

Η γυμναστική στην παιδική ηλικία καταπολεμά την κατάθλιψη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια σειρά από μελέτες έχει δείξει πως η γυμναστική βοηθάει τους ενήλικες τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική τους ευεξία. Νέα έρευνα διαπιστώνει πως η σωματική δραστηριότητα έχει πολλά και καλά οφέλη για τα παιδιά.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από το Ινστιτούτο της Νορβηγίας NTNU και σε αυτή συμμετείχαν περίπου 800 παιδιά, ηλικίας 6 έως 10 ετών.

Οι ερευνητές παρακολουθούσαν τα παιδιά για πάνω από 4 έτη, στα πλαίσια της πολυετούς μελέτης “Tidlig Trygghi i Trondherim”, η οποία διερευνούσε τη σχέση μεταξύ της υγιούς ανάπτυξης ενός παιδιού με την ψυχική υγεία.

Τα ευρήματα της μελέτης δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό Pediatrics και σύμφωνα με αυτά, τα παιδιά τα οποία κάνουν σωματικές δραστηριότητες, έχουν τα ίδια ευεργετικά οφέλη με τους σωματικά δραστήριους ενήλικους, ενώ έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης.

Η μελέτη

Η ερευνητική ομάδα με επικεφαλής την Tonje Zahl μέτρησε τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών με επιταχυνσιόμετρα, σε μία προσπάθεια να ανιχνεύσει την κίνηση των παιδιών, ενώ κάλεσε τους γονείς να απαντήσουν σε μία σειρά από ερωτήσεις για την ψυχική υγεία των παιδιών τους.

Έπειτα από την συγκέντρωση και ανάλυση των δεδομένων, η ερευνητική ομάδα διαπίστωσε πως τα σωματικά δραστήρια παιδιά 6 έως 8 ετών, είχαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, όταν εξετάστηκαν 2 χρόνια αργότερα.

Όπως σημειώνεται στο δελτίο τύπου, η ερευνητική ομάδα λέει πως η σωματική δραστηριότητα φαίνεται ότι προστατεύει τα παιδιά από την εμφάνιση της κατάθλιψης.

“Είναι σημαντικό να το γνωρίζουμε αυτό, διότι τα ευρήματα πιθανά να υποδηλώνουν πως η σωματική δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη και την θεραπεία της κατάθλιψης ήδη από την παιδική ηλικία”, δήλωσε η καθηγήτρια Ψυχολογίας από το Ινστιτούτο NTNU και μία εκ των ερευνητών, Silje Steinsbekk, ενώ υπογράμμισε ότι χρειάζεται περαιτέρω μελέτη.

Για το τέλος η ερευνητική ομάδα σημειώνει πως το μήνυμα προς τους γονείς και τους επαγγελματίες υγείας είναι να προτρέπουν τα παιδιά να αθλούνται και να ιδρώνουν. Ο περιορισμός της τηλεόρασης ή της ενασχόλησης των παιδιών με τις έξυπνες συσκευές δεν αρκεί.

Πηγή: pathfinder.gr