

MENNYIT MOZOGTAK A GYERMEKEK A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY HATÁSÁRA BEVEZETETT KORLÁTOZÁSOK ALATT?



GYORSJELENTÉS

2020. június 26.

Magyar Diáksport Szövetség



Háttér

Iskoláskorú gyermekek számára az egészséges testi, pszichés és idegrendszeri fejlődéshez – az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint – legalább napi 60 perc közepes vagy nagy intenzitású testmozgás szükséges [1]. Ezt az intenzitást akkor érjük el, ha megemelkedik a pulzus és a légzésszám, mint például futás, kerékpározás, úszás esetében.

Tanítási időszakban (szeptembertől június közepéig) az iskoláskorúak a szükséges mozgás jelentős részét az iskolához kötődő tevékenységekkel szerzik meg (pl. a tanórák közötti szünetekben, a mindennapos testnevelés órák során, tanítás utáni iskolai sportfoglalkozások alkalmával, illetve az iskola és az otthonuk közötti aktív közlekedés során) [2]. A nyári időszakban, ahogy átalakul a rendszeres napirend, a fizikai aktivitás általában visszaesik, amely a fittségi állapot romlását eredményezi.

„Az iskoláskorú gyermekek az egészséges fejlődéshez szükséges fizikai aktivitás jelentős részét az iskolához kötődő tevékenységek során szerzik meg.”

2020. március közepén, a koronavírus-járvány miatt, számos korlátozás lépett életbe Magyarországon. Ezek közül a tanulókat leginkább érintő lépés az iskolák bezárása és a digitális oktatási rend életbe lépése volt. Emellett a játszóterek és parkok bezárása, a csoportos edzések megtiltása szintén kihívás elé állította a családokat [3]. 2020. május közepén, 2 hónappal azután, hogy a WHO világjárványnak nyilvánította a koronavírus helyzetet, a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) felmérést indított azzal a céllal, hogy megvizsgálja, hogyan hatottak a bevezetett korlátozások az iskolás gyermekek, tanulók (6–18 év) fizikai aktivitására. Azokat a korlátozásokat, amelyek a felmérés ideje alatt feltételezhetően befolyásolták a megszokott fizikai aktivitást, az 1. táblázatban mutatjuk be.

Iskolák	Testnevelés- órák	Játszóterek	Parkok	Szabadtéri edzések	Beltéri edzések	Edzőtermek, uszodák	Edzések
zárva	változó digitális tartalom	Budapesten: május 18-tól nyitva Vidéken: nyitva	Budapesten: május 18-tól nyitva Vidéken: nyitva	Budapesten: május 18-tól engedélyezett Vidéken: engedélyezett	nem enge- délyezett	zárva	engedélyezett (profi, amatőr és rekreációs)

1. táblázat: A felmérés ideje (2020. május 15–31.) alatt Magyarországon érvényben lévő korlátozások

Főbb megállapítások

- Igen alacsony volt azon tanulók aránya, akik a közepes vagy nagy intenzitású testmozgás tekintetében elérték az ajánlott napi legalább 60 percet (lányok 16,3%-a, fiúk 23,8%-a). Ez lányoknál kb. 6-ból 1, fiúknál 4-ből 1 tanulót jelent.
- Ez az arány kedvezőbb volt a fiatalabb gyermekeknél (6–10 évesek), falvakban lakóknál, illetve azoknál, akiknek kutyája vagy saját kertje van. Hatósági karanténban lévő tanulóknál az arány 14,3% (kb. 7-ből 1) (lásd Táblázatok fejezet).
- A tanulók hétköznap átlagosan 2,7 órát, hétvégén átlagosan 3,3 órát játszottak a szabadban. Azoknak akik hétköznap napi 2 óránál többet játszottak a szabadban kétszer nagyobb volt az esélyük arra, hogy elérjék az ajánlott mozgásmennyiséget, mint azoknak, akik 2 vagy kevesebb órát játszottak a szabadban (26,6% vs. 13,1%).
- A képernyő előtt töltött idő jelentősen meghaladta az ennek a korosztálynak ajánlott napi legfeljebb 2 órát (átlagosan hétköznap: 3,7 óra, hétvégén: 3,5 óra). Szokatlan, de nem meglepő, hogy a digitális oktatási rend hatására a tanulók hétköznap többet ültek képernyő előtt, mint hétvégén.
- Azok a tanulók, akik a digitális tanrend során hétköznaponként strukturált napirendet követtek, kétszer annyian érték el az ajánlott testmozgást (31,3% vs. 14,7%), illetve kevesebb időt töltöttek képernyő előtt (átlagosan hétköznap: 3,2 óra vs. 4,5 óra, hétvégén: 2,9 óra vs. 4,3 óra), mint azok, akiknél nem volt napi rutin.
- A tanulók több, mint a negyede (27,9%) azt nyilatkozta, hogy egyáltalán nem vett részt online testnevelésórán. Kedvező, hogy 36,5% viszont elég gyakran vagy mindig nagyon aktív volt az online testnevelésórákon (lásd Táblázatok fejezet). Azok a tanulók akik mindig nagyon aktívak voltak az online testnevelés során kétszer nagyobb eséllyel érték el a napi ajánlott mozgásmennyiséget azokhoz képest, akik nem vettek részt online testnevelésórán (38,7% vs. 19,1%)
- A válaszadók között a legnépszerűbb tevékenységek a kültéren végezhető mozgásformák voltak. A séta, a kerékpározás és a kocogás/futás található az első három helyen (lásd Táblázatok fejezet).

Elemzésben résztvevők száma	Átlag életkor	Nem	A fővárosban lakik	Az elmúlt 7 napban hatósági karantén alatt állt a család	Minden nap napirendet követ	Kutyája van	Saját kertje van
2626 fő	13,3 ± 0,56 év	Fiú: 1243 (47,3%)	193 fő (7,3%)	77 fő (2,9%)	546 fő (20,8%)	1456 fő (55,4%)	1989 fő (75,7%)

2. táblázat: Jelen elemzésben részt vevő tanulók főbb jellemzői

Javaslatok

Az eredmények tükrében és a járvány alatt szerzett tapasztalatok alapján, összhangban az Európai Testnevelési Szövetség (EUPEA) 2020. júniusában megjelent ajánlásával [4], a Magyar Diáksport Szövetség a következő javaslatokat teszi:

- A **mindennapos testnevelést** digitális tanrend esetén is biztosítani kell. Az iskolai testnevelés a Nemzeti alaptanterv szerves része, mint tantárgy és tanulási terület egyenrangú bármely másik közismereti tantárggyal, ezért a tanórák elhagyása, háttérbe szorítása, az óraszám csökkentése jogtalan és etikátlan, hosszútávon a tanulók egészségét veszélyezteti.
- Az iskolai testnevelés- és diáksport-foglalkozásokat – a járványügyi vészhelyzetben is – megfelelő képzettséggel és az adott tanulócsoportra vonatkozó képesítéssel rendelkező pedagógusok (tanítók és testnevelő tanárok, gyógytestnevelők, illetve gyógypedagógusok) végezzék!
- Digitális munkarend esetén az iskolai testnevelés tantárgyi oktatása során is tervezett, egymásra épülő, heti rendszerességgel kijelölt online és offline tanulási feladatok szükségesek, amelyek teljesítése elvárt a tanulók részéről, és amelyekről rendszeres visszajelzést, értékelést kell kapniuk a pedagógusaiktól.
- Digitális munkarend esetén a tanulási feladatoknak nagyfokú rugalmasságot kell biztosítani annak érdekében, hogy minden tanuló a körülményeihez képest teljesíteni tudja azokat.
- Ösztönözni kell a tanulókat az **aktív közlekedés** különböző módjaira (pl. roller, kerékpár, séta).
- Fel kell hívni a szülők figyelmét a digitális tanrend időszaka alatt a **rendszeres napirend** fontosságára, különösen a középiskolás korosztálynál.
- Tekintettel arra, hogy a gyermekek aktívabbak a szabadban végzett tevékenységek során, mint a lakásban, ösztönözni kell a családokat arra, hogy **naponta legalább 2 óra szabadban végzett aktivitást** vezessenek be a napirendjükbe járvány idején. Ennek megvalósítása történhet rövidebb időintervallumokban is pl. délelőtt 30 perc és délután 90 perc.

Módszertan

Jelen gyorsjelentés egy 11 országban zajló európai kutatás Magyarországra vonatkozó eredményeit ismerteti. A felmérés minden országban azonos tartalommal, azonos protokollt követett. Figyelembe véve a gyorsan változó körülményekből eredő időkorlátokat, az adatgyűjtés során nem törekedtünk reprezentativitásra. Az adatgyűjtés Magyarországon 2020. május 15. és 31. között zajlott, egy online, önkitöltős, 20 kérdésből álló kérdőív segítségével. A kérdőív fizikai aktivitásra vonatkozó kérdései a kitöltést megelőző 7 napos időszakra vonatkoztak, így a válaszok a 2020. május 8-31-ig terjedő időszakot jellemzik. A válaszadás önkéntes és anonim volt. A mintakeretet a Magyarországon élő, 6–18 éves, iskolába járó gyermekek adták. Az adatkezelés a hatályos jogszabályok betartásával, kizárólag jelen kutatás céljaira történt. Harmadik félnek adatokat nem adtunk, nem adunk át. Az adatok feldolgozása IBM SPSS (verzió 25 – IBM Company SPSS Inc., Chicago, IL, USA) szoftverrel történik. A magyar válaszadók száma összesen 2880 fő volt. Az adattisztítást követően jelen elemzés 2626 fő adatain alapul, akik minden feldolgozott kérdésre választ adtak. A kutatási eredmények szélesebb körű bemutatására a részletes adatelemzést követően kerül sor.

Irodalomjegyzék

1. World Health Organization (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>
2. Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., et al. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(6), 416-418. doi:10.1016/S2352-4642(20)30131-0
3. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*. 2020 Apr 20. doi: 10.1080/23750472.2020.1757494
4. European Physical Education Association (Eupea) Position Statement on Physical Education in Schools, during the COVID-19 Pandemic. <https://eupea.com/wp-content/uploads/2020/06/EUPEA-Position-Statement-FINAL.pdf>

Táblázatok

Az elmúlt 7 napban hány nap végeztél legalább összesen 60 perc testmozgást úgy, hogy a légzésszámod megemelkedett közben (n=2626)?

0 nap	1 nap	2 nap	3 nap	4 nap	5 nap	6 nap	7 nap
4,8%	5,2%	10,9%	18,5%	15,9%	17,2%	7,7%	19,9%

A következő mozgásformák közül csináltad bármelyiket az elmúlt 7 napban (n=2626)?

	Nem csináltam	1-2 alkalom	3-4 alkalom	5-6 alkalom	7 vagy több alkalom
Séta	9,1%	26,9%	25,1%	14,7%	24,1%
Kerékpározás	24,9%	29,8%	21,1%	10,8%	13,4%
Kocogás/futás	32,4%	32,9%	18,2%	9,1%	7,2%
Futball	60,9%	20,1%	9,0%	3,8%	6,1%
Trambulin	64,6%	14,0%	7,4%	4,9%	9,3%
Tánc	71,7%	16,5%	5,9%	2,4%	3,5%
Tollaslabdázás	72,5%	18,7%	5,8%	1,6%	1,3%
Online aerobics	76,4%	13,4%	5,4%	3,1%	1,8%
Ugrókötelezés	77,3%	16,9%	3,9%	1,0%	1,0%
Kosárlabdázás	80,0%	11,3%	4,7%	2,3%	1,8%
Görkorcsolyázás	84,0%	10,2%	3,5%	1,0%	1,2%
Gördeszkázás	85,8%	8,6%	3,1%	1,6%	1,3%
Egyéb	52,4%	15,2%	13,5%	7,6%	11,3%

Az elmúlt 7 napban, az online testnevelés órák alatt hányszor voltál nagyon aktív (pl. futás, ugrálás, erősítés, dobálás) (n=2626)?

Nem veszek részt online testnevelésórán	Nagyon ritkán	Néha	Elég gyakran	Mindig
27,9%	11,5%	24,1%	23,6%	12,9%

Azoknak a válaszadóknak az aránya, akik legalább napi 60 perc fizikai aktivitást végeztek:

	Napi legalább 60 perc fizikai aktivitást végzők százalékos aránya
Teljes minta (n=2626)	19,9%
Fiúk (n=1243)	23,8%
Lányok (n=1383)	16,3%
6-10 évesek (n=442)	32,1%
11-14 évesek (n=1198)	20,5%
15-18 évesek (n=986)	15,5%
Fővárosban lakók (n=193)	19,7%
Városban lakók (n=1661)	18,8%
Falvakban lakók (n=772)	22,3%
Hatósági karanténban lévők (n=77)	14,3%
Van kutyája (n=1456)	20,7%
Nincs kutyája (n=1170)	18,8%
Van saját kertje (n=1989)*	21,0%
Nincs saját kertje (n=510)*	16,5%
Minden nap napirendet követ (n=546)*	31,3%
Nem követ napirendet (n=539)*	14,7%
Napi 2 óránál többet játszik hétköznapi szabadban (n=1323)	26,6%
Napi 2 órát vagy kevesebbet játszik hétköznapi szabadban (n=1303)	13,1%
Mindig aktív az online testnevelés órákon (n=341)*	38,7%
Nem vett részt online testnevelésórán (n=732)*	19,1%

*A napirendre, a kertre és az online testnevelés órákra vonatkozó kérdéseknél 2-nél több válaszlehetőség volt. Jelen táblázatban a két szélsőséget mutatjuk be, így a táblázatban a válaszadók összege ezeknél a kérdéseknél nem 2626.



Szerzők:

Dr. Kovács Viktória Anna

Dr. Kaj Mónika

Király Anita

Dr. Csányi Tamás

A Magyar Diáksport Szövetség ezúton szeretne köszönetet mondani a felmérésben részt vevő testnevelő tanároknak, családoknak és tanulóknak.

Budapest, 2020. június 26.