

Analiză Decathlon: 81% dintre adolescenți nu fac suficientă mișcare. Specialiștii spun că fundamentul unei vieți active se construiește înainte de vârsta de 6 ani

- *Organizația Mondială a Sănătății consideră lipsa activității fizice unul dintre principalii factori de risc pentru dezvoltarea bolilor cronice la nivel global*
- *Decathlon lansează o nouă gamă de produse dezvoltate împreună cu experți pentru a susține dezvoltarea motrică a copiilor încă din primii ani de viață*

București, 30 iunie 2026 – 81% dintre adolescenți la nivel global nu ating nivelul recomandat de activitate fizică, potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS)*, iar specialiștii în dezvoltarea copilului avertizează că bazele unei vieți active se formează cu mult înainte de adolescență. Cercetările din domeniul științei sportului arată că perioada cuprinsă între primii ani de viață și începutul școlii reprezintă intervalul optim pentru dezvoltarea abilităților motrice fundamentale, precum echilibrul, coordonarea, alergarea și săritul. În acest context, Decathlon, brand global multi-specializat de articole sportive, lansează o nouă gamă de produse dedicate copiilor cu vârste între 0 și 6 ani, dezvoltată împreună cu experți în sănătatea și dezvoltarea copilului pentru a susține mișcarea, explorarea și dezvoltarea motrică încă din primii ani de viață.

O analiză** de referință în domeniul științei sportului și dezvoltării copilului arată că perioada grădiniței și a primilor ani de școală reprezintă intervalul optim pentru dezvoltarea abilităților motrice fundamentale, precum alergarea, săritul, echilibrul, coordonarea, aruncarea și prinderea. Aceste competențe sunt considerate elementele de bază care îi ajută pe copii să practice mai târziu sporturi complexe și să mențină un stil de viață activ.

În același timp, cercetările UNICEF arată că timpul petrecut în aer liber contribuie nu doar la sănătatea fizică, ci și la dezvoltarea încrederii în sine, a autonomiei și a competențelor sociale ale copiilor.

De ce sunt atât de importanți primii ani de viață?

Potrivit specialiștilor, înainte ca un copil să învețe să joace fotbal, să înoate, să meargă pe bicicletă sau să practice orice alt sport, el trebuie să își dezvolte o serie de abilități fundamentale de mișcare. Acestea reprezintă baza pe care se construiesc toate activitățile fizice ulterioare și influențează nu doar dezvoltarea fizică, ci și pe cea emoțională și socială.

„Copiii nu vor să se antreneze, ci să se joace. Tocmai de aceea, plăcerea mișcării este cel mai important factor în dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung. Prin joacă, copiii își dezvoltă coordonarea, echilibrul, încrederea și dorința de a rămâne activi”, arată concluziile Programului de Cercetare pentru Tineret dezvoltat de DECATHLON.

„Bucuria mișcării începe cu primele experiențe ale copilăriei: primii pași, prima tură cu bicicleta, prima aventură în natură sau prima experiență în apă. La Decathlon, credem că aceste momente au un rol esențial în dezvoltarea copiilor și în formarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung. De aceea, am dezvoltat o gamă de produse create împreună cu experți pentru a susține etapele-cheie ale copilăriei, de la mers și alergare, la explorare, pedalare și înot, și pentru a transforma mișcarea într-o parte firească a vieții de zi cu zi”, a declarat Ioana Limbutu, director marketing, Decathlon România.

Produsele benefice pentru copii în primii ani de viață : bicicleta 2 în 1, trotineta, rolele și încălțăminte de tip barefoot

Printre produsele dezvoltate în urma cercetărilor se numără bicicleta 2 în 1 care permite copiilor să învețe să pedaleze fără roți ajutătoare, trotineta evolutivă care se adaptează creșterii copilului, rolele dezvoltate împreună cu specialiști în psihomotricitate, produse dedicate familiarizării cu apa și o nouă gamă de încălțăminte barefoot (care imită mersul desculț) pentru copiii aflați la începutul mersului.

Un exemplu în acest sens este noua gamă Barefoot, dezvoltată împreună cu 18 experți în sănătatea copilului, inclusiv podologi, kinetoterapeuți și osteopați. Produsele au fost concepute pornind de la trei criterii considerate esențiale pentru dezvoltarea naturală a piciorului: flexibilitate ridicată, talpă 0 drop și spațiu generos pentru degete. *“Partea din față a încălțăminteii permite degetelor să se miște liber, talpa este “zero-drop” iar flexibilitatea este extrem de mare,”* explică Mirela Militaru, Product Manager kids multisport shoes.

De asemenea, colecția include soluții care încurajează explorarea în aer liber, de la încălțăminte și îmbrăcăminte outdoor până la produse care stimulează coordonarea, echilibrul și autonomia prin joc. Printre acestea se numără, încălțăminte Crossrock, foarte rezistentă, pentru aventuri în natura indiferent de teren sau de vreme, pălării pentru copii cu protecție UV, rucsacuri amuzante de drumetie pentru copii în forma de ursulet, seturi de tras cu arcul special concepute pentru siguranța copiilor și cu tensionare adaptată mainilor micuților.

Toate acestea sunt deja disponibile în rețeaua națională de magazine Decathlon pentru a încuraja mișcarea și explorarea micuților în natură.

Decathlon investește de peste 30 de ani în cercetare dedicată categoriei de vârstă 0-6 ani

În cadrul SportsLab, centrul propriu de cercetare și dezvoltare Decathlon, de peste trei decenii, peste 40 de cercetători și ingineri, dintre care 13 doctori în științe, studiază fiziologia, motivația și barierele care influențează activitatea fizică încă din primii ani de viață.

Mai mult, între 2020 și 2023, DECATHLON a desfășurat împreună cu Université Polytechnique Hauts-de-France un studiu longitudinal pe durata a trei ani, care a urmărit dezvoltarea a 60 de copii cu vârste între 6 și 9 ani. Rezultatele au contribuit la definirea criteriilor esențiale pentru produsele destinate copiilor aflați în plină dezvoltare.

În 2026, Decathlon a lansat și „Yellow June”, o inițiativă internațională de conștientizare realizată în parteneriat cu dermatologi, care își propune să transforme protecția solară într-un reflex la fel de natural precum purtarea căștii de bicicletă. Demersul urmărește să crească gradul de conștientizare privind importanța protejării copiilor împotriva radiațiilor UV încă de la cele mai mici vârste.

Despre Decathlon

Decathlon, brand global multi-specializat de articole sportive, unul dintre cele mai mari din lume, deține în momentul de față 32 de magazine la nivel național, la care se adaugă platforma online și aplicația Decathlon, fiind prezent pe piața de retail sportiv din România încă din 2009, cu aproximativ 1.600 de coechipieri în 2025. Decathlon oferă iubitorilor de sport articole și echipamente pentru mai mult de 80 de sporturi, conform celor mai înalte standarde de calitate și inovație în domeniu, păstrând în permanență obiectivul strategic de a aduce oamenii împreună prin sport și a face starea de bine (wellbeing) accesibilă astfel tuturor.

Magazinele includ produse aparținând mărcilor proprii, precum: Quechua, Rockrider, Van Rysel, Domyos, Tribord, Kiprun, Solognac etc, dar și altor mărci internaționale, adresându-se atât începătorilor, cât și sportivilor de nivel avansat sau profesionist. Decathlon colaborează cu mai mulți producători industriali, fabricând astfel chiar în România produse marcă proprie pentru drumeții montane, trekking și escaladă (încălțăminte), dar și pentru ciclism (articole textile și biciclete pentru adulți și copii), vândute în întreaga Europă cu eticheta „Fabricat în România”.

Surse:

* World Health Organization. 2022, October 5, Physical activity, online

** Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. 2010. Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents: Review of 6 Associated Health Benefits. Sports Medicine, 40(12), 1019-1035.