Stručni rad

Tjelesna aktivnost djece tijekom školske godine i ljetnih praznika

Urška Murn
Osnovna škola Brusnice

Sažetak

Škola predstavlja važno okruženje za oblikovanje zdravih životnih navika djece, jer osim odgojno - obrazovne funkcije pruža i brojne mogućnosti provedbe tjelesnih aktivnosti, odnosno kretanja. Tijekom školske godine djeca su uključena u strukturiranu dnevnu rutinu, odnosno ritam koji potiče različite oblike tjelesne aktivnosti, kako planirane, tako i neformalne. Međutim, tijekom ljetnih praznika ta se struktura često mijenja, što može utjecati na ponašanje djece u pogledu izvedbe tjelesne aktivnosti. Svrha članka je prikazati značajne razlike u provedbi tjelesne aktivnosti djece između školske godine, odnosno razdoblja redovne nastave i ljetnih praznika te osvijetliti čimbenike koji utječu na promjene u ponašanju, poput intenzivnijeg sedentarnog ponašanja, povećane uporabe ekrana te promjene tjelesne težine. Pregled zapisa s područja domaćih i međunarodnih istraživanja pokazuje da se tijekom ljetnih praznika često skraćuje vrijeme koje djeca posvete izvedbi umjerenih i visokointenzivnih tjelesnih aktivnosti, dok se vrijeme provedeno pred ekranima primjetno produžava. Osim navedenog, članak pruža praktične preporuke za roditelje, školske ustanove i lokalne zajednice iz perspektive sportskog pedagoga.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, djeca, ljetni praznici, sedentarno (sjedilačko) ponašanje, vrijeme provedeno pred ekranima

1.Uvod

Tjelesna aktivnost jedan je od ključnih čimbenika zdravog razvoja djece i adolescenata. Redovita tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na tjelesnu spremnost, razvoj motoričkih sposobnosti, zdravlje kardiovaskularnog sustava i psihičko blagostanje pojedinca [3] [6]. Osim fizioloških koristi, tjelesna aktivnost značajno doprinosi i boljem socijalnom razvoju, jer omogućuje djeci sudjelovanje, usvajanje znanja o timskom radu i razvoj njihovih komunikacijskih vještina. Osim navedenog, pozitivno utječe na samopoštovanje i samopouzdanje te poboljšava kognitivne funkcije, što se odražava u poboljšanju uspjeha u učenju i razvijenijim vještinama rješavanja problema. Istraživanja pokazuju da su djeca koja su tjelesno aktivna pozornija, imaju razvijenije sposobnosti pamćenja i bolje se nose sa stresom (Donnelly i Lambourne, 2011.; Hillman i sur., 2008.).

Škola igra ključnu ulogu u oblikovanju navika kretanja, jer djeci pruža strukturirano okruženje koje potiče redovitu tjelesnu aktivnost i zdrave životne navike. Osim organiziranih oblika tjelesne aktivnosti, poput nastave tjelesnog odgoja, sportskih dana, tematskih programa tjelesne aktivnosti i izvannastavnih aktivnosti, pruža i brojne prilike za spontano kretanje. To uključuje kretanje između učionica, posjet knjižnici ili sportskim terenima, dolazak u školu pješice ili biciklom i odlazak kući. Sve ove svakodnevne, iako kratkotrajne opcije kretanja, značajno doprinose ukupnoj količini izvedenih tjelesnih aktivnosti.

Slovenski longitudinalni projekt SLOfit, koji već nekoliko desetljeća vodi Fakultet za šport Sveučilišta u Ljubljani, sustavno prati tjelesni i motorički razvoj djece i adolescenata. Rezultati istraživanja pokazuju da se učinkovitost kretanja slovenske djece postupno smanjuje, dok se udio djece s prekomjernom tjelesnom težinom povećava [5]. Naročito su zabrinjavajući podaci koji ukazuju na činjenicu da smanjenje tjelesne aktivnosti često počinje u ranoj školskoj dobi, što sugerira da je rana intervencija ključna za uspostavljanje i održavanje zdravih životnih navika.

Ako pretpostavimo da dijete spava oko 8 do 9 sati dnevno, možemo zaključiti da gotovo polovicu svog budnog vremena provede u školi. Ostatak dana predstavlja slobodno ili izvanškolsko vrijeme, koje također ima značajan utjecaj na formiranje životnih navika. Količina i kvaliteta izvanškolskog vremena ovise o mnogim čimbenicima, uključujući strukturu obiteljskog okruženja, dostupnost sigurnih prostora za igru i vježbanje, prisutnost roditelja ili skrbnika te mogućnosti sudjelovanja u organiziranim sportskim programima. Izvanškolsko vrijeme obično je manje strukturirano i sadrži veću slobodu izbora, što može dovesti do povećane tjelesne aktivnosti ili obratno, intenzivnijeg sedentarnog odnosno sjedilačkog načina života, ovisno o okruženju, podršci odraslih i osobnim interesima djece [1].

Važno je naglasiti da školsko okruženje ne doprinosi samo motoričkim sposobnostima, već i formiranju obrazaca ponašanja, poput samodiscipline, organizacije vremena i ustrajnosti u postizanju ciljeva, koji se mogu prenijeti i na izvanškolski život. U tom smislu, škola djeluje kao temeljna platforma za razvoj zdravih životnih navika, koje djeci mogu poslužiti kao podrška tijekom razdoblja u kojem struktura dnevnog ritma nije tako stroga, tj. za vrijeme ljetnih praznika.

2.Promjene ritma izvedbe tjelesnih aktivnosti tijekom ljetnih praznika

Tijekom ljetnih praznika dnevna struktura ritma, odnosno provedenog vremena djece značajno se mijenja. Strukturirano školsko vrijeme, koje uključuje nastavu tjelesnog odgoja, organizirane sportske aktivnosti, redovite međuobroke i ručkove te nadzor odraslih, pretvara se u slobodno vrijeme, koje donosi mnoštvo nestrukturiranih dana. Ova promjena znači da djeca sama donose odluke o tome kako će provoditi svoje dane, što može dovesti do povećanja tjelesne aktivnosti ili obratno, intenziviranja sedentarnog ponašanja.

U okviru hipoteze strukturiranih dana Brazendale i sur. (2017.) naglašavaju da strukturirana okruženja potiču zdravije obrasce ponašanja kod djece [1]. Tijekom strukturiranog dana, djeca su pod utjecajem nadzora, pravila i rutine, što smanjuje vjerojatnost nastanka obrazaca nezdravog ponašanja poput pretjeranog gledanja televizije, prekomjerne konzumacije slatkih pića ili dugotrajnog sjedenja pred računalima i korištenja pametnih uređaja. Suprotno tome, manje strukturirana okruženja, poput lokacija na kojima djeca provode ljetne praznike, mogu povećati rizik od razvoja manje povoljnih obrazaca ponašanja, jer djeca imaju više slobode u odabiru vlastitih aktivnosti, koje su često sjedilačke i manje intenzivne.

Istraživanja pokazuju da se količina izvedenih tjelesnih aktivnosti djece često smanjuje tijekom ljetnih praznika, pri čemu podaci ukazuju na smanjenje ukupne tjelesne aktivnosti od otprilike 18%, dok se udio vremena provedenog sjedeći povećava [2] [5]. Rjeđe izvođenje tjelesne aktivnosti nije ograničeno samo na pojedinačne dane, već se često događa tijekom cjelokupnog ljetnog razdoblja, što znači da čak i nekoliko tjedana neaktivnosti može utjecati na tjelesnu kondiciju, tjelesnu težinu i motoričke sposobnosti.

3.Sedentarno ponašanje i vrijeme provedeno pred ekranom

Postoje višestruki razlozi za smanjenje razine tjelesne aktivnosti. Djeca frekventno provode vrijeme ispred ekrana, bilo da gledaju televiziju, igraju videoigre ili koriste pametne telefone i tablete. Osim toga, mijenja se pristup organiziranim sportskim programima. Mnogi kampovi i aktivnosti ograničeni su ili neravnomjerno dostupni, što dodatno smanjuje mogućnosti aktivne provedbe slobodnog vremena. Socioekonomski status obitelji, motivacija roditelja i sigurnost lokalnog okruženja također značajno utječu na mogućnosti vježbanja, odnosno kretanja djece.

Bez obzira na ove okolnosti, ljetni praznici pružaju i dodatne opcije izvedbe aktivnosti. Veća količina slobodnog vremena tijekom ljeta omogućuje djeci razvoj vlastitih interesa, izvedbu neorganiziranih sportskih i rekreacijskih aktivnosti te poboljšanje njihovih tjelesnih vještina kroz igru na otvorenom, planinarenje, plivanje ili vožnju biciklom. Ključno je da djeca imaju pristup raznim oblicima kretanja te da su roditelji ili skrbnici aktivno uključeni u poticanje tjelesne aktivnosti, što može djelomično nadoknaditi gubitak strukturiranog školskog ritma.

Razumijevanje ovih promjena dnevne strukture i njihovih posljedica ključno je za planiranje učinkovitih strategija koje omogućuju djeci održavanje odgovarajuće razine tjelesne aktivnosti tijekom ljetnih praznika, smanjenje sedentarnog ponašanja i poticanje zdravog načina života.

4.Tjelesna težina i zdravstveni aspekti

Istraživanja pokazuju da djeca često dobiju na težini tijekom ljetnih praznika, dok u razdoblju redovne školske nastave to nije slučaj. Franckle i sur. (2014.) napominju da je taj fenomen posebno izražen kod djece koja već imaju prekomjernu težinu ili sklonost debljanju [2]. Naime, tijekom školske godine, strukturirani dnevni ritam, odnosno rutina koja uključuje redovite obroke, organizirane oblike tjelesne aktivnosti i nadzor odraslih djeluje kao važan zaštitni faktor u održavanju zdrave tjelesne težine. Međutim, tijekom ljetnih praznika ta se struktura često narušava, što može dovesti do promjena načina života koje doprinose tendenciji porasta tjelesne težine.

Slični trendovi uočeni su i u sklopu provedbe slovenskih istraživanja. Analize podataka iz SLOfit sustava pokazuju da se udio djece s prekomjernom tjelesnom težinom u Sloveniji povećava posljednjih desetljeća, naročito među starijom djecom osnovnoškolskog uzrasta [5]. Istraživači naglašavaju činjenicu da se promjene tjelesne konstitucije djece često događaju tijekom dužih razdoblja ljetnog raspusta, kada se mogu primijetiti manja kontrola i slabija organizacija dnevnih aktivnosti. Osim toga, količina umjerene do visokointenzivne tjelesne aktivnosti često se smanjuje tijekom tog vremena, što može dodatno doprinijeti energetskoj neravnoteži.

Osim smanjene tjelesne aktivnosti, važnu ulogu igraju i promjene u prehrambenim navikama. Tijekom ljeta djeca često imaju lakši pristup energetski bogatim međuobrocima, grickalicama i slatkim pićima, a sama kontrola nad prehranom često je slabija nego tijekom školske godine. Kombinacija povećanog unosa energije i njene smanjene potrošnje može brzo dovesti do pozitivne energetske ravnoteže (kalorijskog suficita), što se manifestira u povećanju tjelesne težine.

Povećana uporaba ekrana vrlo je važan čimbenik suvremenog načina života. Dug vremenski period koji djeca provedu pred ekranima usko je povezan s povećanom razinom sedentarnog ponašanja i često je popraćen nezdravim prehrambenim navikama, poput konzumiranja grickalica uz gledanje televizije ili igranje videoigara. Istraživanja pokazuju da se ovakvo ponašanje, odnosno spomenuti postupci i rutine često javljaju istovremeno i mogu, kroz međusobni utjecaj i povezanost, značajno doprinijeti razvoju prekomjerne težine.

Na promjene tjelesne težine utječu i širi društveni i okolišni čimbenici, uključujući socioekonomski status obitelji, pristup sportskim programima, dostupnost sigurnih područja za kretanje i vrijeme koje roditelji imaju na raspolaganju za aktivno provođenje slobodnog vremena sa svojom djecom. Okruženja u kojima su dječje sportske aktivnosti manje dostupne ili ih je financijski teško ostvariti, pružaju djeci manje mogućnosti provedbe redovite tjelesne aktivnosti.

5.Praktične preporuke iz perspektive sportskog pedagoga

Iz perspektive sportske pedagogije, izuzetno je važno djeci pružiti dovoljno prilika za kretanje tijekom ljetnih praznika, jer se upravo u tom razdoblju često poremeti ustaljena dnevna rutina. Naime, bez školskih obveza i organiziranih aktivnosti, razina tjelesne aktivnosti može brzo opasti, što dugoročno utječe na tjelesni i motorički razvoj djece te formiranje njihovih životnih navika.

1. Svakodnevna tjelesna aktivnost
Djeca bi trebala biti tjelesno aktivna najmanje 60 minuta dnevno, uzimajući u obzir aktivnosti koje uključuju kretanje umjerenog do visokog intenziteta. Tijekom ovih aktivnosti oni se zadišu, ubrzava im se rad srca (puls) i aktiviraju glavne mišićne skupine. Važno je da aktivnost ne mora biti strukturirana, bilo da se radi o igranju na igralištu, trčanju, plivanju ili lovljenju tijekom trčanja s prijateljima. Ključno je da kretanje postane prirodni dio njihove svakodnevnice.

2. Ograničavanje vremena provedenog pred ekranom
Preporučuje se da vrijeme provedeno pred ekranom ne prelazi dva sata dnevno, jer dugotrajno sjedenje negativno utječe na zdravlje, držanje i opće blagostanje djece. Osim toga, ekrani često zamjenjuju vrijeme koje bi djeca mogla provesti aktivno. Stoga treba naglasiti da roditelji mogu dati značajan doprinos vlastitim primjerom i postavljanjem jasnih pravila te stvaranjem motivacijskog okruženja u kojem kretanje postaje privlačniji izbor.

3. Aktivno obiteljsko provođenje slobodnog vremena
Obiteljski izleti, planinarenje, vožnja biciklom ili zajednička izvedba sportskih igara nisu važni samo s gledišta tjelesne aktivnosti, već i s aspekta obiteljske povezanosti i pozitivne emocije koja nastaje tijekom kretanja. Zahvaljujući primjeru roditelja, djeca spoznaju da tjelovježba, odnosno kretanje predstavlja vrijednost i ugodan način provođenja slobodnog vremena.

4. Raznovrsna iskustva s područja tjelesne aktivnosti
Djeci treba omogućiti što više raznolikih oblika kretanja, jer se tako razvija širok spektar motoričkih sposobnosti, poput koordinacije, snage, ravnoteže, agilnosti i izdržljivosti. Raznolikost sprečava monotoniju i povećava motivaciju, pružajući svakom djetetu mogućnost odabira aktivnosti u kojoj će uživati i osjećati se uspješno.

5. Pristupačnost prostora za provedbu tjelesnih aktivnosti
Pristup sigurnim i poticajnim okruženjima za kretanje, poput igrališta, parkova i prirodnog okruženja, značajno utječe na količinu spontane tjelesne aktivnosti. Djeca koja imaju mogućnosti kretanja i tjelovježbe blizu njihovog doma općenito su aktivnija. Stoga je važno da lokalna zajednica i roditelji zajedničkim snagama stvore uvjete koji omogućuju kretanje kao dio suvremene svakidašnjice.

Sveobuhvatni pristup koji uključuje obiteljsko okruženje i širu zajednicu ključan je za poticanje aktivnog načina života kod djece, čak i tijekom ljetnih praznika.

6.Zaključak

Ljetni praznici predstavljaju posebno razdoblje u životima djece jer značajno utječu na njihove navike kretanja, zdravlje i cjelokupni razvoj. S obzirom na to da su djeca u to vrijeme oslobođena školskih obveza, imaju više slobodnog vremena, što može dovesti do nastanka raznih obrazaca ponašanja. Nedostatak dnevne strukture često znači više vremena provedenog pred ekranima, manje kretanja i sjedilački (sedentarni) način života. Međutim, upravo ovo razdoblje nudi mnoštvo prilika za kretanje na otvorenom, spontanu igru, sportske aktivnosti i druženje s vršnjacima.

Redovita tjelesna aktivnost stoga je neophodna čak i tijekom ljetnih praznika. Aktivnosti poput kretanja u prirodi, plivanja, vožnje biciklom, planinarenja i raznih igara s loptom značajno doprinose razvoju motoričkih sposobnosti, poboljšanju tjelesne spremnosti i jačanju mentalnog zdravlja. Osim navedenog, kretanje pozitivno utječe na raspoloženje, smanjuje stres i pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine.

Roditelji imaju važnu ulogu u poticanju aktivnog načina života jer vlastitim primjerom i planiranjem zajedničkih aktivnosti mogu značajno utjecati na navike svoje djece. Aktivno obiteljsko provođenje slobodnog vremena ne samo da doprinosi povećanoj tjelesnoj aktivnosti, već i jača međusobne odnose te stvara pozitivna iskustva vezana uz zajedničko kretanje.

Osim obitelji, važnu ulogu u poticanju kretanja imaju škole i sportske organizacije. Školska ustanova može motivirati učenike da se fokusiraju na aktivno provođenje slobodnog vremena čak i prije ljetnih praznika, a sportski klub često nudi raznolike programe, poput sportskih kampova, organiziranih treninga i drugih aktivnosti koje djeci omogućuju strukturirano i kvalitetno kretanje izvan školskog okruženja.

Pritom ne treba zanemariti ulogu lokalne zajednice. Dobro uređena i pristupačna sportska infrastruktura, koja obuhvaća igrališta, parkove, biciklističke staze i sigurne površine za igru, ima značajan utjecaj na količinu dnevne tjelesne aktivnosti kojom se djeca bave. Okruženje koje potiče aktivnost omogućuje djeci da se uključe u spontaniju igru i kretanje bez zahtjevnije organizacije.

Zahvaljujući zajedničkim naporima roditelja, školskih ustanova, sportskih organizacija i lokalnih zajednica, ljetni praznici mogu postati razdoblje u kojem djeca održavaju i značajno razvijaju zdrave navike kretanja, jačaju svoju tjelesnu konstituciju i stvaraju pozitivna iskustva koja će ih pratiti tijekom kasnijeg životnog perioda.

7.Literatura

[1.] Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., et al. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*

[2.] Franckle, R., Adler, R., & Davison, K. (2014). Accelerated weight gain among children during summer versus school year. *Journal of School Health.*

[3.] Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*

[4.] Jurak, G., Starc, G., & Kovač, M. (2021). *Telesna dejavnost otrok in mladine v Sloveniji.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

[5.] Starc, G., Jurak, G., Leskošek, B., et al. (2019). *SLOfit – spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

[6.] Strong, W. B., Malina, R. M., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics.*

[7.] Tremblay, M. S., LeBlanc, A., Kho, M., et al. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*