

Premalo telesne dejavnosti v predšolskih ustanovah

Jeanette Fich Jespersen, mednarodna direktorica ustanove KOMPAN Play Institute

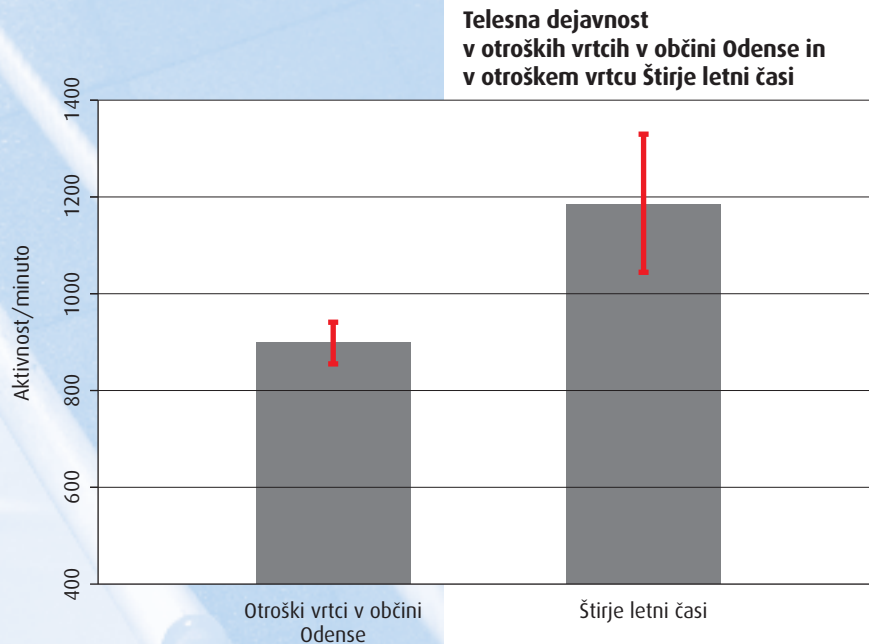
Otrokom je zagotovljenih priporočenih 60 minut zmerne do zelo aktivne telesne dejavnosti samo v predšolskih ustanovah, ki omogočajo igro na prostem na dobro strukturiranem otroškem igrišču. Ti otroci so bistveno aktivnejši kot otroci v drugih predšolskih ustanovah, kjer običajno dosega le polovico priporočene telesne dejavnosti.

Tako kažejo izsledki nove raziskave predšolskih otrok in njihove telesne dejavnosti, ki so jo izvedli raziskovalci z univerze na južnem Danskem.

V prvem delu poročila je predstavljena raziskava razlike v ravni telesne dejavnosti v šestih konvencionalnih in športnih predšolskih ustanovah ter v vrtcu Štirje letni časi – ustanovi, ki podpira pravico otrok do svobodne igre na dobro načrtovanem igrišču, za katerega je načrt pripravilo podjetje Kompan. Izsledki presenetljivo kažejo, da skoraj ni razlike v ravni telesne dejavnosti med šestimi opazovanimi konvencionalnimi in športnimi predšolskimi ustanovami. V vseh šestih predšolskih ustanovah je pri otrocih opaziti bistveno premalo telesne dejavnosti glede na stopnjo intenzivnosti (zmerna do zelo aktivna), ki jo priporočajo za vrtce. V vrtcu Štirje letni časi pa so otroci telesno dejavni skoraj dvakrat toliko, kot je priporočena raven.

»Naše ugotovitve na podlagi te raziskave nakazujejo, da je količina telesne dejavnosti povezana z dobro načrtovanim otroškim igriščem ter z dejstvom, da osebje podpira pravico do igre in preživljanja veliko časa na igrišču. To ugotovitev bi bilo zanimivo nadalje preveriti z novo raziskavo; predvidevamo namreč, da sta okolje in odnos varuhov odločilna dejavnika, ki vplivata na telesno dejavnost otrok,« pravi profesor Karsten Froberg iz ustanove Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics (Inštitut za šport in klinično biomehaniko), ki je vodil raziskavo.

»Izsledki naše najnovejše raziskave skupine European Youth Heart Study (Evropska študija zdravja srca pri mladini) kažejo, da otroci potrebujejo najmanj 90 minut zmerne telesne dejavnosti dnevno, da bi ostali zdravi. Otroci v šestih opazovanih predšolskih ustanovah so v samem vrtcu dejavni povprečno 35 minut dnevno. Da bi dosegli zadovoljivo raven telesne dejavnosti, bi mo-



rali starši, potem ko otroke pripeljejo iz vrtca, poskrbeti še za najmanj 55 minut telesne dejavnosti, kar je povsem ne-realno pričakovanje, saj otroci, ki smo jih opazovali, večji del dneva preživijo v predšolski ustanovi,« je dejal Karsten Froberg.

Poročilo kaže tudi, da obstajajo velike razlike v ravni telesne dejavnosti med dečki in deklicami, starimi tri leta. Poleg tega so od pet do šest let stari otroci pri-

bližno za 20% bolj telesno dejavni kot njihovi od tri do štiri leta stari prijatelji.

»Ugotavljamo, da ta raziskava kaže nekaj mogočih determinant vzorcev telesne dejavnosti v predšolskih ustanovah, ki bi jih želeli podrobneje raziskati. Obstajajo indikatorji, da raven telesne dejavnosti skozi celotno življenje posameznika temelji na tisti, ki se ustvari v predšolski dobi.«

Avtorske pravice: KOMPAN A/S

