

# Pohyb a šport patria k deťom



ILUSTRACIJE FOTO: SHUTTERSTOCK

## Čo na to odborníci:

- **Adriána Marčeková**, viceprezidentka Slovenskej volejbalovej asociácie: „Deti a mládež sú našou budúcnosťou a je nevyhnutné, aby mali od malička na školách kvalitné podmienky na športovanie. V opačnom prípade strácame veľké množstvo talentov a trpí tým celý slovenský šport. Veríme, že sa do tejto výzvy zapojí čo najviac športových federácií a zväzov a podarí sa dosiahnuť vytúžený výsledok.“
- **Mária Bedleková**, riaditeľka Športovej akadémie Mateja Tótha: „Sme presvedčení o tom, že škola je ideálnym miestom na šport pre všetky deti bez rozdielu. Preto podporujeme iniciatívy, ktoré pomáhajú rozvíjať šport a športovú infraštruktúru na školách. Tieto aktivity sú zvlášť potrebné po pandémii, keď mnohé deti v dôsledku izolácie nemali dostatok pohybu, ktorý je potrebný pre ich zdravý fyzický a mentálny vývoj.“
- **Gabriel Galgóci**, prezident, Americká obchodná komora v SR: „Všestranný rozvoj detí a mládeže je dôležitý pre prosperujúcu spoločnosť. Intenzívne vnímame potrebu aktívneho pohybu ako nutnosti pre fyzické a psychické zdravie dospelých a ešte viac detí. Pravidelný pohyb prispieva k posilneniu imunitného systému, zníženiu telesnej nadváhy a zmenšeniu rizika civilizačných chorôb. Aktívne a pravidelné športovanie ako súčasť rozvoja talentu u detí vedie k zlepšovaniu koordinácie, budovaniu vytrvalosti a sebadisciplíny, čo tvorí výborný základ aj pre dosahovanie dobrých študijných výsledkov.“

Deti a mládež na Slovensku majú za sebou školský rok poznačený pandémiou covid, ktorý v závislosti od veku strávil v menšej alebo vo väčšej miere doma izolovaní od svojich kolektívov.

Väčšina sa vzdelávala online, mnohí inou formou dištančnej výučby, prípadne vôbec. „Pre nás dospelých je preto najvyšší čas zamyslieť sa nad tým, aké to na nich zanechalo dosahy a čo myslíme ako spoločnosť urobiť pre to, aby sme im väčšinu, ak nie všetky negatívne dosahy vykompenzovali. Je nevyhnutné si priznať, že napriek objektívne najmenšiemu riziku ochorenia na infekciu covidu, museli deti a mládež v mene solidarity obetovať najviac. Zavreli sme im školy, ihriská, športoviská, záujmové aktivity a obmedzili takmer

všetko, čo predtým tvorilo ich život. Utrpelo, a stále trpí, ich fyzické a duševné zdravie, utrpelo ich vzdelávanie a osobnostný rozvoj,“ konštatoval Matej Stuška, výkonný riaditeľ Občianskeho združenia Rodičia.sk.

Podľa celoslovenského reprezentatívneho prieskumu OZ Rodičia.sk z júna 2021 až tri štvrtiny ľudí (s deťmi alebo bez nich) sú presvedčené, že obmedzenie športových a pohybových aktivít počas 2. vlny pandémie malo veľmi alebo skôr negatívny vplyv na duševné a aj fyzické zdravie detí a mládeže, pretože až 93 % respondentov súhlasí, že práve šport a pohyb sú nevyhnutným predpokladom pre ich zdravý vývoj.

„Ako rodičia a ako zástupcovia organizácií, ktorým nie je osud detí a mládeže ľah-

stajný, sme preto presvedčení, že je povinnosťou celej spoločnosti upriamiť pozornosť práve na ne a urobiť všetko pre to, aby sa čo najskôr mohli z tejto krízy zotaviť a vykročiť správnym smerom k zdraviu, vzdelaniu a spokojnosti. Považujeme za nevyhnutné, aby sme v lete deťom vytvorili priestor a podmienky na aktivity, ktoré im umožňujú prirodzenú socializáciu a s ňou aj fyzické a duševné zotavenie sa z obdobia dlhodobej izolácie,“ dodal Matej Stuška.

Počas druhej vlny pandémie upozornil na vedľajšie účinky izolácie detí a mládeže aj profesor Vladimír Krčméry, ktorý povedal, že nemôžeme prehliadať ďalšie štyri epidémie spôsobené obmedzeným chodom škôl. Konkrétne epidémii depresie, závislosti od internetu, vedomostnej a so-

ciálnej deprivácie a epidémii detskej obezity.

Túto realitu na Slovensku potvrdila aj Slovenská diabetologická asociácia, ktorá poukazuje na dlhodobý trend nárastu obezity u detí a mladistvých a varuje pred vplyvmi na ich zdravie. Na dramatický pokles pohybových schopností detí nedávno upozornila štúdia Slovenského olympijského a športového výboru či odborné štúdie poukazujúce na priamy súvis tohto fenoménu s nedostatkom pohybu.

Podľa štúdie COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative), organizovanej Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO), bolo v roku 2018 na Slovensku 30 % chlapcov vo veku 6 až 9 rokov s nadváhou a ďalších 12 % obéznych, kým u dievčat v rovnakom veku trpelo nadváhou 23 % a obezitou ďalších 10 %. Namiesto pohybu trávia deti a mladiství hodiny denne na internete, pričom tento trend narastá.

© AUTORSKÉ PRAVA VYHRADENÉ

## S ohľadom na zdravie a budúcnosť detí a mládeže na Slovensku je preto nevyhnutné:

1. **Maximalizovať počas leta čas strávený na vzduchu pohybovými aktivitami.**
2. **Zvýšiť do budúcnosti pozornosť venovanú pohybovým aktivitám na školách.**