

<https://www.24ur.com/novice/slovenija/sest-let-po-...>

1 / 3

SLOVENIJA

Šest let po koroni: otroci se pobirajo počasneje, kot so pričakovali

Ljubljana, 15. 06. 2026 10.59 •  pred eno minuto •  3 min branja • 0AVTOR:
STA

Telesna zmogljivost slovenskih otrok in mladostnikov tudi šest let po začetku epidemije covid-19 še ni dosegla predkoronske ravni. Preliminarni podatki športnovzgojnega kartona 2026 kažejo, da se stanje pri dekletih izboljšuje, pri fantih pa se je okrevanje ustavilo, so sporočili z ljubljanske fakultete za šport.



Slovenski otroci in mladostniki se po močnem upadu telesne zmogljivosti v času epidemije covid-19 pobirajo počasneje, kot so pričakovali strokovnjaki. Preliminarna analiza rezultatov športnovzgojnega kartona 2026, ki temelji na podatkih več kot 191.240 otrok in mladostnikov iz 488 šol, kaže, da razvojni primanjkljaj, nastal v času zaprtja šol, omejenega gibanja in povečanega zaslonskega časa, še ni odpravljen.

Vodja nacionalnega sistema športnovzgojnega kartona in član raziskovalne skupine SLOfit na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani Gregor Starc opozarja, da otroci posledic epidemije ne občutijo predvsem kot zdravstveno težavo, temveč kot razvojni zaostanek. Po njegovih besedah je gibalna učinkovitost deklet še vedno za šest odstotkov, fantov pa za štiri odstotke nižja kot v zadnjem šolskem letu pred epidemijo.

Podatki kažejo tudi na zaskrbljujoče visok delež nizko gibalno učinkovitih otrok. Pri fantih je ta delež 15 odstotkov višji kot pred epidemijo, pri dekletih pa kar za 35 odstotkov. Hkrati je visoko gibalno učinkovitih deklet 12 odstotkov, fantov pa 11 odstotkov

<https://www.24ur.com/novice/slovenija/sest-let-po-...>

2 / 3

manj kot pred koronskim obdobjem. Posebej zgovoren je podatek, da je pri fantih nizko gibalno učinkovitih 24 odstotkov več kot visoko gibalno učinkovitih.

Strokovnjake skrbi tudi naraščanje prekomerne prehranjenosti. Ta se je glede na lani ponovno povečala in preseгла predkoronsko raven, najbolj izrazito pa se je povečala debelost pri fantih. Po lanski stagnaciji se je začel povečevati tudi indeks telesne mase.



Šport in otroci • FOTO: Shutterstock

Med najbolj izrazitimi odstopanji od predkoronskega obdobja sta hitrost živčno-mišičnega uravnavanja in gibljivost. Hitrost izmeničnih gibov je pri fantih nižja za 5,7 odstotka, pri dekletih pa za 6,3 odstotka, medtem ko je gibljivost pri fantih nižja za 6,1 odstotka, pri dekletih pa za 7,1 odstotka. Po oceni raziskovalcev sta ti sposobnosti tesno povezani ne le s telesnim, ampak tudi s kognitivnim in psihofizičnim razvojem otrok.

Na ljubljanski fakulteti za šport opozarjajo, da telesna zmogljivost in učna uspešnost nista ločena svetova. Otroci, ki se manj gibljejo, pogosto izgubljajo tudi pozornost, vztrajnost, sposobnost samouravnavanja in pripravljenost na miselni napor. Zato vprašanje telesne zmogljivosti po njihovem mnenju ni zgolj športno, temveč tudi izobraževalno, zdravstveno in družbeno vprašanje.

Kljub zaskrbljujočim trendom analiza prinaša tudi spodbudne ugotovitve. V srednjih šolah, vključenih v program ZMIGAJ!, so dijaki 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.

Starc ob tem poudarja, da težava ni v otrocih, temveč v pogojih, ki jim jih ustvarja družba. Če Slovenija ne bo resneje vlagala v gibalni razvoj otrok in mladostnikov, bo po njegovem mnenju še naprej odpravljala posledice tam, kjer bi morala odpravljati vzroke.