



HRVATSKA, IZDVOJENO, VIJESTI

Djeca u Hrvatskoj provode dva do tri puta više vremena pred ekranima nego što bi trebalo

1. RUJNA 2024. PIŠE IVA PERDEC

♥ 0



„Predškolska djeca trebala bi pred ekranima provoditi najviše jedan sat dnevno. Djeca uzrasta od šest do deset godina, smjela bi po preporukama provoditi maksimalno sat i pol pred ekranima“, kaže magistrica kineziologije Jelena Čvrljak

O važnosti i potrebi kretanja za pravilan psihofizički razvoj u dječjoj dobi razgovarali smo s **Jelenom Čvrljak**, magistricom kineziologije iz Službe za javno zdravstvo Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“.

Koliko treba vježbati, što i kada treba vježbati, u kojoj dobi – sve su to pitanja s kojima se susreću djeca i njihovi roditelji. Sve je manje igre i kretanja. Primjerice, čak 70 posto tinejdžera i 84 posto tinejdžerica, u dobi od 11 do 17 godina premalo se bavi tjelesnom aktivnošću – to je samo jedan od brojnih zanimljivih podataka koje nam je iznijela magistrica Čvrljak.

Kakvi su podaci o postotku djece predškolske i školske dobi koja se bavi tjelesnom aktivnošću u Hrvatskoj?

„Međunarodno istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika (HBSC) iz 2018. godine u Hrvatskoj pokazalo je kako 28 posto učenika u dobi od 11 godina (30,9 posto učenika i 25,1 posto učenica), 24,6 posto učenika u starosti od 13 godina (27,5/21,6) te 17,2 posto učenika u dobi od 15 godina (21,4/13) zadovoljava preporuke za tjelesnu aktivnost od 60 minuta dnevno sedam dana u tjednu.

Istraživanje Global Matrix pokazuje da je postotak djece i adolescenata u Hrvatskoj koji provode tjelesnu aktivnost najmanje 60 minuta dnevno četiri dana u tjednu u rasponu od 45,5 posto (djevojčice 15 godina starosti) do 76,1 posto (dječaci 11 godina starosti) te se u proteklih deset godina smanjio postotak djece koji zadovoljavaju preporuke za tjelesnu aktivnost“, nabraja nam magistrica Jelena Čvrljak i dodaje:

„Prema novim CroCOSI podacima iz 2021./2022. u aktivnoj igri koja uključuje trčanje, skakanje, kretanje i druge oblike tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta, jedan sat dnevno ili dulje prosječno provede velika većina djece, njih 93,6 posto (92,4 posto djevojčica i 94,7 posto dječaka). S druge strane, svako četvrto dijete (26,3 posto) u sportskim ili plesnim aktivnostima uopće ne provodi vrijeme ili to čini manje od jednog sata tjedno, s tim da je udio nedovoljno aktivnih djevojčica veći (29,5 posto djevojčica i 23,1 posto dječaka).

Istraživanja Svjetske zdravstvene organizacije iz 2022. godine pokazuju kako je prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti kod adolescenata (11-17 godina) 70 posto kod muških ispitanika i 84 posto kod ženskih ispitanika.“

Koliko igrice i provođenje sati i sati pred ekranima raznih digitalnih uređaja mogu negativno utjecati na fizički i mentalni razvoj djece? Imate li kakve podatke „s terena“ o ovisnosti djece o igricama i računalima te razarajućem učinku za njihov pravilan psihofizički razvoj?

„Rizike koje donosi sedentarni način života uz razne digitalne uređaje te njihov negativan utjecaj na zdravlje prepoznala je i Svjetska zdravstvena organizacija te je 2019. godine u preporukama uvrstila i provođenje vremena pred ekranima. Prema navedenim preporukama, djeca do druge godine života ne bi trebala uopće provoditi vrijeme pred ekranima. Ako već provode, preporučuje se manje od jednog sata, uz roditelje, gledajući visokokvalitetni obrazovni sadržaj. Predškolska djeca od tri do pet godina trebala bi pred ekranima provoditi najviše jedan sat dnevno. Djeca uzrasta od šest do deset godina, smjela bi po preporukama provoditi maksimalno sat i pol pred ekranima. Od 11 do 13 godina starosti preporučeno vrijeme pred ekranima je dva sata dnevno. Već navedeno istraživanje Global Matrix pokazuje kako djeca i adolescenti u Hrvatskoj provode više od dva sata pred ekranima, od toga 74 posto djece predškolske dobi, 52 posto osnovnoškolaca te 60 posto srednjoškolaca.“

Prvo istraživanje na tu temu napravljeno je prije sedam godina.



„U Hrvatskoj je 2017. godine provedeno prvo nacionalno istraživanje o izloženosti ekranima djece predškolske dobi. Prema dobivenim podacima, 58,4 posto predškolske djece susreće se s medijskim uređajima već u prvoj godini života. U drugoj godini taj postotak je već na 87,6 posto, dok do šeste godine sva djeca koriste barem neki medijski uređaj (TV, mobitel, računalo, tablet ili igraća konzola). Djeca u Hrvatskoj provode dva do tri puta više vremena pred ekranima nego što bi po preporukama trebala. U prosjeku, djeca od dvije do pet godina provode dva do tri sata, a djeca od šest i sedam godina tri do 3,6 sati dnevno pred ekranima.“

Koliko god živjeli u digitalnim vremenima, fizička aktivnost djece ne smije se nipošto zanemariti.

„Ne preporučuje se da u predškolskoj dobi upotreba digitalnih uređaja zamijeni vrijeme koje djeca trebaju provesti u puzanju, hodanju i istraživanju okoline, jer su to znanja koja su neophodna za poticanje kognitivnog, emocionalnog i motoričkog razvoja.“

Posljedice nekretanja i „buljenja“ u ekrane, mogu itekako imati štetne posljedice za djecu.

„Rezultati longitudinalnog istraživanja pokazali su da je veća količina vremena provedenog pred ekranima bila povezana s nižim rezultatima motoričkih sposobnosti. Vrijeme provedeno pred ekranima u dobi od četiri do sedam godina, nije samo negativno koreliralo s rezultatima motoričkih sposobnosti, već je otkriveno da je vrijeme provedeno pred ekranima u dobi od četiri godine utjecalo na motoričke sposobnosti tri godine kasnije jer je bilo povezano s vremenom provedenim pred ekranima u dobi od sedam godina. Dokazano je kako vrijeme koje djeca provedu pred ekranima negativno utječe na motoričke sposobnosti, kognitivni razvoj, emocionalni razvoj i razvoj emocionalnih vještina.“

Koje su preporučene razine tjelesne aktivnosti za djecu predškolske i školske dobi?

„Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, za postizanje zdravstvenih dobrobiti, djeca i adolescenti bi se trebali baviti tjelesnom aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta u prosjeku barem 60 minuta dnevno. To su aktivnosti u kojima se dijete/mlada osoba zadiše i bar malo oznoji kao što su trčanje, vožnja biciklom, koturaljkanje i plivanje. Vježbe jačanja mišića koje uključuju sve veće mišićne skupine se djeci i adolescentima preporučuju provoditi najmanje tri puta tjedno. U preporukama iz 2020. godine, po prvi puta se preporučuje da djeca i mladi smanje količinu vremena provedenog u sjedilačkim aktivnostima, pred ekranima televizije, tableta, pametnog telefona ili drugog elektroničkog uređaja te da prekinu dulja razdoblja provedena u neaktivnosti i zamijene ih barem laganom tjelesnom aktivnošću. Dulje vrijeme provedeno u sjedilačkim aktivnostima povezano je s

lošijim zdravstvenim ishodima, koji uključuju učestaliju pojavu debljine, lošije zdravlje kardiovaskularnog sustava te lošije metaboličko zdravlje, kraće vrijeme spavanja te lošiju kondiciju i prosocijalno ponašanje.“

Koje vrste tjelesnih aktivnosti su najprikladnije za djecu predškolske dobi, a koje za one školske dobi?

„Za djecu do pet godina preporučene su aktivnosti poput hodanja, trčanja, preskakivanja, skakanja, penjanja i slično. Ono što je važno je djetetu omogućiti što veću slobodu kretanja, ali ne narušavati pritom njegovu sigurnost. Za djecu od pet do 17 godina preporučuje se da svakodnevno provode vrijeme u aerobnim tjelesnim aktivnostima poput hodanja, trčanja, vožnje biciklom ili plivanja, a najmanje tri puta tjedno u aktivnostima za jačanje mišića (penjanje po spravama u parku, vježbanje s težinom vlastita tijela, vježbanje s gumama ili vrpčama koje pružaju otpor i vježbanje s utezima primjerene težine) i jačanja kosti (skakanje, preskakivanje užeta te sportske igre poput košarke i odbojke). Uz sve navedeno, preporučuje se provoditi i nekoliko sati na dan u tjelesnim aktivnostima niskog intenziteta poput hodanja, igre u pješćaniku, šetnje s kućnim ljubimcem i slično.“

Kako roditelji mogu potaknuti svoju djecu da razviju ljubav prema vježbanju? Koliko su u tome obraćaju Vašoj instituciji?

„Roditelji prvenstveno mogu potaknuti djecu vlastitim primjerom jer znamo da djeca tako najbolje nauče, odnosno usvoje navike, gledajući nas. Ukoliko se trudimo biti aktivni te što češće uključivati djecu u razne aktivnosti kao što su šetnje, vožnje biciklom i planinarenje, prenijet ćemo te navike i na svoju djecu. Djeca više od ičega vole provoditi kvalitetno vrijeme s roditeljima tako da se rijetko kod njih stvara otpor prema takvim aktivnostima ako ih provode s roditeljima. Češće nam se obraćaju roditelji starije djece, odnosno adolescenata, kada dolaze na savjetovanja kod nas, nakon što već dođe do prekomjerne tjelesne težine ili debljine i kad teško mogu mijenjati već krivo usvojene navike kod svoje djece kao što su previše provedenog vremena pred ekranima, neadekvatna prehrana te nezainteresiranost za bilo kakvu tjelesnu aktivnost. Veliki broj istraživanja pokazao je da roditelji imaju ključnu ulogu u razvoju djeteta kada je riječ o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i određivanju vremena kojeg djeca provedu ispred ekrana.“

Koje su posljedice pretilosti i slabe fizičke aktivnosti na dugoročno zdravlje djece?

„Važno je osvijestiti kako prekomjerna tjelesna težina i pretilost nisu samo stvar estetike, već predstavljaju rizik za ljudsko zdravlje. Pretilost u dječjoj dobi povezana je u 50 do 80 posto slučajeva s povećanim rizikom od prerane smrti u odrasloj dobi. Nadalje, dijabetes, karcinom crijeva, bolesti zglobova su samo neka od patoloških stanja u odrasloj dobi, povezana s dječjom pretilošću. Osim zdravstvenih, važno je naglasiti negativne emocionalne posljedice

pretilosti, a najčešće su nedostatak samopouzdanja, odbačenost od sredine te osrednja postignuća u školovanju. Kod velikoga broja ljudi pretilost izaziva i pojavu depresije. Postoje brojni podaci o povećanju prevalencije prekomjerno teške i pretile djece, a uz njih zabrinjava i tvrdnja da je ‘pretilo dijete – pretio odrasli’“.

Kako tjelesna aktivnost može pomoći u razvoju socijalnih vještina i akademskih kapaciteta kod djece?

„Bavljenje tjelesnom aktivnošću dovodi do poboljšanja razvoja socijalnih vještina djece i mladih i uspješnijih odnosa s vršnjacima i obitelji. Također, dovodi do osjećaja uspješnosti, stjecanja ili poboljšanja pozitivne slike o sebi te razvoja životnih vještina. Kroz sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima, djeca i mladi se suočavaju s raznim izazovima u prevladavanju prepreka i zadataka i snalaženju u različitim ulogama i situacijama te samim time steknu uvid u svoje kvalitete i sposobnosti. Pozitivna iskustva sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima dovode do pozitivnog razvoja djece i mladih.

Rezultati većine istraživanja pokazuju pozitivnu povezanost između tjelesne aktivnosti i školskih rezultata, odnosno bavljenje tjelesnom aktivnošću je prediktor školskog uspjeha. Bavljenje tjelesnom aktivnošću ima jasan utjecaj na kognitivne funkcije poput koncentracije, radne memorije, inhibicije i aktivnog ponašanja u učionici tijekom adolescencije, što istovremeno predstavlja jedan od temelja uspješnih školskih sposobnosti.“

Kakav je utjecaj tjelesne aktivnosti na smanjenje stresa i anksioznosti kod djece u školskoj dobi?

„Istraživanja pokazuju da upravo tjelesna aktivnost može doprinijeti smanjenju stresa i prevenciji razvoja anksioznih i depresivnih simptoma. Redovito bavljenje tjelesnom aktivnosti povezano je sa smanjenim rizikom od razvoja depresije kod mladih, a viša razina sjedilačkog ponašanja tijekom razdoblja adolescencije povezana je s većim rizikom od razvoja simptoma anksioznosti i depresije. Mladi koji imaju višu razinu tjelesne aktivnosti također imaju veću kvalitetu života, povećano zadovoljstvo životom te manju vjerojatnost da će im biti dijagnosticirani problemi mentalnog zdravlja.“

Tekst je objavljen 1. rujna 2024., u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije