

Joanna Grzegorzcyk, Ewa Mazur, Ewa Domka

Ocena aktywności fizycznej gimnazjalistów dwóch wybranych szkół na Podkarpaciu

Z Instytutu Fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego

Aktywność ruchowa to podstawowy element zdrowego stylu życia. Jest ważna na każdym etapie życia ludzkiego, jednak szczególną rolę odgrywa w dzieciństwie i młodości, ponieważ warunkuje prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny oraz społeczny. Regularna aktywność wywiera korzystny wpływ na organizm człowieka, pozwala zachować dobrą sprawność i kondycję, zapobiega rozwojowi chorób cywilizacyjnych, działa pozytywnie na psychikę. Mimo tylu zalet wynikających z aktywności, ludzie często jej nie podejmują.

Celem pracy jest ocena aktywności fizycznej u dzieci w wieku 14–16 lat.

Badanie przeprowadzone zostało w dwóch gimnazjach: w Łużnej (wieś w woj. małopolskim) oraz w Rzeszowie w 2007 roku. Badaniami objęto 199 uczniów trzecich klas gimnazjum. W badanej grupie znalazło się 101 chłopców i 98 dziewcząt. Narzędziem badawczym była ankieta zawierająca 37 pytań.

Badani uczniowie uważają, że aktywność ruchowa jest korzystna dla ich zdrowia. Prawie 90% badanych uprawia sport w czasie wolnym, 36,2% badanych jest aktywna 1–4 dni w tygodniu przez godzinę lub krócej, 27,6% - 1-4 dni w tygodniu przez ponad godzinę. Pozostali są aktywni przez 5–7 dni w tygodniu przez ponad godzinę lub krócej. Najbardziej popularne są takie dyscypliny, jak: zespołowe gry sportowe, jazda na rowerze, jogging. Poziom aktywności fizycznej jest większy u chłopców niż dziewcząt. Wśród osób, które nie ćwiczą na wychowaniu fizycznym, dominują dziewczęta.

Rodzice i nauczyciele powinni podjąć odpowiednie działania wychowawcze mające na celu zmotywowanie młodzieży, zwłaszcza płci pięknej, do większego udziału w aktywnym wypoczynku..

Assessment of physical activity of pupils in two selected junior high schools in the Podkarpacie

Physical activity is the basic element of the healthy lifestyle. It is important at every stage of human life, however, it is particularly crucial in childhood and youth because it conditions the proper physical, psychological and social development. The regular physical activity is of benefit to human organism, allows to retain good physical fitness and condition, prevents development of civilisational diseases and bears a positive influence on the human psyche. Despite that many advantages resulting from physical activity, people often do not go in for it.

This paper aims at evaluating the physical activity in the group of children aged 14 to 16.

Survey has been conducted in two of the Junior High Schools in Łużna (Małopolskie province) and in Rzeszów in 2007. Survey involved 199 students of the third grade of the Junior High School. In the examined group there were 101 boys and 98 girls. Questionnaire comprising 37 self-prepared questions has been a survey tool.

Students recon that physical activity contributes to their well-being. Nearly 90 percent of the respondents takes up sport activities in their leisure time. 36.2 percent of the respondents is physically active 1 to 4 days a week for hour or less, 27.6 percent 1 to 4 days a week for over an hour. The rest of the respondents are physically active 5 to 7 days a week for over an hour or less. The most popular sport disciplines

are as following: team sports, cycling, jogging. The level of physical activity is greater with boys than girls. Among people who do not participate in PE classes girls constitute the majority.

Parents and teachers are obliged to conduct proper educational actions in order to motivate the youth (especially fair sex) to participate in active leisure activities more frequently.

WSTĘP

W ostatnich latach w Polsce i na świecie zmienił się i nadal się zmienia sposób myślenia o zdrowiu i chorobie. Coraz bardziej umacnia się przekonanie, że każdy jest odpowiedzialny za swoje zdrowie, które w dużym stopniu zależy od trybu życia człowieka. Dlatego też coraz więcej jest zwolenników tzw. zdrowego stylu życia, którego podstawą jest aktywność fizyczna [6].

Termin styl życia odnosi się do całokształtu codziennych zachowań, specyficznych dla danej osoby lub danej zbiorowości. O prozdrowotnym stylu życia mówimy wtedy, gdy nasze codzienne zachowania służą, a nie szkodzą zdrowiu. Jednym z najważniejszych czynników, które pomagają zachować zdrowie i dobrą sprawność fizyczną, jest aktywność ruchowa. Jest ona niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju osobniczego, zachowania równowagi w rozwoju biologicznym, psychicznym i społecznym [7].

Istnieje wiele definicji aktywności fizycznej określanej także jako aktywność ruchowa. Kozłowski pojmując aktywność fizyczną jako pracę mięśni szkieletowych, której towarzyszą czynnościowe zmiany w organizmie [2]. Według Caspersena i wsp. aktywność fizyczna to każdy ruch ciała, który powstaje dzięki mięśniom szkieletowym i powoduje wydatek energetyczny [11]. Wydany w USA *Dictionary of the sport and exercise sciences* definiuje aktywność fizyczną jako ruch ciała człowieka, którego odbiciem jest wydatek energii na poziomie powyżej tempa metabolizmu spoczynkowego [11]. *Wielka Encyklopedia Świata* podaje, iż aktywność ruchowa to taka ilość ruchu, która jest konieczna do rozwoju i zachowania zdrowia człowieka [14].

Aktywność fizyczna, jako czynnik warunkujący zdrowie, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie życia. Szczególną rolę odgrywa ona jednak w dzieciństwie i młodości, ponieważ jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju fizjologicznego, psychicznego oraz społecznego [18].

Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej jest wiele. Dlatego też, postawę bycia aktywnym ruchowo należy kształtować od najmłodszych lat i podtrzymywać przez całe życie.

Systematyczna sprawność ruchowa i podtrzymywanie wydolności fizycznej pomogą młodym ludziom w akceptacji nowych ról w życiu zawodowym, w wyborze odpowiednich form spędzania wolnego czasu i wypoczynku. Systematyczna aktywność ruchowa pozwoli także utrzymać dobrą kondycję w wieku starszym [3, 6, 12].

Istnieją różne klasyfikacje aktywności fizycznej, ale najczęściej spotykamy jej podział na codzienną i planowaną. Codzienna aktywność fizyczna jest to każda forma ruchu wykonywana podczas prac domowych, przemieszczania się np. do szkoły, pracy [1, 13]. Aktywność planowana to uprawianie określonej dyscypliny sportu lub ćwiczeń fizycznych. Przy planowaniu tej aktywności zwracamy uwagę na następujące jej elementy: rodzaj aktywności fizycznej, intensywność, czas trwania i częstotliwość. Szczególną rolę w aktywności planowanej odgrywają ćwiczenia ogólnokondycyjne. Zaliczyć do nich można: szybki marsz, marszobieg, wchodzenie po schodach, jazdę na rowerze, aerobik, pływanie i ćwiczenia w wodzie, gimnastykę, zespołowe gry sportowe, narciarstwo biegowe, taniec. Charakteryzują się one odpowiednim poziomem intensywności, który określa się poprzez ustalenie tzw. docelowego tętna treningowego, efektywnym zużyciem tlenu przez wszystkie pracujące mięśnie, zaangażowaniem dużych grup mięśniowych, aby uzyskać znaczny wydatek energetyczny; cyklicznością i możliwością długotrwałego wykonywania wysiłku bez przerw.

Przyjmuje się, że optymalny poziom aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży powinien stymulować rozwój fizyczny i psychiczny. Potrzeby rozwojowe są zindywidualizowane, zależą od takich czynników, jak: wiek, płeć, poziom rozwoju, warunki życia, stan zdrowia, poziom wydolności i sprawności fizycznej, stopień otyłości, a także czynniki genetyczne. Inne jest również optimum aktywności ruchowej w celu utrzymania zdrowia, a inne w celu jego poprawy [2].

CEL PRACY

Celem tej pracy jest jakościowa i ilościowa ocena poziomu aktywności fizycznej gimnazjalistów w wybranych szkołach Podkarpacia.

MATERIAŁ

Badaniem objęto 199 uczniów trzecich klas gimnazjum w wieku od 14 do 16 lat, w Łużnej (wieś w woj. małopolskim) i w Rzeszowie. W badanej grupie znalazło się 101 chłopców i 98 dziewcząt; 100 mieszkało w mieście, 99 na wsi.

METODY

Badanie było dobrowolne i miało charakter ankietowy. Na pytania zawarte w kwestionariuszu gimnazjaliści odpowiadali osobiście. Ankieta własnej konstrukcji zawierała 37 pytań i składała się z dwóch części. W pierwszej pytano o dane osobowe respondentów: wiek, płeć, typ szkoły, miejsce zamieszkania oraz zawód wykonywany przez rodziców. Część druga zawierała 10 pytań dotyczących aktywności ruchowej. Pierwowzorem jej ankiety był Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej, który został uproszczony na potrzeby badania [7]. Pytania tej części ankiety zostały podzielone na 4 grupy i dotyczyły wysiłku fizycznego związanego z przemieszczaniem się i pracami domowymi, sportu i aktywności fizycznej w czasie wolnym, a także czasu spędzonego w pozycji siedzącej.

WYNIKI

W badanej grupie na pytanie „czy aktywność fizyczna jest korzystna dla Twojego zdrowia?” 100% badanych odpowiedziało twierdząco. Większość (98% respondentów) lubi być aktywna fizycznie, natomiast tylko 2% nie lubi i jako uzasadnienie podaje brak predyspozycji lub

umiejętności oraz „docinki” ze strony kolegów. Większość badanych (82,9%) samodzielnie podejmuje decyzję o własnej aktywności fizycznej, 11,6% jest do tego namawianych przez rodziców, kolegów, nauczycieli lub trenera, a pozostałych 5,5% badanych chce być aktywnych fizycznie i jednocześnie są do tego namawiani przez innych.

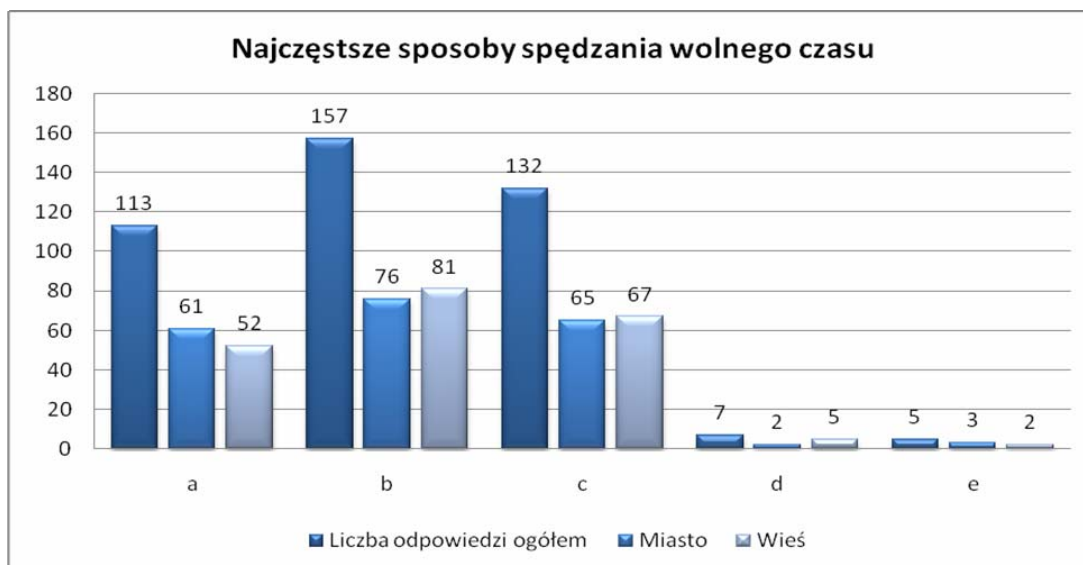
Oceniając aktywność fizyczną rodziców, stwierdzono, że w opinii dzieci 58,3% matek i 66,3% ojców badanej grupy jest aktywnych fizycznie. Natomiast 41,7% matek i 33,7% ojców nie przejawia żadnej aktywności ruchowej.

Wszyscy ankietowani mają lekcje wychowania fizycznego cztery razy w tygodniu po 45 minut. Prawie połowa respondentów (49,2%) zawsze ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego, 25,6% raz w miesiącu nie ćwiczy (z przyczyn zdrowotnych), 22,6% nie ćwiczy kilka razy w miesiącu, a tylko 2,5% ankietowanych nie ćwiczy częściej niż kilka razy w miesiącu.

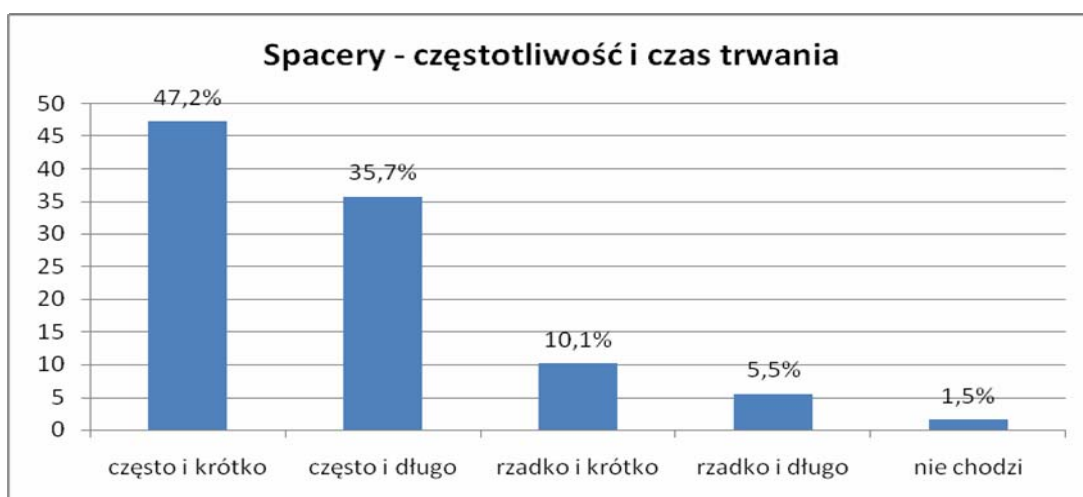
Poza zajęciami wychowania fizycznego 10,6% respondentów nie przejawia żadnej aktywności ruchowej, pozostałe 89,4% badanych jest aktywnych fizycznie. Większość z nich uprawia kilka rodzajów sportów. Najczęstszą formą aktywności fizycznej w badanej grupie są gry zespołowe (95 osób), na drugim miejscu znajduje się jazda na rowerze (88 osób), na trzecim – jogging (51 osób), na czwartym – basen i aerobik (po 17 osób). Gimnastykę wybrało 9 osób, a spaceruje 8. Tylko 5 ankietowanych gra w tenisa, a 3 uprawia sporty walki (rysunek 1).



RYS. 1. Najczęstsze formy aktywności fizycznej
FIG. 1. The most popular physical activities



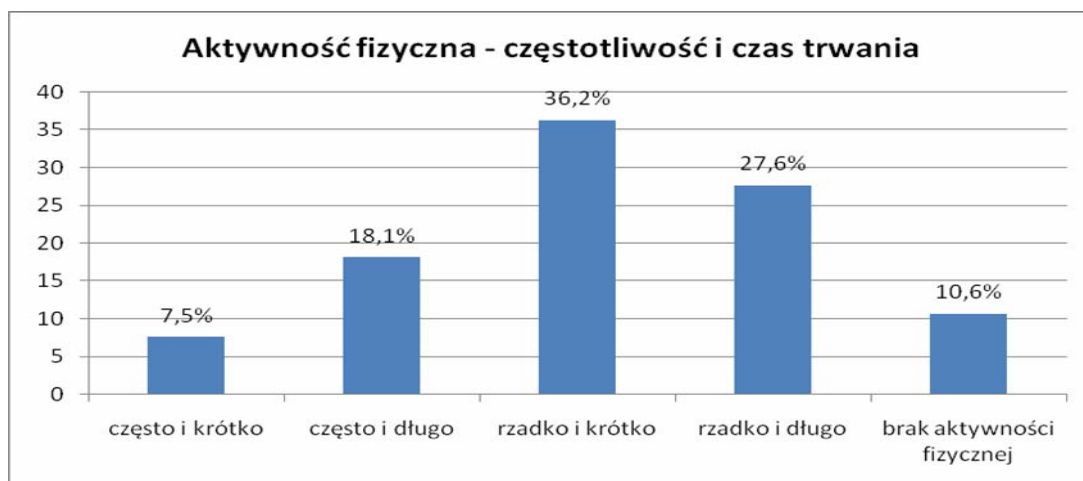
RYS. 2. Najczęstsze sposoby spędzania wolnego czasu
FIG. 2. Forms of spending the leisure time



RYS. 3. Spacery – częstotliwość i czas trwania
FIG. 3. Walking – duration and frequency



RYS. 4. Prace domowe – częstotliwość i czas trwania
FIG. 4. The housekeeping activities – duration and frequency



Rys. 5. Aktywność fizyczna – częstotliwość i czas trwania

FIG. 5. Physical activity – duration and frequency

Z najczęstszych sposobów spędzania wolnego czasu młodzież mogła wybrać maksymalnie trzy odpowiedzi. Aż 157 ankietowanych (w tym 76 z miasta i 81 ze wsi) preferuje aktywne spędzanie wolnego czasu, np. bieganie, jazdę na rowerze, pływanie, gry zespołowe, spacer. 132 badanych (65 z miasta i 67 ze wsi) w wolnym czasie spotyka się z przyjaciółmi, sympatią, chodzi na zakupy. Przed telewizorem lub komputerem chętnie spędza czas 113 badanych (61 z miasta i 52 ze wsi). Tylko 7 osób (2 z miasta i 5 ze wsi) poświęca wolny czas na czytanie książek, słuchanie muzyki lub kino, natomiast 5 ankietowanych (3 z miasta i 2 ze wsi) w wolnym czasie pracuje (rysunek 2).

Kolejne pytanie dotyczyło wysiłku fizycznego związanego z przemieszczaniem się pieszo w ciągu ostatnich 7 dni. Ankietowani mieli za zadanie podać liczbę dni w ciągu ostatniego tygodnia, w których poruszali się pieszo, np. do szkoły, do kolegi, do sklepu, a następnie mieli określić, ile czasu średnio chodzili w ciągu jednego z tych dni. Pod uwagę brany był tylko taki wysiłek, który jednorazowo trwał co najmniej 10 minut. Dla potrzeb pracy przyjęto przemieszczanie się pieszo przez 1–4 dni w tygodniu za rzadkie, przez 5–7 dni – za częste. Czas trwania spacerów do godziny przyjęto jako krótki, natomiast powyżej godziny – jako długi. Okazało się, że 47,2% ankietowanych w ciągu tygodnia poprzedzającego badanie, chodziło często i krótko, 35,7% – często i długo, 10,1% – rzadko i krótko, 5,5% – rzadko i długo. Tylko 1,5% badanych w ciągu tego tygodnia w ogóle nie poruszało się pieszo (rysunek 3).

Podobne normy czasowe przyjęto dla wysiłku fizycznego związanego z pracami domowymi

i pracami porządkowymi wokół domu. Zapytano ankietowanych o liczbę dni w ciągu ostatniego tygodnia, w których wykonywali takie czynności, jak: odkurzanie, sprzątanie, zmywanie naczyń, koszenie trawy itp., oraz o to, ile czasu poświęcają łącznie w jednym z tych dni na wysiłek fizyczny w domu lub wokół domu. Uzyskano następujące wyniki: najczęściej ankietowanych (33,7%) pracowało rzadko i krótko, 26,1% – rzadko i długo, 22,6% – często i długo, 13,1% często i krótko, a 4,5% badanych podało, że nie wykonywało takich czynności (rysunek 4).

Podobnie przeanalizowano aktywność fizyczną uczniów (np. pływanie, jazda na rowerze, aerobik, gra w piłkę itp.). Brany był pod uwagę tylko taki wysiłek fizyczny, który jednorazowo trwał co najmniej 10 minut. Okazało się, że 36,2% badanych jest aktywnych fizycznie rzadko i krótko, 27,6% – rzadko i długo, 18,1% – często i długo, a 7,5% – często i krótko. 10,6% ankietowanych nie jest aktywnych fizycznie (rysunek 5).

Zbadano zależność między aktywnością fizyczną gimnazjalistów a aktywnością fizyczną ich rodziców. Za średnią aktywność fizyczną przyjęto bycie aktywnym rzadko i krótko (godzinę i krócej przez 1–4 dni w tygodniu), rzadko i długo (powyżej godziny przez 1–4 dni w tygodniu) oraz często i krótko (godzinę i krócej przez 1–4 dni w tygodniu). Za dużą aktywność fizyczną przyjęto bycie aktywnym często i długo (powyżej godziny przez 5–7 dni w tygodniu). Z analizy danych wynika, że nie ma istotnej statystycznie zależności między aktywnością fizyczną gimnazjalistów i ich rodziców. Dane te przedstawiono za pomocą tabeli wielodzzielczych (tabela 1 i tabela 2).

TABELA 1. Zależność między aktywnością fizyczną badanych a aktywnością fizyczną matki
TABLE 2. The interdependence between physical activity level of examined children and their mothers

	Aktywność fizyczna badanych	Aktywność fizyczna matki	
		jest aktywna	nie jest aktywna
Liczba	brak aktywności fizycznej	8	13
% z całości		4,02%	6,53%
Liczba	średnia aktywność fizyczna	92	50
% z całości		46,23%	25,13%
Liczba	duża aktywność fizyczna	16	20
% z całości		8,04%	10,05%

TABELA 2. Zależność między aktywnością fizyczną badanych a aktywnością fizyczną ojca
TABLE 2. The interdependence between physical activity level of examined children and their fathers

	Aktywność fizyczna badanych	Aktywność fizyczna ojca	
		jest aktywny	nie jest aktywny
Liczba	brak aktywności fizycznej	10	11
% z całości		5,03%	5,53%
Liczba	średnia aktywność fizyczna	101	41
% z całości		50,75%	20,60%
Liczba	duża aktywność fizyczna	21	15
% z całości		10,55%	7,54%

TABELA 3. Zależność między aktywnością fizyczną badanych a płcią
TABLE 3. Physical activity level depending on age of examined children

	Aktywność fizyczna badanych	Płeć	
		kobieta	mężczyzna
Liczba	brak aktywności fizycznej	14	7
% z całości		7,04%	3,52%
Liczba	średnia aktywność fizyczna	76	66
% z całości		38,19%	33,17%
Liczba	duża aktywność fizyczna	8	28
% z całości		4,02%	14,07%

Przeanalizowano zależność między aktywnością fizyczną ankietowanych a płcią. W grupie osób nieaktywnych fizycznie jest 7,04% dziewcząt i 3,52% chłopców. Średnio aktywne dziewczęta stanowią 38,19% całej grupy, a średnio aktywni chłopcy – 33,17%. Tylko 4,02% dziewcząt i 14,07% chłopców przejawia dużą aktywność fizyczną, (tabela 3).

Następnie przeanalizowano zależność pomiędzy aktywnością fizyczną gimnazjalistów a ich miejscem zamieszkania. Najliczniejszą grupę stanowią osoby będące średnio aktywne fizycznie (36,68% tych osób mieszka w mieście i 34,67% – na wsi). Osoby przejawiające dużą aktywność fizyczną stanowią 18,09% całej grupy, z czego 9,55% mieszka w mieście, a 8,54% – na wsi. Osoby nieaktywne mieszkające w mieście stanowią 4,02% badanych, a na wsi – 6,53% (tabela 4).

DYSKUSJA

Aktywność fizyczna jest podstawowym czynnikiem pozytywnie stymulującym rozwój człowieka, wpływa korzystnie zarówno na zdrowie fizyczne jak i psychiczne. Tego samego zdania są uczniowie gimnazjum. Według 100% ankietowanych aktywność ruchową jest korzystna dla zdrowia. Podobne wyniki uzyskała Ćwirlej i wsp., którzy przeprowadzili badanie wśród dziesięciolatków, mające na celu określenie codziennej aktywności fizycznej tych dzieci. 97% badanej przez nich grupy zna zasady zdrowego stylu życia i wie, że aby pozostać zdrowym, należy regularnie uprawiać sport i być aktywnym fizycznie [5].

Ruch to dobry sposób na przyjemne spędzenie wolnego czasu, jest źródłem przyjemności i satysfakcji i prawdopodobnie dlatego aż 98% respondentów lubi być aktywna fizycznie. Większości ankietowanych (82,9%) nie trzeba namawiać do aktywności ruchowej, gdyż samodzielnie podejmuje ona decyzję o byciu aktywnym fizycznie. 11,6% badanych przyznaje, że do uprawiania sportu namawiają ją rodzice, nauczyciele, koledzy lub trener i gdyby nie oni, to osoby te prawdopodobnie wolny czas spędzałyby biernie. Pozostałe 5,5% badanej grupy chce uprawiać sport i jednocześnie jest do tego namawiana. W badaniach przeprowadzonych przez Skibińską w grupie młodzieży od 14 do 18 roku życia, uzyskano nieco inne wyniki. Największy wpływ na aktywność fizyczną uczniów mieli koledzy oraz oglądanie w telewizji zawodów sportowych, a mniejszy wpływ miało zachęcanie do aktywności ruchowej przez nauczycieli, trenera lub rodzinę [17].

W badanej grupie prawie połowa respondentów zawsze ćwiczy na wychowaniu fizycznym, przy czym ponad 2/3 tej grupy to chłopcy. Wśród osób, które nie ćwiczą przeważają dziewczęta. Prawdopodobnie ma to związek z wejściem dziewcząt w trudny dla nich okres pokwitania. Zmienia się ich wygląd zewnętrzny, może pojawić się niezgrabność ruchowa, dziewczęta wstydzą się swojego ciała przed chłopcami (z którymi często mają łączone lekcje wychowania fizycznego) i dlatego nie ćwiczą.

Zdecydowana większość badanych (89,4%) deklaruje, że jest aktywna fizycznie poza zajęciami wychowania fizycznego. Zastanawiające jest to, że aż 10,6% ankietowanych nie przejawia żadnej aktywności ruchowej, mimo iż 100% badanych wie, że jest to dobre dla zdrowia i 98% lubi być aktywna fizycznie. Być może dzieje się tak z powodu braku wolnego czasu, utrudnionego dojazdu do obiektów sportowych czy braku środków materialnych. Podobne wyniki uzyskała Skibińska. 14% badanej przez nią grupy nie jest aktywna fizycznie, a pozostałe 86% przeznaczają na aktywny wypoczynek od 1 do 5 godzin tygodniowo [17].

Większość osób, które są aktywne poza zajęciami wychowania fizycznego, uprawia kilka sportów jednocześnie. Najbardziej preferowanym sportem są gry zespołowe. Często formą aktywności fizycznej jest również jazda na rowerze i jogging. Mniejszym uznaniem wśród gimnazjalistów cieszy się basen i aerobik. Podobne wyniki uzyskała Ćwirlej i wsp. W grupie badanych przez nich dziesięciolatków najczęściej uprawianym sportem również były zespołowe gry sportowe, na drugim miejscu znalazł się jogging, na trzecim – jazda na rowerze [5]. Analizując wyniki badań Jurczaka wśród uczniów siódmych klas szkół podstawowych i drugich klas szkół ponadpodstawowych, można zauważyć, że oprócz jogingu i jazdy na rowerze, równie dużym uznaniem cieszyły się ćwiczenia siłowo-gimnastyczne [7].

Młodzież różnie wykorzystuje wolny czas. W wypowiedziach gimnazjalistów dominuje czynne spędzanie wolnego czasu. Na drugim miejscu znajdują się spotkania w gronie przyjaciół oraz zakupy. Duża grupa osób w wolnym czasie odpoczywa biernie, siedząc przed telewizorem lub komputerem. Bardzo niewielu ankietowanych czyta w wolnym czasie książki, słucha muzyki czy chodzi do kina, a jeszcze mniej pracuje – pomaga w domu. Nie ma dużych różnic między spędzaniem wolnego czasu przez młodzież mieszkającą na wsi i w mieście. Z badań przeprowadzonych

przez Mandowską wśród uczniów piątej klasy szkoły podstawowej wynika, że uczniowie najczęściej spędzają swój wolny czas biernie, oglądając telewizję oraz korzystając z komputera. Mniej osób wypoczywa aktywnie [9].

Pewną formą aktywności fizycznej jest przemierzanie się pieszo. Prawie 40% ankietowanych przyznaje, że spaceruje często i długo. Natomiast większość gimnazjalistów chodzi często, ale krótko, np. do szkoły, do sklepu. Prace domowe, tj. odkurzanie, sprzątanie, koszenie trawy to też rodzaj aktywności fizycznej. Niestety, gimnazjaliści coraz rzadziej i mniej pracują na potrzeby domu. Być może jest to spowodowane nadopiekuńczością rodziców.

Kolejnym analizowanym problemem była ilość czasu, jaką badani poświęcają w ciągu tygodnia na aktywność fizyczną (jazda na rowerze, basen, gra w piłkę itp.). Okazało się, że aż 10,6% ankietowanych nie przejawia żadnej aktywności fizycznej w czasie wolnym, a ponad połowa jest zbyt mało aktywna fizycznie, by uznać to za wystarczające dla ich zdrowia.

Nie ma dokładnie określonej optymalnej dla zdrowia intensywności aktywności fizycznej. Na podstawie licznych badań przyjęto, że zarówno u dorosłych, jaki u młodych ludzi najbardziej korzystne są kumulujące się wysiłki fizyczne o umiarkowanej intensywności, przy czym umiarkowany wysiłek, jak podają Cabak i wsp., jest ekwiwalentem szybkiego marszu z towarzyszącym uczuciem „zgrzania się” i nieznacznego „braku tchu” [4]. Przy aktywności planowanej ważne są też jej czas trwania i częstotliwość ćwiczeń. Według WHO optimum aktywności ruchowej, niezbędnej do prawidłowego rozwoju, stanowi najmniej 60 minut dziennie przez przynajmniej 5 dni w tygodniu [8]. Według zaleceń opracowanych podczas konferencji *The First Mike Stock Conference* (Bangkok, 2002), ćwiczenia fizyczne należy wykonywać codziennie. Ponadto wskazane jest wykonywanie dodatkowej aktywności fizycznej w czasie codziennych zajęć, a także w czasie wolnym. Na konferencji ustalono też, że 30 minut dodatkowego umiarkowanego wysiłku wykonywanego codziennie w wolnym czasie wystarczy dla prewencji chorób serca i cukrzycy, 45–60 minut dla prewencji nadwagi/otyłości, a 60–90 minut dla prewencji dalszego ponownego przyrostu masy ciała u osób otyłych [15].

Z powyższych danych wynika, że tylko 18,1% badanych spełnia wymogi zalecanego poziomu aktywności fizycznej. U Ćwirlej i wsp. wyniki są nieco wyższe – 33,7% badanych przez

nich dziesięciolatek była aktywna codziennie przez przynajmniej 1 godzinę [5]. W badaniach opublikowanych przez Jurczaka tylko 29,1% uczniów było aktywnych fizycznie przynajmniej 4 razy w tygodniu, 74,4% – mniej niż 4 razy w tygodniu, a 13,3% nie brało udziału w żadnych formach aktywności ruchowej [8].

Na aktywność fizyczną dzieci ma wpływ wiele czynników. Wydawać by się mogło, że największą rolę w motywowaniu dzieci do uprawiania sportu mają rodzice, będąc dla nich przykładem. Jednak przeprowadzone badania nie potwierdzają tej tezy. Aktywność fizyczna rodziców nie wpływa na aktywność badanych gimnazjalistów. Inne zdanie na ten temat mają Moore i wsp., którzy po przeprowadzeniu badań w ramach projektu Framingham Children’s Study, stwierdzili, że jeżeli aktywną osobą w rodzinie była matka, to jej dzieci były dwukrotnie bardziej aktywne niż dzieci matek nieaktywnych, a jeżeli aktywny był ojciec – trzyipółkrotnie. W przypadku, gdy aktywni byli oboje rodzice, to ich dzieci były sześciokrotnie bardziej aktywne niż dzieci rodziców nieuprawiających żadnego sportu [10].

Po przeanalizowaniu danych można stwierdzić, że istnieje różnica między aktywnością fizyczną chłopców i dziewcząt. Chłopcy są bardziej aktywni niż dziewczęta. Przyczyną tego prawdopodobnie jest okres pokwitania. Chłopcy chcą zaimponować rówieśnikom i dlatego więcej ćwiczą, dziewczęta natomiast są mniej sprawne fizycznie. Poza tym wstydzą się swojego ciała, które powoli nabiera kobiecego kształtu. Przyczyną spadku poziomu aktywności u dziewcząt może być również pojawienie się miesiączki oraz nowych zainteresowań. Badania przedstawione przez innych autorów potwierdzają te spostrzeżenia. Cabak i wsp. stwierdzili, że aktywność fizyczna dziewcząt jest znacznie mniejsza niż chłopców [4]. Chłopcy są bardziej aktywni, zwłaszcza w przypadku aktywności na poziomie wysokim (przynajmniej 4 dni w tygodniu). Analizując wyniki badań przeprowadzonych przez Sępowicz-Buczko wśród uczniów piątych i szóstych klas szkoły podstawowej w Legnicy można zauważyć, że również w tej grupie badawczej poziom aktywności fizycznej między dziewczętami i chłopcami nie jest jednakowy [16].

Kolejnym problemem, nad którym warto się zastanowić, jest zależność między aktywnością fizyczną młodzieży a jej miejscem zamieszkania. Z przeprowadzonych badań wynika, że poziom aktywności fizycznej jest w niewielkim stopniu większy w mieście (Rzeszów) niż na wsi (Łużna).

Badania przeprowadzone przez Woynarowską i wsp. w 2002 roku, wykazały, że poziom aktywności dziewcząt w mieście był nieco wyższy niż na wsi, natomiast wśród chłopców nie zależał on od miejsca zamieszkania [19].

WNIOSKI

1. Wszyscy ankietowani wiedzą, że aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia, jednak aż 10% badanej młodzieży nie przejawia żadnej aktywności ruchowej poza zajęciami wychowania fizycznego. Rodzice i nauczyciele powinni wykorzystać dużą popularność niektórych dyscyplin sportowych wśród młodzieży w celu zwiększenia poziomu aktywności fizycznej.

2. Zalecany poziom aktywności fizycznej osiąga zaledwie 18,1% osób w badanej grupie, wśród dziewcząt jest on znacząco niższy niż u chłopców. Konieczne jest podjęcie działań systemowych mających na celu stworzenie warunków i zachęcenie młodzieży (zwłaszcza dziewcząt) do częstszego podejmowania aktywności ruchowej.

PIŚMIENNICTWO

1. Andersen R.E., *Przeciwdziałanie otyłości: regularne ćwiczenia czy aktywny styl życia. Jaki rodzaj aktywności fizycznej należy zalecać osobom otyłym*, Medycyna po Dyplomie 2000; 9: 196–202.
2. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005; 46–58.
3. Brownell K., Wadden T.: *The LEARN Program for Weight Control*. American Health Publishing Company. Dallas 1999.
4. Cabak A., Woynarowska B., *Aktywność fizyczna młodzieży w wieku 11-15 lat w Polsce i w innych krajach w 2002 roku*, Wychowanie Fizyczne i Sport 2004; 48: 355.
5. Ćwirlej A., Walicka-Cupryś K., Gregorowicz-Cieślak H., *Aktywność ruchowa dzieci 10-letnich w czasie wolnym*, Przegląd Medyczny 2005; 3: 262–266.
6. Ignar-Golinowska B., Kucharska A., *Wychowanie fizyczne w szkołach. Tendencje światowe dotyczące programów i ich realizacji*, Wychowanie Fizyczne i Sport 1999; 4: 69–74.
7. Jurczak A., *Samodzielna aktywność ruchowa młodzieży w czasie wolnym*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2004; 10: 20–27.

8. Jurczak A., *Udział dzieci i młodzieży w pozalekcyjnych i pozaszkolnych formach aktywności ruchowej*, Wychowanie Fizyczne i Sport 2004; 48: 371.
9. Landowska L., *Rekreacja ruchowa młodzieży szkolnej klasy V szkoły podstawowej*, Lider 2002; 12: 8–9.
10. Moore L.L., Lombardi D.A., White M.J., Campbell J.L., Oliveria S.A., Ellison R.C., *Influence of parent's physical activity levels on activity levels of young children*. J Pediatr. 1991; 118 (2): 215–219.
11. Osiński W., *Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka. Oddziaływanie najbliższego otoczenia i form organizacyjnych na aktywność fizyczną. Ocena poziomu aktywności fizycznej. Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej. Przewodzenie programu aktywności fizycznej* [w:] *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2003; 107–109, 194, 320.
12. Ozdoba E., Ozdoba J., *Wywiadówka z wychowania fizycznego*, Lider 2002; 10: 11.
13. Plewa M., Markiewicz A., *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*. Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii 2006; 1: 36–40.
14. *Wielka Encyklopedia Świata*, t. 1, Oxford Educational, Warszawa 2003; 75.
15. Saris W.H., Blair S.N., van Baak M.A. i wsp., *How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement*, Obes Res. 2003; 4: 101–114.
16. Sępowicz-Buczko K., *Aktywność ruchowa dzieci w czasie wolnym*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2003; 12: 33–35.
17. Skibińska K., *Aktywność ruchowa młodzieży licealnej*. Lider 2002; 5: 23.
18. Sobolewski P., *Aktywność fizyczna młodzieży i jej zadowolenie z uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2003; 1: 36.
19. Woynarowska B., Jodkowska M., Oblacińska A., *Samoocena sprawności i aktywności fizycznej w czasie wolnym u młodzieży szkolnej w latach 1994–1998*, Ped. Pol. 2000; 75: 35–41.

Joanna Grzegorzcyk
Instytut Fizjoterapii Uniwersytetu
Rzeszowskiego
ul. Warszawska 26a
Rzeszów

Praca wpłynęła do Redakcji: 31 lipca 2008
Zaakceptowano do druku: 28 sierpnia 2008