

Ocena aktywności fizycznej wśród młodzieży szkolnej

Assessment of physical activity among school youth

¹ Studenckie Koło Wolontariatu przy Zakładzie Pielęgniarstwa Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Pigoń w Krośnie

² Opiekun pracy: mgr Małgorzata Dziura – Opiekun SKN Biologiczno – Medycznego

Wstęp: Aktywność ruchowa jest gwarantem witalności. Zapewnia optymalny stan zdrowia we wszystkich fazach życia człowieka. Jest jednak szczególnie ważna w okresie dzieciństwa i młodości, ponieważ pozwala na prawidłowy rozwój zarówno fizyczny jak i psychiczny.

Cel pracy: Celem pracy była ocena aktywności fizycznej młodzieży szkolnej. Poprzez przeprowadzone badania autorzy chcieli ukazać jakie konsekwencje niesie za sobą niski poziom aktywności fizycznej wśród osób w młodym wieku.

Materiał i metody Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, który przeprowadzono na grupie 100 uczniów szkoły podstawowej w przedziale wiekowym 12 – 16 lat. W badaniu wzięło udział 63 dziewcząt oraz 37 chłopców.

Wyniki: Wyniki badań ankietowych wykazują, że młodzież szkolna wskazuje aktywność ruchową jako korzystną dla ich zdrowia formę spędzania wolnego czasu. Ponad połowa ankietowanych regularnie spaceruje, jeździ na rowerze i biega.

Wnioski: Okres dzieciństwa i młodości to czas oddziaływania edukacyjnego, kształtowania pozytywnych zachowań i nawyków, które w przyszłości mogą być gwarancją zdrowia. Wyniki niniejszych badań pokazują, że konieczne są działania mające na celu promocję i zachęcenie uczniów do rozszerzania możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu.

Słowa kluczowe: Aktywność fizyczna,

Introduction: Movement activity is a guarantee of vitality. It provides optimal health in all

Results: The results of research show that schoolchildren indicate physical activity as a form of

phases of human life. However, it is especially important during childhood and adolescence because it allows both physical and mental development to develop properly.

Aim of the study: The aim of the study was to assess the physical activity of school children. Through the research, the authors wanted to show the consequences of low levels of physical activity among young people.

Material and Methods: The adopted method to convey this research is a self-designed questionnaire. The questionnaire was conducted on a group of 100 primary school pupils (12-16 years old) 63 girls and 37 boys took part in the study.

spending free time beneficial to their health. More than half of the respondents regularly walk, ride a bike and run.

Conclusions: The period of childhood and youth is a time of educational impact, shaping positive behaviors and habits that in the future may be a guarantee of health. The results of this research show that it is necessary to promote and encourage students to expand their opportunities to spend their free time actively.

Key words: Physical activity

Wstęp:

Aktywność ruchowa jest gwarantem witalności. Zapewnia optymalny stan zdrowia we wszystkich fazach życia człowieka. Jest jednak szczególnie ważna w okresie dzieciństwa i młodości, ponieważ pozwala na prawidłowy rozwój zarówno fizyczny jak i psychiczny.

Styl życia każdego człowieka w dużym stopniu determinuje jego zdrowie. Wiele zaburzeń, które występują u dzieci i młodzieży, ma podłoże behawioralne. To, co młody człowiek wniesie w swoje dorosłe życie, jest niezwykle ważne dla niego samego i następnych pokoleń. [12] Niski poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży oraz przewaga siedzącego trybu życia są przyczyną coraz częściej występujących problemów zdrowotnych także w tej populacji. Można tu wspomnieć narastającą epidemię otyłości oraz występowanie cukrzycy typu 2 u coraz młodszych osób, jak również inne stany zwiększające w dalszej perspektywie podatność na choroby układu sercowo-naczyniowego. [16] Sprawność fizyczna nie została tak jednoznacznie zdefiniowana jak aktywność fizyczna. Może być rozumiana jako zespół umiejętności sportowych i ruchowych, będących bezpośrednim

odzwierciedleniem fizycznego stanu organizmu. Sprawność fizyczna to wszelkie zdolności i umiejętności prezentowane przez daną jednostkę, które umożliwiają jej efektywną realizację zadań ruchowych. [13]

Aktywność fizyczna zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy), stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca), pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów). Warunkuje również utrzymanie prawidłowej masy ciała. Ruch jest czynnikiem hartującym młody organizm, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób.

Szczególnie istotne jest zatem kreowanie aktywnego stylu życia w okresie dzieciństwa i wczesnej młodości, kiedy utralają się nawyki związane z zachowaniami prozdrowotnymi. Tymczasem postępujący w szybkim tempie rozwój cywilizacji i powoduje systematyczne ograniczanie wysiłku fizycznego. Coraz częściej konkurencyjnymi dla aktywności fizycznej są zajęcia związane z bezruchem: oglądanie telewizji, video czy korzystanie z komputera. Aktywność fizyczna polskiego społeczeństwa jest niezadowolająca, a narastanie zjawiska bierności obserwowane jest już u dzieci i młodzieży. [1] Konsekwencją małej aktywności fizycznej i niewłaściwej diety jest narastanie częstości występowania nadwagi i otyłości już we wczesnym okresie życia.

Skutki zachowań ryzykownych z wieku młodzieńczego w większości nie ujawniają się od razu, lecz po wielu latach i dlatego często ludzie nie dostrzegają związku pomiędzy swoimi zachowaniami a stanem zdrowia. Dzieci i młodzież są przez to grupą mało podatną na edukację zdrowotną i programy profilaktyczne, które umożliwiłyby im lepsze, zdrowsze dorosłe życie. Aby edukacja dotycząca wszystkich obszarów tematyki zdrowotnej była skuteczna, powinna być wdrażana od początku nauczania dziecka, równoległe z innymi przedmiotami i być łączona z jednoczesną edukacją rodziców/opiekunów. [15] Do grup populacyjnych szczególnie wrażliwych na konsekwencje niewłaściwego obciążenia organizmu wysiłkiem fizycznym należy młodzież w wieku szkolnym wchodząca w okres dojrzewania płciowego, okres intensywnego wzrostu a równocześnie w okres buntu, negowania wcześniej wpajanych zasad i mające silną potrzebę niezależności od otoczenia. [4] Prawidłowe żywienie, bezpieczna żywność, aktywność fizyczna, umiejętność utrzymywania przyjaznych relacji międzyludzkich i radzenia sobie ze stresem należą do najważniejszych czynników prozdrowotnych stylu życia człowieka.

Cel:

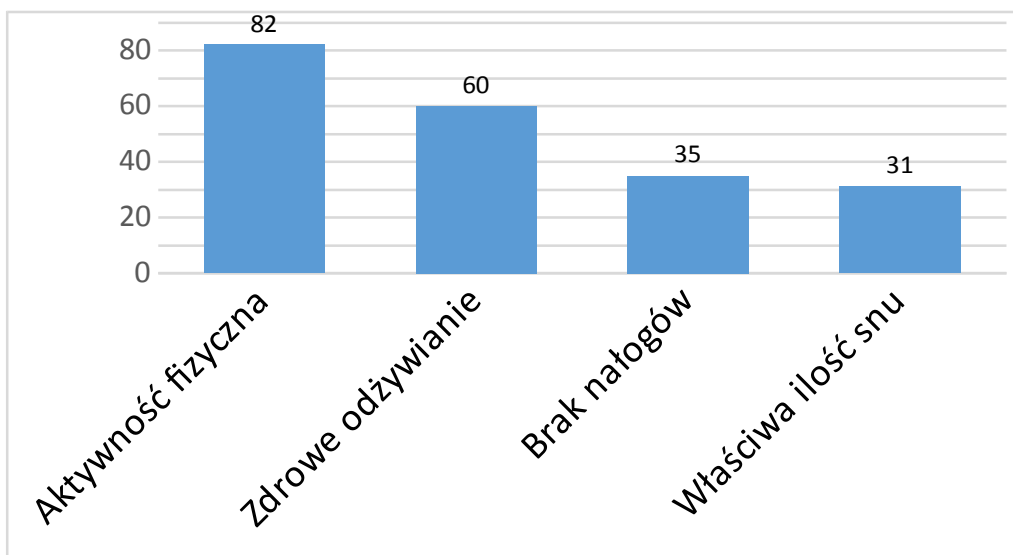
Celem pracy była ocena aktywności fizycznej młodzieży szkolnej ze szkół podstawowych. Poprzez przeprowadzone badania autorzy chcieli ukazać jakie konsekwencje niesie za sobą niski poziom aktywności fizycznej wśród osób w młodym wieku.

Material i metody:

Zastosowano badanie metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety składającego się z pytań zamkniętych oraz metryczki. Udział w badaniu był dobrowolny a respondentów zapoznano z jego celem oraz zapewniono o anonimowości. Respondentami była grupa 100 uczniów szkół podstawowych znajdujących się w województwie podkarpackim. Badanie przeprowadzone było na terenie wiejskim we wsi Jeżowe powiat Nizański oraz w mieście Stalowa Wola w powiecie Stalowowolskim. W badaniu wzięło udział 67 dziewcząt oraz 37 chłopców. Ze wsi pochodziło 54 osoby, natomiast z miasta 46 respondentów. Przedziały wiekowe rozkładały się następująco: 12 lat -10 osób; 13 lat- 26 osób; 14 lat- 16 osób; 15lat-30 osób; 16 lat- 18 osób.

Wyniki:

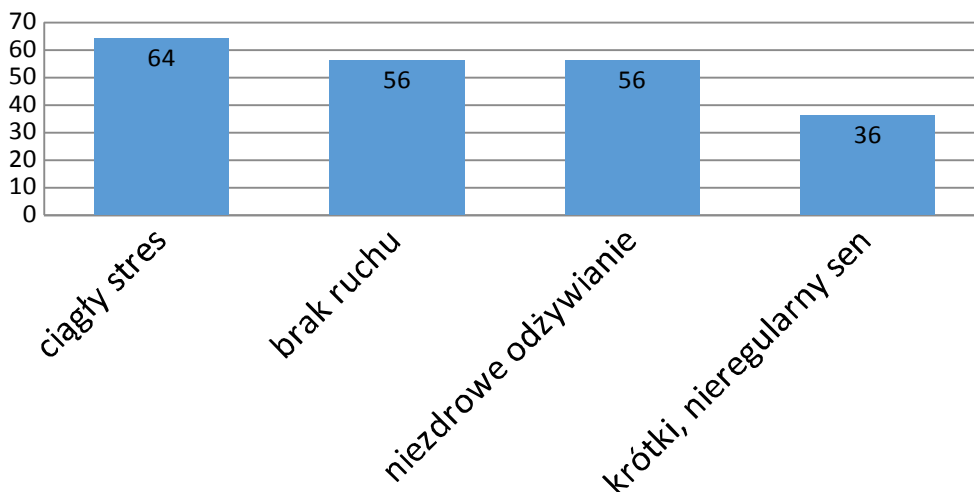
Badani wskazali, że najważniejszym elementem zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna (39%) oraz odpowiednio zbilansowana dieta (29%), która dostarczy w odpowiednich ilościach składników odżywczych. Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość podczas którego organizm regeneruje się a mózg odpoczywa.



Wykres 1. Elementy zdrowego stylu życia

Źródło: Opracowanie własne.

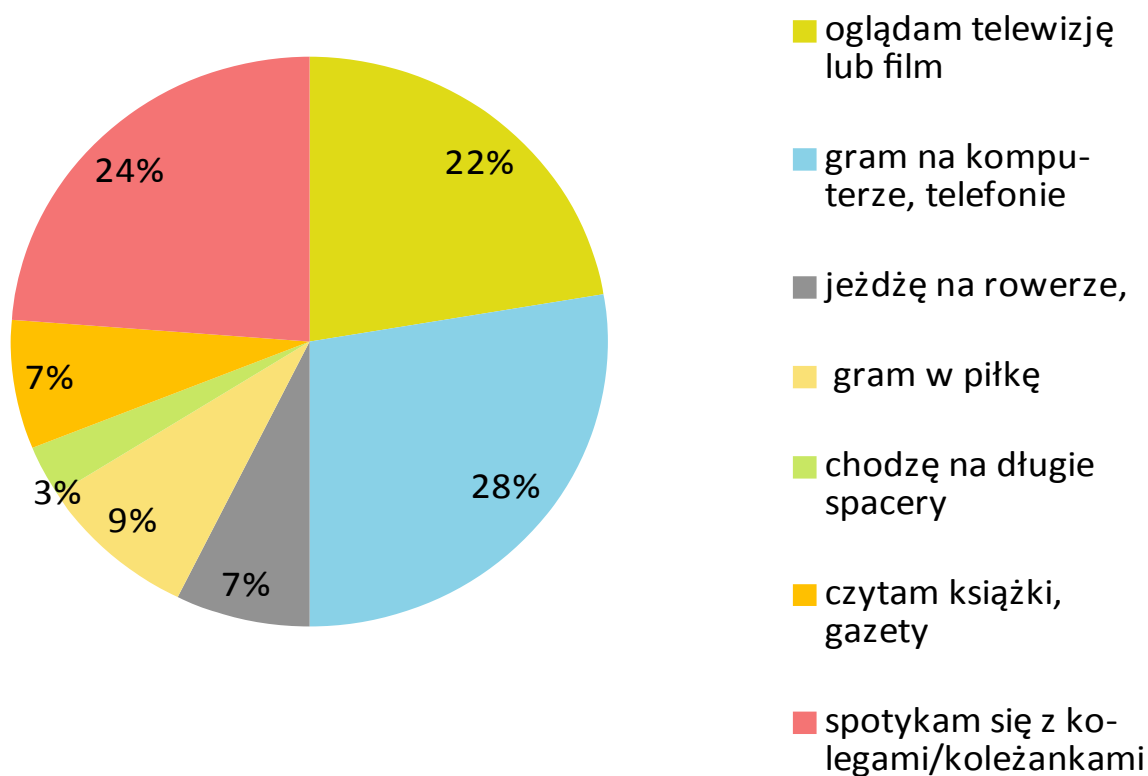
Ankietowani w pytaniu wielokrotnego wyboru na temat nawyków które nie służą naszemu zdrowiu w podobnym stopniu wybierali odpowiedzi; ciągły stres(30%), brak ruchu(27%) oraz niezdrowe odżywianie (26%).



Wykres 2. Nawyki nie służące naszemu zdrowiu.

Źródło: Opracowanie własne.

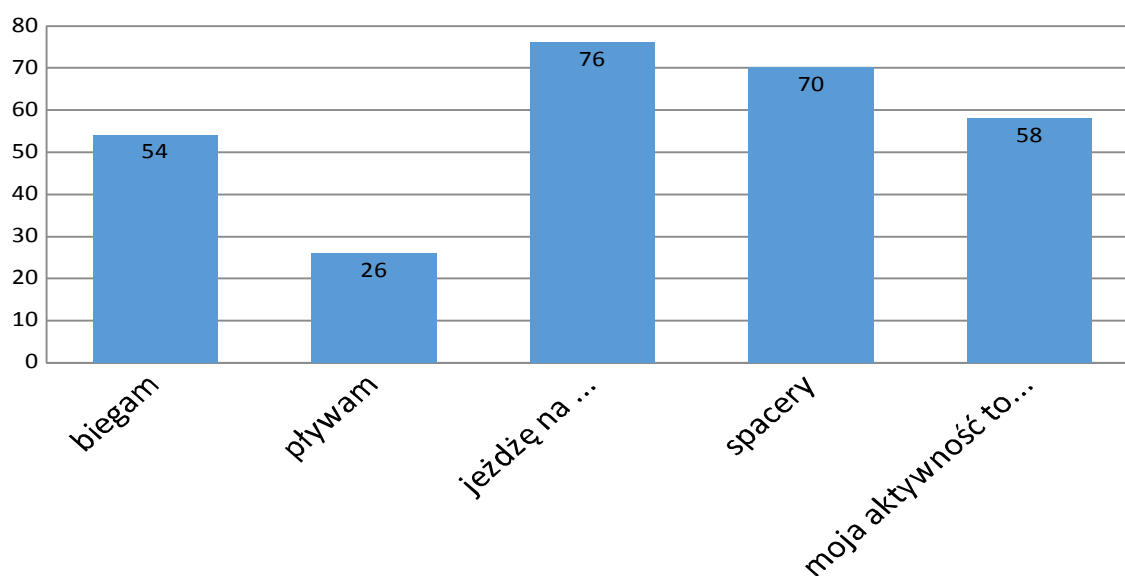
W przeprowadzonych badaniach ankietowani w (28%) wskazali, iż wolny czas najczęściej poświęcają na gry na komputerze na kolejnej pozycji wśród respondentów znalazły się spotkania z koleżankami/kolegami (24%). Najmniej osób bo zaledwie (3%) ankietowanych odpowiedziało, że w wolnym czasie chodzą na spacer. Zaobserwowałyśmy dużą rozbieżność pomiędzy odpowiedziami chłopców a dziewcząt. Według naszych obliczeń, dziewczynki wybierają w większości bo aż w (61%) bierny odpoczynek przed telewizorem lub oglądając filmy, natomiast chłopcy deklarują taki sposób spędzania wolnego czasu w (39%). Chłopcy niespełna dwa razy częściej w wolnym czasie sięgają po telefon komórkowy oraz gry na komputerze. Wyniki badań wykazały również że dziewczęta trzy razy częściej decydują się na czytanie książek.



Wykres 3. Sposoby spędzania wolnego czasu.

Źródło: Opracowanie własne.

Kolejnym aspektem poruszonym w przeprowadzonych badaniach była ocena aktywności fizycznej. W większości uczniowie odpowiedzieli iż regularną aktywnością fizyczną jest jazda na rowerze (27%), na kolejnej pozycji uplasowały się spacer (25%) oraz (20%) aktywność w formie lekcji WF przeprowadzanych na zajęciach lekcyjnych w szkołach. Najmniej osób odpowiedziało za pływaniem zaledwie (9%).

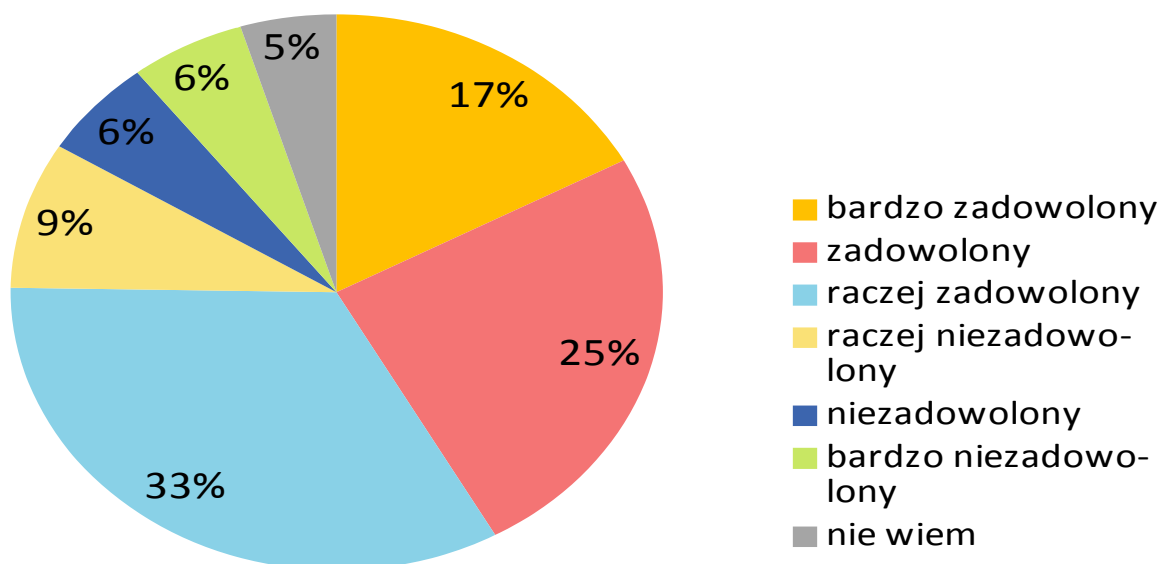


Wykres 4. Regularna aktywność fizyczna

Źródło: Opracowanie własne.

Znakomita większość respondentów jest zadowolona ze swojej sprawności fizycznej, istnieje tylko niewielka grupa która deklaruje niskie niezadowolenie.

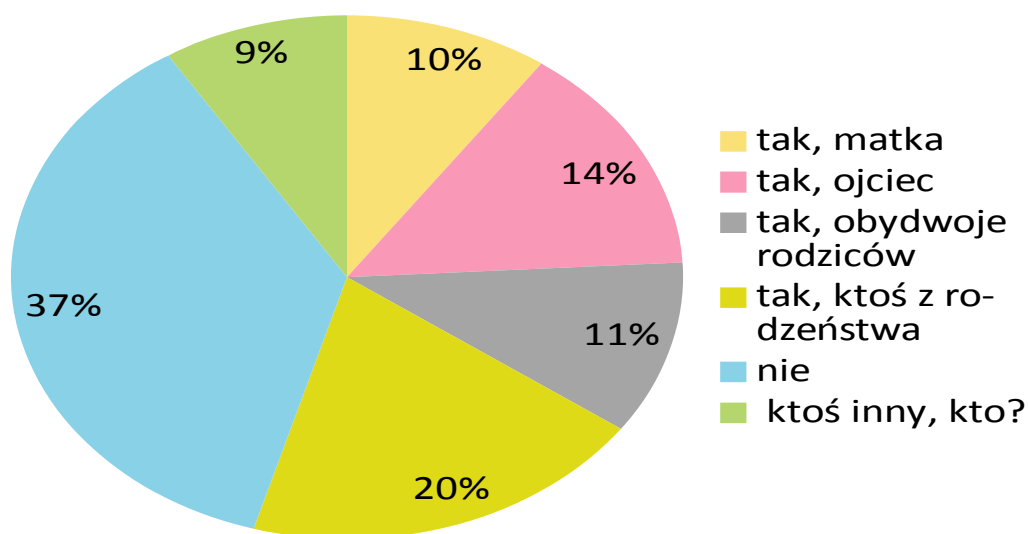
Odpowiedzi które przeważały u ankietowanych to; "raczej zadowolony" (33%), "zadowolony" (25%) oraz "bardzo zadowolony" (17%) (ze sprawności fizycznej). Odsetek w postaci (6%) padł na odpowiedź "bardzo niezadowolony" oraz "niezadowolony". Zaledwie (5%) ankietowanych nie było w stanie tego ocenić.



Wykres 5. Zadolenie z własnej sprawności fizycznej.

Źródło: Opracowanie własne.

W badaniach największy odsetek ankietowanych zadeklarowało, iż członkowie rodziny nie dbają w swoich rodzinach o sprawność fizyczną swoich dzieci (36%). Uczniowie którzy odpowiedzieli twierdząco, że o ich sprawność fizyczną dbają członkowie rodziny postawili w zdecydowanej większości że jest to rodzeństwo (20%).



Wykres 6. Członkowie rodziny dbający o sprawność fizyczną.

Źródło: Opracowanie własne.

Dyskusja:

Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), to stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby [6]. Zachowania prozdrowotne służą wspieraniu zdrowia, zapobieganiu chorobie oraz wspomaganie powrotu do zdrowia. [3] Istotnym elementem zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna, na którą należy zwrócić szczególną uwagę od najmłodszych lat.

Z analizy badań własnych wynika, że niemal wszyscy respondenci uznali, że aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia, a młode osoby powinny uprawiać ćwiczenia fizyczne.

Wyniki badania przeprowadzonego przez autorów niniejszej pracy dowodzą, że ponad połowa uczniów (72%) ma świadomość wpływu negatywnych nawyków na ich zdrowie i witalność. Zachowania zdrowotne dotyczą różnych zachowań związanych ze sferą zdrowia,

czyli zachowań, które w świetle współczesnej wiedzy medycznej zwykle wywołują określone (pozytywne lub negatywne) skutki zdrowotne. [10] Niepokojący jest fakt, że aktywność fizyczna młodszego pokolenia jest nieadekwatna do potrzeb biologicznych rozwijającego się organizmu [11] jak wykazała w swoich badaniach Łaszek M., 70,4% uczniów deklaroowało codzienne korzystanie z komputera w czasie wolnym od nauki. [8]

Wyniki badań ukazują, że większość respondentów jest zadowolona ze swojej sprawności fizycznej, istnieje tylko niewielka grupa która deklaruje niskie niezadowolenie. Odpowiedź którą ankietowani wybierali najczęściej to; ‘raczej zadowolony’ (33%). Aktywność ruchowa jest czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także kształtującym cechy psychiczne. [5] W innych badaniach przeprowadzonych przez Nowacką E. wykazano niepokojący fakt, że aż 35,5% uczniów oceniło siebie jako osoby nieaktywne ruchowo. [9]

Kolejnym aspektem porównawczym jest fakt, iż respondenci w pytaniu wielokrotnego wyboru na temat nawyków, które nie służą naszemu zdrowiu, stawiali głównie na brak ruchu (27%). Przeciętny styl życia współczesnego młodego człowieka to siedzący tryb życia oraz jedzenie „na szybko” bez zastanowienia. Taki niezdrowy styl życia zwiększa zagrożenie zawałem serca czy rozwojem choroby nowotworowej w dorosłym życiu. [2] Jak podaje Woynarowska B. wraz z wiekiem wzrasta odsetek młodzieży mało aktywnej ruchowo. Uczniowie spędzają więcej czasu przed telewizorem bądź przy komputerze, niż na zorganizowanych zajęciach sportowych bądź innych formach aktywności fizycznej [7]. W swoich badaniach Świdarska-Kopacz J. wykazała, że uczniowie klas szkół podstawowych zapytani o czynniki wpływające istotnie na ich zdrowie, także wskazywali na brak aktywności fizycznej (32%) [14].

Bibliografia:

[1] **Charzewska Jadwiga:** *Aktywność sportowa Polaków*. AWF, Warszawa 2012; 35-36

[2] **Gromadzka – Ostrowska Jadwiga:** *Zagadnienia zdrowia publicznego i ochrony środowiska*. Edukacja prozdrowotna. Warszawa; Wydawnictwo SGGW, 2008; 21-34.

[3] **Gruszczyńska Magdalena:** *Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. Stosunek Polaków do własnego zdrowia.* Zakład Psychologii, Katedra Filozofii i Nauk Humanistycznych, Wydział Nauk o Zdrowiu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach 2015; 559.

[4] **Jajszyk Bożena, Zofia Chojnowska:** *Żywieniowe czynniki chorób niezakaźnych w populacji dzieci i młodzieży. Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków.* Warszawa, IŻŻ, 2006.

[5] **Kasperczyk Tomasz:** *Poziom sprawności i aktywności fizycznej a zdrowie.* Nowa Med 2009; 88-90.

[6] **Kulik Teresa Bernadetta:** *Koncepcja zdrowia w medycynie. Zdrowie publiczne.* (red). Czelej, Lublin 2002: 15-34.

[7] **Mazur Joanna, Barbara Woynarowska:** *Zagadnienia zdrowotne młodzieży w świetle badań ankietowych. Niedostatki aktywności fizycznej. Niska aktywność fizyczna. Zdrowie naszych dzieci.* Instytut Matki i Dziecka 2001; 46-47.

[8] **Łaszek Marta:** *Negatywne wzorce zachowań zdrowotnych uczniów.* Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Katedra Higieny i Epidemiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi 2011; 463.

[9] **Nowacka Ewa:** *Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe.* Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Katedra Higieny i Epidemiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi 2011; 352.

[10] **Olszowy Iwona:** *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie.* Zakład Teorii Pielęgniarstwa Katedry Pielęgniarstwa i Położnictwa Wydziału Nauk o Zdrowiu, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy, UMK w Toruniu 2012; 260-261.

[11] **Pańczyk Waldemar:** *Zielona recepta – aktywność fizyczna w terenie jako środek wspomagający rozwój i zdrowie młodego pokolenia.* UKFiT, Zamość-Warszawa 1996.

[12] **Ponczek Danuta, Iwona Olszowy:** *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie.* Zakład Teorii Pielęgniarstwa Katedry Pielęgniarstwa i Położnictwa Wydziału Nauk o

Zdrowiu, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy, UMK w Toruniu 2012; 260-261.

[13] **Szopa Jan:** *Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności. Podstawy antropomotoryki.* (red). PWN, Warszawa 1996; 46.

[14] **Świdarska – Kopacz Jolanta:** *Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej i ich wybrane uwarunkowania.* Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu 2008; 246-250.

[15] **Wojnarowska Barbara:** *Edukacja zdrowotna w szkole w Polsce. Zmiany w ostatnich dekadach i nowa propozycja.* Probl. Hig. Epidemiol., 2008; 4,445.

[16] **Zawadzka Danuta, Joanna Mazur, Anna Oblacińska:** *Samoocena sprawności fizycznej i witalności a aktywność fizyczna młodzieży szkolnej.* Zakład Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży, Instytut Psychologii Stosowanej, Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie 2015; 149.