

Gibalna aktivnost učenk in učencev osnovnih šol v Prekmurju: pogled v preteklost in priložnosti za prihodnost

Samantha Sever

Univerza v Mariboru

samantha.sever@gmail.com

Joca Zorc

Univerza v Mariboru

joca.zorc@um.si

Šola ima pomembno vlogo pri zagotavljanju telesnega in duševnega zdravja otrok. Svetovna zdravstvena organizacija otrokom in mladostnikom priporoča vsak dan vsaj eno uro gibalnega udejstvovanja. Epidemija covid-19 in ukrepi samoizolacije ter šolanja na daljavo so v veliki meri vplivali na to, koliko se otroci gibljejo. V empirični anketni raziskavi smo želeli ugotoviti, kakšno je bilo stanje gibalne aktivnosti učenk in učencev v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole v obdobju epidemije covid-19 na območju prekmurske regije ter kakšna izhodišča nudijo dobljene ugotovitve za prihodnja načrtovanja na tem področju. Raziskava je zajela 198 učencev. Največ učencev se je z gibalno aktivnostjo ukvarjalo pet- do sedemkrat na teden, kar so izvajali v največji meri z družino in pa sami doma. Prevladovala so gibalne aktivnosti zmerne intenzivnosti. Kljub ugotovitvi, da je bila večina osnovnošolcev v Prekmurju med epidemijo redno gibalno aktivnih, pa je viden upad organiziranih aktivnosti pod strokovnim vodstvom. V šolah je treba okrepiti interesne dejavnosti ter učence spodbujati k vključevanju vanje.

Ključne besede: učenci, gibalna aktivnost, drugo vzgojno-izobraževalno obdobje osnovne šole, epidemija, covid-19

Uvod

Šola ima pri zagotavljanju redne gibalne aktivnosti učenk in učencev pomembno mesto, saj poleg obveznega predmeta šport nudi tudi interesne dejavnosti, kot so šolski športni krožki, podaljšano bivanje, šola v naravi itd., ki pomembno oblikujejo učenčev razvoj (Flego 2012). V šolskem obdobju otroci začnejo obiskovati organizirane gibalne aktivnosti, med katerimi so najpogostejše rekreativne gibalne/športne aktivnosti, pojavijo pa se tudi že tekmovalno usmerjene športne panoge (Sever 2022). Za otroka je ob organizirani vadbi v šoli in interesnih dejavnostih pomembna tudi neorganizirana gibalna

aktivnost, ki jo izvaja skupaj s sovrstniki ali starši, saj ta pomembno prispevka k njegovemu telesnemu in duševnemu razvoju ter počutju (Videmšek idr. 2018).

Priporočila za redno gibalno udejstvovanje lahko opredelimo s kratico FITT (angl. *frequency, intensity, time, type*), ki pomeni pogostost, intenzivnost, čas in vrsto, ki so učinkovita formula za gibalno aktivnost (Adhikari idr. 2021 v Sever 2022). Pogostost gibalne aktivnosti opredeljuje, kolikokrat na teden naj se izvaja redna gibalna aktivnost, pri čemer je priporočilo za odrasle vsaj trikrat na teden, za otroke pa vsak dan (World Health Organization 2020b). Intenzivnost gibalne aktivnosti opredeljujemo kot nizko, zmerno ali visoko. Priporočena intenzivnost gibalne aktivnosti za začetnike je lahkotna/nizka ter lahko postopoma preide na zmerno do visoko intenzivnost v skladu s posameznikovo kondicijsko pripravljenostjo. Priporočena intenzivnost gibalne aktivnosti za otroke je zmerna do visoka, višja intenzivnost gibalne aktivnosti otrok pa naj bo prisotna vsaj trikrat na teden (Hadžić idr. 2014 v Sever 2022). Kljub temu se z visoko intenzivnostjo ne sme pretiravati, saj je lahko škodljiva, zlasti zaradi mišično-skeletnih obremenitev in možnih poškodb. Kombinacija zmerne do visoko intenzivne gibalne aktivnosti predstavlja idealno razmerje in spodbuja mehanizme za ohranjanje presnovnega ter srčno-žilnega sistema (Pišot 2022 [Ali gre za Pišot 2022 Physical Inactivity? Če ne, prosimo dodajte še tega in ustrezno razdelite na 2022a in 2022b po abecednem vrstnem redu glede na naslov članka] v Sever 2022). Navedene smernice omogočajo izbiro ustrezne gibalne aktivnosti v vseh starostnih obdobjih, ki prispeva h krepitvi posameznikove telesne pripravljenosti ter k povečanju obvladovanja bolezni, povezanih z neustreznim življenjskim slogom, kot so srčno-žilna obolenja, presnovni sindrom, sladkorna bolezen, debelost ipd. (Sapto 2020). Joca Zurc in Planinšec (2022) sta izpostavila, da bi poleg navedenih smernic veljalo preučiti še organizirane in neorganizirane gibalne aktivnosti, čas gibalne aktivnosti v vsakodnevnih dejavnostih ter občutek zadovoljstva, sreče in užitka ob gibanju, ki so enakovredno pomembni za razumevanje udejstvovanja otrok in mladostnikov v gibalnih aktivnostih.

Slovenija spada med države, ki imajo gibalno najaktivnejšo populacijo otrok na svetu (Jurak idr. 2021). Po podatkih raziskav na reprezentativnih vzorcih slovenskih učenk in učencev v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole jih je večina gibalno aktivnih v prostem času petkrat na teden po eno uro, in to ob rednem pouku športa. Intenzivnost gibanja otroci ocenjujejo kot zmerno intenzivno, večinoma pa gibalne aktivnosti izvajajo v neorganizirani obliki, samostojno ali v družbi prijateljev. Pri tem so ugotovitve pokazale, da se deklice pogosteje kot dečki vključujejo v gibalne aktivnosti, s

katerimi se ukvarjajo skupaj s svojo družino (npr. kolesarjenje) (Zurc in Planinšek 2022). Dobra tretjina otrok je visoko intenzivno gibalno aktivnih, polovica pa se jih udeleži v gibalni aktivnosti, ki poteka pod strokovnim vodstvom v organizirani obliki. Gibalno aktivnost, ki jo priporoča Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization 2020b), to je 60 minut na dan, izvaja slaba polovica slovenskih otrok med 9. in 12. letom, ob vključitvi števila ur pri predmetu šport se delež poveča na 65 % (Zurc 2011). Raziskave še kažejo, da intenzivnost gibanja otrok in mladostnikov s starostjo upada ter da so dečki v primerjavi z deklicami intenzivnejši (Zurc 2011), pogostejši in v večji meri organizirano aktivni (Zurc in Planinšek 2022). Epidemija covid-19 in ukrepi samoizolacije ter šolanja na daljavo so imeli pomemben vpliv ne samo na šolanje, temveč tudi na spremembo gibalnih navad pri šolajočih se otrocih in mladostnikih.

Z empiričnim raziskovanjem gibalnega udejstvovanja učenk in učencev v osnovni šoli smo želeli dobiti vpogled v posledice epidemije covid-19. Zanimalo nas je, kakšno je bilo stanje gibalne aktivnosti pri učenkah in učencih, ki so v obdobju epidemije covid-19 obiskovali 4.–6. razred oz. drugo vzgojno-izobraževalno obdobje osnovnih šol v prekmurski regiji. Dobljene ugotovitve omogočajo vpogled v vrzeli na obravnavanem področju ter nudijo izhodišča za prihodnja načrtovanja vzgojno-izobraževalnih intervencij pri tistih značilnostih gibalne aktivnosti, ki so se pri osnovnošolcih med epidemijo najbolj poslabšale.

Spremembe v gibalni aktivnosti otrok in mladostnikov med epidemijo covid-19

V izrednih razmerah epidemije covid-19 je prišlo do ukrepov za omejitve širjenja koronavirusa, med katerimi sta bili tudi samoizolacija ter šolanje na daljavo. To situacijo so morali sprejeti vsi, ki so bili vključeni v izobraževanje, in se z njo spoprijeti (Ferri, Grifoni in Guzzo 2020). V Sloveniji so v tem obdobju potekali nacionalni intervencijski programi na področju spodbujanja gibalne aktivnosti v vseh starostnih skupinah prebivalstva. Pripravljene so bile nacionalne smernice za gibalno dejavnost otrok in mladostnikov v domačem okolju. Kljub zavzetosti za ohranitev zadostne gibalne aktivnosti mladih pa se je le-ta v državi po razglasitvi epidemije zaradi ukrepov samoizolacije močno zmanjšala (Jurak idr. 2021).

Podobno so poročale tudi druge države. V Kanadi je tako med epidemijo le 4,8 % otrok in 0,6 % mladih izpolnjevalo smernice in priporočila glede gibalne aktivnosti, količine sedentarnega življenjskega sloga ter spanja šolajočih se otrok in mladine (Moore idr. 2020). Spremembe v gibalni aktivnosti

otrok je opazilo tudi 36 % staršev v ZDA, 94 % južnokorejskih in 42 % nizozemskih staršev, ki so ocenili, da se je njihov otrok med epidemijo koronavirusne bolezni manj gibal in bil manj športno aktiven v primerjavi s časom pred epidemijo (Velde idr. 2021 v Sever 2022). Prav tako je raziskava, ki se je ukvarjala z vplivom epidemije na življenjski slog otrok in mladostnikov na Kitajskem, ugotovila, da se je zmanjšalo povprečje njihove gibalne aktivnosti. Povprečna gibalna aktivnost otrok pred epidemijo je znašala 540 minut na teden, med epidemijo pa se je znižala na 105 minut na teden. Čas, ki so ga otroci in mladostniki preživel pred ekrani, se je podaljšal za povprečno 30 ur na teden (Xiang idr. 2020 v Sever 2022).

Podatki raziskav kažejo, da sta bili med epidemijo covid-19 zelo pomembni neorganizirana vadba in igra na prostem, zlasti pri mlajših otroci. Raziskava na vzorcu otrok in mladostnikov v Nemčiji je pokazala, da so mlajši otroci pred zapiranjem države za neorganizirano gibalno aktivnost porabili 142,2 minute na dan, po zapiranju pa je udeležba v organiziranih športnih aktivnostih upadla, medtem ko so neorganizirane oblike gibanja ob vsakodnevnih opravilih celo narasle na 167,8 minute na dan, kar kaže na visoko odvisnost značilnosti otrokove gibalne aktivnosti od možnosti v okolju (Schmidt idr. 2020). Ameriška raziskava (Dunton, Do in Wang 2020), ki je potekala spomladi 2020, je ugotovila, da so otroci v starosti od 5. do 13. leta med epidemijo covid-19 izvajali raznovrstne gibalne aktivnosti, med njimi najpogosteje igro na prostem in sprehode. Kljub temu so starši v tej raziskavi menili, da se je otrokova gibalna aktivnost med epidemijo koronavirusne bolezni v splošnem zmanjšala. Spremenile so se tudi lokacije izvedbe gibalne aktivnosti, saj je večina otrok gibalno aktivnost izvajala doma ali v okolici doma. Večji vpliv izolacijskih ukrepov v času epidemije se je pokazal pri starejših otrocih (Dunton, Do in Wang 2020). Tudi raziskave pri nas poročajo, da je gibalna aktivnost slovenskih otrok med epidemijo upadla, in sicer za 40 % med tednom in za 35 % med koncem tedna (Meh idr. 2021).

Do sprememb v gibalni aktivnosti v času epidemije je lahko prišlo iz razloga, ker so bile učenkam in učencem med izvedbo šolanja na daljavo odvzete interesne dejavnosti ter transportne oblike gibanja, ki imajo enako korist za zdravje (Završnik in Pišot 2005). Genevieve F. Dunton, Bridgette Do in Shirlene D. Wang (2020) navajajo, da z omejitvenimi ukrepi v času epidemije otroci niso imeli dostopa do obveznih in interesnih gibalnih aktivnosti v šoli, kot so npr. pouk pri obveznem predmetu šport, šolski krožki, ekskurzije itd. Že sama pot v šolo je namreč pomembna oblika gibalne aktivnosti, ki predstavlja pozitivno protiutež otrokovima pasivnemu preživljanju prostega časa in sedečemu načinu življenja (López-Bueno idr. 2020). V času epidemije pa

se je tudi povečala poraba časa, ki so ga osnovnošolci namenili aktivnostim pred zasloni in na družbenih omrežjih (Zgaga 2021).

Cilji in hipoteze raziskave

Cilj naše raziskave je bil ugotoviti pogostost, obliko, intenzivnost in vsebino gibalne aktivnosti učenk ter učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovnih šol na območju prekmurske regije v obdobju epidemije covida-19. S pomočjo ugotovitev smo želeli dobiti vpogled v vrzeli na obravnavanem področju, ki lahko služijo kot izhodišča za prihodnja načrtovanja vzgojno-izobraževalnega procesa izven kurikularnih vsebin.

V okviru raziskave smo si zastavili in statistično testirali naslednji hipotezi:

1. Obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti, obliki, intenzivnosti in vsebini gibalne aktivnosti glede na spol učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja v Prekmurju v obdobju epidemije covida-19.
2. Obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti, obliki, intenzivnosti in vsebini gibalne aktivnosti glede na starost učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja v Prekmurju v obdobju epidemije covida-19.

Metodologija anketne raziskave

Naša raziskava temelji na empirični kvantitativni anketni metodologiji. Opravili smo jo med 13. 10. in 19. 11. 2021, ko so veljali omejitveni ukrepi za zmanjševanje posledic epidemije covida-19 v Sloveniji. Raziskava je bila izvedena v okviru magistrskega dela študijskega programa Pedagogika na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru (Sever 2022).

Opis vzorca

Statistično množico oz. populacijo so predstavljali učenci v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovnih šol v prekmurski regiji. Vzorčni okvir, na osnovni katerega smo izbrali vzorec, so predstavljale vse osnovne šole v prekmurski regiji iz »Evidence vzgojno-izobraževalnih zavodov in vzgojno-izobraževalnih programov« Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije (b. l.). Populacijo je tako predstavljalo 41 osnovnih šol. Z navedenega seznama smo za sodelovanje v raziskavi z metodo enostavnega slučajnostnega vzorca naključno izbrali štiri osnovne šole. Za naključno metodo vzorčenja smo izbrali datum, ko je potekalo vzorčenje (11. 8. 2021), in tako izbrali vsako 11. zaporedno osnovno šolo s seznama. Naš izhodiščni vzorec je zajemal 213 učencev v 4., 5. in 6. razredu na izbranih osnovnih šolah.

Preglednica 1 Zanesljivost merskega instrumenta prostočasne gibalne aktivnosti otrok

Vsebinski sklop	(1)	(2)
Prostočasna gibalna aktivnost brez obveznega predmeta šport	3	0,768
Gibalna aktivnost na teden vključno z obveznim predmetom šport	3	0,692
Gibalna aktivnost med šolanjem na daljavo vključno z obveznim predmetom šport	5	0,677

Opombe Naslovi stolpcev: (1) število vprašanj, (2) Cronbachova alfa.

Zaradi nekaterih nepodpisanih soglasij staršev za sodelovanje njihovih otrok v raziskavi je končni vzorec predstavlja 198 učencev, od tega 89 deklic in 109 dečkov.

Opis merskega instrumenta

Za zbiranje podatkov smo uporabili metodo anketiranja s strukturiranim vprašalnikom. Pri sestavljanju vprašalnika smo vsebinsko izhajali iz dveh raziskav, »Gibalna aktivnost slovenskih otrok« in »Povezave med gibalno dejavnostjo in razvitostjo socialnih spretnosti pri otroku«, ki ju je izvedla Joca Zurc (2011; 2012). Iz vprašalnikov omejenih raziskav smo izvzeli za nas relevantna vprašanja in dodali tri vprašanja, ki se navezujejo na šolanje na daljavo, ter tri vprašanja iz ordinalne tristopenjske merske lestvice nadgradili v petstopenjsko lestvico stališč.

Končni vprašalnik, ki smo ga uporabili v naši raziskavi, je zajemal 24 vprašanj zaprtega tipa s ponujenimi odgovori. Prvi vsebinski sklop vprašalnika je vključeval vprašanja o socialnodemografskih značilnostih učencev (spol, starost in razred). Drugi vsebinski sklop je vključeval vprašanja o pogostosti gibalne aktivnosti v prostem času ter vključenosti v organizirano obliko gibalne aktivnosti. Tretji, zadnji vsebinski sklop je vključeval vprašanja, ki so se nanašala na gibalno aktivnosti v povezavi s šolanjem na daljavo. V vseh vsebinskih sklopih smo uporabili nominalne in ordinalne spremenljivke ter petstopenjsko ocenjevalno lestvico v razponu od 1 (nikoli) do 5 (vsak dan). Pred zbiranjem podatkov na celotnem vzorcu smo vprašalnik pilotno testirali na eni od osnovnih šol.

Zanesljivost vprašalnika smo ugotavljali z metodo analize notranje konsistentnosti oz. izračunom Chronbachovega koeficienta alfa, da bi preverili, ali lestvice ustrezajo svojemu namenu in lahko zaupamo zbranim podatkom (Taber 2017). Testiranje zanesljivosti merskega instrumenta smo izvedli za vsakega izmed vključenih vsebinskih sklopov. Chronbachov koeficient alfa je pokazal zadovoljivo stopnjo zanesljivosti merskega instrumenta (Žnidaršič in Selak 2018). Rezultati so prikazani v preglednici 1.

Opis poteka raziskave in analize podatkov

Zbiranje podatkov smo izvedli tako, da smo v izbranih osnovnih šolah med razredno uro ankete razdelili učencem, ki so imeli za reševanje enake pogoje. Anketiranje je potekalo od 13. oktobra 2021 do 19. novembra 2021. Učenci so vprašalnik reševali v povprečju 20 minut. Pred izvedbo smo preko šole staršem poslali pisna soglasja za sodelovanje njihovega otroka v raziskavi, ki so jih podpisali in s tem dovolili, da se učenec udeleži anketiranja. Etičnost raziskave smo zagotovili z anonimnostjo anketiranih oseb in s prostovoljnim pristopom k izpolnjevanju vprašalnika.

Za analizo podatkov smo uporabili program IBM SPSS 28.0.1 (SPSS Inc., Chicago, IL). Za vse spremenljivke smo najprej izračunali opisno statistiko (povprečno vrednost, standardni odklon, frekvence in odstotkovne deleže). Za ugotavljanje statistično značilnih razlik v gibalni aktivnosti med deklicami in dečki ter med različnimi starostnimi skupinami smo uporabili kontingenčne tabele in *t*-test za neodvisne vzorce. Za statistično značilne smo upoštevali razlike na ravni 5-odstotnega in manjšega tveganja ($p \leq 0,05$).

Rezultati

V pričujočem poglavju prikazujemo rezultate o pogostnosti, obliki, intenzivnosti in vsebini ukvarjanja z gibalno aktivnostjo učenk ter učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovnih šol v Prekmurju v obdobju epidemije covid-19. Za vse spremenljivke smo testirali tudi razlike glede na spol in starost učencev. Statistično značilne razlike v značilnostih gibalne aktivnosti preučevanega vzorca so se pokazale samo glede na spol, kar prikazujemo v nadaljevanju.

Preglednica 2 kaže, da se je največ učenk drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja v času epidemije z gibalno aktivnostjo ukvarjalo zelo pogosto oz. od 5- do 7-krat na teden, to je 75,3 %. Pri učencih je bil ta delež 73,1 %. Skupni delež otrok, ki so se označili za gibalno neaktivne, je bil 13,2 %, pri čemer je bilo v tej skupini več dečkov (57,7 %) v primerjavi z deklicami. Hi-kvadrat-test je med učenkami in učenci pokazal statistično značilne razlike v pogostosti ukvarjanja z gibalno aktivnostjo v času epidemije na ravni manj kot 5-odstotnega tveganja ($p = 0,026$). Pri posploševanju ugotovitev pa velja določena previdnost, saj je bil vzorec dečkov ($n = 108$) v raziskavi večji od vzorca deklic ($n = 89$).

Učenci drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja so glede oblike gibalne aktivnosti (preglednica 3) navedli, da se z gibalno aktivnostjo v največji meri ukvarjajo skupaj z družinskimi člani ($PV = 1,54$), kar glede na ordinalno merko lestvico pomeni razmejitev med včasih in pogosto. Organizirana gibalna

Preglednica 2 Pogostost ukvarjanja z gibalno aktivnostjo učenk in učencev v obdobju epidemije covid-19 in razlike glede na spol

Pogostnost gibalne aktivnosti v času epidemije		(1)	(2)	(3)
Nič, zelo majhna ali neredna gibalna aktivnost	(a)	11	15	26
	(b)	42,3	57,7	100,0
	(c)	12,4	13,9	13,2
Redna gibalna aktivnost (vsaj 2-x na teden)	(a)	11	14	25
	(b)	44,0	56,0	100,0
	(c)	12,4	13,0	12,7
Zelo pogosta gibalna aktivnost (5-x do 7-x na teden)	(a)	67	79	146
	(b)	45,9	54,1	100,0
	(c)	75,3	73,1	74,1
Skupaj	(a)	89	108	197
	(b)	45,2	54,8	100,0
	(c)	100,0	100,0	100,0

Opombe Naslovi stolpcev: (1) učenke, (2) učenci, (3) skupaj. Naslovi vrstic: (a) število, (b) delež gibalne aktivnosti (v odstotkih), (c) delež po spolu (v odstotkih). $\chi^2 = 9,279$, $p = 0,026$.

Preglednica 3 Oblika ukvarjanja z gibalno aktivnostjo učenk in učencev v obdobju epidemije covid-19 in razlike glede na spol

Oblika ukvarjanja z gibalno aktivnostjo v času epidemije	Učenke		Učenci		Skupaj		(3)	(4)
	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		
Gibalno sem bil/-a aktiven/-na sam doma	1,63	0,64	1,61	0,65	1,62	0,64	0,240	0,811
Gibalno sem bil/-a aktiven/-na z družino	1,49	0,58	1,59	0,62	1,54	0,61	-1,146	0,253
Gibalno sem bil/-a aktiven/-na s prijatelji	2,01	0,67	2,01	0,70	2,01	0,69	0,018	0,986
Gibalno sem bil/-a aktiven/-na organizirano, v klubih, društvih	2,52	0,73	2,49	0,75	2,50	0,74	0,339	0,735

Opombe Naslovi stolpcev: (1) povprečna vrednost, (2) standardni odklon, (3) koeficient t -testa za neodvisne vzorce, (4) statistična značilnost. Učenke: $n = 90$, učenci: $n = 108$.

aktivnost v klubih in društvih je bila navedena povprečni v vrednosti 2,5, kar glede na 3-stopenjsko ordinalno mersko lestvico pomeni včasih in nikoli. Pri organizirani obliki ukvarjanja z gibalno aktivnostjo so bile navedbe najbolj razpršene ($SD = 0,74$). Učenke so v večji meri navedle, da so gibalno aktivne same doma ($PV = 1,63$) in z družino ($PV = 1,49$), v primerjavi z učenci (doma: $PV = 1,61$, z družino: $PV = 1,59$). T -test za neodvisne vzorce je pri vseh oblikah ukvarjanja z gibalno aktivnostjo v času epidemije pokazal, da razlike

Preglednica 4 Intenzivnost gibalne aktivnosti učenk in učencev v obdobju epidemije covid-19 ter razlike glede na spol

Intenzivnost gibalne aktivnosti v času epidemije		(1)	(2)	(3)
Nizka gibalna intenzivnost	(a)	8	9	17
	(b)	47,1	52,9	100,0
	(c)	9,1	8,3	8,7
Zmerna gibalna intenzivnost	(a)	57	43	100
	(b)	57,0	43,0	100,0
	(c)	64,8	39,8	51,0
Visoka gibalna intenzivnost	(a)	23	56	79
	(b)	29,1	70,9	100,0
	(c)	26,1	51,9	40,3
Skupaj	(a)	88	108	196
	(b)	44,9	55,1	100,0
	(c)	100,0	100,0	100,0

Opombe Naslovi stolpcev: (1) učenke, (2) učenci, (3) skupaj. Naslovi vrstic: (a) število, (b) delež gibalne aktivnosti (v odstotkih), (c) delež po spolu (v odstotkih). $\chi^2 = 13,908$, $p < 0,001$.

med spoloma niso statistično značilne ($p > 0,050$). To pomeni, da ne moremo z zadostno gotovostjo trditi, da se na ravni populacije prekmurskih otrok drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole določena skupina otrok glede na spol bolj ukvarja z neko obliko gibalne aktivnosti kot druga.

Rezultati v preglednici 4 prikazujejo, da so bili učenci drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja v času epidemije, ko je šolanje potekalo v šoli, v povprečju zmerno gibalno aktivni (51,0 %), med temi je bilo 64,8 % učenk in 39,8 % učencev. Sledila je skupina učenk in učencev, ki so poročali o visoki gibalni intenzivnosti (40,3 %), in na koncu tisti, ki so poročali o nizki (8,7 %). Pri visoki gibalni intenzivnosti opazimo največje razlike med spoloma, saj so učenci (51,9 %) v večji meri odgovarjali, da so visoko intenzivno gibalno aktivni, kot učenke (26,1 %). V skupino otrok z nizko intenzivnostjo gibalne aktivnosti pa se je uvrstilo več učenk (9,1 %) kot učencev (8,3 %). Hi-kvadrat-test je med opredelitvami učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole glede intenzivnosti gibalne aktivnosti v obdobju epidemije pokazal statistično značilne razlike ($p < 0,001$).

Kot najpogostejše vrste gibalne aktivnosti (preglednica 5) so bile pri anketirani skupini učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole navedene hoja ($PV = 1,27$), kolesarstvo ($PV = 1,47$) in tek ($PV = 1,50$) ter kot najmanj pogoste odbojka ($PV = 1,89$), roket ($PV = 1,91$) in smučanje ter deskanje na snegu ($PV = 1,96$). Med učenkami so prevladovali

Preglednica 5 Vrsta gibalne aktivnosti učenk in učencev v obdobju epidemije covid-19 ter razlike glede na spol

Oblika ukvarjanja z gibalno aktivnostjo v času epidemije	Učenke		Učenci		Skupaj		(3)	(4)
	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		
Nogomet	1,79	0,41	1,44	0,49	1,60	0,49	5,328	<0,001
Plavanje	1,82	0,38	1,78	0,41	1,80	0,40	0,773	0,441
Hoja	1,24	0,43	1,30	0,45	1,27	0,44	-0,813	0,417
Planinarjenje, hoja v hribe	1,83	0,37	1,76	0,43	1,79	0,40	1,296	0,197
Badminton	1,73	0,44	1,81	0,39	1,77	0,42	-1,194	0,234
Ples	1,51	0,50	1,83	0,37	1,69	0,46	-5,029	<0,001
Kolesarstvo	1,42	0,49	1,51	0,50	1,47	0,50	-1,220	0,224
Tenis	1,77	0,42	1,98	1,98	1,88	1,49	-1,007	0,315
Športna gimnastika	1,74	0,43	1,93	0,26	1,84	0,36	-3,443	<0,001
Karate, judo, borilne veščine	1,92	0,26	1,81	0,39	1,86	0,34	2,209	0,028
Rokomet	1,97	0,18	1,86	0,34	1,91	0,28	2,603	0,010
Odbojka	1,76	0,43	2,01	1,97	1,89	1,49	-1,192	0,235
Rolanje	1,53	0,50	1,79	0,41	1,67	0,47	-3,841	<0,001
Tek	1,42	0,49	1,56	0,49	1,50	0,50	-2,008	0,465
Jahanje	1,80	0,40	1,83	0,37	1,82	0,38	-0,603	0,547
Košarka	1,80	0,40	1,67	0,47	1,73	0,44	2,142	0,033
Smučanje, deskanje	1,88	0,32	2,03	1,97	1,96	1,47	-0,712	0,477
Igre na igrišču, gumnivst	1,69	0,46	1,76	0,43	1,73	0,44	-1,097	0,274

Opombe Naslovi stolpcev: (1) povprečna vrednost, (2) standardni odklon, (3) koeficient t-testa za neodvisne vzorce, (4) statistična značilnost. Učenke: $n = 90$, učenci: $n = 108$.

kolesarstvo ($PV = 1,42$), tek ($PV = 1,42$) in hoja ($PV = 1,24$), med učenci pa kolesarstvo ($PV = 1,51$), nogomet ($PV = 1,44$) in hoja ($PV = 1,30$). Med učenkami in učenci drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja se je pokazalo pet statistično značilnih razlik. Učenke so navedle statistično značilno pogostejše udeleževanje v plesu ($t = -5,029$; $p = 0,001$), športni gimnastiki ($t = -3,443$; $p = 0,001$) in rolanju ($t = -3,841$; $p = 0,001$), učenci pa pogostejše udeleževanje v nogometu ($t = 5,328$; $p = 0,001$), borilnih veščinah ($t = 2,209$; $p = 0,028$) in rokometu ($t = 2,603$; $p = 0,010$).

Razprava

Z raziskavo smo ugotavljali, kakšne so razlike v pogostosti, organiziranosti, intenzivnosti, vsebini in oceni ukvarjanja z gibalno aktivnostjo učenk ter učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovnih šol v Prekmurju v času epidemije covid-19. Pri primerjavi ugotovitev med spoloma smo ugo-

točili, da so se tako učenke kot učenci v prostem času med epidemijo z gibalno aktivnostjo ukvarjali zelo pogosto (od 5- do 7-krat na teden). Dobra desetina anketiranih otrok, od tega nekoliko več dečkov, se je opredelila, da so bili v obdobju epidemije gibalno neaktivni oz. neredno aktivni v svojem prostem času.

Dobljeni rezultati so nekoliko optimističnejši glede pogostosti ukvarjanja z gibalno aktivnostjo med epidemijo koronavirusa (SARS-CoV-2) v primerjavi z raziskavo Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization 2020a), kjer navajajo, da se je gibalna aktivnost otrok in mladostnikov med epidemijo zmanjšala oz. da so bili otroci ter mladostniki premalo aktivni in niso dosegali priporočil zadostne gibalne aktivnosti za optimalni razvoj ter krepitev zdravja. Zmanjšanje gibalne aktivnosti otrok med epidemijo ugotavljajo tudi Genevieve F. Dunton, Bridgette Do in Shirlene D. Wang (2020) ter Jurak idr. (2021), saj vsi navajajo negativen vpliv epidemije na gibalno aktivnost otrok. Fröberg (2020) ocenjuje, da se je gibalna dejavnost v 30 dneh po razglasitvi epidemije covid-19 po vsem svetu zmanjšala za več kot 25 %. Prav tako je slovenska raziskava SLOfit (2020) pokazala zmanjšanje gibalne aktivnosti za več kot 13 % pri povprečnem slovenskem otroku po dvomesečnem omejevanju gibanja prebivalstva kot ukrepu za obvladovanje epidemije covid-19, pri čemer sta največji upad utrpeli splošna vzdržljivost in kondicija celega telesa. Do upada motoričnih sposobnosti, moči, hitrosti in vzdržljivosti je prišlo zlasti pri učenkah in učencih od 4. do 7. razreda osnovne šole (Štern 2022).

Učenci drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovnih šol v Prekmurju so z vidika oblike oz. organiziranosti gibalne aktivnosti opredelili, da so se z gibalno aktivnostjo v obdobju epidemije v največji meri ukvarjali v svoji družini oz. skupaj z družinskimi člani. Najmanj pa je bila zastopana udeležba v organizirani gibalni aktivnosti v športnih klubih in društvih, s katero so se anketirani otroci ukvarjali včasih ali pa celo nikoli. Analiza razlik med spoloma je pokazala, da se je z organiziranimi oblikami gibalnih dejavnosti ukvarjalo več dečkov kot deklic, vendar razlike med spoloma niso bile statistično značilne.

Izsledki sorodnih raziskav kažejo, da so otroci pred epidemijo covid-19 45 % svojega časa porabili za organizirane športe dejavnosti, kot so ure pri predmetu šport ter tečaji plavanja in vadbe v športnih klubih (Slot-Heijs idr. 2020). Podobno navaja tudi Joca Zurc (2011), katere raziskava kaže, da se je z organizirano obliko gibalne dejavnosti pred epidemijo ukvarjala polovica slovenskih otrok v starosti od 9. do 12. leta (50,8 %). Manjše udejstvovanje osnovnošolskih otrok v organiziranih gibalnih aktivnostih v naši raziskavi je

možno pripisati zmanjšanju ponudbe organiziranih vadb zaradi epidemije covida-19 in ukrepov za njeno zajezitev.

Pri pregledu rezultatov o intenzivnosti ukvarjanja z gibalno aktivnostjo smo ugotovili, da je bila več kot polovica anketiranih učenk in učencev v prekmurski regiji med epidemijo zmerno gibalno aktivnih, med temi je bilo več učenk kot učencev. Sledili so odgovori o visoki gibalni intenzivnosti, s katero se ukvarja več učencev kot učenk, in na koncu o nizki gibalni intenzivnosti, kjer ni bilo ugotovljenih večjih razlik med spoloma. Do podobnih ugotovitev sta prišli dve raziskavi, to sta raziskava Joce Zurc (2011) ter Joce Zurc in Planinšca (2022), ki sta pokazali, da slovenski otroci v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju intenzivnost svoje gibalne aktivnosti najpogosteje ocenjujejo med zmerno in visoko. Prav taka pa so tudi priporočila glede najustreznejše intenzivnosti gibalne aktivnosti otrok in mladostnikov, torej od zmerne do visoko intenzivne vadbe (Hadžič idr. 2014), kar pa se lahko razlikuje glede na to, ali je posameznik, ki se ukvarja z gibalno aktivnostjo, začetnik ali že kondicijsko dobro pripravljen (Sapto 2020). Zmerna do visoko intenzivna gibalna aktivnost predstavlja idealno razmerje za spodbujanje presnovnega in srčno-žilnega sistema telesa (Pišot 2022).

Glede vrste gibalne aktivnosti so anketirani učenke in učenci najpogosteje izbrali hojo, nato kolesarstvo in tek. Učenke so navedle statistično značilne razlike v pogostejšem udeleževanju v plesu, športni gimnastici in rolanju, učenci pa v pogostejšem udeleževanju v nogometu, karateju, judu in borilnih veščinah ter rokometu. Tako učenke kot tudi učenci pa so se v obdobju epidemije pogosto ukvarjali s kolesarstvom. Do podobnih ugotovitev je prišel tudi Fröberg (2020), ki v obdobju epidemije pri otrocih in mladih kot najpriljubljenejšo gibalno zvrsti beleži hojo, tek, kolesarstvo in plezanje. Metka Kuk (2022) je ugotovila, da je bila gibalna aktivnost med tremi najpriljubljenejšimi pristočasnimi aktivnostmi osnovnošolcev v obdobju epidemije, ko je šolanje potekalo na daljavo. Med slednjimi so se učenke in učenci drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole najpogosteje ukvarjali s hojo, kolesarjenjem in z igro na igrišču. Gibalne aktivnosti v družini in kolesarstvo so se kot priljubljene pristočasne gibalne aktivnosti pokazali tudi v anketni raziskavi na reprezentativnem vzorcu učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovnih šol v celotni Sloveniji (Zurc in Planinšec 2022). V tej raziskavi so deklice celo pogosteje kolesarile v primerjavi z dečki, medtem ko se v naši raziskavi pri kolesarstvu niso pokazale razlike med spoloma, temveč ob teku in hoji predstavlja najpopularnejšo pristočasno gibalno aktivnost osnovnošolcev v Prekmurju v obdobju epidemije covida-19.

Na osnovi dobljenih ugotovitev smo prvo hipotezo delno sprejeli, saj so rezultati med učenkami in učenci pokazali statistično značilne razlike v pogostnosti, intenzivnosti in nekaterih zvrsteh gibalne aktivnosti, ne pa tudi v njeni organiziranosti. Za vse spremenljivke smo preverili tudi razlike med različnimi starostnimi skupinami učenk in učencev (8–9, 10–11, 12–13 let), vendar nismo odkrili nobenih statistično značilnih razlik. S tem smo drugo hipotezo ovrgli. Do podobnih ugotovitev, namreč da med starostnimi skupinami v gibalni aktivnosti ni razlik, so prišli tudi v sorodni raziskavi na slovenskih osnovnošolcih od 4. do 9. razreda (Zgaga 2021).

Raziskava, ki smo jo izvedli na vzorcu učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovnih šol v Prekmurju, predstavlja vpogled in prepoznavanje značilnosti gibalne aktivnosti proučevane populacije osnovnošolskih otrok v obdobju epidemije covida-19. Dobljene ugotovitve naše raziskave odpirajo nova vprašanja, kot so iskanje razlogov za manjše organizirano gibalno udejstvovanje, zlasti pri deklicah, ter načinov motiviranja osnovnošolcev za vključitev v organizirane oblike interesnih gibalnih aktivnosti, primerjave z značilnostmi gibalne aktivnosti učenk in učencev tudi v prvem ter tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole ter glede na druge slovenske regije, pogled staršev na gibalno aktivnost njihovih otrok ter objektivno izmerjena gibalna aktivnost učencev, ki jim velja pozornost posvetiti v prihodnjih kinezioloških ter pedagoških raziskovanjih na področju gibalne aktivnosti otrok in mladostnikov.

Zaključek

Ker je gibalna aktivnost otrok pomemben zunanji dejavnik, ki vpliva na telesni in duševni razvoj ter ima pomembno vlogo pri krepitvi imunskega sistema (Moore idr. 2020), je zelo pomembno, da jo otroci in mladostniki izvajajo redno ter dosledno. V naši raziskavi smo ugotovili, da se je v obdobju epidemije covida-19 več kot tri četrtine učenk in učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovnih šol v Prekmurju udejevalo v redni gibalni aktivnosti, kar pomeni, da so se gibanju posvečali od pet- do sedemkrat na teden, v zmerni do visoki intenzivnosti, kar je v skladu s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije za gibalno aktivnost otrok in mladostnikov (World Health Organization 2020b). Na podlagi dobljenih ugotovitev zaključujemo, da so bile učenke in učenci drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovnih šol med epidemijo covida-19 dovolj gibalno aktivni za svoj razvoj ter krepitev zdravja.

Najpogostejša oblika gibalnega udejstvovanja prekmurskih učenk in učencev med epidemijo covida-19 je bila neorganizirano gibanje v okviru družine

ter pri aktivnostih, kot so kolesarjenje, tek in hoja. Manj pa je bilo zastopano gibalno udejstvovanje v organizirani obliki oz. pod strokovnim vodstvom. Večina anketiranih, zlasti učenk, se ni udeleževala organiziranih gibalnih aktivnosti izven šolskega pouka. Navedeno ostaja odprto vprašanje za prihodnje raziskave, namreč zakaj ni tolikšnega zanimanja za organizirane dejavnosti s strani osnovnošolcev in kako bi lahko spodbudili njihovo večjo vključenost v strokovno vodene interesne dejavnosti. Tri šolske ure športa na teden, ki jih nudi predmetnik osnovne šole v Sloveniji, niso zadostne za redno organizirano gibalno udejstvovanje otrok in mladostnikov glede na priporočila (World Health Organization 2020b). Iz tega razloga lahko dodatna organizirana gibalna aktivnost izven šolskega pouka pozitivno prispeva k splošni blaginji in zdravju osnovnošolskih otrok. Zato je treba na osnovnih šolah v prihodnosti poseben poudarek nameniti razvijanju in organiziranju interesnih oz. izvenkurikularnih športnih ter gibalnih dejavnosti in spodbujati učenke in učence k vključevanju vanje. Pozornost velja nameniti zlasti učenkam, ki so se že pred epidemijo, zlasti pa med njo v manjši meri vključevale v organizirane gibalne in športne aktivnosti izven šolskega pouka v primerjavi s sovrstniki. Strokovno vodena, redna in organizirana gibalna aktivnost v prostem času ima pomemben vpliv na otrokov razvoj ter šolsko uspešnost, zato je temu področju treba nameniti ustrezno obravnavo pri načrtovanju vzgojno-izobraževalnega dela v obveznem osnovnošolskem izobraževanju.

Opomba

Prispevek predstavlja ugotovitve magistrskega dela Samanthe Sever z naslovom »Vpliv šolanja na daljavo na gibalno aktivnost učencev v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole v obdobju epidemije COVID-19«, ki ga je v letu 2022 pripravila in zagovarjala pod mentorstvom doc. ddr. Joce Zurc na Oddelku za pedagogiko Filozofske fakultete Univerze v Mariboru.

Literatura

- Adhikari, P. S., J. Tretriluxana, R. Dev, E. Eglitis, N. Shrestha in C. Kerfeld. 2021. »FITT-CORRECT: Updated Dynamic and Evidence-Based Principle of Exercise Prescription.« *Journal of Novel Physiotherapy and Rehabilitation* 5:5–9.
- Dunton, G. F., B. Do in D. S. Wang. 2020. »Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behavior in Children Living in the U.S.« *BMC Public Health* 20 (1): 1351.
- Ferri, F., P. Grifoni in T. Guzzo. 2020. »Online Learning and Emergency Remote Teaching: Opportunities and Challenges in Emergency Situations.« *Societies* 10 (4): 86.

- Flego, M. 2012. »Skrb osnovne šole za boljši gibalni razvoj otroka.« V *Otrok v gibanju za zdravo staranje: prispevki; 7. mednarodni znanstveni in strokovni simpozij Otrok v gibanju*, uredili R. Pišot, P. Dolenc, I. Retar, S. Pišot, B. Šimunič, J. Završnik, R. Vute in J. Planinšec, 227–230. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.
- Fröberg, A. 2020. »How Children and Young People Can Stay Physically Active during the Novel Coronavirus Pandemic While Take into Account Safety Measures and Precautions.« *Health Promotion Perspectives* 10 (4): 295–299.
- Hadžić, V., T. Battelino, B. Pistotnik, M. Pori, D. Šajber, M. Živan in N. Bratina. 2014. »Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov.« *Slovenska pediatrija* 80 (12): 885–896.
- Jurak, G., S. A. Morrison, M. Kovač, B. Leskošek, V. Sember, J. Strel in G. Starc. 2021. »A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia.« *Frontiers in Public Health* 9:644235.
- Kuk, M. 2022. »Gibalna/športna aktivnost učencev druge triade med obdobjem šolanja na daljavo v času epidemije SARS-CoV-2 (COVID-19).« Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani.
- López-Bueno, R., G. F. López-Sánchez, J. A. Casajús, J. Calatayud, A. Gil-Salmerón, I. Grabovac, M. A. Tully idr. 2020. »Health-Related Behaviors among School-Aged Children and Adolescents During the Spanish COVID-19 Confinement.« *Frontiers in Pediatrics* 8:573.
- Meh, K., S. Morrison, V. Sember in G. Jurak. 2021. »Spremembe v 24-urnem gibalnem vedenju slovenskih najstnikov v času izolacijskih ukrepov ob prvem valu epidemije COVID-19.« *Šport* 69 (1–2): 251–256.
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije. B. I. »Evidenca vzgojno-izobraževalnih zavodov in vzgojno-izobraževalnih programov.« <https://paka3.mss.edus.si/registriweb/Default.aspx>.
- Moore, S. A., G. Faulkner, R. E. Rhodes, M. Brussoni, T. Chulak-Bozzer, L. J. Ferguson, R. Mitra idr. 2020. »Impact of the COVID-19 Virus Outbreak on Movement and Play Behaviours of Canadian Children and Youth: A National Survey.« *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 17 (1): 85.
- Pišot, R. 2022. »Physical Inactivity: The Human Health's Greatest Enemy.« *Zdravstveno varstvo* 61 (1). <https://doi.org/10.2478/sjph-2022-0002>.
- Sapto, A. 2020. »Benefits of Sports Activities with FITT Principles during the COVID-19 Pandemic in a 'New Normal' Life for Health.« *Atlantis Press* 36:121–126.
- Schmidt, S. C. E., B. Anedda, A. Burchartz, A. Eichsteller, S. Kolb, C. Nigg, C. Niessner idr. 2020. »Physical Activity and Screen Time of Children and Adolescents Before and during the COVID-19 Lockdown in Germany: A Natural Experiment.« *Scientific Reports* 10 (1): 21780.

- Sever, S. 2022. »Vpliv šolanja na daljavo na gibalno aktivnost učencev v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole v obdobju epidemije COVID-19.« Magistrsko delo, Univerza v Mariboru.
- SLOfit. 2020. »Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19.« Novinarska konferenca, 22. september. https://www.slofit.org/Portals/o/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370.
- Slot-Heijs, J. J., M. de Jonge, J. M. H. Lucassen in A. S. Singh. 2020. *Beweeggedrag van kinderen in tijden van corona*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Štern, P. 2022. »Primerjava rezultatov športnovzgojnega kartona pred in po epidemiji COVID-19.« Magistrsko delo, Univerza v Mariboru.
- Taber, K. 2017. »The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education.« *Research in Science Education* 48 (1): 1273–1296.
- Velde, G. T., J. Lubrecht, L. Arayess, C. van Loo, M. Hesselink, D. Reijnders in A. Vreugdenhil. 2021. »Physical Activity Behaviour and Screen Time in Dutch Children during the COVID-19 Pandemic: Pre-, During- and Post-School Closures.« *Pediatric Obesity* 16 (9): 12779.
- Videmšek, M., D. Karpljuk, D. Videmšek, P. Breskvar in T. Videmšek. 2018. *Prvi koraki v svet športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- World Health Organization. 2020a. *Coronavirus Disease (COVID-19): Staying Active*. Ženeva: World Health Organization.
- . 2020b. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Ženeva: World Health Organization.
- Završnik, J., in R. Pišot. 2005. *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- Zgaga, A. 2021. »Telesna dejavnost otrok druge in tretje triade osnovne šole med izbruhom COVID-19 v Sloveniji.« Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani.
- Zurc, J. 2011. »Gibalna aktivnost slovenskih otrok.« *Šport* 59 (3–4): 126–131.
- . 2012. »Povezave med gibalno dejavnostjo in razvitostjo socialnih spretnosti pri otroku.« *Zdravniški vestnik* 81 (12): 847–860.
- Zurc, J., in J. Planinšec. 2022. »Associations between Physical Activity and Academic Competence: A Cross-Sectional Study among Slovenian Primary School Students.« *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (2): 623.
- Žnidaršič, A., in Š. Selak. 2018. »Metodološki pogovori: veljavnost in zanesljivost merskega pripomočka.« *Javno zdravje* 2 (2): 55–62.
- Xiang, M., Z. Zhang in K. Kuwahara. 2020. »Impact of COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents' Lifestyle Behavior Larger than Expected.« *Progress in Cardiovascular Diseases* 63 (4): 531–532.

**Physical Activity of Primary School Students in Prekmurje:
A Glimpse into the Past and Opportunities for the Future**

Physical activity contributes positively to the physical and mental health of children. The World Health Organisation (WHO) recommends that children be physically active for at least one hour daily. The COVID-19 epidemic, self-isolation measures, and emergency remote teaching greatly impacted how much children move. In an empirical survey, we aimed to determine the state of physical activity of pupils in the secondary educational cycle? of primary school in the Prekmurje region during the COVID-19 epidemic and how these findings support future planning in the field. The survey included 198 pupils. Most students engaged in physical activity 5 to 7 times per week, mostly with their families and alone at home. The prevalent intensity of physical activity among pupils was moderate. We found that the majority of primary school students in Prekmurje exercised regularly during the epidemic. However, they had withdrawn from organized activities under expert leadership. In the future, schools should strengthen extra-curricular activities and encourage pupils to participate.

Keywords: pupils, physical activity, second educational cycle of primary school, epidemic, COVID-19