

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 “celor mici” este in scadere, atat in valori absolute cat si ca structura in total... O veste buna este faptul ca, pentru 2015, aproape jumatatate 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 “de azi” 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 Daciada”). 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 “scriptic”, 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 “contra-ataca” cu semne pozitive, 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 venitului mediu 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 adultii 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 eminent 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

observa tendințe de practicare relativ mai mari la fete. Rate echilibrate de practicare între băieți și fete regăsim la tenis de câmp, volei, mers pe bicicletă, mers la sală/aerobic/fitness sau tenis de masă. Data fiind perioada de intense transformări între 3-18 ani, interesantă este analiza practicării sporturilor pe subgrupe de vârstă. Cei mai mici copii (3-6 ani), asociați majoritar segmentului prescolar, se află sub influența sporturilor practicate prin intermediul grădinițelor. De asemenea, orizontul de opțiuni este limitat, anumite sporturi nefiind uzuale pentru acest interval. Aceste aspecte corelează cu o rată relativ mai scăzută de practicare a sportului pentru acest subsegment (34% nu fac sport). Remarcăm că, pe poziția secundă în ceea ce privește rata de nep practicare se află grupa din cealaltă extremitate, respectiv cei cuprinși între 14-18 ani: 32% dintre aceștia nu practică sport. Acest fapt poate fi un semnal de alarmă, o scădere a interesului manifestat pentru sport undeva în perioada liceului. Cele mai practicate sporturi la grupa 3-6 ani sunt: dansul, înotul, fotbalul și artele marțiale. În cazul celor cu vârstă între 7-10 ani, alături de cele 4 sporturi de mai sus, care se păstrează în top, crește semnificativ practicarea baschetului, gimnasticii și a saului. Tinerii între 11-14 ani schimbă topul: fotbalul, artele marțiale și înotul rămân între cele mai practicate, în schimb dansul scade semnificativ. Cresc baschetul, tenisul de câmp, voleiul și handbalul, care ating ratele de practicare relativ mai înalte în acest interval de vârstă și, cu excepția voleiului, încep să scadă după 14 ani. Între 15-18 ani, în general, gradul de practicare a sporturilor este în scădere. Totuși, sunt sporturi care devin mai larg practicate, precum fotbalul, atletismul, voleiul, mersul pe bicicletă și mai ales fitnessul, acesta din urmă începând să intre în aria de interes a tinerilor începând cu 15 ani. Creșterea atletismului este mult asociată alergării, de unde și rate relativ scăzute de practicare în cadrul unui club. Alergarea este văzută benefică pentru copii în principal datorită influenței pozitive asupra sănătății (beneficiu generic al sportului) dar și prin faptul că se practică în aer liber și poate fi practicat împreună cu părinții. Dintre copiii care fac sport, 28% practică într-un mod organizat, la un club sau cu un antrenor/instructor. În medie, se estimează că un copil face sport puțin peste 4 ore pe săptămână, indiferent unde practică. Există însă o diferență mare între cei care fac sport ca amatori, neorganizat (3.4 ore pe săptămână) față de cei care practică sportul la un club sau cu un antrenor (6.4 ore pe săptămână). Analizele ratelor de practicare a sporturilor, în raport cu modul de practicare (individual sau la club/antrenor) și cu numărul de ore alocate fiecărui sport pe săptămână ne arată lucruri interesante (vezi figura de mai jos). Dansurile, fotbalul și înotul sunt practicate de cei mai mulți, în egala măsură la un club și individual. Dintre sporturile de "top 3", cel mai mult timp per practicant se regăsește la fotbal. Artele marțiale ocupă un loc aparte în această hartă: este unul dintre sporturile cele mai practicate, fiind în același timp, într-o foarte mare măsură, făcut în cadru organizat. Atletismul și voleiul se află între sporturile destul de practicate de către cei mici dar mai puțin în cadrul unor cluburi. Aici poate exista potențial de dezvoltare pentru cluburi / antrenori. Între sporturile cu rate actuale scăzute de practicare avem categoria la care se remarcă orientarea spre cluburi (handbal) și alte sporturi precum patinaj, tenis de masă, sah, role sau mers pe bicicletă, în care copii practică mai degrabă pe cont propriu. Cheltuielile lunare legate de practicarea sportului de către copii sunt puțin peste 200 lei pe lună, în medie, pe familii cu copii între 3-18 ani. Distribuția este asimetrică, 66% cheltuie sub valoarea medie și doar o treime peste această valoare. Circa 50% dintre românii cu copii între 3-18 ani cheltuie sub 150 lei pe lună pentru copii, pentru a îi ajuta să practice sport. Există un relativ echilibru între bunuri (echipamente, articole, haine sport, etc.) și servicii (abonamente, ore, antrenori, deplasări, etc.): 53% dintre cheltuielile lunare sunt reprezentate de bunuri și 47% de plata serviciilor. Desi anumite statistici ne pot arăta lacune serioase în ceea ce privește practicarea sportului la copii în țara noastră, să privim partea plină a paharului și să ne mobilizăm să îndreptăm lucrurile, atât în plan personal cât și la nivel instituțional. Experiența ultimilor ani ne arată că se pot face pași în acest sens. Ne dorim să revenim în anii următori cu date care să illustreze o creștere a relevanței sportului în viața copiilor și tinerilor. Datele primare sunt extrase din studiile "Sport în România 2014. Legătura între branduri, companii și sport" și "Sport în România 2015. Focus pe alergare". Cercetările legate de practicarea sportului în România sunt realizate de Quantix Marketing Consulting prin platforma de cercetare și consultanță Sport Insights. Proiectul este dezvoltat în parteneriat cu SMARK și are sprijinul Daedalus Online. Datele despre copii sunt culese de la părinți, în mediul urban, pentru segmentul 3-18 ani.