

Ljubljana, februar 2024

## **Recenzija: Preprečevanje poškodb pri telesni dejavnosti pri mladostnikih (PARIPRE)**

Sodelovanje v telesnih dejavnostih otrokom in mladostnikom prinese številne koristi. Deluje ugodno na zdravje, dobro počutje, izboljša učno uspešnost, gibalne sposobnosti in vzdržljivost, omogoča razvoj odnosov z vrstniki, samospoštovanja in vodstvenih sposobnosti ter postavi temelje za aktiven in bolj zdrav življenjski slog v odrasli dobi. Kljub temu pa telesna dejavnost ni brez škodljivih učinkov, saj je v mnogih razvitih državah, tudi v Sloveniji, sodelovanje v športu eden glavnih vzrokov za nenamerne poškodbe mladostnikov.

Namen projekta je bil zmanjšati pogostost poškodb, povezanih s telesno dejavnostjo, med otroki in mladostniki. Zastavljeni cilji projekta so bili uspešno izpolnjeni. Izvedena je bila presečna raziskava *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)*, ki je prvič vključevala v projektu oblikovana vprašanja o poškodbah, povezanih s telesno dejavnostjo v športnih klubih, prostem času in v šoli. Anketiranje je potekalo v obdobju od 24. januarja do 18. februarja 2022. V analizi podatkov je bila ocenjena prevalenca poškodb otrok in mladostnikov glede na osnovne dejavnike tveganja, rezultati za pet sodelujočih držav so bili objavljeni v publikaciji *Physical activity-related injuries among adolescents in 5 European Union member states, Survey Report (2023)*. Na NIJZ je bila dodatno pripravljena monografija *Poškodbe mladostnikov, povezane s telesno dejavnostjo*, v kateri so prikazani rezultati poglobljene analize podatkov za Slovenijo. Na osnovi sistematičnega pregleda preventivnih programov za poškodbe, povezane s telesno dejavnostjo, so bila izdelana priporočila *Recommendations for the Prevention of Physical Activity-related Injuries in Adolescents (2023)*. Na področju komunikacije in izobraževanja so bila razvita sporočila in posredovana prek delavnic, predstavitev na konferencah, spletne strani projekta in družbenih medijev. V okviru strokovnih konferenc o športu, sta bili izvedeni dve delavnici v Portorožu in v Prešovu na Slovaškem, kamor so bili povabljeni raziskovalci, učitelji, trenerji, zdravstveni delavci in predstavniki različnih ministrstev. Deležnikom so bila predstavljena priporočila za preprečevanje poškodb in ugotovitve presečne raziskave v petih državah.

V analizi podatkov za Slovenijo je bilo ugotovljeno, da je prevalenca poškodb mladostnikov med vadbo v športnem klubu znašala 50 %, v prostem času 43 %, med telesno vzgojo v šoli pa 25 %. V športnih klubih je redno ali občasno sodelovalo 52 % mladostnikov, o podobnih deležih sodelujočih pa poročajo tudi v drugih evropskih državah. V športnih klubih se zgodi precej več poškodb kot med vadbo v drugih okoljih, kar skupaj z naraščajočo priljubljenostjo sodelovanja v športnih klubih kaže na potrebo po dodatnih preventivnih ukrepih v klubih. Med vadbo v športnem klubu in prostem času so se najpogosteje poškodovali mlajši mladostniki. Polovica mladostnikov je izostala iz šole/prostočasne dejavnosti vsaj en dan zaradi poškodb pri vadbi, od tega spet najpogosteje 13-letniki. Pogosteje so se poškodovali fantje, predvsem v moštvenih športih (nogomet, košarka, odbojka), dekleta pa v športih posameznikov (ples, konjenišтво, tek). Prevalenca poškodb mladostnikov med poukom telesne vzgoje in športnimi dejavnostmi, ki jih organizira šola, je bila nižja kot pri vadbi v športnem klubu in prostem času. V šoli so mladostniki največkrat utrpeli poškodbe pri nogometu, košarki in odbojki.

Preprečevanje poškodb, povezanih s telesno dejavnostjo, in prepoznavanje dejavnikov tveganja zanje morata biti sestavni del promocije telesne dejavnosti, odločitve skupnosti in politike pa morajo temeljiti na znanstvenih dokazih o učinkovitosti preventivnih strategij. V projektu PARIPRE so bili zbrani znanstveni dokazi s področja preprečevanja poškodb, povezanih s telesno dejavnostjo mladih, in



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

objavljena na dokazih temelječa priporočila za njihovo preprečevanje, vključno s priporočili za odločevalce. Rezultati projekta lahko služijo kot orodje pri komunikaciji z različnimi deležniki, da bi spremenili ali prilagodili politiko na področju preprečevanja poškodb mladostnikov v državah partnericah projekta in tudi na ravni EU. Rezultati presečne raziskave so tudi dobra osnova za nadaljnje raziskovalno delo na tem področju, predvsem ugotavljanju dejavnikov tveganja za poškodbe, povezane s telesno dejavnostjo. Nova vprašanja o poškodbah v športnih klubih, prostem času in v šoli, ki so bila oblikovana v projektu, bodo lahko v prihodnje uporabile tudi druge države, ki izvajajo mednarodno raziskavo *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*.