



Vedrana Sember,  
Gregor Starc, Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Poljanka Pavletič  
Samardžija, Mojca Golobič, Shawnda A. Morrison

## Slovenski otroci so med telesno najbolj dejavnimi na svetu

### Izvleček

Povečanje telesne nedejavnosti otrok in mladine ter z njo povezanih zdravstvenih tveganj je eden perečih problemov sodobne družbe. Slovenija se je v letu 2016 pridružila svetovni pobudi *Active Healthy Kids Global Alliance* za spremljanje ukrepov politik, usmerjenih v povečanje telesne dejavnosti otrok in mladostnikov. Skupina slovenskih strokovnjakov je v okviru mednarodne primerjave *Global Matrix 2.0* pripravila poročilo za Slovenijo. V tej globalni analizi je sodelovalo 38 držav s 6 kontinentov, prebivalstvo teh držav pa predstavlja 60 % svetovne populacije. Vse države so telesno dejavnost ocenile po enotni metodologiji z devetimi kazalniki: celokupna telesna dejavnost; organizirano športno udejstvovanje; dejavna igra; telesno dejavni prihod v šolo in odhod iz šole; sedeči način življenja; družina in prijatelji; šola; skupnost in grajeno okolje; vladne strategije in vlaganja. Povprečne ocene vseh pokazateljev so bile najvišje na Danskem, v Sloveniji in na Nizozemskem. Slovenija se je najbolje odrezala v kazalniku šola z najvišjo oceno A in v celokupni telesni dejavnosti z oceno A-. Njen najnižje ocenjen kazalnik je bil dejavna igra (ocena D), medtem ko za kazalnika družina in prijatelji ter skupnost in grajeno okolje nimamo dovolj ustreznih podatkov za vrednotenje.

**Ključne besede:** telesna dejavnost, javno zdravje, otroci in mladina, politika.



## Slovenian children among most physically active children in the world

### Abstract

Increasing physical activity of children and adolescents and reduction of related health risk factors is one of the pressing problems of modern society. With the aim to raise physical activity and health of Slovenian children and adolescents, Slovenia and other developed countries measure their outcomes. Slovenia joined the *World Active Initiative Kids Global Alliance* in 2016 to monitor policy measures to increase the physical activity of children and adolescents. A group of Slovenian experts prepared a Report for Slovenia 2016 in international comparison *Global Matrix 2.0*. In this global analysis, 38 countries from 6 continents participated (representing 60% of the world's population). All countries assessed physical activity according to nine indicators following the uniform methodology: Overall physical activity; Organized sport participation; Active play; Active transport; Sedentary behaviours; Family and peers; School, Community and built environment and Government strategies and investments. The average estimates of all indicators were highest in Denmark, Slovenia and the Netherlands. Slovenia performed the best in the indicator of the school with the highest possible grade A and in the Overall physical activity with grade A-. The lowest rated indicator for Slovenia was Active play (grade D), while for Family and peers and the Community and the Built environment we did not report grade due to lack of the information.

**Key words:** physical activity, public health, children and adolescents, politics.

## ■ Uvod

Na vprašanje, kako telesno dejavni so slovenski otroci, je težko natančno odgovoriti. Telesno dejavnost prebivalstva je namreč zelo zahtevno oceniti, kaj šele neposredno izmeriti. V Sloveniji imamo kar nekaj podatkov in znanstvenih virov, ki poročajo o izmerjeni telesni dejavnosti, poleg tega pa že več kot tri desetletja spremljamo telesni in gibalni razvoj otrok in mladostnikov s sistemom športnovzgojni karton - SLOfit (Strel idr., 1997). Ta nam daje dobro, čeprav posredno oceno običajne telesne dejavnosti in pripravljenosti otrok in mladine. Od leta 2012 beležimo izboljšanje telesne pripravljenosti otrok, starih med 6 in 14 let, ki so vključeni v projekt Zdrav življenjski slog (Strel, 2013), kar nakazuje na pomemben vpliv tega intervencijskega programa na povečano telesno dejavnost osnovnošolskih otrok. Na drugi strani beležimo nazadovanje telesne pripravljenosti srednješolske populacije (Starc idr., 2016).

Zaradi enotnega izobraževalnega sistema imamo v Sloveniji zelo dober vpogled v obseg šolske športne vzgoje in vključevanje otrok ter mladine v različne šolske in zunajšolske športne dejavnosti, kljub temu pa obstajajo nekatere težave pri oceni njihove telesne dejavnosti. Svetovno združenje *Active Healthy Kids Global Alliance* (AHKGA, [www.activehealthykids.com](http://www.activehealthykids.com)), ki se mu je leta 2016 pridružila tudi Slovenija, je izdelalo sistem ocenjevanja, za katerega priporoča uporabo najboljših možnih razpoložljivih podatkov za oceno in interpretacijo pokazateljev telesne dejavnosti otrok in mladostnikov ter drugih dejavnikov, ki vplivajo nanjo. Do priprave tega poročila v Sloveniji nismo zasledili nobenega poročila o celokupni telesni dejavnosti otrok in mladine. Čeprav je kar nekaj raziskovalcev preučevalo to področje (Klanšček idr., 2015; Kroje, Videmšek in Pišot, 2008; Pušnik, Volmut in Šimunič, 2014; Volmut, Dolenc in Šimunič, 2008; Volmut, Pišot in Šimunič, 2013), za oceno telesne dejavnosti niso uporabili metodologije, ki jo narekuje AHKGA. Prav zato omogoča Poročilo o telesni dejavnosti otrok in mladine v Sloveniji celosten vpogled v najboljše razpoložljive podatke po več kazalnikih, povezanih s stopnjami telesne dejavnosti, vključno s politikami, okoljskimi vprašanji in socialnimi trendi v državi. Namen poročila je tudi o tem obvestiti domačo in širšo mednarodno

<sup>1</sup>Ta vključuje vse dnevne telesne dejavnosti, kot so hobiji, neorganizirana telesna dejavnost, igra in organizirana telesna dejavnost.

skupnost. Glavni viri za ustvarjanje tega poročila so podatkovna zbirka športnovzgojni karton - SLOfit (populacijski podatki iz obdobja 1989–2015; Starc idr., 2016; Strel idr., 1997), podatki presečne študije ARTOS - Analiza telesnih in gibalnih sposobnosti otrok in mladine v Republiki Sloveniji (Jurak, Kovač in Starc, 2013; Starc idr., 2015) in različni akademski in neakademski viri (npr. poročila vlade in nevladnih organizacij).

Poročilo je bilo pripravljeno v okviru svetovnega združenja AHKGA za spremljanje ukrepov politik za povečanje telesne dejavnosti otrok in mladostnikov. V okviru mednarodne primerjave Global Matrix 2.0 je skupina slovenskih strokovnjakov predstavila poročilo za Slovenijo na svetovnem srečanju jeseni 2016 v Bangkoku. V tej globalni analizi je sodelovalo 38 držav s 6 kontinentov (kar predstavlja 60 % svetovne populacije). V prispevku predstavljamo poročilo v krajši različici, vključno z metodologijo in priporočili, ki izhajajo iz njega. Pridobljeni rezultati sledijo predlogi AHKGA in so bili prvič objavljeni leta 2016 v reviji *Journal of Physical Activity and Health* (Sember idr., 2016).

## ■ Metode

Sredi leta 2015 je bil slovenski predstavnik povabljen v AHKGA. Ustanovljena je bila delovna raziskovalna skupina (DRS) iz štirih različnih fakultet: 1. Fakultete za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Univerza na Primorskem; 2. Fakultete za šport, 3. Medicinske fakultete, 4. Biotehniške fakultete, vse iz Univerze v Ljubljani. V DRS je bila povabljena tudi predstavnica Olimpijskega komiteja Slovenije – združenja športnih zvez, predstavnik ravnateljev slovenskih osnovnih šol in predstavnica Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Slovensko DRS je tako sestavljala raznolika 12-članska ekipa, ki je bila sestavljena skladno s priporočilom AHKGA, izdelavo Poročila o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov v Republiki Sloveniji pa sta koordinirala predstavnika Fakultete za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije z Univerze na Primorskem in Fakultete za šport z Univerze v Ljubljani. Začela je z zbiranjem podatkov za pripravo poročila o telesni dejavnosti otrok in mladine po vzoru kanadskega poročila (Colley, Brownrigg in Tremblay, 2012). Priprava poročila je trajala več kot 12 mesecev po naslednjih postopkih: vzpostavitev sodelovanja med raziskovalnimi ustanovami, vzpostavitev

sodelovanja strokovnjakov iz okolij, povezanih s telesno dejavnostjo, identifikacija virov podatkov, zbiranje podatkov, analiza in kritična ocena zbranih podatkov za oceno vseh devetih pokazateljev telesne dejavnosti otrok in mladostnikov: 1) celokupna telesna dejavnost, 2) organizirana športna dejavnost, 3) dejavna igra, 4) dejavni prihod v šolo in odhod iz šole, 5) sedeči način življenja, 6) družina in prijatelji, 7) šola, 8) skupnost in infrastruktura, 9) vlada. DRS je najprej ocenila stanje razpoložljivih podatkov in raziskav v Republiki Sloveniji, to oceno posredovala mentorju iz AHKGA, ki je v decembru 2015 podal skupini svoje mnenje glede nadaljnega poteka dela. V januarju 2016 se je DRS zopet sestala in razpravljala o prihodnjih strategijah izdelave poročila. Sledili so redni sestanki približno vsak mesec do konca meseca maja 2016. Marca 2016 se je skupina raziskovalcev in koordinatorjev različnih področij, povezanih s telesno dejavnostjo otrok in mladine, sestala dvakrat, in skupaj ocenila različne pokazatelje telesne dejavnosti. Sklepi za oceno pokazateljev zdravja, športa in vseh dejavnikov, povezanih s telesno dejavnostjo, so bili sprejeti na podlagi izsledkov več zaključenih in nezaključenih raziskav (Jiménez-Pavón idr., 2012; Jurak in Pavletič, 2014; Jurak idr., 2013; Jurak idr., 2015; Klanšček idr., 2015; Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2011; Koželj, Sopotnik in Kontič, 2016; Miklavčič, 2015; Starc idr., 2015; Strel, 2013; Volmut idr., 2008; Volmut idr., 2013). Najbolj obsežen vir podatkov je bila študija ARTOS (Jurak idr., 2013; Starc idr., 2015) iz let 2013 in 2014, ki vsebuje subjektivno in objektivno zbrane podatke o telesni dejavnosti, gibalnih sposobnostih ter telesnih značilnostih otrok in mladine. V študiji ARTOS je bila telesna dejavnost subjektivno izmerjena z vprašalnikom CLASS (Telford, Salmon, Jolley in Crawford, 2004) in SHAPES (Leatherdale, Manske, Wong in Cameron, 2009). Temeljni pokazatelji telesne dejavnosti so bili ocenjeni glede na delež otrok in mladostnikov, ki ustreza predpostavljenim merilom po sledeči ocenjevalni lestvici: A je od 81 % do 100 %; B je med 61 % in 80 %; C je med 41 % in 60 %; D je med 21 % in 40 %; F je med 0 % in 20 %; NEP so nepopolni podatki. Če so pripravljavci poročila menili, da je njihova ocena nekoliko nad ali pod merilom, so lahko ocenili dodali + ali -.

## ■ Rezultati

Poročilo o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji 2016 je prvo izmed

Tabela 1.

Ocene kazalnikov telesne dejavnosti otrok in mladostnikov v Republiki Sloveniji za leto 2016

Kazalnik	Ocena
Celokupna telesna dejavnost	A-
Organizirano športno udejstvovanje	B-
Dejavna igra	D
Telesno dejavni prihod v šolo in odhod iz šole	C
Sedeči način življenja	B+
Družina in prijatelji	NEP
Šola	A
Skupnost in grajeno okolje	NEP
Vladne strategije in vlaganja	B+

Legenda: A je od 81 % do 100 %; B je med 61 % in 80 %; C je med 41 % in 60 %; D je med 21 % in 40 %; F je med 0 % in 20 %; NEP so nepopolni podatki.

poročil znotraj združenja AHKGA za Republiko Slovenijo. Končne ocene vseh pokazateljev so v Tabeli 1. Slogan poročila »Slovenija, gibaj zdravo z naravo« se sklicuje na dejstvo, da Slovenija sodi med najbolj zelene države na svetu s 58 % deležem gozdnov (Splošni podatki in dejstva o gozdnovih v Sloveniji, 2017), številnimi krajinskimi, regionalnimi in nacionalnimi narodnimi parki.

### Celokupna telesna dejavnost:

**A-**

V raziskavi ARTOS je 97 % fantov in 95 % deklet, starih 6 do 11 let, poročalo, da so telesno dejavni več kot 60 minut dnevno (Jurak idr., 2013; Starc idr., 2015). Podatki, pridobljeni iz vprašalnikov, so skladni z objektivno izmerjeno telesno dejavnostjo 11-letnikov iz Ljubljane (Jurak idr., 2015). Kombinirani podatki mlajših (6–11 let) in starejših otrok ali mladostnikov (12–18 let) iste študije kažejo, da je skladno s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije 86 % fantov in 76 % deklet telesno dejavnih več kot 60 minut dnevno. Tudi med vikendom je delež v povprečju zelo visok (82 % fantov in 72 % deklet). Telesna dejavnost otrok je bila tako ocenjena z oceno A-

### Organizirano športno udejstvovanje: B-

V Sloveniji nimamo podatkovnih zbirk športne vadbe ali članstva v športnih društvih za otroke in mladostnike zunaj šolskega sistema. Kljub nekaterim javnim podatkom o članstvu (npr. število plačanih članarin) je težava, da zbirke ne upoštevajo vključenosti enega otroka v več različnih športnih oziroma panožnih zvez. Na podlagi izsledkov iz reprezentativne zbirke ARTOS (Jurak idr., 2013; Starc idr., 2015) se 60 % fantov in 47 % deklet, starih med 6 in 19 let, ukvarja z organizirano športno dejavnostjo v špor-

tnih društvih. Pri tem je osnovnošolska populacija v večji meri vključena v organizirano športno dejavnost (68 % fantov in 63 % deklet) kot srednješolska (49 % fantov in 23 % deklet). Organizirana športna dejavnost je bila ocenjena z oceno B-

### Dejavna igra: D

Podatki za kazalnik dejavna igra so bili pridobljeni na podlagi vprašalnika CLASS (Telford idr., 2004), ki je bil uporabljen v študiji ARTOS. Podatki so bili pridobljeni iz odgovorov staršev, kako dejavni so otroci doma (npr. igranje na dvorišču, rolanje, lovljenje, vožnja s kolesom ...). Rezultati kažejo, da se med šolskimi dnevi 16 % fantov in 19 % deklet, starih od 6 do 11 let, dejavno igra več kot dve uri na dan (~ F); med vikendom se ta delež poveča na 57 % fantov in 59 % deklet (~ C). Kombinirani podatki med tednom in vikendom za dejavno igro kažejo, da se le 29 % fantov in 30 % deklet igra več kot dve uri dnevno. Kazalnik dejavna igra je bil ocenjen z oceno D.

### Telesno dejavni prihod v šolo in odhod iz šole: C

Delež otrok in mladostnikov, ki telesno dejavno prihajajo v šolo in odhajajo iz nje, je bil analiziran na vzorcu 31 slovenskih šol po Sloveniji (Koželj idr., 2016). Analiza je pokazala, da gre v šolo le 26 % otrok in mladostnikov peš, 3 % pa s kolesom (~D). V prestolnici Slovenije je bil delež telesno dejavnega prihoda v šolo in odhoda iz nje nekoliko višji v primerjavi s celotno Slovenijo: 6 % ljubljanskih otrok in mladostnikov prihaja v šolo s kolesom in 52 % jih gre v šolo peš. Na vprašanje, kako bi radi hodili v šolo, so otroci najpogosteje (43 %) odgovorili s kolesom, 28 % si jih želi hoditi v šolo peš, 20 % z avtom in 9 % z avtobusom/vlakom. Podatki iz reprezentativne zbirke ARTOS kažejo, da telesno dejavno v šolo prihaja in iz

nje odhaja 52 % fantov in 50 % deklet (starost 6–18 let). Telesno dejavni prihod v šolo in odhod iz nje je bil ocenjen s C.

### Sedeči način življenja: B+

Za pokazatelj sedečega načina življenja so bili uporabljeni kombinirani izsledki o sedeči dejavnosti (gledanje televizije, svetovni splet, računalniške igre, mobilni telefoni ...) iz raziskav Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC) (Klanšček idr., 2015) in ARTOS (Jurak idr., 2013; Starc idr., 2015). Med šolskimi dnevi 90 % slovenskih fantov in deklet izpolnjuje priporočilo o preživljanju manj kot dveh ur pred zaslonom dnevno. Med vikendom se ta delež zmanjša na 37 % pri fantih in 45 % pri dekletih. Če vzamemo povprečje vseh dni v tednu, 74 % fantov in 79 % deklet, starih med 6 in 19 let, preživi manj kot dve uri dnevno pred zaslonom. Sedeči način življenja je bil med tednom ocenjen z A+, med vikendom pa s C. Skupna ocena sedečega načina življenja je bila ocenjena z B+.

### Družina in prijatelji: NEP

V Sloveniji je zelo malo raziskanega o podpori staršev in prijateljev za telesno dejavnost. Iz podatkov študije ARTOS (Jurak idr., 2013; Starc idr., 2015) je bilo ugotovljeno, da 75 % staršev spodbuja svoje otroke (11–19 let) k telesni dejavnosti. Skoraj 90 % staršev podpira priložnosti za telesno dejavnost z nakupom športne opreme, vožnjo na športne dejavnosti ipd. V študiji HBSC 2012 je 30 % slovenskih otrok odgovorilo, da so njihovi očetje zelo telesno dejavni in 35 %, da so zmerno telesno dejavni. 20 % otrok in mladostnikov je poročalo, da so njihove matere zelo telesno dejavne, 40 % pa, da so zmerno telesno dejavne; skupaj je 47 % očetov in mater telesno dejavnih (Jiménez-Pavon idr., 2012). Podatki študije ARTOS (Jurak idr., 2013; Starc idr., 2015) tudi kažejo, da se dečki medsebojno bolj podpirajo in spodbujajo k telesni dejavnosti kot deklice. Kar 64 % dečkov in le 38 % deklic navaja, da imajo več kot štiri telesno dejavne prijatelje. Pokazatelj družina in prijatelji je bil ocenjen z oceno nepopolna.

### Šola: A

Predmet šport/športna vzgoja je v Sloveniji obvezen predmet v osnovni in srednji šoli za populacijo, staro od 6 do 17 (dijaki nižjega poklicnega izobraževanja) oziroma 19 let (dijaki srednjega strokovnega in gimnazijskega izobraževanja). Vsi učitelji sledijo nacionalnemu učnemu načrtu za predmet šport/športna vzgoja znotraj

posameznega izobraževalnega programa. Minute,2 namenjene predmetu, se razlikujejo glede na starost otrok. Otroci od 1. do 6. razreda obiskujejo predmet šport 105 ur letno, otroci od 7. do 8. razreda 70 ur letno in otroci 9. razreda 64 ur letno, pri tem pa šolska ura traja 45 minut. Otroci od 7. do 9. razreda lahko izberejo dva dodatna obvezna izbirna predmeta (šport, plesne dejavnosti), vsakega v obsegu 35 ur letno. Od 4. do 6. razreda lahko otroci izberejo neobvezni izbirni predmet šport v obsegu 35 ur letno. Osnovnošolci imajo vsako leto tudi 5 športnih dni, vsak pa naj bi trajal vsaj 5 ur. Nekatere osnovne šole v Sloveniji (okoli 10 %) izvajajo tudi nadstandardni program pouka športa v oddelkih z dodatno športno ponudbo z dodatno eno ali dvema urama tedensko, kjer skupaj poučujeta učitelj športne vzgoje in razredni učitelj ali dva učitelja športne vzgoje. Vse šole v Sloveniji ponujajo dodatne interesne dejavnosti, ki so del razširjenega programa in so brezplačne za vse šoloobvezne otroke (Kovač in Jurak, 2012). V najboljšem primeru je tako 10-letnik deležen do 77 minut strokovno vodene telesne dejavnosti znotraj šolskega kurikuluma dnevno, v najslabšem primeru pa 39 minut, kar pa še vedno predstavlja več kot polovico dnevne priporočene telesne dejavnosti.

V slovenskih srednjih šolah se število ur pouka športne vzgoje razlikuje glede na srednješolski program in letnik šolanja. Večina slovenskih dijakov ima tri ure športne vzgoje tedensko, nekateri dve uri, na poklicnih šolah pa lahko tudi samo po eno uro. Športni oddelki v nekaterih gimnazijah v Sloveniji imajo do 6 ur športne vzgoje tedensko. V srednjih šolah organizirajo športne dneve in interesne športne dejavnosti v okviru obveznih izbirnih vsebin oziroma interesnih dejavnosti (Kovač in Jurak, 2012).

Od 1. do 5. razreda osnovne šole predmet šport večinoma poučujejo razredne učiteljice, v okoli 15 % ur pa ga od 1. do 3. razreda skupaj poučujeta učitelj športne vzgoje in razredni učitelj. Od 4. do 5. razreda v približno 50 % primerov poučuje učitelj športne vzgoje. Od 6. do 9. razreda predmet šport in izbirne predmete s področja športa poučujejo univerzitetno izobraženi učitelji športne vzgoje (Kovač in Jurak, 2012).

Šolska športna infrastruktura je v Sloveniji zelo razvita, saj ima vsaka osnovna in skoraj vsaka srednja šola vsaj eno, v številnih

primerih celo dve telovadnici ali več z vso pripadajočo opremo. Številne slovenske šole izvajajo ukrepe, ki podpirajo telesno dejavnost otrok (stojala za kolesa, gibalni odmori, prometna ureditev okoli šole ...) (Jurak idr., 2012). Šola, šolska infrastruktura in politika so bile ocenjene z oceno A.

### Skupnost in grajeno okolje: NEP

Slovenija je ena izmed najmanj urbaniziranih držav v Evropski uniji s stopnjo urbanizacije 50 %. Za Slovenijo so značilna razpršena mala naselja s tipom poselitve vzdolž prometnih poti s prevladujočo stanovanjsko tipologijo enodružinske hiše. Posledica tega je povečanje vozačev in problemi z organiziranjem javnega prevoza (Miklavčič, 2014). V potniškem prometu prevladujejo osebni avtomobili, dejansko lastništvo osebnih avtomobilov se je v zadnjih 20 letih podvojilo in je danes 500 osebnih avtomobilov na 1000 prebivalcev. V mestih je zgoščevanje urbane strukture pripeljalo do previsoke porabe stavbnih zemljišč in zmanjšanja odprtih zelenih površin, kar pa se kaže v zmanjšanju kakovosti bivanja (Simoneti in Vertelj, 2006). V študiji ARTOS deset odstotkov 11- in 14-letnikov navaja, da ne hodijo v šolo peš, ker to ni varno. Ker imamo v Sloveniji zelo malo empiričnih podatkov o vplivu grajenega okolja na telesno dejavnost, je bil pokazatelj skupnost in grajeno okolje ocenjen z oceno nepopolno.

### Vladne strategije in vlaganja: B+

Slovenski parlament je sprejel Nacionalni program športa v RS za obdobje 2014–2023 (Jurak in Pavletič, 2014). Eno leto kasneje je sprejel tudi Nacionalni program prehrane in telesne dejavnosti za zdravje 2015–2025 (Ministrstvo za zdravje RS, 2015). Programa skušata usklajevati prizadevanja za javno zdravje, šport in telesno dejavnost, vključno s prehrano, z namenom dviga kakovosti javnega zdravja. Obe strategiji spodbujata celotno slovensko populacijo, da sprejme zdrav način življenja. Nove pobude bodo zagotovile temelje javnega financiranja kakovostnih programov telesne dejavnosti na nacionalni in lokalni ravni. Ukrepi strategij se še posebej osredotočajo na dvig kakovosti in količine telesne dejavnosti pri otrocih in mladini, s poudarkom na družbeno deprivilegiranih skupinah. Nacionalni program športa predlaga naslednje ukrepe: zagotoviti vsaj 180 minut kakovostne športne vzgoje za otroke in mladino na teden, zagotoviti brezplačne tečaje plavanja in ko-

lesarjenja kot sredstvo za krepitev socialne kompetence in zagotavljanje dejavnega preživljanja prostega časa (Jurak in Pavletič, 2014). V zadnjih dveh desetletjih so lokalne skupnosti in vlada vlagali v obnovo starih in gradnjo novih šolskih športnih dvoran ter gradnjo in obnovo druge športne infrastrukture. Od leta 2001 do 2008 je javno financiranje športne infrastrukture presežilo 300 milijonov € (Jurak idr., 2012). Politika Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport določa, da lahko znotraj izobraževalnega sistema vsebine športa poučuje le ustrezno univerzitetno izobražen učitelj (Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja, 2007). Tudi zunaj šolskega sistema ima takšen kader skozi sistem javnega financiranja športa prednost. Ministrstvo trenutno razvija strategije za izvajanje skupnega poučevanja razrednih učiteljev in športnih pedagogov v prvih petih letih osnovne šole. Pred več kot 25 leti je bil ustanovljen Center šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD), ki ima danes 23 centrov po Sloveniji. Vsak izmed centrov zaposluje vsaj enega učitelja športne vzgoje in ponuja različne dejavnosti na prostem, ki niso na razpolago v običajnih šolskih okoljih. Glavni razlog za preteklo učinkovitost politik vlade in ministrstva v zvezi s šolami, športno infrastrukturo, športno vzgojo in z učnimi načrti v Sloveniji je načrtno snovanje odzivov na podlagi izmerjenih rezultatov telesnega in gibalnega razvoja otrok, pa tudi raziskovalnih podatkov drugih študij (Kovač, Strel, Jurak in Starc, 2016). Ministrstvo vseskozi podpira sistem športnovzgojni karton - SLOfit, nacionalni sistem za spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok, ki služi kot orodje za načrtovanje prihodnjih ukrepov in intervencij v šolskem prostoru. Prav zaradi negativnega trenda telesnih zmogljivosti otrok in mladine v Sloveniji je ministrstvo financiralo in podprlo intervencijski program Zdrav življenjski slog, ki otrokom nudi tudi do tri ure brezplačne telesne dejavnosti pod vodstvom učiteljev športne vzgoje z namenom izboljšanja telesnih zmogljivosti otrok (Strel, 2013). Trenutne analize iz podatkov športnovzgojnega kartona - SLOfit pa že kažejo pozitivne spremembe v telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladostnikov, ki so posledica vpeljave tega programa (Starc idr., 2016). Pozitivni rezultati intervencije v osnovnošolskem okolju so spodbudili k načrtovanju intervencije v poklicnih in strokovnih šolah z nazivom Mladi za mlade. Pokazatelj vladne strategije in vlaganja je bil ocenjen z oceno B+.

<sup>2</sup>Zaradi različne dolžine šolskih ur po svetu se v mednarodnih primerjavah metodološko vedno predstavlja sodelovanje učencev pri pouku v minutah.

## ■ Razprava

Kljub visokemu sedentarnemu vedenju, zabeleženemu med vikendi in počitnicami, so slovenski otroci in mladostniki v primerjavi s tistimi iz drugih evropskih držav (Harrington idr., 2014; Liukkonen idr., 2014; Reily, Dick, McNeill in Tremblay, 2014; Standage idr., 2014) zelo telesno dejavni. Skladno z nacionalnimi podatki iz zbirke ARTOS (Jurak idr., 2013; Starc idr., 2015) in podatki na manjših vzorcih se večina otrok (starosti 6–18 let) giblje v skladu s priporočili, to je 60 minut zmerne telesne dejavnosti dnevno. Vse šole v Republiki Sloveniji ponujajo otrokom in mladostnikom možnost dodatne telesne dejavnosti v šoli, tako da je večina slovenskih otrok telesno dejavna najmanj 200 minut tedensko, ne upoštevajoč vikendov. Kljub zelo dobrim pogojem za splošno izobraževanje in pestro ponudbo šolskih športnih programov, ki jih ponuja šolski sistem, pa dejavna igra otrok zaostaja, saj se jih le 30 % ali manj dejavno igra (igranje na hišnem dvorišču, rolanje, lovljenje, vožnja s kolesom ...) več kot dve uri dnevno. V Sloveniji prevladuje v vsakdanjem otrokovem življenju organizirana telesna dejavnost, v prostem času pa otroka ne spremlja spontana dejavna igra, kar je lahko tudi posledica povečanega časa, ki ga preživijo otroci pred televizijskimi in računalniškimi zasloni. Med vikendi, ko imajo otroci dovolj časa za igro na prostem, se čas sedentarnega vedenja celo poveča (Kovač idr., 2013), kar kaže na neizkoriščene možnosti igre na prostem.

V predhodnih poročilih AHKGA so ostale evropske države ocenile kazalnik celokupne telesne dejavnosti z nižjimi ocenami kot Republika Slovenija: Finska in Irska z D (Harrington idr., 2014; Liukkonen idr., 2014), Anglija s C/D (Standage idr., 2014) in Škotska z D- (Reily idr., 2014). Trenutni podatki o splošni telesni dejavnosti otrok in mladostnikov so zelo redki, države, ki pa poročajo o telesni dejavnosti, imajo v primerjavi s Slovenijo višji bruto domači prihodek (Hallal idr., 2012). Kljub visoko ocenjeni telesni dejavnosti slovenskih otrok je nujno treba dvigniti njihovo telesno dejavnost med vikendi in počitnicami (Jurak idr., 2015; Kovač idr., 2013). Slovenija ima zelo dobro organizirane izobraževalne in športne sisteme, vendar se prekomerno zanašanje na trenutno dobro postavljeno strukturirano podporo odraža na nerazvitih kompetencah samoorganizirane dejavne igre otrok. Šolska športna vzgoja, zunajšolski športni programi in športna dejavnost v društvih so usmerjeni v uporabo notranjih športnih

objektov in v tem smislu nenamerno spodbujajo telesno dejavnost, ki je povezana s športno infrastrukturo in organizirano dejavno igro (Jurak, Leskošek in Strel, 2013). Šole bi morale vsakodnevno spodbujati uporabo njihovega naravnega okolja, starše pa je treba opomniti, da šolska telesna dejavnost, zunajšolska dejavnost in organizirana športna dejavnost sicer pripomorejo k dvigu splošne telesne dejavnosti otrok, a da morajo spodbujati otroke tudi k zmanjšanju sedentarnega vedenja in dvigu dejavne igre v naravnem okolju. Večina držav v združenju AHKGA je leta 2014 ocenila kazalnik dejavne igre z oceno D ali NEP, kar kaže, da vidik dejavne igre nima dovolj raziskovalne in politične podpore.

Urbanizacija, mehanizacija in večja uporaba motoriziranega transporta globalno spreminjajo raven telesne dejavnosti (Sullivan idr., 2011). Infrastruktura za kolesarjenje se je zlasti v večjih mestih bistveno izboljšala (npr. brezplačna izposoja koles v Ljubljani Bicikelj), le nekaj več kot polovica otrok (52 % fantov in 50 % deklet, starih od 6 do 19 let) pa telesno dejavno prihaja v šolo. Vladne odločitve trenutno niso usmerjene k telesno dejavnemu prihodu v šolo in odhodu iz nje, čeprav obstajajo nevladne organizacije, kot je Inštitut za prostorske politike ([www.ipop.si/en](http://www.ipop.si/en)), ki organizirajo projektne pobude. Eden od takšnih programov je Zdravi učenec, ki spodbuja dejavni prihod in odhod iz šole s sprehajališčem ali kolesarskim vlakom, ki zagotavlja večjo varnost skupine otrok pri telesno dejavnem prihodu v šolo in odhodu iz nje.

Številne politike o izboljšanju zdravja otrok in mladostnikov zahtevajo vsakodnevno telesno dejavnost otrok, zmanjšanje sedentarnega vedenja in dvig dejavne igre. V Sloveniji zaznavamo med vikendi neravnovesje med dejavno igro, časom, preživetim za zasloni, in sedentarnim vedenjem. Zato je potreben premik tako na ravni družinskih praks kot udejanjanja vladnih ali lokalnih politik. Bolj si moramo prizadevati za čim večjo uporabo obstoječih naravnih virov, povečanje dejavnosti na prostem, dejavno igranje, hkrati pa povečati možnosti za telesno dejavnost v skupnosti. Poudarek na izboljšanju igralnih možnosti na prostem in dostopnost do naravnih okolij je bistvenega pomena v prihodnjih intervencijskih ukrepih po celotni državi.

## ■ Zaključek

Kljub opažanjem o zmanjšanju gibalne učinkovitosti današnjih generacij v pri-

merjavi s tistimi pred 25 leti (Starc idr., 2016), ugotavljamo, da je stanje v Sloveniji mnogo boljše kot drugod v razvitih državah sveta. Raven telesne dejavnosti je na splošno visoka, še posebej med tednom, kar nakazuje na dobro uveljavljene šolske dejavnosti in politike, kot sta učni načrt za šolsko športno vzgojo in podatkovna zbirka športno vzgojni karton – SLOfit. Rezultati medgeneracijskih primerjav gibalne učinkovitosti pa kažejo, da ta raven kljub temu ne uspe povsem nevtralizirati drugih negativnih učinkov sodobnega načina življenja otrok in mladostnikov (sedeč način življenja, pretežno pred zasloni). Zato mora še vedno ostati prednostna naloga nosilcev političnih odločitev, da nadaljujejo zastavljene ukrepe nacionalnih programov za spodbujanje čim bolj kakovostne gibalne dejavnosti. V Sloveniji je sedentarno vedenje bistveno večje med vikendi, prazniki in počitnicami, zato so še posebej potrebni ukrepi v tej smeri. Potrebujemo tudi nadaljnje raziskave o učinkih družinskega življenja in medsebojnega vpliva ter podpore družine in prijateljev na telesno dejavnost, vključno z več intervencijskimi in raziskovalnimi pobudami za dvig dejavne igre.

## ■ Zahvale

Poročilo je del sodelovanja med Univerzo na Primorskem in Univerzo v Ljubljani. Avtorji se zahvaljujejo vsem članom delovne skupine AHKGA v Sloveniji: Mojci Gabrijelčič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Tjaši Kotar z Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Janet Klari Djomba z Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani in Marku Primožiču, ravnatelju OŠ Ivana Groharja Škofja Loka.

## ■ Financiranje raziskave

Raziskavo je sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije v okviru raziskovalnega programa Bio-psiho socialni konteksti kineziologije (P5-0142).

## ■ Literatura

1. Colley, R. C., Brownrigg, M. in Tremblay, M. S. (2012). A model of knowledge translation in health: the Active Healthy Kids Canada Report Card on physical activity for children and youth. *Health promotion practice*, 13(3), 320–330.
2. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. in Lancet Physical

- Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
3. Harrington, D. M., Belton, S., Coppinger, T., Cullen, M., Donnelly, A., Dowd, K., ... in Murtagh, E. (2014). Results from Ireland's 2014 report card on physical activity in children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(s1), S63–S68.
  4. Jiménez-Pavón, D., Fernández-Alvira, J. M., te Velde, S. J., Brug, J., Bere, E., Jan, N., ... in Moreno, L. A. (2012). Associations of parental education and parental physical activity (PA) with children's PA: The ENERGY cross-sectional study. *Preventive medicine*, 55(4), 310–314.
  5. Jurak, G. in Pavletič, P. (ur.). (2014). *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji: 2014–2023*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.
  6. Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2013). The ACDSi 2013 – The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. *Anthropological Notebooks*, 19(3), 123–143.
  7. Jurak, G., Strel, J., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B., Pajek, M. B., ... in Bednarik, J. (2012). *Analiza šolskega športnega prostora s smernicami za nadaljnje investicije: zaključno poročilo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
  8. Jurak, G., Kovač, M., in Starc, G. (2013). The ACDSi 2013–The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. *Anthropological Notebooks*, 19(3), 123–143.
  9. Jurak, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2013). Prostorska razpršenost in starost šolskih športnih dvoran ter skupine njihovih uporabnikov. *Šport*, 61(3–4), 130–138.
  10. Jurak, G., Sorič, M., Starc, G., Kovač, M., Mišigoj Durakovič, M., ... in Strel, J. (2015). School day and weekend patterns of physical activity in urban 11-year-olds: A cross-cultural comparison. *American journal of human biology*, 27(2), 192–200.
  11. Klanjšček, H. J., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K., in Eržen, I. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
  12. Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
  13. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2011). The importance of research-based evidence for political decisions on physical education. V: K. Hardman in K. Green, (ur.), *Contemporary Issues in Physical Education – International Perspectives* (str. 47–68). Maidenhead [UK]: Meyer & Meyer Sport.
  14. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G. in Starc, G. (2016). The Importance of Research-Based Data for Design of Intervention Sport Programmes for Children. *Croatian Journal of Education*, 18(1), 293–307.
  15. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Leskošek, B., Dremelj, S., Kovač, P., ... in Starc, G. (2013). Physical activity, physical fitness levels, daily energy intake and some eating habits of 11-year-old children. *Croatian journal of education*, 15(1), 127–139.
  16. Koželj, J., Sopotnik, M. in Kontić, V. (2016). *Kolesarski letopis 2014–2015*. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.
  17. Kropelj, V. L., Videmšek, M. in Pišot, R. (2008). Relationship between sports activity, smoking and alcohol and marijuana abuse in elementary school children in Slovenia. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Facultatis Medicae*, 38, 7–15.
  18. Leatherdale, S. T., Manske, S., Wong, S. L. in Cameron, R. (2009). Integrating research, policy, and practice in school-based physical activity prevention programming: the School Health Action, Planning, and Evaluation System (SHAPE) Physical Activity Module. *Health Promotion Practice*, 10(2), 254–261.
  19. Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., ... in Tammelin, T. (2014). Results from Finland's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(s1), S51–S57.
  20. Maddison, R., Dale, L. P., Marsh, S., LeBlanc, A. G. in Oliver, M. (2014). Results from New Zealand's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of physical activity and health*, 11(s1), 83–87.
  21. Miklavčič, T. (2014). *Poročilo o prostorskem razvoju*. Ljubljana: Ministrstvo za okolje in prostor.
  22. Ministrstvo za zdravje. (2015). *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025*. [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
  23. Pušnik, T., Volmut, T. in Šimunič, B. (2014). The quantity and intensity of physical activity during physical education in 3rd grade primary school children. *Annales kinesiologiae*, 5(2), 123–130.
  24. Reilly, J. J., Dick, S., McNeill, G. in Tremblay, M. S. (2014). Results from Scotland's 2013 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(s1), S93–S97.
  25. Sember, V., Starc, G., Jurak, G., Golobič, M., Kovač, M., Samardžija, P. P. in Morrison, S. A. (2016). Results from the Republic of Slovenia's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of physical activity and health*, 13(11), S256–S264.
  26. Simoneti, M. in Vertelj, P. (2006). *Analiza večstanovanjske gradnje v Ljubljani*. Ljubljana: Biotehniška fakulteta.
  27. *Splošni podatki in dejstva o gozdovih v Sloveniji*. (17. 8. 2017). Zavod za gozdove Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.zgs.si/slo/gozdovi-slovenije/o-gozdovih-slovenije/gozdnatost-in-pestrost/index.html>
  28. Standage, M., Wilkie, H. J., Jago, R., Foster, C., Goad, M. A. in Cumming, S. P. (2014). Results from England's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(s1), S45–S50.
  29. Starc, G., Kovač, M., Strel, J., Bučar Pajek, M., Golja, P., Robič, T., ... in Mišigoj Durakovič, M. (2015). The ACDSi 2014 – a decennial study on adolescents' somatic, motor, psychosocial development and healthy lifestyle: Study protocol. *Anthropological Notebooks*, 21(3), 107–123.
  30. Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorič, M. in Jurak, G. (2016). *SLOfit 2016 – Letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2015/2016*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja.
  31. Strel, J. (2013). *Analiza programa »Zdrav življenjski slog« za leti 2010/11 in 2011/12*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.
  32. Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskošek, B., Štihec, J. in Šturm, J. (1997). *Sports educational chart*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
  33. Sullivan, R., Kinra, S., Ekelund, U., Bharathi, A. V., Vaz, M., Kurpad, A., ... in Smith, G. D. (2011). Socio-demographic patterning of physical activity across migrant groups in India: results from the Indian Migration Study. *PLoS One*, 6(10), 1–9.
  34. Telford, A., Salmon, J., Jolley, D. in Crawford, D. (2004). Reliability and validity of physical activity questionnaires for children: The Children's Leisure Activities Study Survey (CLASS). *Pediatric exercise science*, 16(1), 64–78.
  35. Volmut, T., Dolenc, P. in Šimunič, B. (2008). Physical activity drop after long summer holidays in 5-to 8-year old children. *Exercise and Quality of Life*, 2009, 75–82.
  36. Volmut, T., Pišot, R. in Šimunič, B. (2013). Objectively measured physical activity in children aged from 5 to 8 years/Objektivno izmerjena gibalna aktivnost od pet- do osemletnih otrok. *Slovenian Journal of Public Health*, 52(1), 9–18.
  37. Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. (2007). *Uradni list RS*, št. 16 (23. 02. 2007). Pridobljeno s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2007-01-0718?sop=2007-01-0718>

Vedrana Sember,  
Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani  
vedrana.sember@fsp.uni-lj.si