



A rendszeres fizikai aktivitás jelentősége a fogyatékos személyek életében

Tóthné Dr. Kálbli Katalin ELTE BGGYK Gyógypedagógiai Módszertani és Rehabilitációs Intézet

A WHO fizikai aktivitással kapcsolatos iránymutatása alapján egy 5-17 éves fiatalnak átlagosan napi 60 perc erőteljes vagy mérsékelt intenzitású fizikai aktivitásra van szüksége az egészséges testi és lelki fejlődéshez. Számottevő egészségügyi hatás érdekében 18-64 éves felnőttek számára minimum heti 150-300 perc mérsékelt, vagy 75–150 perc erőteljes intenzitású aktivitás javasolt (WHO, 2020). A WHO fenti idézett, 2020-ban kiadott ajánlása az első, mely felhívja a figyelmet arra, hogy a fogyatékos személyek számára is a fent javasolt iránymutatás a követendő az egészség fenntartása érdekében.

Az evidencián alapuló javaslatok ellenére szakirodalmi adatok alapján a fogyatékos személyek körében az inaktivitás az átlaghoz képest is magasabb arányú, melynek háttérében számos tényező (pl.: anyagi okok, energia, motiváció, képességek és az idő hiánya, megközelíthetőség, információhiány) áll (Hidde és mtsai., 2004; Johnson, 2009). Mindez már gyermekkorban tapasztalható, a fogyatékos gyermekek kevesebb fizikai aktivitást végeznek, mint tipikus fejlődésű társaik (Longmuir és Bar-Or, 1994; Heath és Fentem, 1997; Shields és Synnot, 2016; Augestad és Jiang, 2015.; Skaggs és Hopper, 1996), és 15 éves kor felett fokozatosan növekszik a mozgásszegény életmódot folytató gyermekek száma (Longmuir és Bar-Or, 1994).

Az inaktivitás és a gyengébb fittségi állapot következtében a fogyatékos személyeknél számos – a mozgásszegény életmóddal összefüggő – betegség (pl. szív- és érrendszeri betegségek, diabétesz, elhízás) kialakulásának rizikója nagyobb (Winnick, 2005a), morbiditási és mortalitási mutatóik rosszabbak (Sutherland és mtsai., 2002). A gyengébb fittségi állapot következtében hamarabb bekövetkező fáradás tovább csökkenti aktivitásuk mennyiségét, és ezáltal tovább rontja a fittségi állapotukat (Fowler és mtsai., 2007; Durstine és mtsai., 2000). Az inaktivitásból származó másodlagos károsodások sok esetben súlyosabb következménnyel járhatnak, mint maga a fogyatékoság (Johnson, 2009).

Az előadás fókuszában a rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatásainak bemutatása áll, különös tekintettel a fogyatékos személyekre gyakorolt evidenciaalapú hatások ismertetésére. Szeretnénk felhívni a figyelmet a rendszeres fizikai aktivitás fogyatékos személyek életében betöltött jelentőségére, a sporthoz való egyenlő esélyű hozzáférés biztosításának fontosságára.