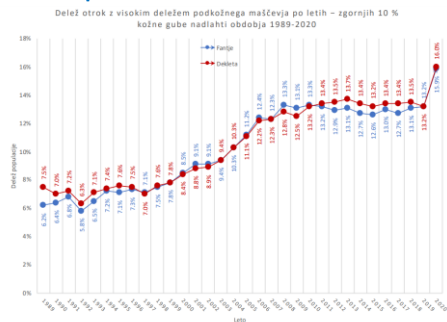


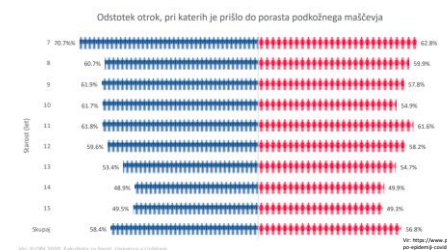


Fakulteta za šport, 2021
Pripravil: doc. dr. Matej Majerič

Največje poslabšanje telesnega fitnesa v zgodovini – pri več kot polovici otrok in mladostnikov



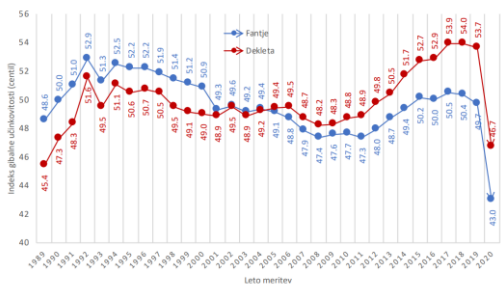
Največje poslabšanje telesnega fitnesa v zgodovini – pri več kot polovici otrok in mladostnikov



Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladostnikov v zgodovini



Trendi sprememb gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989-2020



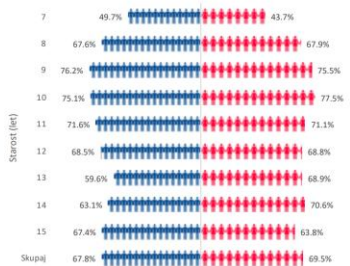
Vir: SLOffe 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vir: <https://www.gibalnaucinkovitost.si/> po epidemiji covid-19 upad gibalne učinkovitosti otrok in mladih

Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladostnikov v zgodovini



Odstotek otrok, pri katerih je prišlo do upada gibalne učinkovitosti



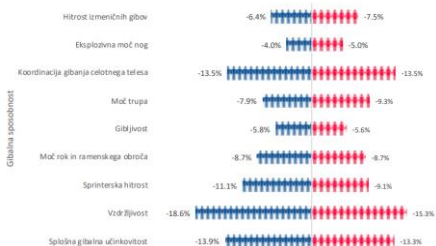
Vir: SLOffe 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vir: <https://www.gibalnaucinkovitost.si/> po epidemiji covid-19 upad gibalne učinkovitosti otrok in mladih

Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladostnikov v zgodovini



Velikost upada različnih gibalnih sposobnosti in splošne gibalne učinkovitosti



Vir: SLOffe 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vir: <https://www.gibalnaucinkovitost.si/> po epidemiji covid-19 upad gibalne učinkovitosti otrok in mladih



Nekatere ključne ugotovitve



Zaščitni ukrepi med razglasitvijo epidemije COVID-19 so povzročili:

1. Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave.
2. Največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih otrok v slovenski populaciji v zgodovini spremljave.
3. Največji upad gibalne učinkovitosti med predhodno najbolj gibalno učinkovitimi otroki.
4. Porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovnošolske populacije.
5. Največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljave.

Vir: <https://www.prihodni.si/obsevanje/174-po-epidemiji-covid-19-upad-gibalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>

Nekateri predlogi ukrepov za omejevanje škode



1. Takojšnji ponovni zagon intervencije Zdrav življenjski slog.
2. Priprava zakonskih podlag in sredstev za 1 uro predmeta športa vsak dan pod vodstvom učiteljev športne vzgoje ali v obliki skupnega poučevanja z razrednimi učitelji.
3. Sistematično usposabljanje učiteljev vseh predmetov za telesno dejavno poučevanje.
4. Organiziranje učilnic na prostem.
5. Vzpostavitev sistema za obravnavo otrok z debelostjo v sodelovanju MIZŠ in MZ, in sistemsko ureditev položaja kineziologov v tem sistemu.
6. Za sistemsko financiranje sistema za obravnavo teh otrok naj poskrbi ZZS.

Vir: <https://www.prihodni.si/obsevanje/174-po-epidemiji-covid-19-upad-gibalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>

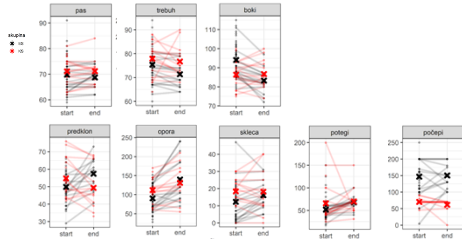
Program za izboljšanje telesnega fitesa in gibalne učinkovitosti s spletno aplikacijo Sem IN (Majerič, M. 2020)



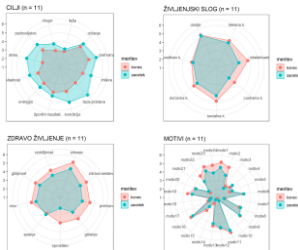
Program za izboljšanje življenjskega sloga za zdravje s spletno aplikacijo (Majerič, M. 2020)



Udeleženci programa Sem IN so izboljšali svoj telesni fitness in gibalno učinkovitost



Udeleženci programa Sem IN so spremenili svoje vedenje za zdravje izboljšali svoj življenjski slog





ABC... izhodišča

A: Telesni fitnes (primer Andraž) (srčni utrip v mirovanju, ITM, TM, ITM)

B: Gibalna učinkovitost in kakovost (predklon stoje, čep vzročeno, opora na rokah)

C: Gibalna kompetentnost (primer Neža) (učni načrt OŠ, SŠ)

Z: Zdravje (vprašalnik)

Ž: Življenjski slog (primer Urška – refleksija, vprašalnik)



Osnovna navodila za zdravje so preprosta



- pojej zajtrk, pet zdravih obrokov ter sveže sadje in zelenjavo
- vsako uro popij 2-3 dcl vode
- 30 minut se gibaj na svežem zraku
- 30 minut nameni sprostitvi (brez računalnika ali telefona)
- 10-15 minut telovadi (pospeši srčni utrip, da boš zadihlan)
- 7-8 ur spi in počivaj v času od 22.00 do 6.00 ure
- skrbi za primerno telesno sestavo in idealno telesno maso

Dnevni energijski vnos



Za ohranjanje in krepitev zdravja je pomembno **ustrezno razmerje** med dnevnim energijskim vnosom in porabo.



ITM nam veliko pove o dnevnem energijskem vnosu



Izračun indeksa telesne mase:

$$\text{ITM} = \text{masa (kg)} / \text{višina(cm)}^2$$

ITM (kg/m ²)	Razdelitev	Tveganje za bolezensko stanje
< 18,5	podhranjenost	majhno (tveganje za druge klinične težave)
18,5–24,9	normalna prehranjenost	povprečno
25,0–29,9	čezmerna prehranjenost	povečano
30,0–34,9	debelost 1. stopnje	zmerno povečano
35,0–39,9	debelost 2. stopnje	močno povečano
≥ 40	debelost 3. stopnje	zelo močno povečano

Prav tako naša telesna masa



Kaj je normalna telesna masa?

$$\text{NTM} = (\text{TV} - 100)$$

TV = telesna višina v cm

Kaj je idealna telesna masa?

$$\text{Moški: IDTM} = (\text{TV} - 100) - (\text{TV} - 100)/10$$

$$\text{Ženske: IDTM} = (\text{TV} - 100) - (\text{TV} - 100)/6,6$$



Kako določimo dnevni energijski vnos?



dnevni energijski vnos



=

ocena bazalnega metabolizma

x

stopnja dnevne telesne aktivnosti



Izračunajmo oceno bazalnega metabolizma...



BM (moški) = $66,5 + (13,7 \times TT \text{ v kg}) + (5 \times TV \text{ v cm}) - (6,8 \times \text{starost v letih})$

BM (ženske) = $665 + (9,6 \times TT \text{ v kg}) + (1,8 \times TV \text{ v cm}) - (4,7 \times \text{starost v letih})$



BMR X 1.3-1.4

BMR X 1.4-1.5

BMR X 1.2

Dodajmo količnik telesne aktivnosti



Stopnja TA	Koefficient		Opis TA
	Ženske	Moški	
Zelo nizka	1,00-1,29	1,00-1,29	Izključno sedeč ali ležeč način življenja (stari, bolni).
Nizka	1,30-1,49	1,30-1,59	Sedeč življenjski slog z malo ali brez povečanega napora (sedeči poklici, pisarniški delavci).
Zmerna	1,50-1,59	1,60-1,69	Sedeč življenjski slog z občasno povečanim telesnim naporom s hojo in stoječo aktivnostjo (učitelji, delavci v trgovini, tiskarji).
Visoka	1,70-1,89	1,90-2,09	Pretežno stoječe delo (gospodinjje, prodajalci, natakarji, mehaniki, obrtniki).
Zelo visoka	1,90-2,20	2,10-2,40	Telesno naporno poklicno delo (gradbeni delavci, kmetovalci, gozdni delavci, rudarji, tekmovalni športniki).

Legenda: TA - telesna aktivnost

Primer izračuna

Za moške:
 $BM = 66,5 + (13,75 \times TT \text{ (kg)}) + (5,003 \times TV \text{ (cm)}) - (6,78 \times 5 \text{ (leta)})$

Za ženske:
 $BM = 65,1 + (9,56 \times TT \text{ (kg)}) + (1,8 \times TV \text{ (cm)}) - (4,68 \times 5 \text{ (leta)})$

1786 Kcal

Aktivnosti	Množimo s količnikom
skoraj nič	x 1,1
zelo malo (sedeče delo)	x 1,2-1,3
malo (povprečno aktivno delo)	x 1,4-1,5
srednje (telesno aktivno delo, zmerna rekreacija)	x 1,6-1,7
zelo (vsakodnevna intenzivna telesna aktivnost)	x 1,8-1,9
ekstremno (celodnevno telesno delo, športna tekmovanja, trenigi 2-krat dnevno)	x 2,0-2,1

Ocena moje celodnevne porabe energije (prva možnost):
 Izračunana vrednost po Harris-Benedictovi enačbi X KTA = **2679** kcal

To lahko izračunaš tudi s spletnim kalkulatorjem...

Calorie Calculator

The Calorie Calculator can be used to estimate the number of calories a person needs to consume each day. This calculator can also provide some simple guidelines for gaining or losing weight.

Modify the values and click the Calculate button to use

US Units Metric Units Other Units

Age: 25 (ages 15 - 80)
 Gender: male female
 Height: 180 cm
 Weight: 65 kg
 Activity: Moderate exercise 4-5 times/week

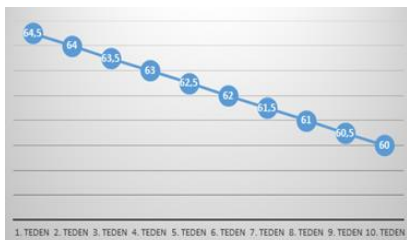
Calculate Clear

<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>

Kako naredimo načrt za pridobivanje telesne mase?

1. TEDEN 2. TEDEN 3. TEDEN 4. TEDEN 5. TEDEN 6. TEDEN 7. TEDEN 8. TEDEN 9. TEDEN 10. TEDEN

Kako naredimo načrt za izgubljanje telesne mase?



Priporočilo



Vodi svoj spletni dnevnik prehrane **tri dni** in vedel boš, ali je tvoj dnevni energijski vnos ustrezen.



Za program Sem IN, zdravo ŽIVIMI!, se lahko prijavite na matej.majeric@fsp.uni-lj.si

