



Skrb vzbujajoča analiza športnovzgojnih kartonov: otroci spet bolj debeli, športni rezultati slabši

 S. N. | 15. jun 2026, 10:12 | ZDRAVJE |  0



Fotografija je simbolična. | Foto: PROFIMEDIA

Analiza podatkov športnovzgojnega kartona znova kaže skrb vzbujajočo sliko zdravja in telesne zmogljivosti slovenskih osnovnošolcev.

Delj

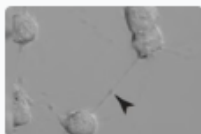


Na **Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani** so analizirali podatke meritev za športnovzgojni karton (ŠVK) več kot 191 tisoč otrok in mladostnikov s 488 šol.

Preliminarni rezultati kažejo, da se telesna zmogljivost slovenskih otrok in mladostnikov niti šest let po epidemiji še ni vrnila na

predkoronsko raven. Dekleta sicer kažejo znake izboljšanja, pri fantih pa se je okrevanje ustavilo. Znova narašča delež debelih otrok.

Avtorji raziskave so opozorili, da se posledice zmanjšane telesne zmogljivosti odražajo tudi v učni uspešnosti, zbranosti, vztrajnosti in sposobnosti otrok za poglobljeno miselno delo.



Odkritje
znanstvenikov, ki
morda pojasnjuje
rast tumorjev

MAGAZIN | pred 6 h

Telesna zmogljivost še vedno pod ravnjo iz leta 2019

Po hudem upadu gibalne učinkovitosti v koronskih šolskih letih 2019/20 in 2020/21 se je stanje v naslednjih letih počasi nekoliko izboljševalo. Letošnje ugotovitve kažejo, da se pri dekletih pozitivni trend nadaljuje, pri fantih pa se je ustavil.

Še vedno pa je v letošnjem šolskem letu gibalna učinkovitost deklet za šest odstotkov, fantov pa za štiri odstotke nižja kot v zadnjem šolskem letu pred epidemijo.

"Kljub vsakoletnim opozorilom, da otroci in mladostniki za zdrav telesni, gibalni, kognitivni in duševni razvoj potrebujejo več gibanja v šoli, še vedno delamo premalo glede na potrebe in izzive časa," je poudaril avtor preliminarne poročila in vodja nacionalnega sistema ŠVK dr. **Gregor Starc**.

Opozoril je predvsem na to, da danes otroci sedijo veliko več kot nekdanj in so vse več pred zasloni.



Pametni telefoni, neumni otroci? Kaj svetuje strokovnjakinja (INTERVJU)

INTERVJU | 25. avg



Začaran krog: otroci imajo težave zaradi zaslonov, v stiski pa se zatekajo prav tja

SVET | 13. jun

Vse več otrok na šibkejšem koncu lestvice

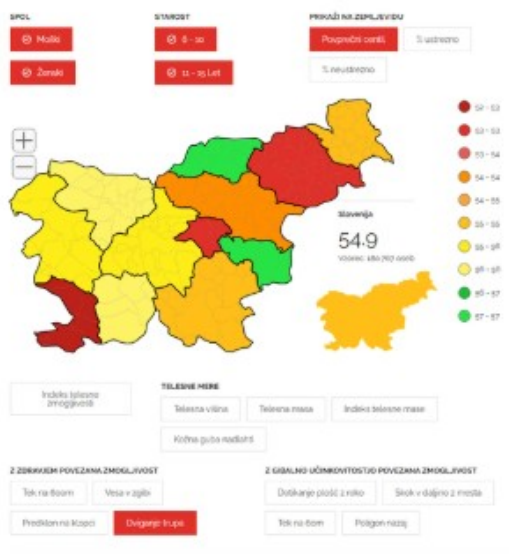
Preliminarni podatki kažejo tudi, da delež otrok, ki so nizko gibalno učinkoviti, ostaja zaskrbljujoče visok in še vedno močno presega predkoronsko raven.

Pri fantih je delež nizko gibalno učinkovitih za 15 odstotkov višji kot pred epidemijo, pri dekletih pa kar za 35 odstotkov višji.

Hkrati delež visoko gibalno učinkovitih, torej tistih na drugi strani lestvice, še ni dosegel ravni pred epidemijo. Visoko gibalno učinkovitih deklet je za 12 odstotkov, fantov pa za 11 odstotkov manj kot pred epidemijo.

Posebej zgovoren je podatek, da je nizko gibalno učinkovitih fantov za kar 24 odstotkov več kot visoko gibalno učinkovitih. Pri dekletih je visoko gibalno učinkovitih dva odstotka manj kot nizko gibalno učinkovitih.

"Sistem še vedno proizvaja prevelik delež otrok, ki so gibalno prikrajšani, razvojno manj podprti in dolgoročno bolj izpostavljeni zdravstvenim, psihosocialnim in učnim tveganjem," so opozorili avtorji.



DVIGANJE TRUPA nam daje podatki o moči in udeleževi mišičja trupa, predvsem uporablja kolke in abdominalnega mišičja. Neka vrednost se merijo naslage vadbo na zmajšano moč mišičja. Ni je pomembno za stabilizacijo trupa in ohranjanje zdrave telesne odtje.

Rezultati za dvigovanje trupa oziroma trebušnjake (SloFit)

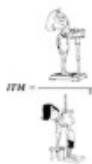
Znova več debelih

Še bolj pa skrbi dejstvo, da se je povečala debelost – tako pri fantih kot pri dekletih se je znova dvignila nad predkoronsko raven. Najbolj izrazito se je povečala debelost pri fantih, prekomerna prehranjenost pa je višja tako pri

fantih kot dekletih.

Pri dekletih je sicer ob naraščanju indeksa telesne mase upadla kožna guba nadlahti, pri fantih pa je kožna guba ostala na podobni ravni kot lani, zato je tveganje zamaščenosti pri njih večje.

"Otroci posledic epidemije še ne čutijo kot neposredno zdravstveno težavo, temveč kot razvojni zaostanek," je opozoril prof. dr. Starc in poudaril nujnost takojšnjih sistemskih ukrepov.



INDEKS TELESNE MASE (BMI) je splošni kazalnik sestave telesa, s katerim lahko posameznika razvrstimo v različne stopnje prehranjenosti: podhranjenost, normalna prehranjenost, preobremenjenost in debelost. Dačimo se jo enačilo: $\text{telesna masa} \div \text{kilogramov} \div \text{delež} \div \text{m}^2$ (indeksator telesne višave v metrah). Čeprav imamo prehranjenost s seboj priložna povečana tveganja obolenja za srčno-žilne in preprežne bolezni in nekatere vrste raka obdobja.

Indeks telesne mase (SloFit)

Interaktivni zemljevid rezultatov po slovenskih regijah in mestnih občinah je dostopen na [tej povezavi](#).

Najbolj skrbita hitrost živčno-mišičnega uravnavanja in gibljivost

Med najbolj izrazitimi odstopanji od predkoronske ravni sta letos tudi hitrost živčno-mišičnega uravnavanja in gibljivost. Ti dve sposobnosti nista pomembni le za šport, ampak sta tesno povezani z delovanjem osrednjega živčnega sistema, napetostjo, stresom in širšim psihofizičnim stanjem otrok.

Hitrost izmeničnih gibov, ki se meri v vaji dotikanje plošč z roko in je pokazatelj hitrosti živčno-mišičnega uravnavanja, je pri fantih nižja za 5,7 odstotka, pri dekletih za 6,3 odstotka v primerjavi z zadnjo predkoronsko generacijo.

Kot je pojasnil Starc, je hitrost izmeničnih gibov kazalnik hitrosti osrednjega živčnega sistema. Bistveno nižja raven te sposobnosti pa lahko pomeni tudi večjo verjetnost počasnejšega kognitivnega delovanja.



Gibalna sposobnost otrok tudi po odprtju šol slaba

SLOVENIJA | 23. maj



Strokovnjaki zasnovali Hudo dobre igre za več gibanja osnovnošolcev

SLOVENIJA | 13. nov

Manj gibanja, več učnih težav

Ob tem avtorji raziskave opozarjajo, da so s slabo telesno zmogljivostjo povezane še številne druge – pomanjkanje zbranosti in vztrajnosti ter slabše kognitivno delovanje in učna uspešnost.

Po njihovem mnenju skrb vzbujajoče podatki o bralni pismenosti in dosežkih učencev niso presenetljivi, saj tudi rezultati ŠVK 2026 jasno kažejo,

da ne moremo več ločevati otrokovega telesnega in učnega razvoja. "Več gibanja ni odmor od učenja, ampak eden od ključnih pogojev, da se učenje sploh lahko zgodi," je še opozoril dr. Gregor Starc.

Na **Fakulteti za šport** so poudarili, da razprava o telesni zmogljivosti otrok ne sme ostati omejena na športne pedagoge, starše ali zdravstvene strokovnjake, ampak gre za vprašanje šolske politike, javnega zdravja, duševnega zdravja, socialne enakosti, učne uspešnosti in prihodnje odpornosti družbe.

Spodbudna ugotovitev analize je, da so dijaki v srednjih šolah, vključenih v program zMIGAJ!, po dveh letih izvajanja programa nadoknadili triodstotni zaostanek za vrstniki iz drugih šol. Program jim omogoča 330 ur dodatne strokovno vodene in brezplačne vadbe letno, kar po oceni raziskovalcev dokazuje, da lahko ustrezni

in dostopni programi
gibanja prinesejo merljive
rezultate.