

EDITORIAL

In 2025, *Annales Kinesiologiae* proudly presents Volume 16, Issue 1, showcasing a diverse and timely selection of studies and reports that mirror the increasing complexity and interdisciplinarity of contemporary health and movement sciences. The research featured in this issue addresses both foundational and emerging public health concerns, ranging from menstrual health in elite athletes to cardiovascular risk in children and sedentary lifestyle challenges in the workplace.

The opening original scientific article by Bunn, Marchelli and Humphries explores a frequently overlooked aspect of athletic performance—the menstrual cycle and its symptomatic manifestations in Division I female lacrosse athletes. Their prospective observational study not only quantifies symptom prevalence but also underscores the potential role of hormonal contraceptives in mood regulation. With the increasing attention paid to athlete mental health and individualised training, this research is both practical and progressive in promoting performance-aware menstrual tracking in team sport settings.

Addressing the physical activity behaviours of the youngest population, Brumnić, Šalaj and Pišot investigate screen time and movement in Croatian preschoolers. Their findings reveal how parental education and active engagement are key determinants of early lifestyle patterns, highlighting a crucial window for interventions. As screen exposure among children remains a global concern, this study offers relevant insights for educators, caregivers and policymakers aiming to cultivate healthier routines in early childhood.

Addressing challenges in adult workplace health, a study on the effects of booster breaks by Uršič and Marušič presents compelling evidence that short, structured physical activity breaks during working hours can significantly reduce the intensity of non-specific low back pain, a condition increasingly prevalent in sedentary professions, and enhance overall well-being. In an increasingly sedentary work culture—exacerbated by remote and hybrid job models—this research offers a practical, scalable intervention that combines ergonomics with preventive health promotion.

In a systematic review by Contreras-Zapata and colleagues, evidence-based strategies for managing cardiovascular risk in children are created. The review reinforces that structured physical activity—especially programmes combining aerobic and resistance training with nutritional or behavioural components—can yield meaningful reductions in blood pressure, cholesterol and body fat. Particularly notable is the emphasis on family and school involvement, which

boosts adherence and long-term outcomes, aligning with preventive strategies in paediatric public health.

This issue also features compelling reports, including the NeuroPlay Project by Marušič and Pišot, which proposes intergenerational play as a means to stimulate neuroplasticity throughout the lifespan. Additionally, Peskar reflects on the significance of recognition through the L'Oréal-UNESCO Prize 'For Women in Science', underscoring the importance of gender equity in scientific research and leadership.

An engaging infographic by Paravlić et al. visually compares vascular responses to high-intensity intervals versus moderate continuous exercise—adding an accessible and visually impactful element to this issue.

Collectively, these contributions highlight the centrality of movement, equity and context in shaping public health interventions throughout the lifespan. As physical inactivity, screen dependence and gender-specific health issues continue to challenge public health systems, the research in this issue offers direction for evidence-based policies and interventions tailored to diverse populations.

We invite readers to explore, share and engage with the findings presented in this volume, and we thank all the contributors for their valuable work. Let this issue serve not only as a reflection of the current research but as a call for continued innovation and collaboration in advancing human health through science.

Prof Dr Boštjan Šimunič,
Editor

UVODNIK

Uredništvo vam z veseljem predstavlja prvo številko revije *Annales Kinesiologiae* v letu 2025, letnik 16, ki prinaša raznolik in aktualen izbor študij in poročil, ki izražajo vse večjo kompleksnost in interdisciplinarnost sodobnih ved o zdravju in gibanju. Raziskave, predstavljene v tej številki, obravnavajo temeljne in tudi nove probleme javnega zdravja, od menstrualnega zdravja pri vrhunskih športnicah do srčno-žilnega tveganja pri otrocih in izzivov sedečega načina življenja na delovnem mestu.

V uvodnem izvirnem članku Bunn, Marchelli in Humphries raziskujejo pogosto spregledan vidik športne uspešnosti – menstrualni cikel in njegove simptomatske manifestacije pri športnicah divizije I v lakrosu. Njihova propektivna opazovalna študija ne kvantificira le razširjenosti simptomov, temveč tudi poudarja potencialno vlogo hormonskih kontracepcijskih sredstev pri uravnavanju počutja. Ob vse večji pozornosti, namenjeni duševnemu zdravju športnikov in individualiziranemu treningu, je ta raziskava praktična in napredna pri spodbujanju spremljanja menstruacije in vpliva na uspešnost, v okolju ekipnih športov.

Brumnić, Šalaj in Pišot se ukvarjajo s telesno aktivnostjo najmlajše populacije ter raziskujejo čas pred zaslonom in gibanje pri hrvaških predšolskih otrocih. Njihove ugotovitve razkrivajo, da sta vzgoja staršev in aktivno udejstvovanje izjemno pomembna dejavnika zgodnjih vzorcev življenjskega sloga in ključna za intervencije. Ker izpostavljenost otrok zaslonom ostaja globalna težava, ta študija ponuja pomembna spoznanja za vzgojitelje, skrbnike in oblikovalce politik, cilj katerih je vzpostaviti bolj zdrave rutine v zgodnjem otroštvu.

Študija avtorjev Uršičeve in Marušiča, ki obravnava izzive na področju zdravja odraslih na delovnem mestu, ponuja prepričljive dokaze, da lahko kratki strukturirani odmori za telesno aktivnost med delovnim časom znatno zmanjšajo intenzivnost nespecifičnih bolečin v križu, ki so vse pogostejše v sedečih poklicih, in izboljšajo splošno dobro počutje. V vse bolj sedeči delovni kulturi, ki jo še poslabšujejo modeli dela na daljavo in hibridni modeli dela, ta raziskava ponuja praktičen, razširljiv ukrep, ki združuje ergonomijo s preventivnim spodbujanjem zdravja.

Contreras-Zapata in sodelavci so v sistematičnem pregledu povzeli z dokazi podprte strategije za obvladovanje srčno-žilnega tveganja pri otrocih. Pregled potrjuje, da lahko strukturirana telesna dejavnost – zlasti programi, ki združujejo aerobno in odpornostno vadbo s prehranskimi ali vedenjskimi komponentami – pomembno zniža krvni tlak, holesterol in telesne maščobe. Posebej je treba poudariti vključevanje družine in šole, ki povečujeta

pripadnost in dolgoročne rezultate, kar se ujema s preventivnimi strategijami na področju pediatričnega javnega zdravja.

V tej številki revije so objavljena tudi zanimiva poročila, med drugim o projektu NeuroPlay Marušiča in Pišota, ki predlaga medgeneracijsko igro kot sredstvo za spodbujanje nevroplastičnosti v celotnem življenjskem obdobju. Poleg tega Manca Peskar razmišlja o pomenu priznanja z nagrado L'Oréal-UNESCO Za ženske v znanosti, ki poudarja pomen enakosti spolov pri znanstvenem raziskovanju in vodenju.

Zanimiva infografika Paravliča in soavtorjev vizualno primerja odzive ožijlja na visoko intenzivno intervalno vadbo v primerjavi z zmerno neprekinjeno vadbo, kar ponuja razumljiv in vizualno učinkovit način predstavitve tega vprašanja.

Ti prispevki skupaj poudarjajo osrednjo vlogo gibanja, enakosti in konteksta pri oblikovanju ukrepov za javno zdravje v celotnem življenjskem obdobju. Ker telesna nedejavnost, odvisnost od zaslonov in zdravstvena vprašanja, povezana s spolom, vedno znova postavljajo izzive sistemom javnega zdravja, raziskave v tej številki ponujajo smernice za politike in ukrepe, ki temeljijo na dokazih in so prilagojeni različnim populacijam.

Bralce vabimo k raziskovanju, delitvi in sodelovanju z ugotovitvami, predstavljenimi v tem zvezku, vsem avtorjem pa se zahvaljujemo za njihovo dragoceno delo. Naj ta številka ne izraža le trenutnih raziskav, temveč naj tudi poziva k nadaljnjim inovacijam in sodelovanju pri razvoju zdravja ljudi s pomočjo znanosti.

Prof. dr. Boštjan Šimunič,
urednik