

Primerjalna študija rezultatov raziskave Otroci v mestu, pridobljenih v Sloveniji, z ostalimi sodelujočimi državami

Otroci v mestu – primerjava Slovenije, Romunije in Španije
Leto raziskave: 2017

V slovenski raziskavi so leta 2016 sodelovali učenci iz osmih osnovnih šol iz Ljubljane, Trbovelj, Bakovcev, Radencev in Beltincev. Intervjuvanci so bili stari od 7 do 13 let in razvrščeni v dve starostni skupini (7 – 10 let, 674 učencev – 69 %; 11 – 13 let, 299 učencev, 31 %). V raziskavi je sodelovalo 494 (51 %) fantov in 477 (49 %) deklet.

Otroci, ki so sodelovali v raziskavi, so se najpogosteje ukvarjali s hojo, najmanj enkrat tedensko se je s hojo ukvarjalo 84 % anketirancev, 77 % se jih je ukvarjalo s tekom, 70 % pa s kolesarjenjem. Najmanj priljubljeni so bili med otroki aerobika (13 %), plavanje (28 %) in rolkanje (29 %).

Največ sodelujočih se je s telesno dejavnostjo ukvarjalo v telovadnici (64,9 %), nekaj manj (60,5 %) na igrišču, manj kot polovica (46,3 %) pa tudi na športnem igrišču.

Društvo za zdravje srca in ožilja je raziskavo na manjšem vzorcu ponovilo tudi v letu 2017. V njej je sodelovalo 428 učencev iz petih osnovnih šol. 50,5 % intervjuvancev je bilo fantov, 49,5 % pa deklet. Intervjuvanci so bili stari od 8 do 11 let.

Tudi v letu 2017 so se učenci največ ukvarjali s hojo, najmanj enkrat tedensko se je s hojo ukvarjalo 85,7 % vprašanih, 11,1 % vsaj sedemkrat tedensko. Na drugem mestu po priljubljenosti je bil tudi v letu 2017 tek. Z njim se je vsaj enkrat tedensko ukvarjalo 83,2 % otrok. Sledita kolesarjenje (72,3 %) in nogomet (56,4 %). Najmanj osnovnošolcev se je ukvarjalo z aerobiko (16,2 %), plavanjem (34,8 %) in rolkanjem (39,2 %).

Primerjava med letoma 2016 in 2017

V letu 2017 je bilo dnevno več kot 60 minut aktivnih 31,7 % učencev, medtem ko je bil ta odstotek leto prej nekoliko višji – 33,1 %. Leta 2017 je bilo zmerno aktivnih, torej aktivnih od 30 do 60 minut dnevno, 26,9 % intervjuvancev, leta 2016 pa 24,9 %. Je pa bil leta 2017 nižji odstotek tistih, ki se sploh ne ukvarjajo s telesno aktivnostjo. Leta 2017 je bilo takih 12,9 % učencev, leta 2016 pa 13,6 %.

Če primerjamo odgovore po spolu in letu anketiranja, so razlike predvsem v telesni aktivnosti deklet. Fantje so v letih 2016 in 2017 odgovarjali podobno, med dekleti pa je bilo v letu 2016 več tistih, ki so bila telesno aktivna vsaj 60 minut dnevno. Leta 2016 je bilo takih deklet 12 %, leto kasneje le 10 %.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017-2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Se je pa v enem letu precej povišal odstotek tistih deklet, ki so telesno aktivna od 30 do 60 minut dnevno. Leta 2016 je bilo takih deklet 46 %, leta 2017 pa 54 %.

Rezultati raziskave v Romuniji

V Romuniji so v raziskavi Otroci v mestu sodelovali učenci šestih osnovnih šol iz Oradee in lasija, stari 7 – 10 let. V prvem delu je v raziskavi sodelovalo 525 učencev, po aktivnostih o ozaveščanju o pomembnosti telesne dejavnosti, pa 512 učencev.

Pri otrocih iz Romunije so bile najbolj priljubljene telesne dejavnosti hoja, tek in kolesarjenje, kar velja za oba spola in vse starostne skupine. S telesno dejavnostjo so se otroci ukvarjali petkrat na teden, v povprečnem dnevu nekaj več kot 40 minut. Drugi del raziskave je pokazal, da so bili anketiranci telesno dejavni nekaj minut dnevno več kot leto prej. Otroci so kot najpomembnejši razlog za fizično aktivnost omenili njen dober vpliv na zdravje in telo ter zabavo. Večina sodelujočih je poudarila, da se radi ukvarjajo s telesno dejavnostjo in se po fizični aktivnosti počutijo bolje.

Študija je pokazala omejitve dostopa učencev do obstoječih šolskih objektov izven šole. Za spodbujanje fizične aktivnosti na omejenih območjih je zaželeno, da imajo učenci dostop do igrišča oziroma drugih športnih objektov v šoli tako med odmori kot tudi v prostem času.

Manj kot četrtnina otrok, ki so sodelovali v raziskavi, izpolnjuje priporočila Svetovne zdravstvene organizacije o najmanj 60 minutah telesne dejavnosti na dan. Več kot polovica otrok študijske skupine se dnevno v povprečju s telesno aktivnostjo ukvarja med 30 in 60 minutami. Velik odstotek (17,72 %) pa se v povprečju dnevno s telesno dejavnostjo ukvarja manj kot 30 minut.

Med otroki, ki se s telesno dejavnostjo ukvarjajo vsaj 60 minut dnevno, jih je največ starih 9 let. Od sedmega do devetega leta se stopnja telesne aktivnosti postopoma povečuje, po devetem letu starosti pa se raven ponovno zniža. Otroci, stari 10 in 11 let, se s telesno dejavnostjo ukvarjajo približno enako, najmanj pa so telesno aktivni otroci, stari 12 let. Vsi otroci se s telesno aktivnostjo več kot med tednom ukvarjajo ob koncih tedna.

Med najbolj aktivnimi otroki je več fantov, ki pa telesno aktivnost enakomerno izvajajo preko celega tedna, medtem ko so dekleta bolj aktivna ob vikendih.

Glavna ovira za izvajanje fizične aktivnosti med otroki v Romuniji je razdalja.

Rezultati raziskave v Španiji

V raziskavo je bila vključena tudi Španija. V prvem delu raziskave je leta 2014 sodelovalo 522 otrok iz štirih osnovnih šol iz Madrida.

Najbolj priljubljene telesne dejavnosti pri otrocih iz Španije so bili hoja, tek in nogomet, kar velja za oba spola in vse starostne skupine. S telesno dejavnostjo so se otroci ukvarjali petkrat na teden, v povprečnem dnevu nekaj več kot 40 minut. Telesno dejavnost so

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017-2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

največkrat izvajali v šoli (93 %), v parku (57 %) in na ulici (25 %). V telovadnicah se je s športom ukvarjalo le 7 % vprašanih, v športnih centrih pa le 2 %.

Otroci so kot najpomembnejši razlog za fizično aktivnost omenili njen dober vpliv na zdravje in telo ter zabavo. Večina otrok je poudarila, da se radi ukvarjajo s telesno dejavnostjo in se po fizični aktivnosti počutijo bolje.

Le 15 % otrok se je s telesno dejavnostjo ukvarjalo vsaj 60 minut dnevno, kolikor priporoča Mednarodna zdravstvena organizacija, čeprav se sodeč po odgovorih, tako otroci kot njihovi starši zavedajo pomena telesne dejavnosti za zdravje.

Španski otroci, stari od 7 do 12 let, so v večini dejali, da sta glavni oviri za izvajanje fizične aktivnosti pomanjkanje časa ter prevelika tekmovalnost drugih otrok.

Primerjava Slovenije, Romunije in Španije

Med otroki iz Slovenije in Romunije so najbolj priljubljene telesne dejavnosti hoja, tek in kolesarjenje, med otroki iz Španije pa hoja, tek in nogomet. Plavanje je v vseh treh državah med tremi najmanj priljubljenimi športi, med katere v Sloveniji sodita še aerobika in rolkanje, v Romuniji aerobika in košarka, v Španiji pa tenis in rolkanje.

Otroci iz vseh treh držav so kot najpomembnejši razlog za fizično aktivnost omenili njen dober vpliv na zdravje in telo ter zabavo. Večina sodelujočih je poudarila, da se radi ukvarjajo s telesno dejavnostjo in se po fizični aktivnosti počutijo bolje.

Manj kot četrtnina otrok, ki so sodelovali v raziskavi, izpolnjuje priporočila Svetovne zdravstvene organizacije o najmanj 60 minutah telesne dejavnosti na dan. Več kot polovica otrok študijske skupine se dnevno v povprečju s telesno aktivnostjo ukvarja med 30 in 60 minutami. Skoraj ena petina otrok iz vseh treh držav pa se v povprečju dnevno s telesno dejavnostjo ukvarja manj kot 30 minut.

Med najbolj aktivnimi otroki je več fantov, ki pa telesno aktivnost enakomerno izvajajo preko celega tedna, medtem ko so dekleta bolj aktivna ob vikendih.

Glavna ovira za izvajanje fizične aktivnosti med otroki v Sloveniji in Romuniji je razdalja, otroci iz Španije pa so v večini dejali, da sta glavni oviri za izvajanje fizične aktivnosti pomanjkanje časa ter prevelika tekmovalnost drugih otrok.