

► SOCIALNO-DEMOGRAFSKE RAZLIKE V GIBALNI AKTIVNOSTI OTROK DRUGEGA VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA OBDOBJA / dr. Joca Zurc / Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice

► Svetovna zdravstvena organizacija je pomanjkanje gibalne aktivnosti uvrstila med najpogostejše razloge za umrljivost v današnjem svetu. Znanost poudarja, da je na področju promocije gibalne aktivnosti za zdravje potrebno pričeti že pri otrocih.

Uvod

V državah Zahodnega sveta za ohranjanje lastnega zdravja ni dovolj aktivnih 50 % populacije. Podobno stanje je tudi v Sloveniji, na kar nas opozarjajo rezultati več kot 30-letne longitudinalne študije o gibalnih navadah odraslih prebivalcev Republike Slovenije (Petrovič idr. 2001).

Pomen gibalne aktivnosti pa ni samo za človekovo telesno zdravje, temveč tudi za kognitivno, čustveno in socialno zdravje. Gibalno udejstvovanje pomeni boljše funkcioniranje posameznika na vseh razvojnih področjih ter s tem kvalitetnejše življenje. Izhajajoč iz navedenega je izrednega pomena, da je posameznik gibalno aktiven v vseh življenjskih obdobjih. Zato je potrebno pričeti s privzganjem navade rednega gibalnega udejstvovanja že pri otrocih, pri čemer imajo velik pomen aktivnosti na področju promocije gibalne aktivnosti za zdravje.

Ena izmed temeljnih osnov za izvedbo aktivnosti za spodbujanje gibalne aktivnosti je poznavanje stanja o gibalni aktivnosti slovenskih otrok. Žal tovrstnega longitudinalnega raziskovanja v Sloveniji še nimamo razvitega. Obstaja več manjših študij, ki med seboj zaradi specifično številčno, krajevno, spolno in starostno opredeljenih vzorcev niso primerljive. Da bi to presegli, pridobili reprezentativne podatke in postavili osnove longitudinalnemu raziskovanju na področju gibalne aktivnosti otrok, smo izvedli empirično raziskavo na reprezentativnem vzorcu slovenskih otrok drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole (Zurc 2009). Posebno pozornost smo namenili proučevanju prostočasne gibalne aktivnosti. Ta je namreč tista, ki po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije ločuje med otroki, ki so dovolj aktivni za svoje zdravje in razvoj ter tistimi, ki niso.

► Metode dela

Empirična raziskava temelji na neeksperimentalni kvantitativni metodi dela in je del obširnejše raziskave z naslovom *Vloga gibalne aktivnosti v otrokovem socialnem razvoju*

v obdobju poznega otroštva (Zurc 2009). Naročnik in financer raziskave je bila Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije. Raziskava je bila izvedena kot doktorski temeljni znanstveno-raziskovalni projekt v obdobju od 1. 1. 2007 do 31. 12. 2008 na Znanstveno-raziskovalnem središču Koper Univerze na Primorskem. Odgovorna nosilka in izvajalka raziskave je bila avtorica prispevka.

Vzorec merjencev. Raziskava je bila izvedena na vzorcu 1783 slovenskih otrok, ki so šolskem letu 2006/07 obiskovali 4. in 5. razred osemletke in/ali 4. do 6. razred devetletke, od tega 52 % deklic in 48 % dečkov povprečne starosti 10,4 leta. V raziskavo je bilo vključenih 16 osnovnih šol z vsemi podružničnimi šolami. Osnovne šole so bile izbrane z metodo naključnega izbora iz 12 slovenskih statističnih regij, in sicer tri šole iz Osrednjeslovenske regije, po dve iz Podravske in Savinjske regije ter po ena šola iz Pomurske, Koroške, Zasavske, Spodnjeposavske, Jugovzhodno slovenske, Gorenjske, Notranjsko-kraške, Obalno-kraške in Goriške regije.

Merski instrument. Za ugotavljanje gibalne aktivnosti smo uporabili anketni vprašalnik, ki smo ga sestavili na osnovi rezultatov dosedanjih tujih (Cavill, Biddle in Sallis 2001; Roberts idr. 2004; Gavarry idr. 2003; Trost idr. 2002) in domačih raziskav (Petrovič idr.

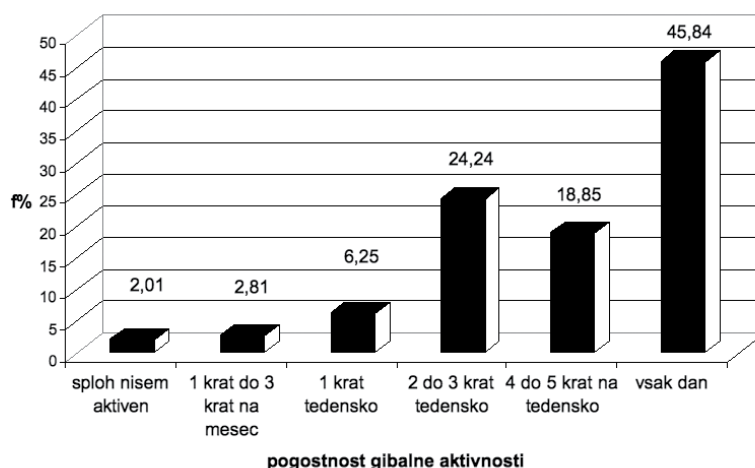
2001). Vprašalnik je bil standardiziran za uporabo na populaciji otrok drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Metode analize podatkov. Podatki so bili analizirani z opisno statistiko in bivariatnimi statističnimi metodami v statističnem programu SPSS 16.0. Razlike v gibalni aktivnosti glede na izbrane socialno-demografske karakteristike so bile testirane s hi-kvadrat testom (spol, kraj bivanja) in eno-faktorsko analizo variance (starost, izobrazba staršev). Za statistično značilne so bile upoštevane razlike na ravni 5 % tveganja.

Rezultati

Raziskava je pokazala, da je večina slovenskih otrok gibalno aktivna v prostem čas vsak dan (45,84 %), sledi jim skupina otrok aktivnih od dvakrat do trikrat na teden (24,24 %). Skupaj je bilo redno aktivnih (vsaj dvakrat na teden v prostem času + trikrat tedenska šolska športna vzgoja) 88,93 % proučevanih otrok. Neredno gibalno aktivnih je bilo 9,06 % in povsem neaktivnih 2,01 % otrok (slika 1).

Raziskava je pokazala, da obstajajo statistično značilne razlike ($p < 0,001$) v pogostosti gibalne aktivnosti glede na spol otroka. Največje razlike med spoloma so opazne v neredni aktivnosti enkrat tedensko, v katero se je uvrstilo kar 46,8 % več deklic v primerjavi



Slika 1: Pogostnost gibalne aktivnosti slovenskih otrok v prostem času

Starost	N	Aritmetična sredina	Standardni odklon	95% Interval zaupanja AS		Min.	Max.
				Spodnja meja	Zgornja meja		
9	312	4,85	1,249	4,71	4,99	1	6
10	629	4,86	1,294	4,76	4,97	1	6
11	578	5,06	1,125	4,97	5,15	1	6
12	213	4,90	1,227	4,74	5,07	1	6

Tabela 1: Opisna statistika

Analiza variance	Vsota kvadratov	Stopnje prostosti	Aritmetična sredina	F	Statistična značilnost
Med skupinami	16,034	4	4,009	2,678	0,030
Znotraj skupin	2587,661	1729	1,497		
Skupaj	2603,696	1733			

Tabela 2: Eno-faktorska analiza variance razlik v gibalni aktivnosti slovenskih otrok glede na njihovo starost

z dečki. Dečki prevladujejo v redni gibalni aktivnosti, njihova domena je zlasti vsakodnevna gibalna aktivnosti v prostem času (48,4 % vseh anketiranih dečkov).

Eno-faktorska analiza variance je pokazala, da se pogostnost prostočasne gibalne aktivnosti statistično značilno razlikuje glede na starost ($p=0,030$). Po večji gibalni aktivnosti izstopajo enajstletni otroci, ki so v prostem času (brez redne šolske športne vzgoje) povprečno aktivni od štiri do petkrat tedensko. Pred enajstim letom prostočasna gibalna aktivnost narašča vzporedno z otrokovo starostjo, doživi vrh v enajstem letu in začne upadati v dvanajstem letu.

Izobrazba staršev in kraj bivanja se nista izkazala za statistično značilna dejavnika pogostnosti otrokove prostočasne gibalne aktivnosti. Analiza variance ($p=0,819$) je pokazala, da izobrazba staršev nima povezav s pogostnostjo gibalnega udejstvovanja njihovih otrok. Prav tako je hi-kvadrat test ($p=0,822$) potrdil, da kraj bivanja (podeželje, mesto) nima statistično značilnih povezav s pogostnostjo gibalne aktivnosti otrok drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Zaključek

Raziskava je pokazala, da so slovenski otroci drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja v svojem prostem času dovolj gibalno aktivni kot je to potrebno za omogočanje njihovega celostnega razvoja in ohranjanje zdravja. Kaže pa se upad gibalne aktivnosti glede na spol in starost, ki postane – kot kažejo raziskave – izrazit v odraslosti (Petrovič idr. 2001). V prihodnje tako ostaja izziv preučevanje razlogov upada gibalne aktivnosti na prehodu iz otroštva v adolescenco in poiskati načine njihove premostitve. Pri slednjem pa so delujoči v šolstvu tisti, ki imajo pomemben vpliv in moč, da s spodbujanjem redne gibalne aktivnosti pri otroku dvignejo njeno

raven in posledično s tem raven zdravja ter kakovosti življenja vsakega otroka v šolskem razredu. Ključnega pomena je zagotoviti sodelovanje strokovnjakov različnih strok, in sicer tako v teoriji, raziskovanju in praksi gibalne aktivnosti otrok.

Literatura

- Cavill, N., Biddle, S. in Sallis, J.F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13 (1), 12-25.
- Gavarry, O., Giacomoni, M., Bernard, T., Seymat, M. in Falgairette, G. (2003). Habitual physical activity in children and adolescents during school and free days. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35 (3), 525-531.
- Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B. in Doupona Topič, M. (2001). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Roberts, C., Tynjälä, J. in Komkov, A. (2004). Physical activity. V C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal in V. Barnekow Rasmussen (Ur.), *Young People's Health in Context: Health Behaviours in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2001/2002 Survey* (str. 90-97). Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.
- Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M. in Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34 (2), 350-355.
- Zurc, J. (2009). *Vloga gibalne aktivnosti v otrokovem socialnem razvoju v obdobju poznega otroštva: zaključno poročilo temeljnega podoktorskega znanstveno-raziskovalnega projekta*. Koper: Univerza na Primorskem.

