

V šolo peš ali s kolesom

Žan Luca Potočnik¹, Urška Kereži¹, prof. dr. Gregor¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Otroci v šoli veliko presedijo, mnogi obsedijo tudi po pouku. Veliko jih ima težave zaradi pomanjkljive telesne dejavnosti. Zgolj šolska športna vzgoja ne zadostuje. Telesno dejavni morajo biti tudi pred in po pouku. Pomembna priložnost za vsakodnevno telesno dejavnost je lahko pot v šolo. Vas zanima zakaj?

Sodobni način življenja v razvitem svetu je tesno povezan s prekomernim sedenjem¹⁻³, kroničnim pomanjkanjem telesne dejavnosti^{4,5}, pretirano rabo zaslonske tehnologije^{3,6-8} in slabimi spalnimi navadami^{3,7,9}. Odrasle nas v ta nezdrav življenjski slog pogosto silijo službene obveznosti, saj delamo z računalnikom ali v proizvodnji za strojem, na blagajni oziroma v drugih poklicih, kjer moramo več ur neprekinjeno sedeti ali ponavljati prisilne gibe. V prostem času nato hitimo opraviti cel kup obveznosti ter ob tem nosimo številne odgovornosti, zato je stres naš večni spremljevalec, ki še spodbuja škodljive navade, kot so kajenje, impulzivno uživanje živil z visoko vsebnostjo sladkorja in maščob, alkohol, prekratek in nekovosten spanec idr. Tako zelo dobro vemo, kako težko je izstopiti iz začaranega kroga slabih navad, ki smo jih utrjevali dolga leta, in koliko truda moramo vložiti v novo, pozitivno spremembo. Zato pri otrocih, ki so v procesu zorenja in osebostnega razvoja ter navade šele razvijajo, izkoristimo ta čas za utrjevanje dobrih navad.

A že z vstopom v šolo in soočenjem z učnimi obveznostmi postanejo številne ure sedenja neizogibne tudi za otroke. Zato je pomembno, da jim pomagamo razviti navade, ki bodo spodbujale telesno dejavnost, krepile telesno zmogljivost in prispevale k ravnotežju v življenjskem slogu. Na srečo imajo otroci v Sloveniji dobre pogoje za telesno dejavnost. Pouk športne vzgoje je del obveznega programa šolskega predmetnika¹⁰, vodijo ga visoko izobraženi in kompetentni učitelji, šole pa nudijo kakovostne športne objekte¹¹ in športno opremo¹². A žal pouk športne vzgoje še ni dovolj za odpravljanje učinkov vsakodnevnega dolgotrajnega sedenja in uživanja visoko kaloričnih živil. Zato jih je treba spodbujati k telesni dejavnosti tudi izven šole in pri tem imamo na voljo različne možnosti. Otroka lahko vključimo v organizirano športno vadbo, kar običajno sicer predstavlja določen finančni zalogaj. Ob popoldnevih smo lahko skupaj dejavni v naravi, če nam to dopušča čas, seveda. Ob tem pa lahko otroka spodbujamo tudi k samostojni telesni dejavnosti. Ena teh je zagotovo potovanje v šolo in domov. Kako pa gre vaš otrok v šolo? Peš? S kolesom? Ali ga peljete z avtom?

Za otroka je brez dvoma najbolje, če so mu na voljo vse naštete možnosti za telesno dejavnost. Saj samo telesno dejavno potovanje v šolo prav tako ne bo dovolj prispevalo k ravnotežju, a je kljub temu pomembna utež na tehtnici. Številni raziskovalci namreč poročajo, da močno prispeva k skupni količini dnevne telesne dejavnosti¹³⁻¹⁵, zviša nivo intenzivne telesne dejavnosti^{13,16-18} in tako pomaga dosegati smernice¹⁹, ki narekujejo, naj bodo otroci vsak dan vsaj 60 min zmerno do visoki intenzivno dejavni²⁰ (to je intenzivnosti, pri kateri se zadihajo in

prepotijo). Ob tem lahko telesno dejavno potovanje prispeva k porabi energije (kalorij)^{14,21} ter tako k ravnovesju med energijskim vnosom in porabo.



Raziskovalci, ob sistematičnem pregledu znanstvene literature na področju telesno dejavnega prihoda v šolo, ugotavljajo, da je slednje pozitivno povezano s srčno-dihhalno zmogljivostjo, vendar le v primeru kolesarjenja, ne tudi hoje^{15,22}. V okviru raziskave ARTOS^{23,24}, ki jo v ekipi SLOfit skupaj s sodelavci izvajamo vsakih 10 let, je tako tudi nas zanimala povezava med potovanjem v šolo ter telesno zmogljivostjo. V [znanstvenem članku](#) smo nato zapisali ugotovitve, da so imeli slovenski otroci, ki so jih starši z avtom vozili v šolo, nižji nivo srčno-dihalne zmogljivosti kot otroci, ki so v šolo hodili peš, se peljali s kolesom ali skirojem²⁵.

Ob poznavanju pozitivnih učinkov telesno dejavnega prihoda v šolo nas je seveda zanimalo še, kakšni so razlogi, da se številni otroci kljub temu vozijo z avtomobilom ali javnim prevozom, o čemer smo poročali v drugem [znanstvenem članku](#). V raziskavo smo vključili 339 otrok, starih 11–14 let, ki so bivali največ 3 km od šole. Ugotovili smo, da je vsak tretji otrok v šolo in iz nje potoval telesno nedejavno, vsak peti pa (le) domov²⁶. In kateri dejavniki so vplivali na njihov način potovanja? Ugotovili smo, da ekonomski status družine, izobrazba matere in spodbude k telesni dejavnosti s strani staršev **niso** imeli vpliva, med tem je bila pri skupini otrok, ki so v obe smeri potovali telesno nedejavno, (prevelika) razdalja do šole najbolj pogost razlog za izbiro tovrstnega potovanja. Skupina otrok, v kateri so le v eno smer potovali telesno nedejavno, pa za to odločitev najbolj pogosto navedla strah pred zamujanjem k pouku. Na drugi strani so starši pogosto navajali, da otroke peljejo v šolo, ker se njihov služben urnik pač sklada s šolskim urnikom otrok.

Lu idr. so opravili sistematični pregled znanstvene literature, v katerem so se osredotočili prav na ovire, ki šolskim otrokom preprečujejo telesno dejavno potovanje²⁷. Kot najbolj pogoste *osebne ovire* so, podobno kot mi, navedli prikladnost skupnega potovanja otrok s starši na poti v službo. Ob tem so navedli še težko šolsko torbo ter željo otrok po prevozu. Kot najbolj pogoste *ovire v okolju* so navedli razdaljo do šole in nevarnost, ki jo predstavlja promet, kot najbolj pogosto *družbeno oviro* pa ulični kriminal. Aranda-Balboa idr. so prav tako opravili sistematični pregled študij in posebej analizirali mnenja staršev, ki so kot oviro najpogostejše

navedli (ne)primernost šolskih poti (22 študij), s kriminalom povezano nevarnost na ulicah (15 študij) in gost promet (14 študij)²⁸.

V Sloveniji zaenkrat lahko rečemo, da na poti v šolo kriminal na ulicah k sreči ne predstavlja ovire, prav tako nevarnost v prometu ni tako pogosta. Glede na izsledke naših ugotovitev v raziskavi ARTOS, je v Sloveniji prav udobnost tista, ki številnim otrokom prepričuje, da bi bili bolj telesno dejavni. Na tem mestu vas zato pozivamo, da otrok ne vozite v šolo z avtom, raje jih navadite, da gredo peš, s kolesom ali skirojem. Kot smo omenili na začetku prispevka, je otroštvo najboljši čas za razvoj in utrjevanje dobrih navad. Če je vaš dom zelo oddaljen od šole in jih vendarle morate peljati, pa jih raje odložite kilometer ali dva od šole in ne pred vrati. Pri tem je pomembno, da jih navadite na skrbno upravljanje s časom, saj bodo tako pravočasno odšli od doma in ne bodo zamujali k pouku ter pot v šolo ne bo tako stresna. Pomislite, pot v šolo in z nje je priložnost za številne [dodatne gibalne spodbude](#), kot so preskakovanje ovir, spontani hitri teki, ciljanje dreves s snežnimi kepami ali igra na igralih, ki so ob poti. Takšne gibalne izkušnje prispevajo k razvijanju [osnovnih gibalnih vzorcev](#) in gibalnih sposobnosti, za katere jih prikrajšate vsakič, ko jih peljete z avtom.

Viri:

¹ van Ekris, E. *et al.* Tracking of total sedentary time and sedentary patterns in youth: a pooled analysis using the International Children's Accelerometry Database (ICAD). *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **17**, 65 (2020).

² Kontostoli, E. *et al.* Age-related change in sedentary behavior during childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* (2021) doi:10.1111/obr.13263.

³ Ocvirk, T., Kovač, M. & Jurak, G. Vpliv omejitev gibanja za obvladovanje širjenja virusa SARS-CoV-2 na 24-urno gibalno vedenje in telesno zmogljivost otrok in mladostnikov. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa* vol. 69 233–240 (2021).

⁴ Pratt, M., Ramirez Varela, A., Salvo, D., Kohl, H. W. & Di. Attacking the pandemic of physical inactivity: What is holding us back? *Br. J. Sports Med.* **54**, 760–762 (2020).

⁵ Kohl, H. W. *et al.* The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *Lancet* **380**, 294–305 (2012).

⁶ Schmidt, S. C. E. *et al.* Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Sci. Rep.* (2020) doi:10.1038/s41598-020-78438-4.

⁷ Twenge, J. M. & Campbell, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev. Med. Reports* **12**, 271–283 (2018).

⁸ Kovacs, V. A. *et al.* Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – an observational study in 10 countries. *Eur. J. Sport Sci.* 1–26 (2021) doi:10.1080/17461391.2021.1897166.

⁹ Meh, K., Morrison, S. A., Sember, V. & Jurak, G. Spmembe v 24-urnem gibalnem vedenju slovenskih najstnikov v času izolacijskih ukrepov ob prvem valu epidemije COVID-19. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa* vol. 69 251–256 (2021).

- ¹⁰ Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport. Programi in učni načrti v osnovni šoli. *Predmetnik za osnovno šolo* <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>.
- ¹¹ Jurak, G. *et al.* Analiza šolskega športnega prostora s smernicami za nadaljnje investicije: zaključno poročilo . 273 (PDF) (2012).
- ¹² Pajek, M., Kovač, M. & Jurak, G. Obseg in kakovost športne opreme ter pripomočkov za izvedbo športne vzgoje. **61**, 165–169 (2013).
- ¹³ Chillón, P. *et al.* Active commuting to school in children and adolescents: An opportunity to increase physical activity and fitness. *Scand. J. Public Health* **38**, 873–879 (2010).
- ¹⁴ Faulkner, G. E. J., Buliung, R. N., Flora, P. K. & Fusco, C. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: A systematic review. *Prev. Med. (Baltim)*. **48**, 3–8 (2009).
- ¹⁵ Larouche, R., Saunders, T. J., John Faulkner, G. E., Colley, R. & Tremblay, M. Associations Between Active School Transport and Physical Activity, Body Composition, and Cardiovascular Fitness: A Systematic Review of 68 Studies. *J. Phys. Act. Heal.* **11**, 206–227 (2014).
- ¹⁶ Werneck, A. O. *et al.* Association of change in the school travel mode with changes in different physical activity intensities and sedentary time: A International Children's Accelerometry Database Study. *Prev. Med. (Baltim)*. **153**, 106862 (2021).
- ¹⁷ Carver, A. *et al.* How is active transport associated with children's and adolescents' physical activity over time? *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **8**, 126 (2011).
- ¹⁸ Aparicio-Ugarriza, R. *et al.* Active Commuting, Physical Activity, and Sedentary Behaviors in Children and Adolescents from Spain: Findings from the ANIBES Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **17**, 668 (2020).
- ¹⁹ Ching Kek, C., Garcia Bengoechea, E., Spence, J. C. & Mandic, S. The relationship between transport-to-school habits and physical activity in a sample of New Zealand adolescents. *J. Sport Heal. Sci.* **8**, 463–470 (2019).
- ²⁰ Bull, F. C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med.* **54**, 1451–1462 (2020).
- ²¹ Slingerland, M., Borghouts, L. B. & Hesselink, M. K. C. Physical Activity Energy Expenditure in Dutch Adolescents: Contribution of Active Transport to School, Physical Education, and Leisure Time Activities. *J. Sch. Health* **82**, 225–232 (2012).
- ²² Lubans, D. R., Boreham, C. A., Kelly, P. & Foster, C. E. The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **8**, 5 (2011).
- ²³ Jurak, G., Kovač, M. & Starc, G. The ACDSi 2013–The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. *Anthropol. Notebooks* **19**, 123–143 (2013).
- ²⁴ Starc, G. *et al.* The ACDSi 2014—a decennial study on adolescents' somatic, motor, psychosocial development and healthy lifestyle: study protocol. *Anthropol. Notebooks* **21**, 107 (2015).
- ²⁵ Jurak, G. *et al.* Associations of mode and distance of commuting to school with cardiorespiratory fitness in Slovenian schoolchildren: a nationwide cross-sectional study. *BMC Public Health* **21**, 291 (2021).
- ²⁶ Jurak, G. *et al.* Barriers and Determinants of Active Commuting to School in Slovenia. *Sustainability* **13**, 13808 (2021).

²⁷ Lu, W. *et al.* Perceived barriers to children's active commuting to school: a systematic review of empirical, methodological and theoretical evidence. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* **11**, 140 (2014).

²⁸ Aranda-Balboa, M. J., Huertas-Delgado, F. J., Herrador-Colmenero, M., Cardon, G. & Chillón, P. Parental barriers to active transport to school: a systematic review. *Int. J. Public Health* **65**, 87–98 (2020).