

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



GYORSJELENTÉS

2021. április 19.

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. tavasza óta, 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]. Ezért első alkalommal 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. Ezt követően, 2021. január 26 és február 12. között, kissé módosított tartalommal, megismételtük a felmérést. Azokat a korlátozásokat, amelyek a 2021. telén végzett adatgyűjtés ideje alatt feltételezhetően befolyásolták a megszokott fizikai aktivitást, az 1. táblázatban mutatjuk be.

Iskolák	Testnevelés- órák	Játszóterek	Parkok	Szabadtéri sport	Edzőterem, uszodák	Edzések
Ált.isk.: nyitva	jelenléti	nyitva	nyitva	családok számára engedélyezett	csak verseny- engedéllyel rendelkezőknek	csak verseny- engedéllyel rendelkezőknek
Középisk.: zárva	változó digitális tartalom					

1. táblázat: A felmérés ideje (2021. jan.26-febr.12.) alatt Magyarországon érvényben lévő korlátozások

Főbb megállapítások

- A 2021. telén végzett felmérés rosszabb eredményt mutat, mint a 2020. májusában végzett felmérés adatai.
- Már az 1. adatgyűjtési körben is igen alacsony volt azon tanulók aránya, akik a közepes vagy nagy intenzitású testmozgás tekintetében elérték a WHO által ajánlott napi legalább 60 percet (kb. 20%). Ez 2021. telére tovább romlott, és mintegy felére esett vissza (kb. 10%). Ez a nagyfokú aktivitás csökkenés csak részben magyarázható a rosszabb időjárással.
- Ez az arány kedvezőbb volt a fiatalabb gyermekeknél (6–10 évesek: 16%) és fiúknál (13,2%). A lakóhely szerinti elemzésnél a legrosszabb arány Budapesten volt (6%) (lásd Táblázatok).
- Bár a WHO ajánlás nagy intenzitású, illetve csont- és izomerősítő gyakorlatok végzését is előírja, heti legalább 3 alkalommal, jelen felmérés szerint 6-ból 1 tanuló (16,2%) egyáltalán nem végzett erősítő jellegű gyakorlatokat.
- A tanulók hétköznap átlagosan 1,1 órát, hétvégén átlagosan 1,8 órát játszottak vagy sportoltak a szabadban. Ez az időtartam is jóval kevesebb, mint a tavaszi felmérés során kapott érték.
- A képernyő előtt töltött idő jelentősen meghaladta az ennek a korosztálynak ajánlott napi legfeljebb 2 órát (átlagosan hétköznap: 5,2 óra).
- Hétből egy tanuló (13,7%) azt nyilatkozta, hogy a felmérés ideje alatt egyáltalán nem volt testnevelésórája. A rendelet által előírt heti 5 testnevelés órája a tanulók kevesebb, mint egyharmadának volt (29,7%). A válaszadók egyharmada nyilatkozta azt, hogy a jelenlegi testnevelés óraszám kevesebb, mint a járvány előtt volt (33,6%).
- A tanulók kb. kétharmada (66,3%) nem vett részt egyesület vagy sportklub által tartott edzésen vagy sportfoglalkozáson. A válaszadók kb. felének (48%) a jelenlegi edzések és sportfoglalkozások száma kevesebb, mint a járvány előtt volt.
- Az alacsony testnevelésóra-szám és edzés-részvétel főként azért probléma, mert az egészséges fejlődéshez szükséges nagy intenzitású és erősítő jellegű mozgások főként itt történnek.

Elemzés-ben résztvevők száma	Átlag életkor	Nem	A fővárosban lakik	Az elmúlt 7 napban hatósági karantén alatt állt a család	Oktatás típusa
858 fő	14,1 év	Fiú: 441 (51,4%)	34 fő (3,9%)	22 fő (2,6%)	Jelenléti: 346 fő Digitális: 431 fő Vegyes: 81 fő

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 **nagy intenzitású testmozgás, valamint a csont- és izomerősítő mozgások** különböző módjaira (pl. ugrókötelezés, labdajátékok).
- 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 napi rendjükbe járvány idején. Ennek megvalósítása történhet rövidebb időintervallumokban is pl. délelőtt 30 perc és délután 90 perc.

Módszertan

Jelen gyorsjelentés egy 9 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 2021. január 26. és február 12. között zajlott, egy online, önkitöltős, 41 kérdésből álló kérdőív segítségével. A kérdőív fizikai aktivitásra vonatkozó kérdései a kitöltést megelőző 7 napos időszakra vonatkoztak, így a válaszok a 2021. január 19-február 5-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 1027 fő volt. Az adattisztítást követően jelen elemzés 858 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=858)?

0 nap	1 nap	2 nap	3 nap	4 nap	5 nap	6 nap	7 nap
8,6%	8,6%	15,6%	16,9%	14,6%	18,5%	7,1%	9,9%

Az előző kérdésben említett fizikai aktivitás részeként hány alkalommal végeztél ERŐSÍTŐ JELLEGŰ MOZGÁST az elmúlt 7 napban (n=858)?

0 nap	1 nap	2 nap	3 nap	4 nap	5 nap	6 nap	7 nap
18%	16,9%	23,8%	15,8%	9,2%	9,7%	2,5%	3,8%

Az ELMÚLT 7 NAPBAN hány testnevelés órád volt? Kérlek, hogy mind a személyesen, mind az online megtartott órákat vedd figyelembe. (n=858)

Nem volt testnevelés órám	1 óra	2 óra	3 óra	4 óra	5 óra	több mint 5 óra
13,7%	11,6%	9,9%	14,2%	12,7%	29,7%	8,2%

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=858)	10,5%
Fiúk (n=441)	13,2%
Lányok (n=417)	7,7%
6-10 évesek (n=132)	15,9%
11-14 évesek (n=243)	8,2%
15-19 évesek (n=483)	10,1%
Fővárosban lakók (n=34)	5,8%
Falvakban lakók (n=129)	10,1%
Hatósági karanténban lévők (n=22)	13,6%
Napi 2 óránál többet játszik hétköznapi szabadban (n=221)	17,2%
Napi 2 órát vagy kevesebbet játszik hétköznapi szabadban (n=637)	8,2%
Heti 5 vagy több testnevelésórán vett részt (n=338)*	13,9%
Jelenléti oktatásban tanul (n=346)*	11,6%
Digitális oktatásban tanul (n=431)*	9,5%

*A testnevelés órákra és a digitális vagy jelenléti oktatásra vonatkozó kérdéseknél 2-nél több válaszlehetőség volt. Jelen táblázatban a két szélsőséget mutatjuk be, így a táblázatban a válaszadók összege ezeknél a kérdéseknél nem 858.



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, 2021. április 19.