



David Kukovica

Gibalna pismenost – temelj zdravja in dobrega počutja

Izvleček

Gibalna pismenost, ki je vse bolj priznana kot ključni element pri spodbujanju zdravja in dobrega počutja na svetovni ravni, združuje motivacijo, samozavest, telesno kompetenco ter znanje in razumevanje, ki posamezniku omogočajo vrednotenje in odgovorno sodelovanje v gibalnih aktivnostih skozi vse življenje. Čeprav poznamo različne definicije gibalne pismenosti, ki lahko otežijo merjenje in interpretacijo ugotovitev, se strokovnjaki strinjajo, da je pomembna za zmanjševanje tveganja za kronične bolezni ter za spodbujanje telesne, psihološke, družbene in kognitivne blaginje. Ta članek poudarja kompleksnost gibalne pismenosti, ki zajema telesno, psihološko, družbeno in kognitivno področje, ter njen pomen pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga in izboljšanju javnega zdravja. Raziskave kažejo povezave med visoko stopnjo gibalne pismenosti in boljšimi zdravstvenimi kazalniki, vključno z indeksom telesne mase, obsegom pasu, telesno maso, močjo prijema in srčno-dihhalno zmogljivostjo. Poleg tega gibalna pismenost spodbuja vsakodnevno gibalno aktivnost in zmanjšuje sedentarno vedenje, kar je ključno za preprečevanje sodobnih zdravstvenih težav. Za izboljšanje gibalne pismenosti in javnega zdravja so potrebni celoviti pristopi, ki vključujejo razvoj gibalnih veščin od zgodnjega otroštva, uvedbo gibalnih aktivnosti v izobraževalne sisteme ter spodbujanje politik in programov, ki podpirajo te cilje.

Ključne besede: gibalna pismenost, gibalna dejavnost, zdravje in dobro počutje, javno zdravje



Foto: Mateja Videmšek

Physical literacy – as a key element in promoting health and well-being

Abstract

Physical literacy, increasingly recognised as a key element in promoting health and well-being on a global level, combines motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to enable individuals to value and responsibly participate in physical activity throughout their lives. Although there are different definitions of physical literacy, which can make measurement and interpretation of findings difficult, experts agree that it is important for reducing the risk of chronic diseases and promoting physical, psychological, social and cognitive well-being. This article highlights the complexity of physical literacy, which encompasses physical, psychological, social and cognitive domains, and its importance in promoting healthy lifestyles and improving public health. Research shows a link between high levels of physical literacy and better health indicators, including body mass index, waist circumference, body weight, grip strength and cardiorespiratory fitness. In addition, physical literacy promotes daily physical activity and reduces sedentary behaviour, which is crucial for the prevention of modern health problems. Improving physical literacy and public health requires comprehensive approaches that include the development of physical activity skills from early childhood, the integration of physical activity into education systems and the promotion of policies and programmes to support these goals.

Keywords: physical literacy, physical activity, health and well-being, public health

■ Uvod

Gibalni pismenosti pripisujejo vse večji pomen v številnih državah, pri čemer število znanstvenih objav o tej temi strmo narašča. Organizacije in raziskovalci po vsem svetu zagovarjajo, da bi morali gibalni pismenosti pripisati enako izobraževalno vrednost kot pismenosti in numerični pismenosti. Kljub temu pa se opredelitve gibalne pismenosti med različnimi organizacijami, raziskovalnimi skupinami in vladami po svetu razlikujejo, kar lahko ovira smiselno merjenje gibalne pismenosti in interpretacijo ugotovitev ter preprečuje kopičenje raziskovalnih ugotovitev.

Raziskave potrjujejo, da gibalna aktivnost zmanjšuje tveganje za hipertenzijo (James idr., 2009), rakavo obolenje, zlasti dojk in debelega črevesa (Heath in Brown, 2009), bolezni srca in žilja ter srčni infarkt (Holtermann idr., 2010), presnovni sindrom (Metzger idr., 2010), diabetes in zvišane ravni holesterola (Zhang idr., 2010) ter tudi osteoporoza (Morseth idr., 2010), kar poudarja pomen spodbujanja gibalne pismenosti kot ključne priložnosti za pridobivanje pomembnih zdravstvenih koristi.

Poznamo veliko definicij gibalne pismenosti, ki se nanašajo na vseživljenjsko sodelovanje v gibalnih aktivnostih. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje gibalno aktivnost kot „katero koli telesno gibanje, ki ga proizvedejo skeletne mišice in zahteva porabo energije“ (WHO, 2017). Pomembno je ločiti med gibalno pismenostjo in gibalno aktivnostjo, saj gibalna pismenost, kot poudarja Margaret Whitehead (2013), obsega razpoloženje za izkoriščanje naše utelešene človeške sposobnosti, pri katerem ima posameznik motivacijo, samozavest, gibalno uspešnost, znanje in razumevanje, da ceni in prevzame odgovornost za vzdrževanje smiselnih gibalnih dejavnosti in aktivnosti skozi vse življenje.

Razumevanje gibalne pismenosti kot osnove za zdrav življenjski slog in vseživljenjsko udeležbo v gibalnih aktivnostih je ključno za spodbujanje dobrega zdravja in blaginje. Kot takšna gibalna pismenost ponuja priložnost za pomembne zdravstvene koristi, pri čemer je izboljšanje gibalne aktivnosti posameznikov lahko ključno za znižanje stroškov za zdravstveni sistem in izboljšanje akademske uspešnosti (Erker in Ličen, 2014).

■ Opredelitev definicije gibalne pismenosti

Margaret Whitehead (2019) je v svojem delu gibalno pismenost opredelila takole:

“Glede na posameznikove zmožnosti lahko gibalno pismenost opišemo kot motivacijo, samozavest, gibalne sposobnosti, znanje in razumevanje za ohranjanje gibalne dejavnosti skozi celotno življenje.”

Podrobneje koncept zajema naslednje lastnosti gibalno pismene osebe, ki so bile oblikovane na podlagi raziskav na tem področju:

Gibalna pismenost pomeni motivacijo za izkoriščanje gibalnih sposobnosti za izboljšanje kakovosti življenja. Gibalno pismeni posamezniki imajo pozitiven odnos do gibalne dejavnosti in zaupanje v svoje gibalne sposobnosti. Te osebe sodelujejo v gibalnih dejavnostih skozi celotno življenjsko obdobje, kar prispeva k splošni kakovosti življenja in podaljšuje aktivno življenje. Gibalna pismenost je pomembna za vse ljudi, ne glede na starost, sposobnosti ali kulturni kontekst. Specifičen izraz te pismenosti je odvisen od posameznikovih sposobnosti in kulture, v kateri živijo, vendar lahko vsi razvijajo in izboljšujejo svojo gibalno pismenost (Whitehead, 2019).

Gibalno pismeni posamezniki imajo dobro koordinacijo in nadzor nad svojimi gibalnimi sposobnostmi, kar se kaže v različnih gibalnih dejavnostih, od vsakodnevnih nalog do specifičnih spretnosti. Gibalno pismene osebe lahko „berejo“ fizično okolje in se nanj ustrezno odzivajo. Razvite gibalne sposobnosti jim omogočajo, da predvidevajo potrebe po gibanju ter se inteligentno in domiselno odzivajo na različne situacije (Whitehead, 2019).

Pozitivne izkušnje v gibalni dejavnosti vodijo k razvoju pozitivne samopodobe in samozavesti. Gibalno pismeni posamezniki sprejemajo svojo telesno naravo kot pomemben del svoje osebnosti in s tem rastejo v globalni samozavesti. Gibalno pismeni posamezniki se samozavestno izražajo skozi neverbalno komunikacijo. Ta sposobnost jim omogoča empatične in dojemljive interakcije z drugimi, saj zlahka zaznajo in razumejo čustva drugih ljudi (Whitehead, 2019).

Gibalno pismeni posamezniki prepoznajo bistvene lastnosti, ki vplivajo na učinkovitost njihovih gibalnih sposobnosti, in razumejo načela telesnega zdravja. Imajo

znanje o vadbi, spanju in prehrani, kar jim omogoča premišljeno izboljševanje gibalnih sposobnosti in celostno skrb za svoje zdravje. Gibalna pismenost je tako ključna za kakovostno življenje skozi celotno življenjsko obdobje, saj omogoča pozitivno samopodobo, samozavest, učinkovito interakcijo z okoljem in drugimi ljudmi ter celostno razumevanje telesnega zdravja (Whitehead, 2019).

■ Področja gibalne pismenosti

Gibalna pismenost je kompleksen konstrukt, ki obsega štiri ključna področja: telesno, kognitivno, družbeno in psihološko. Vsako izmed teh področij obsega raznovrstne elemente, ki skupaj tvorijo temelje za razvoj gibalnih kompetenc. Koncept gibalne pismenosti pristopa k razvoju teh kompetenc na holističen način (*Physical Literacy For Life – področja in elementi*, 2024).



Telesno področje

Sposobnosti in kondicija, ki jo posameznik pridobiva in uporablja med gibanjem.

Telesno področje se osredotoča na gibalne sposobnosti in spretnosti, telesni nadzor in splošno telesno pripravljenost, ki jih oseba pridobi in uporablja skozi gibanje. Vključuje usklajevanje in uporabo teh veščin za izvajanje potrebnih gibanj v različnih situacijah in okoljih. Na primer, na kopnem, v vodi, na ledu ali snegu (*Physical Literacy For Life – področja in elementi*, 2024).



Kognitivno področje

Posameznikovo razumevanje tega, kako, zakaj in kdaj se giba.

Kognitivno področje se osredotoča na razvoj in razumevanje, ki ga zahtevata giba-

nje in gibalna dejavnost. Razvija posameznikovo razumevanje o tem, kako, kdaj in zakaj se gibati na določen način ter kako se prilagoditi in biti inovativen ob srečanju z novimi gibalnimi izzivi. To vključuje tako reševanje problemov in sprejemanje odločitev pri igrar kot tudi znanje o prednostih gibanja in gibalnih dejavnosti ter zavedanje o tem (*Physical Literacy For Life – področja in elementi*, 2024).



Družbeno področje

Posameznikov vpliv na okolje in druge v odnosu do gibanja.

Družbeno področje se osredotoča na razvoj družbenih veščin, vključno s sodelovanjem, pošteno igro, prepoznavanjem varnosti in tveganja ter komunikacijo. Razvoj teh veščin nam lahko pomaga, da uživamo v sodelovanju in učinkoviteje sodelujemo z drugimi, med drugim z učitelji, trenerji, soigralci, nasprotniki in sodniki (*Physical Literacy For Life – področja in elementi*, 2024).



Psihološko področje

Odnos in čustva, ki jih ima posameznik razvije do gibanja, ter njihov vpliv na samozavest in motivacijo za gibanje.

Psihološko področje se osredotoča na počutje, vrednote in odnos do gibanja in gibalnih dejavnosti. Vključuje razvoj samozavesti, samospoštovanja in motivacije ter razumevanje čustvenih odzivov, povezanih z gibanjem in gibalno dejavnostjo (*Physical Literacy For Life – področja in elementi*, 2024).

Motivacija in samozavest sta ključni sestavini gibalne pismenosti. Čeprav se morda zdi, da je gibalna spretnost sama po sebi dovolj za telesno aktivnost, v resnici ne gre le za to. Z napredovanjem v gibalni spretnosti sicer raste tudi motivacija in samozavest, vendar samo obvladovanje gibanja ni vse, kar zajema gibalna pismenost. Prava magija se zgodi, ko iz gibalnih spretnosti izvira zadovoljstvo, ko nam gibalna dejav-

nost prinese veselje in zadovoljstvo, kar nas spodbudi k nadaljnjemu sodelovanju v takšnih aktivnostih (Whitehead, 2013).

Cilj vseh, ki se trudijo za spodbujanje gibalne pismenosti, je, da bi vsak posameznik našel tako veselje in strast do gibanja, da bi gibalna aktivnost postala naraven del njegovega vsakdana. Gre za ustvarjanje pozitivne spirale, pri čemer vsaka nova gibalna izkušnja ne prinaša le boljše telesne pripravljenosti, temveč tudi večje zadovoljstvo in željo po več. Ko odkrijemo radost, ki jo gibalna aktivnost lahko prinese v naše življenje, se odpre nov svet možnosti za bolj zdrav in srečno življenje. To ni samo vaja ali rutina, temveč priložnost za igro, raziskovanje in učenje skozi gibanje, ki nas lahko obogati na mnogo načinov (Whitehead, 2013).

■ Gibalna pismenost in zdravje

Raziskave, ki preučujejo odnos med gibalno pismenostjo in zdravjem posameznika, razkrivajo kompleksno povezanost med različnimi zdravstvenimi kazalniki in gibalno pismenostjo. Ključni kazalniki, kot so indeks telesne mase (ITM), obseg pasu, telesna masa, moč prijema in srčno-dihalna zmogljivost, se izkažejo kot napovedniki ravni gibalne pismenosti. To pomeni, da boljše zdravstveno stanje posameznika predstavlja višjo stopnjo gibalne pismenosti in obratno (Comeau idr., 2017; Delisle Nyström idr., 2018).

Posebno zanimiva je povezava med gibalno pismenostjo in vsakodnevnimi navadami ter vplivom na zdravje. Otroci, ki dosegajo višje ocene gibalne pismenosti, so namreč bolj nagnjeni k izpolnjevanju priporočil za dnevno telesno aktivnost in manj sedentarnemu vedenju. Kot kaže ta vzorec – višja je gibalna pismenost, manjša je verjetnost za prekomerno sedenje, kar je pomembno za preprečevanje številnih sodobnih zdravstvenih težav (Belanger idr., 2018; Saunders idr., 2018).

Raziskave tudi kažejo, da telesna masa močno vpliva na gibalno pismenost. Osebe z zdravo telesno maso imajo tendenco dosegati višje ocene gibalne pismenosti v primerjavi s prekomerno težkimi posamezniki. Ta ugotovitev poudarja pomen ohranjanja zdrave telesne mase za izboljšanje gibalne pismenosti (Comeau idr., 2017; Delisle Nyström idr., 2018; Holler idr., 2019).

V kontekstu srčno-dihalne zmogljivosti raziskave ugotavljajo, da njena visoka raven prispeva k večji gibalni pismenosti prek vseh njenih domen, neodvisno od starosti ali spola udeležencev. Ta zmogljivost je povezana tudi s pozitivnim dojemanjem gibalne aktivnosti, kar nakazuje, da je fizična pripravljenost ključna za celostno razumevanje in izvajanje gibalne pismenosti (Lang idr., 2018; MacDonald idr., 2018).

Intervencijske študije, ki so uporabile domene gibalne pismenosti kot osnovo za telesne dejavnosti, so pokazale pozitivne rezultate. Študije, ki so vključevale celostne vadbene programe, so ugotovile izboljšanje pri vedenjskih in čustvenih vidikih gibalne pismenosti, kot sta samozavest in samoučinkovitost. Prav tako je bilo opazno pomembno povečanje splošne gibalne pismenosti in izboljšanje v motivaciji ter znanju in razumevanju med udeleženci (Holler idr., 2019; Kwan idr., 2019).

V kontekstu kroničnih bolezni raziskave kažejo, da otroci z določenimi zdravstvenimi motnjami, kot so duševne zdravstvene motnje in epilepsija, dosegajo nižje ocene pri nekaterih domenah gibalne pismenosti. (Fortnum idr., 2018; Pohl idr., 2019).

Skupno te ugotovitve osvetljujejo tesno povezanost med gibalno pismenostjo in zdravjem ter poudarjajo pomen celovitih pristopov k spodbujanju gibalne pismenosti kot ključnega dejavnika za izboljšanje javnega zdravja.

■ Zaključek

Gibalna pismenost je koncept, ki v zadnjem času pridobiva pomen zaradi svojega vseobsegajočega vpliva na zdravje in dobro počutje posameznikov. Je kompleksen konstrukt, ki združuje motivacijo, zaupanje, telesno kompetenco, znanje in razumevanje ter tako omogoča posamezniku, da se odgovorno vključuje v gibalne aktivnosti skozi vse življenje. Razumevanje in razvijanje gibalne pismenosti je ključno ne le za ohranjanje zdravja s preprečevanjem kroničnih bolezni, ampak tudi za spodbujanje psihične in čustvene blaginje.

Pomen gibalne pismenosti presega zgolj individualno raven; kaže se v njenem pozitivnem učinku na družbo kot celoto, saj lahko pripomore k zmanjšanju zdravstvenih stroškov ter izboljšanju akademske uspešnosti in socialnega vključevanja. Gibalna pismenost je temelj za celovito razumevanje in izvajanje gibalne aktivnosti, kar

se odraža v boljših zdravstvenih kazalnikih, kot so indeks telesne mase, obseg pasu, telesna masa, moč prijema in srčno-dihalna zmogljivost.

Poziv k ukrepanju za izboljšanje gibalne pismenosti je namenjen tako posameznikom kot družbi v širšem smislu. Za posameznike je pomembno, da najdejo veselje in strast do gibanja, kar bo gibalno aktivnost spremenilo v naraven del njihovega vsakdanjika. Ustvarjanje pozitivne spirale, pri čemer gibalna izkušnja prinaša zadovoljstvo in spodbuja k nadaljnji udeležbi v aktivnostih, je ključno za dolgoročno vzdrževanje gibalne pismenosti (Whitehead, 2013).

Na družbeni ravni je ključno spodbujanje politik in programov, ki omogočajo razvoj gibalnih veščin vse od zgodnjega otroštva, in to v varnem in spodbudnem okolju. Vključevanje celovitih vadb in gibalnih aktivnosti v izobraževalne sisteme in skupnosti lahko pomembno pripomore k izboljšanju gibalne pismenosti in s tem javnega zdravja. Prav tako je pomembna implementacija raziskav, ki bodo omogočile boljše razumevanje gibalne pismenosti in njenega vpliva na zdravje, da bi lahko razvili učinkovitejša strategija za njeno promocijo.

Gibalna pismenost je temelj za izboljšanje kakovosti življenja posameznikov in družbe kot celote. Njena promocija in razvoj bi morala biti prednostna naloga na vseh ravneh družbe, da bi lahko izkoristili njene številne koristi za zdravje, dobro počutje in družbeno blaginjo.

Literatura

- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., in Lane, K. N. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18, 1–9.
- Comeau, M. E., Bouchard, D. R., Levesque, C., Jonhson, M. J., Rioux, B. V., Mayo, A., in Sénéchal, M. (2017). Association between functional movements skills and health indicators in children aged between 9 and 12 years old. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9), 1010.
- Delisle Nyström, C., Traversy, G., Barnes, J. D., Chaput, J.-P., Longmuir, P. E., in Tremblay, M. S. (2018). Associations between domains of physical literacy by weight status in 8-to 12-year-old Canadian children. *BMC Public Health*, 18, 1–8.
- Erker, R. S., in Ličen, S. (2014). Dejavniki gibalne aktivnosti in z zdravjem povezane kakovosti življenja. *Obzornik zdravstvene nege*, 48(2).
- Fortnum, K., Furzer, B., Reid, S., Jackson, B., in Elliott, C. (2018). The physical literacy of children with behavioural and emotional mental health disorders: A scoping review. *Mental Health and Physical Activity*, 15, 95–131.
- Heath, G. W., in Brown, D. W. (2009). Recommended levels of physical activity and health-related quality of life among overweight and obese adults in the United States, 2005. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(4), 403–411.
- Holler, P., Jaunig, J., Amort, F.-M., Tuttner, S., Hofer-Fischanger, K., Wallner, D., Simi, H., Müller, A., Van Poppel, M. N. M., in Moser, O. (2019). Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: a pilot intervention study. *BMC Public Health*, 19, 1–14.
- Holtermann, A., Mortensen, O. S., Burr, H., Søgaard, K., Gyntelberg, F., in Suadcani, P. (2010). Fitness, work, and leisure-time physical activity and ischaemic heart disease and all-cause mortality among men with pre-existing cardiovascular disease. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 366–372.
- James, D., Mills, H., Crone, D., Johnston, L. H., Morris, C., in Gidlow, C. J. (2009). Factors associated with physical activity referral completion and health outcomes. *Journal of sports sciences*, 27(10), 1007–1017.
- Kwan, M. Y., Graham, J. D., Bedard, C., Bremer, E., Healey, C., in Cairney, J. (2019). Examining the effectiveness of a pilot physical literacy-based intervention targeting first-year university students: the PLUS program. *Sage Open*, 9(2), 2158244019850248.
- Lang, J. J., Chaput, J.-P., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Tomkinson, G. R., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., in Gregg, M. J. (2018). Cardiorespiratory fitness is associated with physical literacy in a large sample of Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18, 1–13.
- MacDonald, D. J., Saunders, T. J., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., in Kolen, A. M. (2018). A cross-sectional study exploring the relationship between age, gender, and physical measures with adequacy in and predilection for physical activity. *BMC Public Health*, 18, 1–8.
- Metzger, J. S., Catellier, D. J., Evenson, K. R., Treuth, M. S., Rosamond, W. D., in Siega-Riz, A. M. (2010). Associations between patterns of objectively measured physical activity and risk factors for the metabolic syndrome. *American Journal of Health Promotion*, 24(3), 161–169.
- Morseth, B., Emaus, N., Wilsgaard, T., Jacobsen, B. K., in Jørgensen, L. (2010). Leisure time physical activity in adulthood is positively associated with bone mineral density 22 years later. The Tromsø study. *European journal of epidemiology*, 25, 325–331.
- Physical Literacy For Life – Infografika*. (2024). Športna unija Slovenije. <https://www.slovenijavgibanju.si/?t=7110000098>
- Physical Literacy For Life – področja in elementi*. (2024). Športna unija Slovenije. <https://www.slovenijavgibanju.si/?t=7110000080>
- Pohl, D., Alpous, A., Hamer, S., in Longmuir, P. E. (2019). Higher screen time, lower muscular endurance, and decreased agility limit the physical literacy of children with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 260–265.
- Saunders, T. J., MacDonald, D. J., Copeland, J. L., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Bruner, B., Gregg, M. J., Hall, N., in Kolen, A. M. (2018). The relationship between sedentary behaviour and physical literacy in Canadian children: a cross-sectional analysis from the RBC-CAPL Learn to Play study. *BMC Public Health*, 18, 1–21.
- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *Ics-spe Bulletin*, 65(1.2).
- Whitehead, M. (2019). Definition of physical literacy: Developments and issues. In *Physical literacy across the world* (pp. 8–18). Routledge.
- WHO. (2017). World Health Organization-Obesity and Overweight. In: WHO Geneva, Switzerland.
- Zhang, L., Qin, L.-Q., Liu, A.-P., in Wang, P.-Y. (2010). Prevalence of risk factors for cardiovascular disease and their associations with diet and physical activity in suburban Beijing, China. *Journal of epidemiology*, 20(3), 237–243.

David Kukovica, mag. prof. šp. vzg.
Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta,
david.kukovica@um.si