



Marta Bon²,
Aleš Lavrič¹, Katarina Gradišar Seifert¹, Tim Kambič^{2,3}

Športna dejavnost dijakov Srednje zdravstvene šole Ljubljana

Izvleček

Športna aktivnost ima poleg največjega učinka na zdravje tudi vpliv na učno uspešnost, gibalni, osebnostni in socialni razvoj otrok in mladostnikov. Vendar so tovrstni pozitivni učinki lahko doseženi le v primeru zadostne pogostosti in intenzivnosti športne aktivnosti. Cilj članka je bil ugotoviti raven športne aktivnosti dijakov Srednje zdravstvene šole Ljubljana (SZŠLJ). Ugotavljali smo tudi razlike med spoloma, letniki šolanja in učni uspešnosti glede na pogostost športne aktivnosti. Vabilu v raziskavo se je odzvalo 269 dijakov SZŠLJ (30,4 %), med njimi je bilo 206 žensk in 63 moških, starih med 16 leti in 18 leti (75,46 %). Ugotovili smo, da se večina s športom ukvarja dvakrat do trikrat tedensko (44,96 %), vendar pa med spoloma ($p = 0,159$) in letniki študija ($p = 0,753$) teh razlik nismo ugotovili. Dokazati smo uspeli statističen trend po obstoju razlik v pogostosti ukvarjanja s športom glede na učni uspeh ($p = 0,056$). Z rezultatov lahko sklepamo, da so dijaki razmeroma redno telesno aktivni, sicer manj od priporočil WHO; vendar pa rezultati kažejo v smeri boljše učne uspešnosti pri tistih dijakih, ki so bili več športno dejavni. Zaključimo lahko, da je potrebno dijakov svetovati pogostejše tedensko ukvarjanje s telesnimi aktivnostmi.

Ključne besede: mladostniki, športna aktivnost, prosti čas, zdrav življenjski slog.



http://solskilonec.si/?page_id=86

Physical activity of the students of the Secondary School of Nursing Ljubljana

Abstract

Apart from positive effects on health, sports activity also affects academic achievement, motoric, personality and social development of children and adolescents. However, the positive effects can only be achieved through sufficient frequency and intensity of sports activity. The aim of our study was to examine the level of sports activity in students of the Secondary School of Nursing Ljubljana and determine differences according to gender, year of study and academic achievement in relation to their engagement in sport. 269 students (30,4 %) agreed to participate in the survey, 206 were women and 63 men, aged between 16 and 18 (75,46 %). The majority of students were physically active at least two to three times a week (44.96 %), while no significant difference between genders ($p=0,159$), study years ($p=0,753$) in physical activity was obtained. Furthermore, there was also a tendency towards significance comparing different academic achievement in physical activity frequency ($p=0,056$). The results suggest regular sports activity of the students, although less then recommended by the WHO. It can also be postulated that higher levels of sports activity are associated with better academic achievement. In conclusion, students of the Secondary School of Nursing Ljubljana must be advised to increase their weekly physical activity levels.

Keywords: adolescents, sports activity, leisure time, healthy lifestyle.

¹Srednja zdravstvena šola Ljubljana

²Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

³Oddelek za raziskovalno in pedagoško dejavnost, Splošna bolnišnica Murska Sobota

■ Uvod

Zadostna telesna aktivnost je eno izmed najpomembnejših sredstev za izboljšanje in ohranjanje posameznikovega zdravja (Piercy, idr., 2018), saj večino časa budnosti ljudje preživimo v sedečem položaju, ki je povezano s številnimi kroničnimi boleznimi in smrtjo (Ekelund, idr., 2016). Športne aktivnosti zato postajajo eden najbolj pomembnih dejavnikov življenjskega sloga prebivalcev različnih starostnih skupin, tudi srednješolcev. V Sloveniji so naši otroci in mladostniki v zadostni meri vključeni v šolske in prostčasne športne aktivnosti, kar se izraža tudi v doseganju zadostne športne aktivnosti glede na smernice o telesni aktivnosti WHO (WHO, 2011a; WHO, 2011b), dodatno se pa to izraža v zadostnem telesnem fitnesu (Sember, idr., 2018a). Za zagotavljanje zadostne količine slednjega najnovejše ameriške smernice za telesno dejavnost svetujejo vsaj 60 zmerne do visoko intenzivne telesne aktivnosti dnevno pri otrocih in mladostnikih, starih med 6. in 17. letom. Redno preseganje količine dnevne telesne aktivnosti je povezano s številnimi pozitivnimi učinki na zdravje, kot so izboljšanje kostnega zdravja, uravnavanje telesne mase, izboljšanje srčno-žilne in mišične zmogljivosti in zmanjšanjem depresije pri otrocih in mladostnikih (Piercy, idr., 2018).

Spodbudni rezultati kažejo, da smo v Sloveniji uspeli vzpostaviti učinkovit sistem za reševanje problema telesne neaktivnosti, ki je sicer dokaj zakoreninjena v Evropi. Podatki za Slovenijo pri otrocih in mladostnikih glede na vrstnike v drugih državah EU kažejo nadpovprečno raven gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, še posebej telesne mase. Raziskovalci pa tudi ugotavljajo razlike v ravni ukvarjanja s telesno aktivnostjo, kjer so razlike najbolj opazne med spoloma, starostnimi kategorijami, šolami in poklici različnih skupin otrok in mladostnikov (Sember, idr., 2018b).

Telesna aktivnost je vedenje, na katerega vplivajo številni fiziološki, psihološki, sociološki in ekološki dejavniki. Najpomembnejši izmed njih so zagotovo fiziološki dejavniki, ki se različno manifestirajo glede na spol, starost in etnično pripadnost. Raziskave kažejo, da so dekleta manj aktivna od dečkov (Brettschneider in Naul, 2004; Scagnetti, 2007), starejši otroci so manj aktivni od mlajših, razlike v telesni dejavnosti pa obstajajo tudi glede na raso (Sember, 2017).

Otroci in mladostniki so dandanes vse bolj poučeni o pomenu športnega načina življenja in se zavedajo pomembnosti športne aktivnosti za nadaljnje življenje, čeprav jo v primerjavi s svojimi starši vrednotijo nekoliko nižje (Jurak, Kovač in Strel, 2007a; 2007b). Ob športnih aktivnostih posameznik razvija številne socialne veščine; šport vpliva na mišljenje, čustvovanje in odnose med ljudmi ter ima pomemben vzgojni potencial, ki se izraža v vedenjski samokontroli ter ustrežnejšem moralnem, etičnem in estetskem presojanju (Doupona in Petrovič, 2007). Pomemben vpliv športne aktivnosti je moč opaziti tudi pri intelektualnem razvoju otrok in mladostnikov. Študije kažejo, da so akademsko boljše učinkoviti tisti otroci in mladostniki, ki so dosegajo boljše rezultate pri testih telesnih sposobnosti in so pogostejše telesno aktivni (Lima, Larsen, Bugge in Andersen, 2018; Sember, 2017).

Pri otrocih, ki so več telesno aktivnosti, je bilo moč opaziti tudi zmanjšan vnos alkoholnih pijač, drog in tobaka, obenem pa ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na samopodobo in učni uspeh na vzorcu štirinajstletnih učencev in učenek (Meško, Videmšek, Videmšek, Štihec, Karpljuk in Gregorc, 2013). Vsi našteti pozitivni učinki športne aktivnosti pa so lahko doseženi le, če otroku in mladostniku zagotavljamo redno in v zadostni meri intenzivno telesno aktivnost. Obsežnejši in zahtevnejši programi športne aktivnosti v otroštvu imajo v odraslosti večji vpliv na ohranjanje aktivnega življenjskega sloga (Škof, 2010). Po nekaterih podatkih (Jurak, Kovač in Strel, 2007a; Jurak, Kovač, Strel in Starc, 2007b; Škof, 2010) imajo največji vpliv na izboljšanje zavedanja o pomenu zadostne telesne aktivnosti šola, starši in mediji, ne moremo pa izključiti tudi vpliva vrstnikov, učiteljev, javnega zdravstva in športne vzgoje v obdobju šolanja in strokovnih združenj.

Na podlagi znanstvenih dognanj s preteklih študij je bil naš glavni namen raziskave ugotoviti raven in motive za ukvarjanje s športno aktivnostjo pri srednješolcih s področja zdravja in preveriti vpliv spola, učnega uspeha in ravni izobraževanja na pogostost ukvarjanja s športnimi dejavnostmi. Dodatno pa je bil naš cilj tovrstne informacije kasneje umestiti v šolski model, ki bo vzpodbujal dvig telesne dejavnosti dijakov na področju zdravstva s pomočjo aktivnega vključevanja profesorjev športne vzgoje na šoli.

■ Metode

Preiskovanci

K sodelovanju smo pozvali vse (N = 885) dijake Srednje zdravstvene šole v Ljubljani. Vabilo se je na koncu odzvalo 269 dijakov, ki so v celoti rešili anketni vprašalnik. Med njimi je bilo 63 (23,42 %) moških in 206 (76,58 %) žensk. Velika večina jih je bila stara med 16 in 18 leti (75,46 %). Pred začetkom reševanja anketnega vprašalnika so vsi preiskovanci privolili v sodelovanje v raziskavi. Predhodno so prejeli potrebne informacije o namembnosti študije in vsebini vprašalnika. Raziskava je bila izvedena v okviru etičnega kodeksa s Helsinške deklaracije.

Postopek anketiranja

Za namen pridobivanja informacij o športni dejavnosti dijakov s Srednje zdravstvene šole Ljubljana smo pripravili anketni vprašalnik, ki smo prilagodili na podlagi predhodnega vprašalnika o zdravem življenjskem slogu (Maučec Zakotnik, Kofol Bric, Korošec, Zaletel Kragelj, 2012). Naš vprašalnik je bil sestavljen iz skupno 27 vprašanj, izmed 27 vprašanj je bilo 6 vprašanj odprtega tipa, ostala so bila zaprtega tipa (21). Vprašanja zaprtega tipa so bila sestavljena iz ponujenih odgovorov ali 5 stopenjske Likertove lestvice strinjanj s trditvami. V prvem delu vprašalnika smo spraševali po demografskih podatkih preiskovancev (spol, starostna kategorija, kraj bivanja, srednješolski študijski program, letnik šolanja in povprečna ocena), medtem so nas v drugem delu zanimali motivi in pogostost ukvarjanja s športnimi aktivnostmi. V zaključnem delu smo preverjali strinjanje z nekaterimi trditvami o zdravem življenjskem slogu (telesna aktivnost, zdrava prehrana, uživanje prepovedanih substanc). Povprečni čas izpolnjevanja ankete je znašal 10 minut. Reševanje anketnega vprašalnika je potekalo izključno elektronsko na spletnem portalu 1ka v mesecu aprilu.

Statistična analiza podatkov

Podatke smo s spletnega portala 1ka izvozili v program Microsoft Excel 2013 (Microsoft Corporation, Redmond, ZDA) in statistični program IBM SPSS 19 (SPSS Inc., Chicago, ZDA). Opisno statistiko vseh anketnih vprašanj smo izračunali v programu Microsoft Excel, medtem ko smo ostale statistične analize opravili v programu SPSS 19. Primerjavo med dvema opisnima vprašanjema ankete smo testirali s Fisherjevim exactnim testom. Opisni podatki so pred-

stavljani s frekvencami in frekvenčnimi deleži. Vse razlike so bile ovrednotene kot statistično značilne pri stopnji tveganja 5 %.

Rezultati in razprava

V vzorcu je 248 (93,23 %) srednješolcev obiskovalo izobraževalni program Zdravstvene nege, ostalih 18 dijakov (6,77 %) pa je obiskovalo izobraževalni program Bolničar negovalec. V raziskavo smo v podobnem deležu vključili dijake z vseh štirih letnikov šolanja (Tabela 1).

Tabela 1
Letnik šolanja

	f	f (%)
1. letnik	69	26,04 %
2. letnik	75	28,30 %
3. letnik	65	24,53 %
4. letnik	56	21,13 %
Skupno	265	100,00 %

Dijaki, vključeni v raziskavo, so bili v veliki večini zelo uspešni pri svojem šolanju, saj jih je kar 82,58 % dosegalo ocene med 3 in 5, od tega jih je največji delež (44,60 %) dosegal povprečno oceno med 4 in 5. Pričakovano je najmanj dijakov dosegalo najnižji povprečni oceni (2,44 %). V Tabeli 2 je prikazan športni status dijakov. Večina dijakov se s športom ukvarja rekreativno (66,20 %), temu pa sledijo dijaki, ki se s športom ukvarjajo tekmovalno (13,59 %). Nikoli se s športom ni ukvarjalo 9,76 % dijakov, medtem ko se jih je najmanjši delež v preteklosti ukvarjal s športom (2,44 %) ali pa se s športom ukvarja zgolj občasno (1,74 %). V času odraščanja so veliko večino dijakov k športni dejavnosti vzpodbujali starši (86,38 %).

Preiskovanci so poročali zelo različne motive za ukvarjanje s športom (Tabela 3). Največji delež se s športom ukvarja zaradi

Tabela 2
Športni status dijakov

	f	f (%)
Rekreativno ukvarjanje s športom	190	66,20 %
Tekmujem kot vrhunski športnik	39	13,59 %
Nikoli se nisem ukvarjal s športom	28	9,76 %
Sem član ene izmed SLO reprezentanc	17	5,92 %
Drugo	13	4,53 %
Preteklo ukvarjanje s športom	7	2,44 %
Občasno ukvarjanje s športom	5	1,74 %
Skupno	287	100,00 %

Tabela 3
Motivi za ukvarjanje s športom

	f	f (%)
Zdravja in užitka	194	21,04 %
Možnosti oblikovanja postave	137	14,86 %
Možnosti sproščanja napetosti	136	14,75 %
Druženja s prijatelji	125	13,56 %
Zabave	119	12,91 %
Razvoja sposobnosti	105	11,39 %
Možnosti tekmovalnosti	36	3,90 %
Postati vrhunski športnik in uspeti v športu	34	3,69 %
Razburljivosti	28	3,04 %
Drugo	8	0,87 %
Skupaj	922	100,00 %

zdravja in užitka (21,04 %), temu sledijo motivi oblikovanja postave (14,86 %), sproščanja napetosti (14,75 %), druženja s prijatelji (13,56 %), zabave (12,91 %) in razvoja različnih sposobnosti (11,39 %).

Tabela 4
Pogostost ukvarjanja s športom

	f	f (%)
2- do 3- krat na teden	116	44,96 %
4- do 6-krat na teden	63	24,42 %
1-krat na teden	31	12,02 %
Vsak dan	27	10,47 %
1-krat na mesec	9	3,49 %
Manj kot 1-krat na mesec	7	2,71 %
Nikoli	5	1,94 %
Skupaj	258	100,00 %

V Tabeli 4 je prikazana pogostost ukvarjanja s športom. Večina dijakov se s športno udeležuje 2- do 3-krat tedensko (44,96 %), temu sledijo dijaki, ki se s športom ukvarjajo 4–6- krat tedensko (24,42 %) ali pa enkrat tedensko (12,02 %). Najmanjši del dijakov se

s športom nikoli ne ukvarja (1,94 %). S temi podatki rezultati dijakov SZŠLJ zaostajajo za priporočili za telesno aktivnost Svetovne zdravstvene organizacije (WHO PA), ki svetujejo vsakodnevno zmerno telesno aktivnost v trajanju vsaj 60 minut. V Sloveniji sicer v splošnem več kot osem otrok izmed desetih dosegajo priporočila o vsakodnevni zmerni več kot 60 minutni telesni aktivnosti dnevno (Sember, idr., 2018).

V Tabeli 5 je prikazana primerjava med ocenami šolanja v pogostosti ukvarjanja s športom. Rezultati kažejo, da med povprečnimi ocenami prihaja zgolj do mejno statistično značilnih razlik ($p = 0,056$). Največja odstopanja v pogostosti ukvarjanja s športom glede na povprečne ocene je moč ugotoviti pri tistih, ki se s športom ukvarjajo 2–3-krat tedensko. V tem primeru se pogostejše ukvarjanju tisti s povprečnimi ocenami, večjimi od 3. Bolje študijsko uspešni dijaki so tudi bolj športno aktivni. Tudi nekatere starejše raziskave (Jurak, Kovač, Strel in Starc, 2007a; Jurak, Kovač, Strel, 2007b) navajajo, da so mladostniki z nadpovprečnim učnim uspehom najbolj aktivni, tisti s podpovprečnim pa najmanj aktivni, vendar avtorji opozarjajo, da na podlagi teh podatkov še ne moremo sklepati, da sta dejavnika v vzročno-posledični povezavi. Do podobnih zaključkov so prišle tudi novejšje študije (Sember, 2016; Sember in Morrison, 2018).

Primerjava med spoloma v pogostosti ukvarjanja s športom je prikazana v Tabeli 5. Rezultati kažejo, da med spoloma ne prihaja do statistično značilnih razlik v pogostosti ukvarjanja s športom ($p = 0,159$). Večinsko sta oba spola enako pogosta aktivna vsaj 2-krat tedensko.

Tabela 5

Primerjava med povprečnimi oceni v pogostosti ukvarjanja s športom

			Pogostost ukvarjanja s športom				Skupno	Fisherjev exact test	p
			4-krat ali večkrat tedensko	2–3-krat na teden	1-krat na teden	1-krat na mesec ali manj			
Ocena med šolanjem	4–5	f	47	59	9	8	123	11,959	0,056
		f (%)	38,2 %	48,0 %	7,3 %	6,5 %	100,0 %		
	3–4	f	27	44	14	3	88		
		f (%)	30,7 %	50,0 %	15,9 %	3,4 %	100,0 %		
	2–3 ali manj	f	16	13	8	5	42		
		f (%)	38,1 %	31,0 %	19,0 %	11,9 %	100,0 %		
	Skupno	f	90	116	31	16	253		
		f (%)	35,6 %	45,8 %	12,3 %	6,3 %	100,0 %		

Legenda. f – frekvenca; p – statistična značilnost.

Tabela 6

Primerjava med spoloma v pogostosti ukvarjanja s športom

			Pogostost ukvarjanja s športom				Skupno	Fisherjev exact test	p
			4-krat ali večkrat tedensko	2–3-krat na teden	1-krat na teden	1-krat na mesec ali manj			
Spol	Moški	f	29	24	6	2	61	5,077	0,159
		f (%)	47,5 %	39,3 %	9,8 %	3,3 %	100,0 %		
	Ženski	f	61	92	25	14	192		
		f (%)	31,8 %	47,9 %	13,0 %	7,3 %	100,0 %		
	Skupno	f	90	116	31	16	253		
		f (%)	35,6 %	45,8 %	12,3 %	6,3 %	100,0 %		

Legenda. f – frekvenca; p – statistična značilnost.

Tabela 7

Primerjava med letniki šolanja v pogostosti ukvarjanja s športom

			Pogostost ukvarjanja s športom				Skupno	Fisherjev exact test	p
			4-krat ali večkrat tedensko	2–3-krat na teden	1-krat na teden	1-krat na mesec ali manj			
Letnik šolanja	1. letnik	f	21	31	9	1	62	5,870	0,753
		f (%)	33,9 %	50,0 %	14,5 %	1,6 %	100,0 %		
	2. letnik	f	25	33	8	7	73		
		f (%)	34,2 %	45,2 %	11,0 %	9,6 %	100,0 %		
	3. letnik	f	23	27	8	6	64		
		f (%)	35,9 %	42,2 %	12,5 %	9,4 %	100,0 %		
	4. letnik	f	20	25	6	2	53		
		f (%)	37,7 %	47,2 %	11,3 %	3,8 %	100,0 %		
	Skupno	f	89	116	31	16	252		
		f (%)	35,3 %	46,0 %	12,3 %	6,3 %	100,0 %		

Legenda. f – frekvenca; p – statistična značilnost.

V Tabeli 7 je prikazana primerjava med letniki šolanja v pogostosti ukvarjanja s športom. Rezultati kažejo, da med letniki šolanja ne prihaja do statistično značilnih razlik v pogostosti ukvarjanja s športom ($p = 0,753$). Skupno je kar 81,3 % dijakov ne glede na letnik športno aktivnih vsaj 2-krat tedensko.

■ Zaključek

Zadostna telesna aktivnost je povezana s številnimi pozitivnimi učinki, medtem ko sedeči življenjski slog vodi do hitrejše obolevnosti in umrljivosti. V naši študiji smo dokazali, da dijaki Srednje zdravstvene šole v Ljubljani zaostajajo za trenutnimi priporočili za telesno aktivnost s strani WHO (WHO, 2011a; WHO, 2011b), vendar pa nam rezultati kažejo pozitiven statističen trend po boljšem učnem uspehu pri tistih, ki so bili pogostejše telesno aktivni.

Reprezentativnost vzorca v raziskavi je primerna in rezultati lahko pripomorejo k razumevanju problematike športne aktivnosti dijakov srednje poklicne zdravstvene šole v Ljubljani. Izsledki študije omogočajo vpogled v trenutno doživljanje lastnega športnega udejstvovanja dijakov SZŠLJ. Posledično izsledki naše študije omogočajo šolam oziroma pristojnim pedagogom podporo pri učinkovitejši integraciji športa v zdrav življenjski slog dijakov. Skladno z vedenjem, da SZŠLJ izvaja izobraževanje pretežno stoječih in fizično zahtevnih poklicev, je lahko šport ključnega pomena znotraj življenjskega stila bodočih poklicev zdravstvene nege medicinskih sester, zdravstvenikov, bolničarjev in negovalcev. Še vedno pa se kaže potreba po nadaljnjem raziskovanju, kjer je glavni namen pridobiti trdnejša dejstva o vplivu izobraževanja na športno aktivnost in na podlagi tega pripraviti priporočila za sistematično in načrtno izvajanje športnih aktivnosti dijakov srednjih zdravstvenih šol, prav tako pa dolgoročno za zahtevne in pretežno stoječe poklice v zdravstvu.

■ Literatura

1. Brettschneider, W. D. in Naul, R. (2004). Study on young people's lifestyles and sedentarity and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. University of Paderborn.
2. Doupona Topič, M. in Petrovič, K. (2007). Šport in družba: sociološki vidik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

3. Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., ... in Lancet Sedentary Behaviour Working Group. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310.
4. Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., in Starc, G. (2007a). Uvod. V Kovač, M. in Starc, G. (Ur.), Šport in življenjski slog slovenskih otrok in mladine (str. 7-19). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
5. Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. in Starc, G. (2007b). Nasprotujoča si življenjska sloga slovenskih dijakov. V Kovač, M. in Starc, G. (Ur.), Šport in življenjski slog slovenskih otrok in mladine (str. 203-219). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
6. Lima, R. A., Larsen, L. R., Bugge, A. in Andersen, L. B. (2018). Physical fitness is longitudinally associated with academic performance during childhood and adolescence, and waist circumference mediated the relationship. *Pediatric exercise science*, 30(3), 317-325.
7. Maučec Zakotnik, J., Kofol Bric, T., Korošec, A. in Zaletel Kragelj, L. (2012). Zdravje in vedenjski slog. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 12. 5. 2019 : https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdravje_in_vedenjski_slog_prebivalcev_slo_2011-2004-2008.pdf
8. Meško, M., Videmšek, M., Videmšek, T., Štihec, J., Karpljuk, D. in Gregorc, J. (2013). Športna dejavnost, učni uspeh in samopodoba štiriinajstletnih učencev in učenk. *Sport: Revija Za Teoretično in Praktično Vprasanja Športa*, 61.
9. Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... in Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
10. Scagnetti, N. (2007). Telesna dejavnost. V Jeriček, H., Lavtar, D. in Pokrajac, T. (Ur.), Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju - HBSC Slovenija 2006 (str. 53-63). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
11. Sember, V. (2017). *Impact of physical activity and physical fitness on academic performance in selected Slovenian schoolchildren* (Doktorska disertacija). Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Izola, Slovenija.
12. Sember, V. in Morrison, S. A. (2018). *The Mind-body Connection: How Physical Activity and Physical Fitness Affect Academic Performance*. Izola: Fakulteta za vede o zdravju, Univerza na Primorskem.
13. Sember, V., Morrison, S. A., Jurak, G., Kovač, M., Golobič, M., Pavletič Samardžija, P., ... in Starc, G. (2018). Results from Slovenia's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(Supplement 2), S404-S405.
14. Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
15. WHO (2011a). *Information sheet: global recommendations on physical activity for health 5-17 years old*. Pridobljeno iz: https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations5_17years/en/
16. WHO (2011b). *Information sheet: global recommendations on physical activity for health 18-64 years old*. Pridobljeno iz: https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations18_64yearsold/en/

dr. Marta Bon, doc.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
marta.bon@fsp.uni-lj.si