чувстваш по-добре.

Резюме: Появата на Ковид-19 нанесе сериозни предизвикателства върху здравната сигурност на държавите по целия свят. Налагането на ограничителни мерки за овладяване на пандемията доведе до налагането на локдаун и дистанционно обучение сред децата.

Невъзможността на учениците да извършват необходимите нива на физическа активност се очаква да доведат до увеличаване на телесното тегло и увеличаване броя на деца със затлъстяване.

Ключови думи: деца, ковид-19, локдаун, физическа активност, затлъстяване

IMPACT OF COVID-19 RESTRICTIONS ON PHYSICAL ACTIVITY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN AGE AS A CHALLENGE FOR HEALTH SECURITY

ANNA VEKOVA

Abstract: The emergence of Covid-19 has posed serious challenges to the health security of countries around the world. The imposition of restrictive measures to contain the pandemic led to the imposition of lockdowns and distance learning among children. The inability of students to perform the necessary

levels of physical activity is expected to lead to an increase in body weight and an increase in the number of children with obesity.

Keywords: children, covid-19, lockdown, physical activity, obesity

КОВИД-19-ПОЯВА

Според дефиницията на световната здравна организация (СЗО), ограничаването на заболявания, разбирани като специфични, базирани на населението и индивидуално базирани, се определят като мерки за първична и вторична превенция, целящи минимизиране разпространението на болестите и свързаните с тях рискови фактори.

Като първичната здравна превенция се определят действия, насочени към ограничаване на разпространението, а вторичната превенция се занимава с ранното откриване на заболяването и подобрява шансовете за положителни здравни резултати¹.

За COVID-19 се заговори в края на 2019 година, а въпросният вирус е идентифициран за първи път от огнище в Ухан, Китай, през декември 2019 г. След като опитите да бъде овладян там се провалят, разпространението му в други райони на Китай и по-късно в целия свят става непоправимо.



Източник: СЗО

Световната здравна организация (СЗО) обявява епидемията от COVID-19 за извънредна ситуация за общественото здраве от международно значение на 30 януари 2020 г. и за пандемия на 11 март 2020 г. Към 3 октомври 2022 г. пандемията е причинила повече от 618 милиона случая и 6,54 милиона потвърдени смъртни случая, което го прави един от най-смъртоносните в историята².

Първият доказан случай на болестта в България е от 8 март 2020 г., а към 18 август 2022 г. има 1 230 822 потвърдени случая на коронавирусна болест 2019 във всички 28 области на страната.

Има регистрирани 37 517 смъртни случая и 1 174 996 оздравели³.

КОВИД-19 И ДЕЦАТА

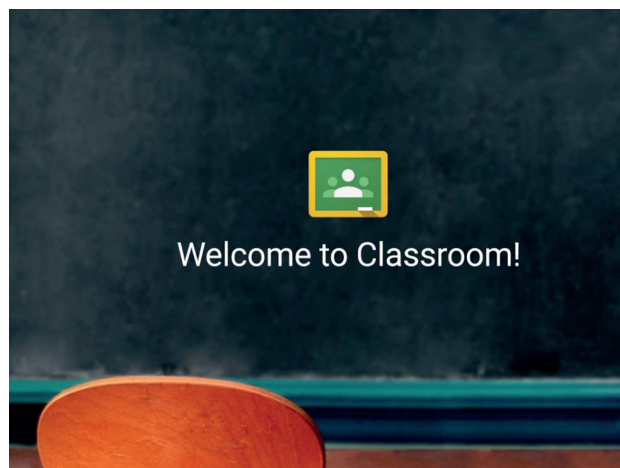
Въпреки че при децата протичането на заболяването е значително по-леко и благоприятно като прогноза и непосредствени последици, дългосрочното отражение върху цялостното психическо и физическо здравословно състояние те първа предстои да бъде установено⁴.

В опита си да ограничат разпространението на COVID-19, държавните и местните власти в по-голямата част по света въвеждат многобройни ограничения върху движението на хора и физическите им взаимодействия, известни още и като локдауни.

Първото такова ограничение в република България е наложено на 13 март 2020 година и е последвано от множество удължавания поради ниската ваксинация, заплашителния брой на смъртни случаи и здравни усложнения с дълготраен характер, причиняващи временна или постоянна нетрудоспособност.

Като превантивна мярка в борбата с пандемията и наложените локдауни, както в световен мащаб, така и на територията на република България е въведена т.нар. дистанционна форма на обучение. От средата на март 2020 година всички класни и извънкласни занимания са ограничени, а обучението на учениците става чрез включването им онлайн чрез различни плтформи.

Според световната статистика 89% от децата по целия свят не са посещавали училище по време на пандемията, заради рестриктивните мерки, наложени глобално като превантивна мярка¹.



Източник: Google

В резултат на това децата вече нямат достъп до училищни физически дейности като физическо възпитание, междучасия и ходене до/от училище. Детските и младежки отборни спортни школи отменят всички тренировки и състезания. Фитнесът и заниманията за младежи като гимнастика, танци и бойни изкуства също са отменени или отложени до средата на май 2020г или по-късно. Достъпът до местните обществени и природни паркове също е ограничен както и този до детски площадки и други подобни съоръжения на открито и закрито⁵.

Въпреки че тези мерки за социално дистанциране са наложени като мярка за ограничаване на разпространението на COVID-19, те в голяма степен водят до невъзможността на децата да се ангажират с препоръчителните нива на физическа активност (ФА), толкова важна за доброто им психическо и физическо им развитие⁵.

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ(ФА)

Физическата активност (ФА) е един от най-важните фактори за нормалното функциониране на всички системи и органи в човешкото тяло, за поддържане на организма в добро здраве и за профилактика и лечение на редица заболявания на опорно-двигателния апарат, нервната и сърдечносъдовата система и обмяната на веществата. През последните няколко десетилетия обаче поради изключително бързите темпове на индустриализация и урбанизация нивата на физическа активност както в световен мащаб, така и в България прогресивно намаляват.

Като ФА се определя всяко движение на човешкото тяло или негова част, породено от съкращаване на скелетната мускулатура, което причинява определен енергоразход. Най-често енергоразходът се измерва в килоджаули (кДж) или килокалории (ккал), като 4.184 kJ се равняват на 1 ккал.

Представен под формата на отношение (ккал за единица време), енергоразходът е метрична променлива, която може да варира и зависи от броя и големината на мускулните групи, необходими за осъществяване на съответното движение, неговата интензивност и продължителност, както и от честотата на мускулните контракции.

Физическата активност може да бъде представена и в различни категории. Един от най-често използваните методи е сегментирането ѝ на база периода от ежедневието, в който тя е осъществявана. Така например физическата активност може да бъде категоризирана като: активност по време на работа или училище, активност в свободното време и др. Най-често използвано обаче е категоризирането на физическата активност според нейната интензивност като: нискоинтензивна (например нормално ходене), с умерена интензивност (енергично ходене, леко бягане, леко колоездене) и високоинтензивна (бягане, енергично колоездене, плуване и др.⁷.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ЗА ДЕЦА СПОРЕД СЗО

Физическата активност в детска и ученическа възраст е важен фактор, който допринася за здравето на подрастващите като намалява риска от хронични неинфекциозни. Много от физиологичните ефекти на редовно практикуваната умерена до интензивна физическа активност дава своето благоприятно отражение и съществено намалява риска от коронарна болест на сърцето, мозъчно-съдова болест, хипертония, развитие на диабет в пубертета, наднормено тегло, застлстване и остеопороза.

Тези факти поставят ФА на водещо място при определянето на международните и национални стратегии и програми, свързани с подобряване здравния статус на населението и специално на децата и подрастващите⁸.

Според препоръките на Световната Здравна Организация, всяко дете трябва да се движи минимум 60 минути всеки ден, като минимум 3 пъти в седмицата, двигателната му активност да включва упражнения за подобряване на силата и укрепване на костната система. За огромно съжаление, малка част от съвременните деца успяват да покрият изискванията за двигателна активност, необходима за оптималното израстване и функциониране на детския организъм¹.

Урбанизацията и липсата на достатъчно движение, поради спецификите на съвременния начин на живот, подчинен на компютърни игри и други дигитални устройства, правят съвремен-

ните деца много по-физически неактивни от предишните поколения. Докато преди няколко десетилетия игрите на открито и часовете по физическо възпитание са били неотменна част от детското ежедневие, то в наши дни, участието на физическата активност и спорта се negliжират за сметка на други занимания. Същевременно консумацията на храни с висока калоричност, но ниско качество се е увеличил многократно. Комбинацията от тези два фактора води до все по-тревожни статистики, свързани със здравния статус на младото поколение⁹.

на 21 век, водещ до сериозни социоекономически и здравни проблеми с глобален характер¹⁰.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

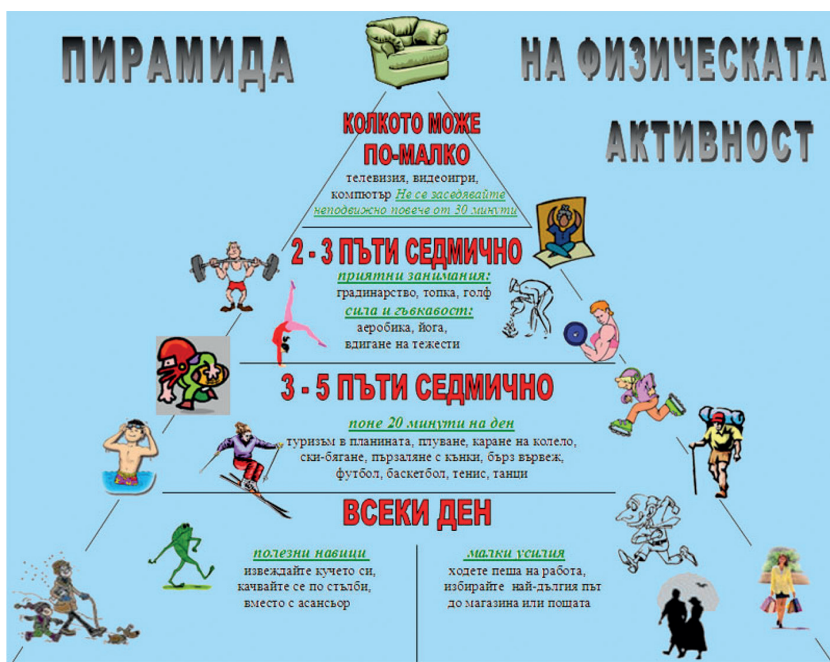
Насърчаването на адекватни нива на физическа активност при децата е важна предпоставка в профилактиката на общественото здраве. Според редица изследвания, по-голямата част от децата и юношите не успяват да изпълнят изискванията, заложили в националните и световни препоръки, а това от своя страна води до редица здравни проблеми.

Наблюдава се драстично повишаване в разпространението на кардио-метаболични заболявания като наднормено тегло и абдоминално затлъстяване, инсулинова резистентност, артериална хипертония, хиперурикемия и дислипидемия.

Множество епидемиологични проучвания недвусмислено показват силна обратнопропорционална зависимост между нивата на физическа активност и развитието на тези заболявания сред множество световни популации.

Ето защо на ограничителните мерки, наложени в следствие на Ковид-19 при децата, трябва да се обърне сериозно внимание. Последствията от тях могат да доведат до друг глобален проблем

с вече доказано сериозни здравни последици, а именно прогресивно увеличаващия се брой на деца и юноши с наднормено тегло и затлъстяване, както и свързаните с нея усложнения и здравни предизвикателства, последващи от това.



Източник: rzi-vt.bg

Един от основните проблеми свързан с тези два негативна фактора е все по-увеличаващия се брой на деца и юноши, диагностицирани с наднормено тегло.

Наличието на затлъстяване в детска възраст от своя страна в много висок процент от случаите води до наличие на наднормено тегло и като възрастен, а затлъстяването от своя страна се очертава като бича



БИБЛИОГРАФИЯ

1. <https://www.who.int>
2. Edouard Mathieu, Hannah Ritchie, Lucas Rod s-Guirao, Cameron Appel, Charlie Giattino, Joe Hasell, Bobbie Macdonald, Saloni Dattani, Diana Beltekian, Esteban Ortiz-Ospina and Max Roser (2020) - „Coronavirus Pandemic (COVID-19)“. Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: <https://ourworldindata.org/coronavirus>
3. Worldometer, Коронавирус, статистика в реално време, 8 юни 2022
4. Dunton, G.F., Do, B. & Wang, S.D. Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S... *BMC Public Health* 20, 1351 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
5. Workman J. How much may COVID-19 school closures increase childhood obesity? *Obesity*. 2020. Pub ahead of print 08 July 2020. <https://doi.org/10.1002/oby.22960>.)
6. <https://enoc.eu/wp-content/uploads/2022/04/CRAI-report-BG-2021.pdf>
7. Стефанов, Ц. „Физическата активност за профилактика на метаболитния синдром“)
8. Vuori IM. Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet. *Public Health Nutr*. 2001 Apr;4(2B):517-28. doi: 10.1079/phn2001137. PMID: 11683546.
9. Vilchis-Gil, J., Galv n-Portillo, M., Kl nder-Kl nder, M. et al. Food habits, physical activities and sedentary lifestyles of eutrophic and obese school children: a case-control study. *BMC Public Health* 15, 124 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1491-1>
10. Guinhouya, C.B., Soubrier, S., Vilhelm, C. et al. Physical activity and sedentary lifestyle in children as time-limited functions: Usefulness of the principal component analysis method. *Behavior Research Methods* 39, 682–688 (2007).



РЕКЛАМА