

Sportul la copii! Suntem la inceput de an. Moment al rezolutiilor, al evaluarilor pe 2015 si al planurilor pe 2016! Este perioada din an cand multi dintre noi ne propunem sa facem mai mult sport, sa mergem la sala, sa alergam, sa mergem cu bicicleta, sa jucam mai mult tenis sau sa mergem mai mult pe munte sau la bazin. Plus multe alte optiuni pe care le ofera sportul, fiecare cu pasiunea si inclinatile sale. Este util ca, in aceasta perioada, cei ce au copii, sa ii includa si pe acestia in planurile legate de miscare, de adoptare a unui stil de viata activ. Dorinta noastra de a ne creste copiii sanatosi se asociaza foarte frecvent cu sportul, cu activitatea fizica. Miscarea este complementara formarii emotionale, invatatului, alimentatiei, directii care merg mana in mana in ceea ce priveste dezvoltarea pe toate planurile a unui copil (si, prin extensie, a unei generatii). Cum stam in Romania inceputului de 2016, din punct de vedere al practicarii sportului de catre copii? Intram in an olimpic si cu siguranta aceasta tema va fi din nou foarte actuala si acuta... Materialul de fata releva cateva aspecte extrase preponderent din cercetari primare, realizate prin proiectul Sport Insights. Despre cine vorbim? Datele statistice ne arata ca, in 2015, avem o populatie de aproximativ 3.4 milioane cu varsta cuprinsa intre 3-18 ani, reprezentand 17% din populatia totala. Pentru comparatie, in urma cu 10 ani, in 2005, in Romania existau peste 4.4 milioane tineri in segmentul 3-18 ani, reprezentand la acel moment circa 20.7% din intreaga populatie. Prin urmare, numarul de copii este in scadere, atat in valori absolute cat si ca structura in total... O veste buna este faptul ca, pentru 2015, aproape jumătate dintre tinerii intre 3 si 18 ani se afla in intervalul 3-10 ani, fata de 41.5% cat reprezenta acest interval in 2005. Prin urmare, analizand si curbele de natalitate, se vede o usoara revenire a sporului natural, incepand aproximativ din 2004. Anii recenti, aflati sub semnul crizei globale, au mai franat insa sporul demografic. Copiii practica sport? Printre primele reactii la nivel calitativ, raspunsurile adultilor tind mai degraba sa fie negative sau cel mult rezervate. Sunt invocate numeroase argumente, bariere, elemente contextuale care inhiba practicarea sportului de catre copii... Vom face o grupare a acestor aspecte limitative in doua mari categorii: interne (ce tin de subiecti, de familie) si externe (ce tin de contextul general). Intre argumentele interne se enumera foarte des lipsa timpului si a banilor. Lipsa timpului este resimtita atat la nivel de copil cat si de parinte. Aparent, copiii nu ar avea timp pentru practicarea sporturilor in principal din cauza scolii. In cazul parintilor, serviciul le face acestora dificila alocarea unor timpi pentru a duce/adeuce copilul de la antrenamente sau pentru a practica impreuna. Sportul este de asemenea vazut prin prisma unui cost asociat. Anumite sporturi sunt percepute ca fiind scumpe si multi parinti apreciaza ca nu isi permit, mai ales cand se vorbeste de mai multi copii, cheltuieli cu echipamente, antrenori, participari la competitii, etc. La nivel de argumente externe se pot enumera mai multe: orele putine practicate in scoala (coroborat cu interesul scazut acordat orelor de sport in sistemul educational din Romania), lipsa unor facilitati specifice, a terenurilor sau materialelor, lipsa unor cluburi sau chiar a instructorilor bine pregatiti, lipsa unui sistem de stimulare a practicarii si selectiei viitorilor performeri (de tip Dacia). Este frecvent mentionat si contextul tehnologic, copiii fiind mai degraba atrasi de mediul digital (tablete, telefoane, internet, etc) in dauna miscarii si a exercitiului fizic. Exista numeroase dezbateri legate de practicarea sportului in scoli. Pe plan european, Romania se situeaza in plutonul tarilor care au aproximativ 60 ore anual, ceea ce se traduce in aproximativ 2 ore pe saptamana. Din acest punct de vedere nu suntem codasi insa putem exemplifica numeroase tari in care sportul in scoli este practicat semnificativ mai mult (cum ar fi Austria, Franta, Germania, Luxemburg, Norvegia, Slovenia sau Ungaria). Exista initiative si pentru Romania, pentru cresterea numarului minim de ore de sport in scoli. Dincolo de acest aspect descriptiv, este important ceea ce se intampla efectiv la orele de sport, masura in care acestea se respecta si li se acorda interes... Acest tablou poate parea usor dezarmant. Dar chiar sportul ne invata sa luptam, sa fim competitivi, asa ca vom avea o reactie pozitiva, cu fapte care pot oferi si perspective mai incurajatoare: au inceput sa apara tot mai multe cluburi si competitii in care cei mici pot concura; se simte interesul unor fosti sportivi, emblematici pentru Romania sau chiar mai putin cunoscuti, de a se implica in dezvoltarea tinerelor generatii; multi adulti au inceput in ultimii ani sa practice sport, fiind prinsi in trendul de viata activa si orientata spre miscare, ceea ce se reflecta in plan educational la nivel de familie; nivelul veniturii medii este in crestere si barierele de cost devin mai putin sensibile pentru categorii mai largi de populatie; s-au construit mai multe terenuri de sport in tara, atat in cadrul scolilor cat si in parcuri sau diverse spatii verzi; au aparut tot mai multi retailerii de echipament sportiv, contribuind pozitiv la adoptarea unei inclinatii pentru sport; implicarea tot mai vizibila a unor branduri, companii sau ONG-uri in dezvoltarea sportului, atat la nivel de masa cat si de performanta. Si exemplele pot continua... Sa ne uitam putin la cifre... Aproximativ 30% dintre adulti din mediul urban au copii intre 3-18 ani, circa un sfert dintre acestia avand mai mult de un copil in acest interval de varsta. Dintre acesti copii, 71% practica sport. Baietii practica sport mai mult decat fetele (76% dintre baietii intre 3-18 ani fac sport, fata de 66% in cazul fetelor). Per ansamblu, cele mai practicate sporturi pentru tinerii intre 3-18 ani sunt: dansul, fotbalul, artele martiale (sub diferite stiluri) si inotul. Pentru baieti, sporturile cele mai practicate sunt: fotbalul (31%), artele martiale (22%) si inotul (13%). In cazul fetelor, podiumul este ocupat de dansuri (25%), inot (13%) si atletism (11% - in cadrul atletismului este inclusa si alergarea). Interesanta este prezenta inotului in mod echilibrat, in randul ambelor sexe, intre cele mai practicate sporturi de catre tineri. Atitudinea parintilor fata de inot este favorizanta in acest context, fiind vazut drept un sport foarte bun pentru o dezvoltare armonioasa. De asemenea, poate fi inceput de la varste mici. Fotbalul este sportul rege si in cazul micilor barbati: unul din trei baieti joaca fotbal. Este bine de avut in vedere faptul ca nu vorbim de un sport eminamente masculin: parintii admit ca 5% dintre fetele lor joaca de asemenea fotbal. Artele martiale, sporturile de lupta in general, sunt practicate in mare masura de baieti. Destul de surprinzator, doar 2% dintre fete se inscriu intre practicantele unui stil de arte martiale, desi aceste sporturi sunt considerate benefice pentru dezvoltarea fizica si mentala a copiilor. Optiunile fetelor merg insa preponderent (si oarecum natural) catre dansuri sau gimnastica. Interesanta este si orientarea fetelor spre atletism si alergare. Dealtfel, datele privind practicarea sporturilor la adulti ne arata de asemenea o crestere a interesului pentru alergare in randul segmentului feminin. Un alt element interesant legat de analizele pe sexe este faptul ca fetele au in general o varietate mai mare in practicare. In afara sporturilor punctate mai sus, baschetul

si fete regasim la tenis de camp, volei, mers pe bicicleta, mers la sala/aerobic/fitness sau tenis de masa. Data fiind perioada de intense transformari intre 3-18 ani, interesanta este analiza practicarii sporturilor pe subgrupe de varsta. Cei mai mici copii (3-6 ani), asociati majoritar segmentului prescolar, se afla sub influenta sporturilor practicate prin intermediul gradinitelor. De asemenea, orizontul de optiuni este limitat, anumite sporturi nefiind uzuale pentru acest interval. Aceste aspecte coreleaza cu o rata relativ mai scazuta de practicare a sportului pentru acest subsegment (34% nu fac sport). Remarcam ca, pe pozitia secunda in ceea ce priveste rata de nepracticare se afla grupa din cealalta extremitate, respectiv cei cuprinsi intre 14-18 ani: 32% dintre acestia nu practica sport. Acest fapt poate fi un semnal de alarma, o scadere a interesului manifestat pentru sport undeva in perioada liceului. Cele mai practicate sporturi la grupa 3-6 ani sunt: dansul, inotul, fotbalul si artele martiale. In cazul celor cu varsta intre 7-10 ani, alaturi de cele 4 sporturi de mai sus, care se pastreaza in top, creste semnificativ practicarea baschetului, gimnasticii si a saului. Tinerii intre 11-14 ani schimba topul: fotbalul, artele martiale si inotul raman intre cele mai practicate, in schimb dansul scade semnificativ. Cresc baschetul, tenisul de camp, voleiul si handbalul, care ating ratele de practicare relativ mai inalte in acest interval de varsta si, cu exceptia voleiului, incep sa scada dupa 14 ani. Intre 15-18 ani, in general, gradul de practicare a sporturilor este in scadere. Totusi, sunt sporturi care devin mai larg practicate, precum fotbalul, atletismul, voleiul, mersul pe bicicleta si mai ales fitnessul, acesta din urma incepe practic sa intre in aria de interes a tinerilor incepand cu 15 ani. Cresterea atletismului este mult asociata alergarii, de unde si rate relativ scazute de practicare in cadrul unui club. Alergarea este vazuta benefica pentru copii in principal datorita influentei pozitive asupra sanatatii (beneficiu generic al sportului) dar si prin faptul ca se practica in aer liber si poate fi practicata impreuna cu parintii. Dintre copiii care fac sport, 28% practica intr-un mod organizat, la un club sau cu un antrenor/instructor. In medie, se estimeaza ca un copil face sport putin peste 4 ore pe saptamana, indiferent unde practica. Exista insa o diferenta mare intre cei care fac sport ca amatori, neorganizat (3.4 ore pe saptamana) fata de cei care practica sportul la un club sau cu un antrenor (6.4 ore pe saptamana). Analizele ratelor de practicare a sporturilor, in raport cu modul de practicare (individual sau la club/antrenor) si cu numarul de ore alocate fiecarui sport pe saptamana ne arata lucruri interesante (vezi figura de mai jos). Dansurile, fotbalul si inotul sunt practicate de cei mai multi, in egala masura la un club si individual. Dintre sporturile de echipa, cel mai mult timp per practicant se regaseste la fotbal. Artele martiale ocupa un loc aparte in aceasta harta: este unul dintre sporturile cele mai practicate, fiind in acelasi timp, intr-o foarte mare masura, facut in cadru organizat. Atletismul si voleiul se afla intre sporturile destul de practicate de catre cei mici dar mai putin in cadrul unor cluburi. Aici poate exista potential de dezvoltare pentru cluburi / antrenori. Intre sporturile cu rate actuale scazute de practicare avem categoria la care se remarca orientarea spre cluburi (handbal) si alte sporturi precum patinaj, tenis de masa, sah, role sau mers pe bicicleta, in care copii practica mai degraba pe cont propriu. Cheltuielile lunare legate de practicarea sportului de catre copii sunt putin peste 200 lei pe luna, in medie, pe familii cu copii intre 3-18 ani. Distributia este asimetrica, 66% cheltuie sub valoarea medie si doar o treime peste aceasta valoare. Circa 50% dintre romanii cu copii intre 3-18 ani cheltuie sub 150 lei pe luna pentru copii, pentru a ii ajuta sa practice sport. Exista un relativ echilibru intre bunuri (echipamente, articole, haine sport, etc.) si servicii (abonamente, ore, antrenori, deplasari, etc.): 53% dintre cheltuielile lunare sunt reprezentate de bunuri si 47% de plata serviciilor. Desi anumite statistici ne pot arata lacune serioase in ceea ce priveste practicarea sportului la copii in tara noastra, sa privim partea plina a paharului si sa ne mobilizam sa indreptam lucrurile, atat in plan personal cat si la nivel institutional. Experienta ultimilor ani ne arata ca se pot face pasi in acest sens. Ne dorim sa revenim in anii urmasi cu date care sa ilustreze o crestere a relevantei sportului in viata copiilor si tinerilor. Datele primare sunt extrase din studiile: "Sport in Romania 2014. Legatura intre branduri, companii si sport" si "Sport in Romania 2015. Focus pe alergare". Cercetarile legate de practicarea sportului in Romania sunt realizate de Quantix Marketing Consulting prin platforma de cercetare si consultanta Sport Insights. Proiectul este dezvoltat in parteneriat cu SMARK si are sprijinul Daedalus Online. Datele despre copii sunt culese de la parinti, in mediul urban, pentru segmentul 3-18 ani.