

# UPAD GIBALNE UČINKOVITOSTI IN NARAŠČANJE DEBELOSTI SLOVENSКИH OTROK PO RAZGLASITVI EPIDEMIJE COVID-19

## Nekatere ključne ugotovitve

Zaščitni ukrepi med razglasitvijo epidemije COVID-19 so povzročili:

1. Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave.
2. Največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih otrok v slovenski populaciji v zgodovini spremljave.
3. Največji upad gibalne učinkovitosti med predhodno najbolj gibalno učinkovitimi otroki.
4. Porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovnošolske populacije.
5. Največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljave.

## Nekateri predlogi omejevanja škode

1. Takojšnji ponovni zagon intervencije Zdrav življenjski slog, ki naj nadomesti Razširjeni program.
2. Priprava zakonskih podlag in sredstev za 1 uro predmeta športa vsak dan pod vodstvom učiteljev športne vzgoje ali v



## Ozadje

Slovenska vlada je 12. marca 2020 razglasila epidemijo COVID-19 in sprejela vrsto ukrepov, namenjenih zaježitvi širjenja okužb. Med temi ukrepi so bili tudi zaprtje šol, prepoved organizirane športne vadbe, prepoved uporabe igrišč in združevanja na javnih prostorih. Po preklicu epidemije, 15. maja 2020, so se ukrepi zrahljali in del učencev se je postopno lahko vrnil v šolske klopi.

Zaradi zaprtja šol te v aprilu in maju niso mogle izvesti redne spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok SLOfit-športnovzgojni karton, je pa več kot 100 osnovnih šol meritve otrok vseeno uspelo izvesti v mesecu maju in juniju, kar kaže na izjemno organiziranost šolskega prostora in tudi izjemno predanost učiteljev športne vzgoje. Preostale šole meritve za šolsko leto 2019/20 izvajajo v septembru 2020.

S pomočjo šol je Slovenija, kot verjetno edina država na svetu, tako dobila vpogled v to, kakšne posledice je povzročilo omejevanje telesne dejavnosti med razglasitvijo epidemije na otrocih.

Podatke meritev šol je obdelal Laboratorij za diagnostiko

obliki skupnega poučevanja z razrednimi učitelji.

3. Sistematično usposabljanje učiteljev vseh predmetov za telesno dejavno poučevanje.

4. Organiziranje učilnic na prostem.

5. Vzpostavitev sistema za obravnavo otrok z debelostjo v sodelovanju MIZŠ in MZ, in sistemsko ureditev položaja kineziologov v tem sistemu.

6. Za sistemsko financiranje sistema za obravnavo teh otrok naj poskrbi ZZZS.

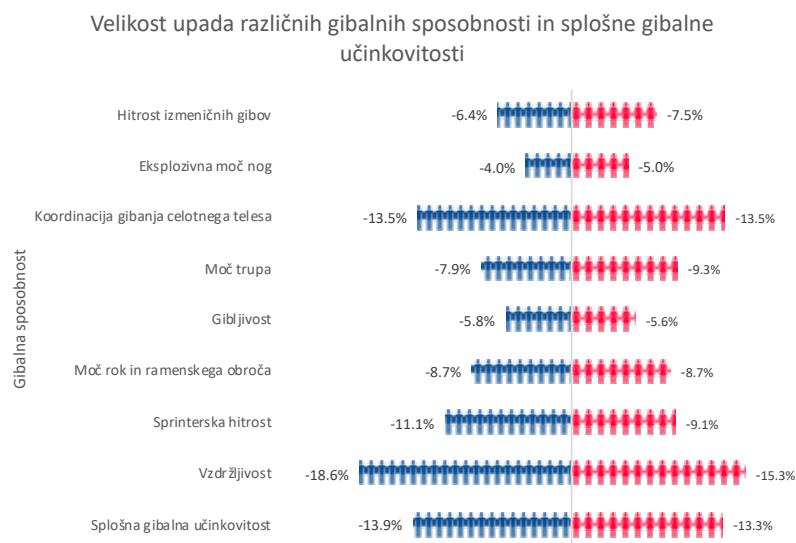
telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport UL, ki šolam podatke obdeluje že od leta 1982.

V pričujočo analizo so vključeni podatki več kot 20.000 otrok od 1. do 9. razreda osnovne šole, kar daje dovolj zanesljivo sliko o trendih sprememb, ki so se zgodile med zadnjimi meritvami aprila 2019 in meritvami, izvedenimi po epidemiji junija 2020.

## Ključne ugotovitve

Analizirali smo celoten prostor telesnega in gibalnega razvoja otrok, v nadaljevanju pa predstavljamo ključne ugotovitve, ki dajejo vpogled v izjemno negativen vpliv omejevanja telesne dejavnosti in drugačnega načina izobraževanja na razvoj otrok.

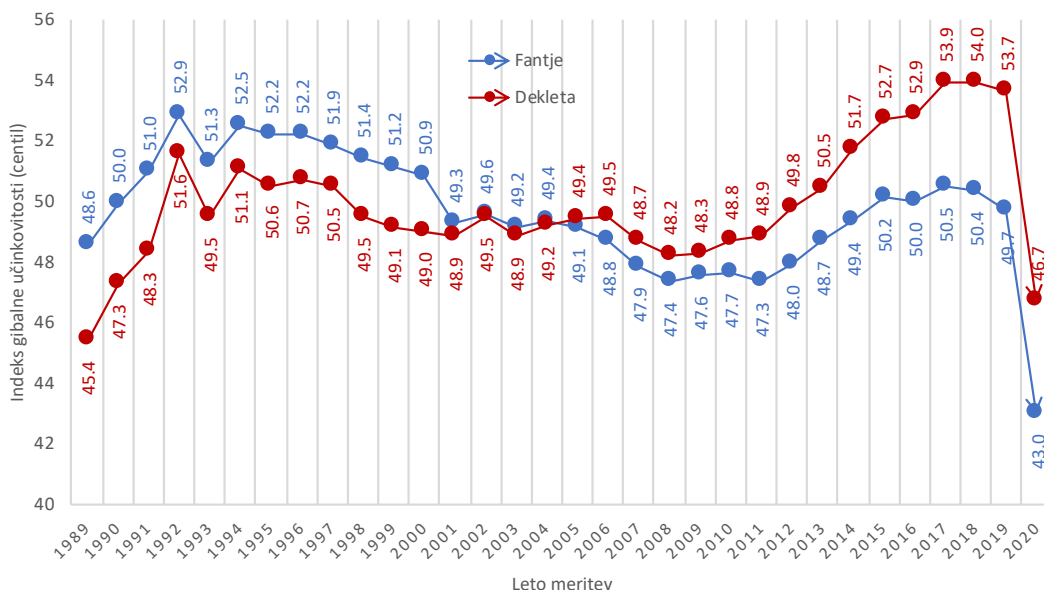
### *Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini*



Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Prišlo je do upada prav vseh gibalnih sposobnosti tako pri fantih kot pri dekletih. Splošna gibalna učinkovitost je pri povprečnem slovenskem otroku po dvomesečnem omejevanju gibanja upadla za več kot 13 %. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost, zelo velik upad pa se je zgodil tudi v koordinaciji gibanja celotnega telesa. To sta ključni gibalni sposobnosti, ki ju pri urah športa v šoli in pri vadbi v društvih načrtno razvijajo in pri katerih so se učinki omejevanja gibanja izkazali za najbolj uničujoče. Najmanjši upad se je zgodil v eksplozivni moči, a je bil tudi ta nekajkrat večji, kot smo mu bili priča v preteklih letih.

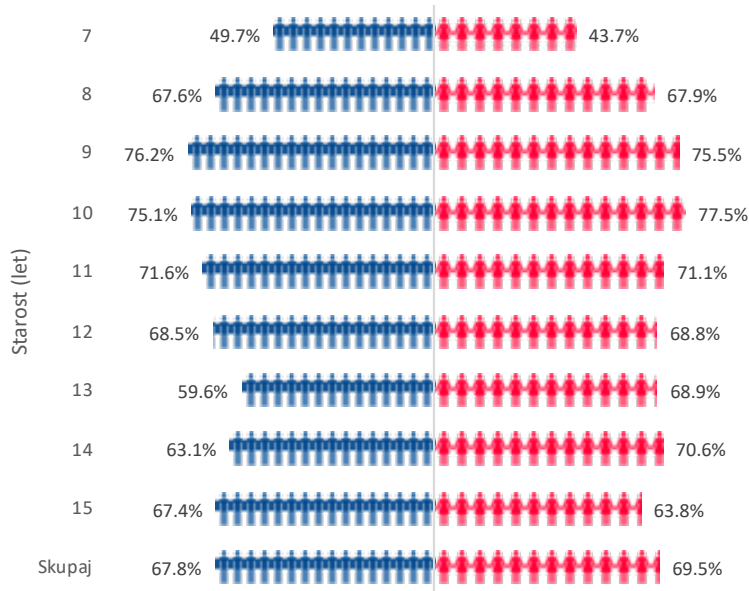
Trendi sprememb gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989-2020



Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Večletni pregled daje jasno sliko, da je bil upad gibalne učinkovitosti največji v zgodovini spremljave SLOfit-Športnovzgojni karton in da so fantje "strmoglavili" na najnižjo točko gibalne učinkovitosti v vseh letih spremljave.

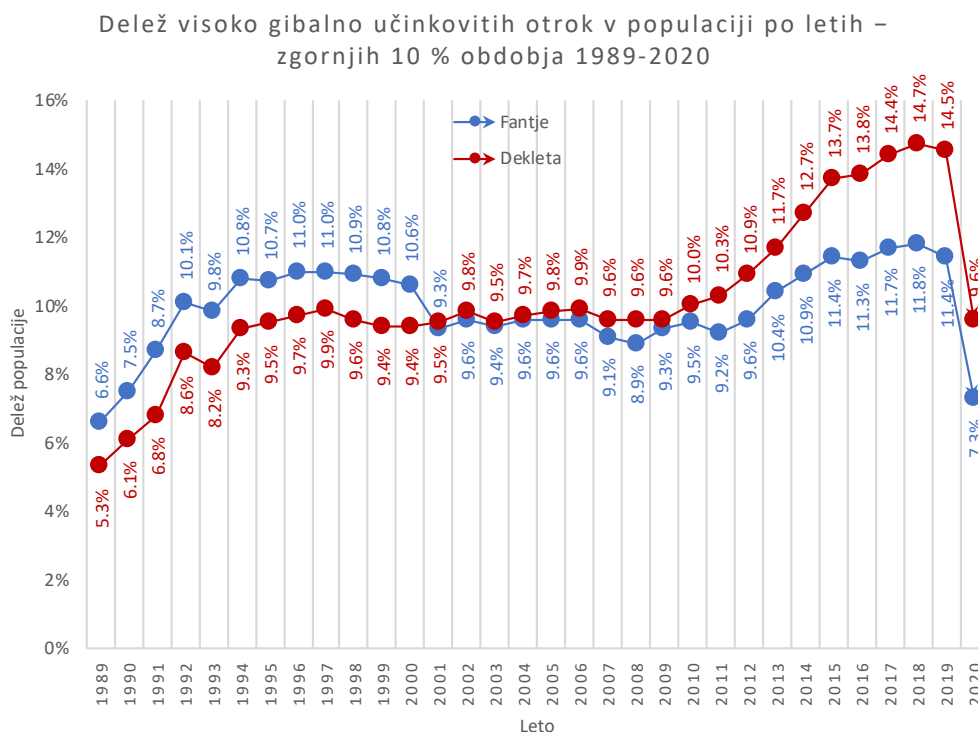
Odstotek otrok, pri katerih je prišlo do upada gibalne učinkovitosti



Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Do upada gibalne učinkovitosti je prišlo pri skoraj 2/3 otrok. Najpogostejši upad smo zaznali pri 9-, 10- in 11-letnikih, ki sicer spadajo med najbolj telesno dejavne otroke, vključene v največ športnih interesnih dejavnosti na šolah in v zunajšolske športne vadbe. Najredkeje, a še vedno v skoraj polovici primerov, je bil upad zaznan pri sedemletnih otrocih.

## Največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih otrok v zgodovini

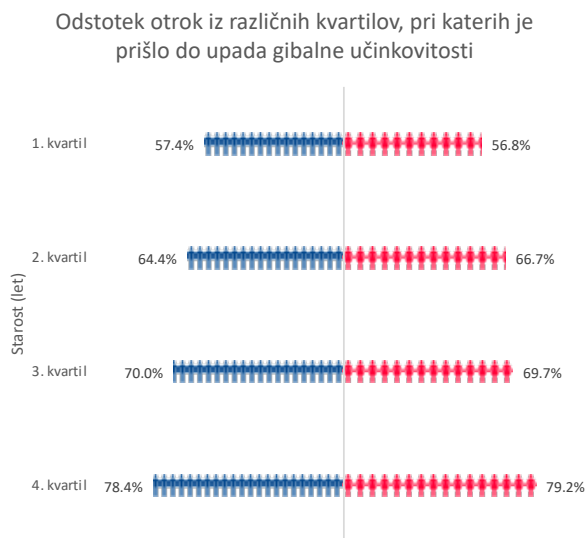


Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Visoko gibalno učinkoviti otroci so tisti, ki v splošni gibalni učinkovitosti sodijo med 90. in 100. centil vseh otrok, izmerjenih v obdobju 1989-2020. To so otroci, ki so sposobni vrhunskih športnih dosežkov in med katerimi najdemo dejansko vse slovenske športne šampione.

Po zelo problematičnem desetletju 2000-2010 smo po letu 2010 zaznali izjemno naraščanje te skupine vrhunsko zmogljivih otrok; tako je v letu 2019 pri dekletih vključevala kar 14,5% celotne populacije, omejevanje gibanja zaradi epidemije COVID-19 pa je njihov delež v populaciji zmanjšal za več kot tretjino.

## Najbolj so bili prizadeti najbolj telesno dejavni otroci



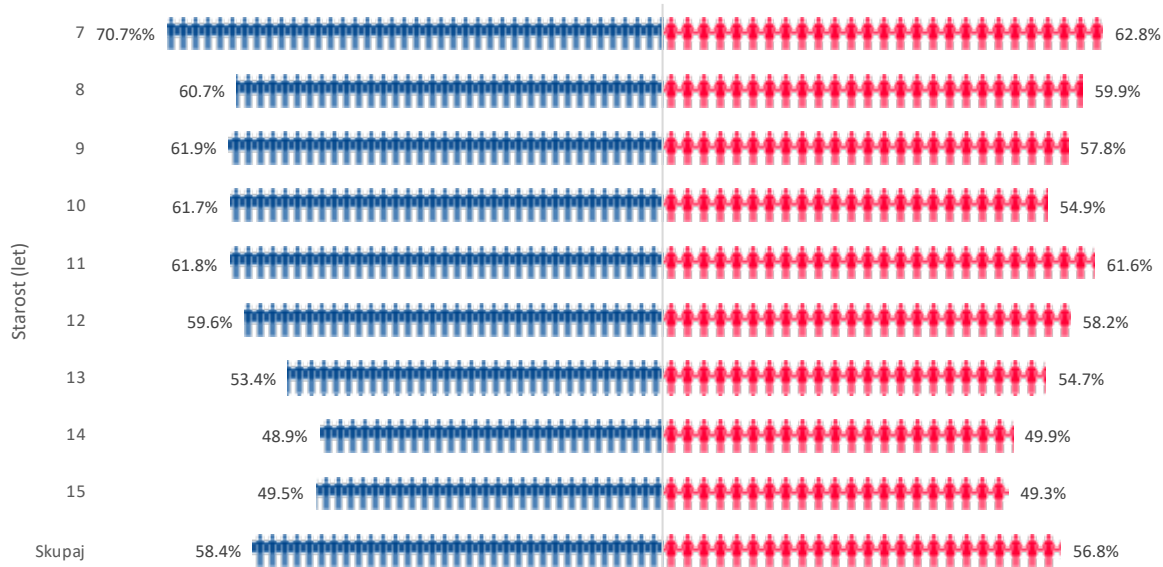
Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Ko smo preverili, kaj se je zgodilo z gibalno učinkovitostjo otrok, ki so bili aprila 2019 v 1., 2., 3. ali 4. — gibalno najbolj učinkovitem kvartilu, se je pokazal negativni linearni upad gibalne učinkovitosti. Med otroki iz 4. kvartila, torej med 25 % najbolj gibalno učinkovitih otrok v letu 2019, je letos upadla gibalna učinkovitosti pri več kot 2/3 otrok. Najmanj se je povečal delež otrok z zmanjšano gibalno učinkovitostjo med tisto četrtino otrok, ki je bila najmanj gibalno učinkovita v letu 2019. Ta skupina otrok je namreč tudi brez omejevanja

gibanja izjemno sedentarna, uradno omejevanje gibanja in zaprtje šol pa je pri njih pomenila zgolj nadaljevanje za njih običajnega življenjskega sloga.

### Delež podkožnega maščevja se je povečal pri več kot polovici otrok

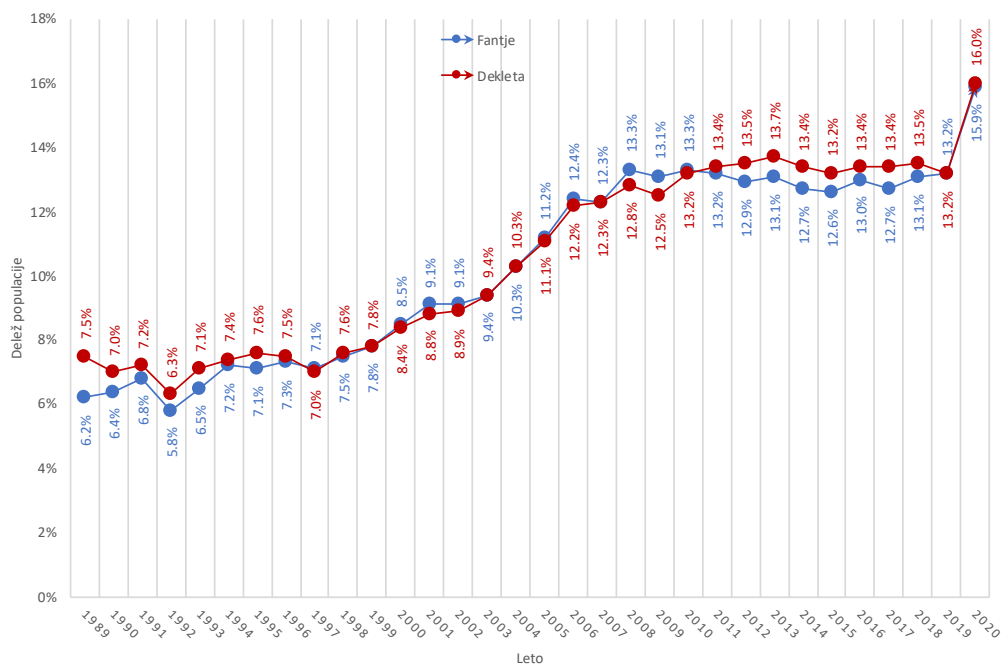
Odstotek otrok, pri katerih je prišlo do porasta podkožnega maščevja



Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Pomanjkanje gibanja povzroča povečevanje maščobnega tkiva. Med razglašeno epidemijo COVID-19 zaradi zmanjšane telesne dejavnosti prišlo do povečanja podkožnega maščevja pri več kot polovici otrok. Najbolj je bil ta porast opazen pri najmlajših, med fanti in dekleti pa ni bilo velikih razlik. Takšen delež populacije s povečanim podkožnim maščevjem resno poveča zdravstvena tveganja.

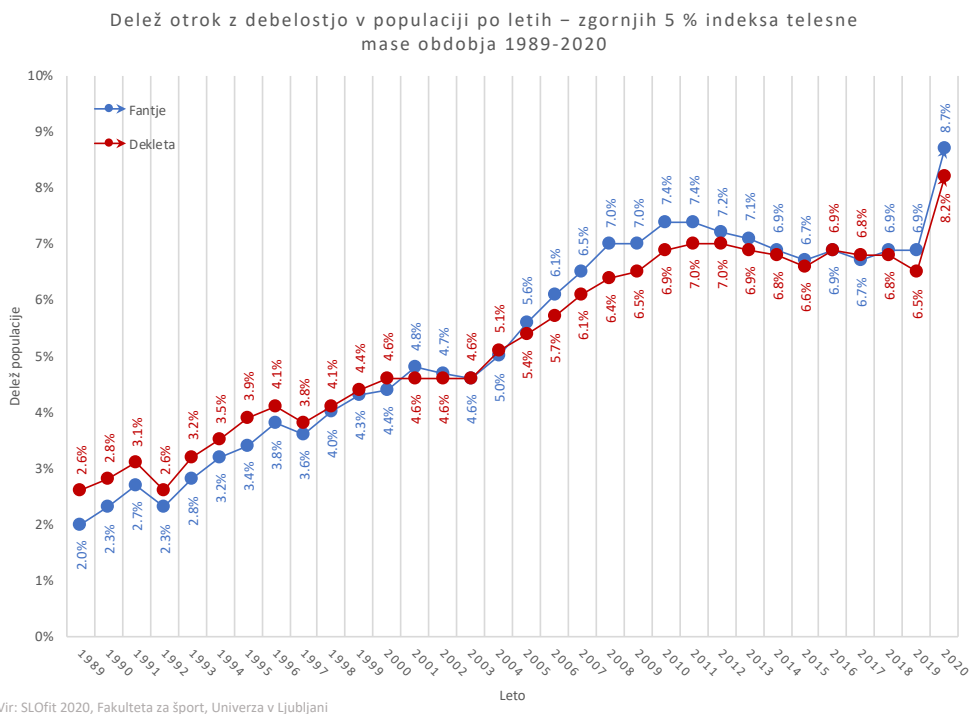
Delež otrok z visokim deležem podkožnega maščevja po letih – zgornjih 10 % kožne gube nadlahti obdobja 1989-2020



Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

V primerjavi s preteklim obdobjem smo bili priča najvišjemu porastu podkožnega maščevja v zgodovini spremljave SLOfit-Športnovzgojni karton, saj se je ta v enoletnem obdobju povešal za več kot 16 %.

### Delež otrok z debelostjo je narasel bolj kot kadarkoli v zgodovini spremljave



Po zelo uspešnem obdobju boja proti otroški debelosti v preteklem desetletju so učinki omejevanja gibanja v izjemno kratkem času izničili ves vložen trud. Delež otrok z debelostjo se je namreč povečal za več kot 20 %, kar je več od povečanja v celotnem obdobju 2003-2007, ko smo se soočali z najhujšo krizo naraščanja debelosti.

## Sklep

Glede na rezultate analize lahko govorimo o najhujši krizi telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji vseh časov.

Tudi če bomo šolsko leto v nadaljevanju izpeljali nemoteno in brez omejitev, je jasno, da negativnega učinka dvomesečnega popolnega zaprtja šol, športnih društev in igrišč ne bo mogoče izničiti z dosedanjim načinom dela. Za omejitev škode bodo potrebni konkretni in hitri ukrepi, ki bodo ustrezno finančno podkrepili in bodo črpali evropska sredstva, namenjena odpravljanju posledic epidemije COVID-19.

Šole so se ob zaprtju izjemno hitro in s pomanjkljivo podporo države odzvale na svoje najboljše načine. Učitelji so se čez noč prelevili v on-line poučevalce, a ves čas je bilo vidno, da učenje na daljavo ne more nadomestiti običajnega poučevanja. Epidemija COVID-19 in posledični ukrepi bi morali upoštevati nekatera znanstvena spoznanja in spremeniti paradigmo dosedanjega poučevanja, a te priložnosti še nismo izkoristili. Raziskava o telesni dejavnosti otrok, ki smo jo s partnerji iz 10 drugih evropskih držav izvedli v zadnjem tednu

razglašene epidemije, je pokazala, da so slovenski otroci v največji meri izvajali učne ure športa na daljavo in da je dve tretjini otrok zatrjevala, da so med epidemijo bolj ali enako telesno dejavni kot pred njo, a je ob upadu gibalne učinkovitosti pri 2/3 otrok jasno, da telesna dejavnost doma ne more nadomestiti športa v šoli in športne vadbe v društvih, poučevanje športa na daljavo pa niti približno ne more nadomestiti poučevanja v šoli.

Rezultati analize so pokazali, da je omejevanje gibanja zaradi epidemije COVID-19 povzročilo velikansko škodo v telesnem in gibalnem razvoju otrok, kar pa je izjemno slab obet tudi za razvoj na drugih področjih. Učitelji drugih predmetov žal nimajo orodja, s katerim bi lahko preverili učinek poučevanja na daljavo, dejstvo pa je, da sta aerobna vzdržljivost in gibalna učinkovitost na splošno dokazano povezani z učno uspešnostjo otrok. Pričakujemo torej lahko tudi znižanje učne zmožnosti otrok, s čimer lahko resno ogrozimo potenciale trenutnih generacij otrok, ki jih lahko že danes označimo za "korona generacije".

Za omejitev škode bi šole morale namesto povečevanja gibalne pasivnosti povečevati uporabo učnih oblik, ki povečujejo gibalno dejavnost. Namesto pripravljanja učiteljev na spletno poučevanje bi jih morali pripravljati tudi na to, kako v pogojih epidemije poučevati čim bolj gibalno dejavno. Pouk vseh predmetov bi v ustreznih vremenskih pogojih moral v največji možni meri potekati na prostem. Šole so žal zamudile celotno poletje, da bi pripravile učilnice na prostem in usposobile učitelje, ker jim tega nihče ni predlagal.

Ukrepi za omejitev škode bi morali iti tudi v smeri systemskega dviga kakovosti gibalne dejavnosti znotraj in zunaj šole, ki smo jih na osnovi raziskovalnih izsledkov predlagali MIZŠ že pred epidemijo in so jih sprejeli SS za šport, IO OKS in IO ZDŠPS (v priponki).

Interventno je treba v šolah znova vzpostaviti program Zdrav življenjski slog, saj je bil ta projekt dokazano učinkovit za telesno zmogljivost otrok, v vmesnem času pa pripraviti vse ustrezne podlage in sredstva, da bo predmet šport na urniku vsak dan in da ga bodo v prvih dveh vzgojno-izobraževalnih obdobjih poučevali ali učitelji športne vzgoje samostojno ali skupaj z razrednimi učitelji. Pri tem pa je treba zagotoviti tudi manjše število otrok v vadbenih skupinah.

Predlagamo, da se Razširjeni program (t.i. RaP), ki neuspešno nadomešča program Zdrav življenjski slog, takoj preoblikuje v prvotno načrtovano obliko (kakor je bilo mišljeno že ob začetku snovanja Razširjenega programa). Kader za to spremembo imamo, saj je precej športnih pedagogov sedaj zaposlenih v podaljšanem bivanju oz. razširjenem programu, pri tem pa šola ne izkorišča zadostno njihove kompetentnosti za dvig kakovostne gibalne dejavnosti.

Ker so bo povečal delež otrok z zdravstvenimi tveganji, je treba takoj vzpostaviti sistem za njihovo obravnavo v sodelovanju šole, staršev in zdravstva. V Sloveniji imamo pozitivne izkušnje s pilotnimi projekti, kjer so sodelovali s strani šolskih timov športni pedagogi, s strani zdravstvenih timov pa so zdravnikom bili v veliko oporo kineziologi, poleg ostalih že uveljavljenih profilov v zdravstvu. MZ bi moralo takoj urediti pogoje za systemsko delo kineziologov, ZZZS pa za systemsko financiranje tovrstnih programov.

Predlagamo, da se vlada takoj odzove in z interventnimi sredstvi izvede predlagane ukrepe.