

Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12–15 lat

Paulina Kaczor-Szkodny^{1,2}, Czesław Andrzej Horoch^{1,3}, Teresa B. Kulik⁴, Anna Pacian⁴, Ewa Kawiak-Jawor⁴, Monika Kaczoruk²

¹ Zakład Biostatystyki, Demografii i Epidemiologii, Instytut Medycyny Wsi w Lublinie

² Doktorantka w Katedrze Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

³ Samodzielna Pracownia Metod Informatycznych i Zdalnego Nauczania, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

⁴ Katedra Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Kaczor-Szkodny P, Horoch CA, Kulik TB, Pacian A, Kawiak-Jawor E, Kaczoruk M. Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12–15 lat. Med Og Nauk Zdr. 2016; 22(2): 113–119. doi: 10.5604/20834543.1208216

Streszczenie

Wprowadzenie. Aktywność fizyczna stanowi bardzo ważny element w życiu człowieka. W okresie dorastania pozwala prawidłowo kształtować szeroko rozumiane postawy dzieci i młodzieży oraz wpływa na prawidłowy rozwój psychomotoryczny. Podejmowanie przez uczniów aktywności fizycznej w czasie lekcji wychowania fizycznego oraz pozalekcyjnej pozwala na wzmocnienie prozdrowotnego stylu życia oraz podejmowania odpowiedzialności za własne zdrowie.

Cel pracy. Celem pracy jest ocena podejmowania aktywności fizycznej oraz form spędzania czasu wolnego wśród uczniów. **Materiał i metody.** Badania przeprowadzono w województwie podkarpackim, wśród 125 uczniów Zespołu Szkół nr 5 w Jarosławiu. Metodą sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, zebrano informacje dotyczące aktywności fizycznej, które poddano statystycznej analizie komputerowej.

Wyniki. Wyniki badań ukazują, iż uczniowie podejmują aktywność fizyczną na poziomie zalecanej dla tej grupy wiekowej 1godziny umiarkowanych wysiłków w ciągu dnia. Zdecydowana większość respondentów regularnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego oraz podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w ciągu dnia. Najczęściej wybieraną formą dodatkowej aktywności jest jazda na rowerze. Niepokojącym faktem jest ilość czasu spędzanego przy komputerze, która w dość dużym odsetku wynosi powyżej 3 godzin każdego dnia.

Wnioski. Opuszczanie obowiązkowych zajęć fizycznych z innych powodów niż zdrowotne, powinno zostać całkowicie wyeliminowane z nawyków i zachowań zdrowotnych uczniów. Codzienna aktywność fizyczna uczniów, w postaci jazdy na rowerze, powinna zostać wykorzystana przez rodziców, opiekunów oraz nauczycieli, jako okazja do wzmacniania prozdrowotnego stylu życia, a co za tym idzie, kształtowania wśród osób młodych postaw sprzyjających zdrowiu.

Słowa kluczowe

dzieci, młodzież, aktywność fizyczna, czas wolny, zdrowie

WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem życia każdego człowieka. Pojęcie aktywności fizycznej nabiera szczególnego znaczenia w przypadku prawidłowego rozwoju dzieci, zwłaszcza w wieku wczesnoszkolnym [1].

Aktywność fizyczna jest jedną z podstawowych cech charakteryzujących człowieka, gdyż jest zakodowana genetycznie. Informacje genetyczne rzutują nie tylko na fizyczne ukształtowanie się możliwości ruchowych, ale warunkują też psychiczne podłoże potrzeby ruchu, które najbardziej widoczne są u małych dzieci. Regularna aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie profilaktyczne. Jej oddziaływanie wśród dzieci i młodzieży kształtuje się przede wszystkim w postaci poprawy bilansu kalorycznego, co sprzyja spadkowi ciężaru ciała poprzez zwiększenie zużycia energii i w ten sposób zapobiega otyłości, która stanowi coraz większy problem wśród młodego społeczeństwa. Aktywność ruchowa sprzyja eliminacji i ograniczeniu rozwoju już istniejących i coraz bardziej powszechnych w młodym wieku chorób cywilizacyjnych [1, 2]. Ponadto, odgrywa ważną rolę w zapobieganiu patologiom społecznym, zwłaszcza wśród młodzieży [3].

Pozytywnie wpływa na rozładowanie napięcia emocjonalnego, które niejednokrotnie związane jest z wysokim poziomem stresu, jakiego doświadczają coraz młodsze pokolenia [2].

Pojęcie aktywności fizycznej jest definiowane jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana przez mięśnie szkieletowe, przy którym wydatek energii przekracza wartość energii spoczynkowej” [4, 5]. Aktywność fizyczna jest czynnikiem silnie wpływającym na zdrowie i jakość życia [1, 4]. Została ona zobrazowana za pomocą piramidy, przedstawiającej zalecany poziom i formy aktywności zarówno dla dzieci, jak i młodzieży. Instytut Żywności i Żywienia z udziałem funduszy w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy opracował model piramidy aktywności fizycznej z uwzględnieniem wieku. U podstaw piramidy każdej z grup wiekowych codzienna umiarkowana aktywność, która obejmuje energiczne chodzenie, prace domowe oraz inne działania związane z wysiłkiem fizycznym. W dalszej części znajdują się zajęcia sportowe podejmowane w czasie wolnym, jak również ograniczenie biernego wypoczynku przed telewizorem. Formy aktywności różnią się ze względu na wiek, niemniej jednak częstotliwość jej podejmowania jest jednakowa dla wszystkich grup wiekowych [1, 4, 6] (ryc. 1, ryc. 2).

Adres do korespondencji: Paulina Kaczor-Szkodny, Zakład Biostatystyki, Demografii i Epidemiologii, Instytut Medycyny Wsi w Lublinie, ul. Jaczewskiego 2, 20-090 Lublin
E-mail: paulina.kaczor7@wp.pl

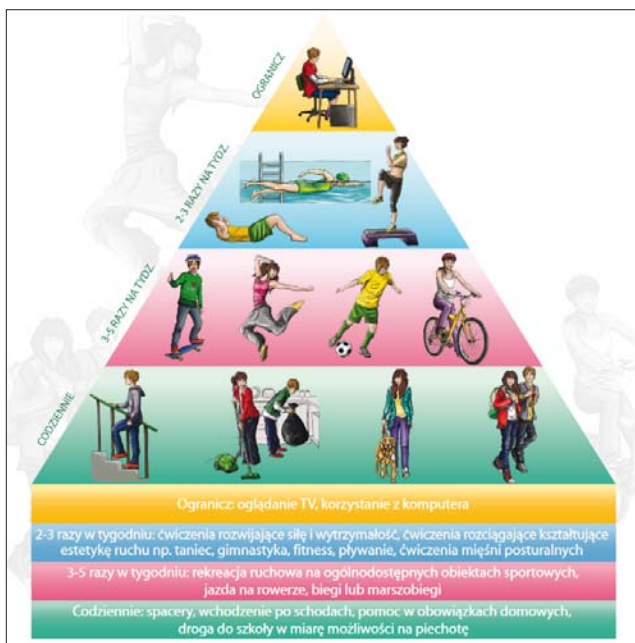
Nadesłano: 15 kwietnia 2016; zaakceptowano do druku: 17 czerwca 2016



Rycina 1. Piramida aktywności fizycznej dla dzieci

Źródło: http://www.zachowajrownowage.pl/wp-content/uploads/2015/06/Piramida_Aktywnosci_Fizycznej-Dzieci.pdf

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywnienia. Plakat zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”, współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej



Rycina 2. Piramida aktywności fizycznej dla młodzieży

Źródło: http://www.zachowajrownowage.pl/wp-content/uploads/2015/06/Piramida_Aktywnosci_Fizycznej-Mlodziez1.pdf

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywnienia. Plakat zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”, współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka przynosi pozytywne skutki chociażby w walce z nadwagą i otyłością u dzieci, która stanowi coraz poważniejszy problem współczesnego świata, zasygnalizowany po raz pierwszy

przez Światową Organizację Zdrowia. W ramach światowej strategii dotyczącej zdrowego odżywiania, ćwiczeń fizycznych oraz zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w sposób bezpośredni wskazuje na problem otyłości dziecięcej oraz ogłasza nowe, związane z tymi zagadnieniami dyrektywy. Otyłość młodego pokolenia spowodowana jest głównie złym odżywianiem oraz brakiem aktywności fizycznej wśród tej grupy społecznej [5]. Kluczowym momentem rozwoju i wzrostu organizmu jest początkowa faza dojrzewania, przypadająca na wiek 10–12 lat u dziewcząt oraz 12–14 lat u chłopców. Zwrócenie szczególnej uwagi na podejmowanie regularnej aktywności fizycznej, zwłaszcza w tym okresie, ma decydujące znaczenie dla dalszego prawidłowego rozwoju młodzieży [1, 7].

Aktywność fizyczna w ujęciu spędzania czasu wolnego zmieniła się diametralnie czasów ostatnich lat. Czas wolny jest integralnym oraz istotnym elementem życia społecznego, który towarzyszy człowiekowi od zawsze. Stanowi nośnik rozwoju w ujęciu interdyscyplinarnym i jest formą ogólnego samokształcenia. Na przestrzeni dziejów spędzanie wolnego czasu wiązało się z podejmowaniem różnego rodzaju aktywności i wysiłku fizycznego, dziś model ten uległ zmianie na rzecz czasu spędzanego w celu odpoczynku przy komputerze lub telewizji, mediach, określanych w literaturze jako środki masowego przekazu [8, 9, 10]. Podejmowanie aktywności fizycznej przez uczniów w ramach spędzania czasu wolnego wiąże się ze stylem życia rodziny, nawykami oraz przyzwyczajeniami, jakich dzieci nabywają w domu, stąd niezwykle istotnym elementem edukacji zdrowotnej jest socjalizacja w zakresie spędzania czasu wolnego. Taki rodzaj edukacji powinien być podejmowany i prowadzony zarówno przez rodziców, jak i pedagogów i nauczycieli w szkołach [11, 12].

CEL PRACY

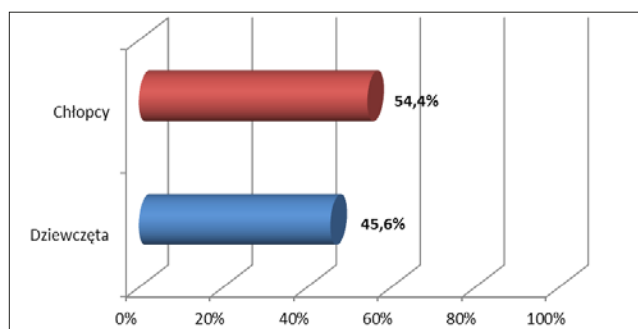
Celem pracy jest ocena podejmowania aktywności fizycznej oraz form spędzania czasu wolnego wśród uczniów.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono na przełomie kwietnia i maja 2012 roku wśród 125 uczniów Zespołu Szkół nr 5 w Jarosławiu. Metodą badawczą wykorzystaną w badaniach był sondaż diagnostyczny, natomiast narzędzie stanowił autorski kwestionariusz ankiety, składający się z pytań metryczkowych oraz dotyczących rodzajów i form aktywności fizycznej respondentów. Respondenci stanowili populację uczniów Zespołu Szkół w przedziale wiekowym 12–15 lat, co przypada na klasę VI szkoły podstawowej oraz I i II klasę szkoły gimnazjalnej. Badani zostali poinformowani o celu sondażu, jego dobrowolności oraz anonimowej formie odpowiedzi. Oceny aktywności fizycznej uczniów dokonano na podstawie deklaratywnej obecności i zaangażowania w czasie lekcji wychowania fizycznego oraz podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej w ciągu dnia. Zebrany materiał został poddany analizie za pomocą programu statystycznego IBM SPSS Statistics 21.0 PL. Istotność statystyczną przyjęto na poziomie $p \leq 0,05$. Wyniki przedstawiono graficznie, w postaci tabel krzyżowych i rycin z procentowym udziałem poszczególnych odpowiedzi.

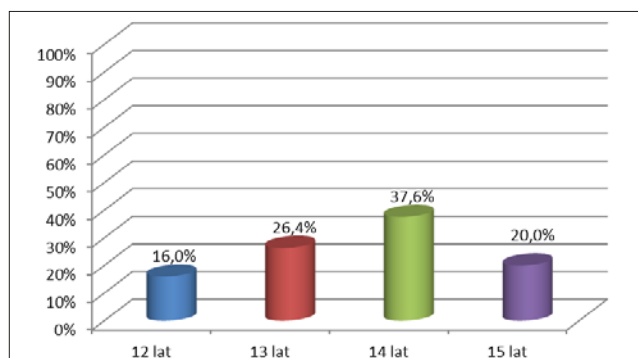
WYNIKI

Procentowy podział badanych uczniów ukazuje, iż w grupie 125 respondentów przeważającą większość stanowią chłopcy (54,4%). Odsetek dziewcząt w tej grupie wynosi 45,6%. Mając na uwadze dobrowolność udziału w badaniu, liczba respondentów na tle ogólnej populacji uczniów szkoły w przedziale wieku 12–15 lat (150 uczniów) może sugerować zwracanie coraz większej uwagi na tematykę otyłości lub nadwagi wśród młodzieży (ryc. 3).



Rycina 3. Odsetek uczniów z procentowym udziałem grup badanych według płci

W grupie badanej za pomocą kwestionariusza ankiety zdecydowaną większość stanowią uczniowie w wieku 14 lat, co wyraża 37% ogólnej populacji badanych. Kolejną liczną grupą są 13-latkowie (26%) oraz uczniowie drugich klas gimnazjum – 15-latkowie (19%). Najmniej liczna grupa – uczniowie klas szóstych szkoły podstawowej w wieku 12 lat – stanowi 16% badanej populacji (ryc. 4).



Rycina 4. Odsetek uczniów z procentowym udziałem grup wiekowych

Na dobrym poziomie plasuje się deklarowane nieopuszczanie lekcji wychowania fizycznego (wf.) przez uczniów. Zdecydowana większość respondentów (76,8%) prawie nigdy nie opuszcza lekcji wf. Powyższa deklaracja pozwala przypuszczać, iż znaczna część młodych osób ma świadomość konieczności podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Jedynie 21 badanych (16,8%) opuszcza lekcje czasami, a tylko 6,4% (8 uczniów) często nie bierze udziału w zajęciach sportowych w szkole. Analiza statystyczna testem chi-kwadrat Pearsona wykazała istotną statystycznie zależność ($p=0,029$) pomiędzy opuszczaniem zajęć wf. a płcią. Dziewczęta częściej niż chłopcy „czasami” opuszczają lekcje (tab. 1).

W badaniu uczniowie deklarują, iż podejmują dodatkową aktywność fizyczną w ciągu dnia, inną niż zajęcia wychowania fizycznego. Najczęściej na dodatkową aktywność fizyczną poświęcają 2–3 godziny w ciągu dnia (33,6%). Spośród

Tabela 1. Odsetek uczniów opuszczających lekcje wychowania fizycznego

Tabela krzyżowa					
Jak często opuszczasz zajęcia wychowania fizycznego (wf)?	Często	Czasami	Prawie nigdy	Ogółem	
Dziewczęta	[N]	4	15	38	57
	%	7,0%	26,3%	66,7%	100,0%
Chłopcy	[N]	4	6	58	68
	%	5,9%	8,8%	85,3%	100,0%
Ogółem	[N]	8	21	96	125
	%	6,4%	16,8%	76,8%	100,0%

$\chi^2 = 7,111$; $df = 2$; $p < 0,029$

badanej grupy, 32% dzieci i młodzieży deklaruje, iż aktywność fizyczna zajmuje im godzinę dziennie. Najmniej liczną grupą są uczniowie, którzy na dodatkową aktywność fizyczną w ciągu dnia poświęcają powyżej 3 godzin (11,2%). Analiza ukazała, iż w tym zakresie chłopcy poświęcają więcej czasu na dodatkową aktywność w przedziale 2–3 godzin (41,2%) oraz powyżej 3 godzin (11,8%) niż dziewczęta. Niezbyt zadowalający jest fakt, iż przeszło 23% (23,2%) respondentów poświęca zaledwie 15 do 30 minut dziennie na aktywność fizyczną inną niż zajęcia sportowe w czasie lekcji wychowania fizycznego, podczas gdy najnowsze normy rekomendują podejmowanie każdego dnia przynajmniej 60 minut takiej aktywności [5]. Analiza istotności na poziomie $p=0,112$ nie wykazała znaczącej zależności pomiędzy płcią a czasem poświęcanym na dodatkową aktywność fizyczną (tab. 2). Podobny brak zależności występuje w przypadku obecności na lekcjach wf. oraz poziomu BMI u uczniów ($p=0,0800$; $\chi^2 = 1,648$; $df = 4$).

Tabela 2. Odsetek uczniów z uwzględnieniem wolnego czasu poświęcanego na dodatkową aktywność fizyczną w ciągu dnia

Tabela krzyżowa					
Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na dodatkową aktywność fizyczną?	Do 1 godziny	2–3 godziny	Powyżej 3 godzin	Ogółem	
Dziewczęta	[N]	37	14	6	57
	%	64,9%	24,6%	10,5%	100,0%
Chłopcy	[N]	32	28	8	68
	%	47,1%	41,2%	11,8%	100,0%
Ogółem	[N]	69	42	14	125
	%	55,2%	33,6%	11,2%	100,0%

$\chi^2 = 4,38$; $df = 2$; $p < 0,112$

Respondenci podejmują różne rodzaje dodatkowej aktywności fizycznej w ciągu dnia. Spośród kilku najbardziej rozpowszechnionych form aktywności najczęściej wybierają jazdę na rowerze (56,8%) jako dodatkową aktywność fizyczną, którą podejmują poza lekcjami wychowania fizycznego. Kolejną do częstości wybraną aktywnością są gry zespołowe (45,6% respondentów) oraz spacer (36,8%). Przeszło 1/3 uczniów (33,6%), jako dodatkową aktywność wybiera pływanie, natomiast taniec wybrało jedynie 13,6% uczniów. Ponadto badani deklarują również podejmowanie innych rodzajów aktywności fizycznej, m.in. biegania, co stanowi 28,8% ogólnych odpowiedzi wielokrotnego wyboru. Tabela krzyżowa częstości wykazała, iż wśród dziewcząt najczęściej wybraną formą aktywności są spacer (56,10%) oraz jazda

na rowerze (54,4%), natomiast wśród chłopców najbardziej popularną formą są gry zespołowe (61,8%), a także – podobnie jak u dziewcząt – jazda na rowerze (58,8%) (tab. 3). Przeprowadzona analiza testem chi-kwadrat wykazała istotną zależność ($p=0,048$) pomiędzy poziomem BMI u uczniów a ilością czasu przeznaczanego na dodatkową aktywność fizyczną. Im więcej ruchu w ciągu dnia, tym lepszy poziom BMI można zaobserwować wśród uczniów (tab. 3).

Tabela 3. Odsetek najczęściej wybieranych form dodatkowej aktywności fizycznej

Tabela krzyżowa częstości						
Jaki rodzaj dodatkowej aktywności fizycznej w ciągu dnia wybierasz najczęściej? (możliwość wielokrotnego wyboru)	Płeć				Ogółem	
	Dziewczeta		Chłopcy		[N]	%
	[N]	%	[N]	%		
Pływanie	18	31,60%	24	35,30%	42	33,60%
Spacer	32	56,10%	14	20,60%	46	36,80%
Rower	31	54,40%	40	58,80%	71	56,80%
Gry zespołowe	15	26,30%	42	61,80%	57	45,60%
Taniec	14	24,60%	3	4,40%	17	13,60%
Inne, w tym bieganie	21	36,80%	15	22,10%	36	28,80%
$\chi^2=47,019$; $df=6$; $p<0,000$						

Niepokojący wydaje się fakt, iż uczniowie bardzo dużo czasu spędzają przy komputerze. Zaledwie 6,4% respondentów poświęca jedynie kilka minut dziennie na komputer. Przeszło 1/3 badanych (37,6%) deklaruje, iż każdego dnia spędzają godzinę przy komputerze. Podobne wyniki uzyskane zostały dla przedziału czasowego 2–3 godziny dziennie przy komputerze – blisko 40% uczniów (38,4%) pozytywnie odniosła się do tego przedziału. Bardzo niepokojący jest również odsetek uczniów, którzy poświęcają ponad 3 godziny każdego dnia na rozrywkę przy komputerze – 17,6%, zamiast spędzić ten czas aktywnie z rodziną lub rówieśnikami (tab. 4).

Tabela 4. Odsetek uczniów z uwzględnieniem czasu spędzanego przy komputerze

Tabela krzyżowa					
Ile czasu w ciągu dnia spędzasz przed komputerem?				Ogółem	
	Do 1 godziny	2–3 godziny	Powyżej 3 godzin		
Dziewczeta	[N]	27	19	11	57
	%	47,4%	33,3%	19,3%	100,0%
Chłopcy	[N]	28	29	11	68
	%	41,2%	42,6%	16,2%	100,0%
Ogółem	[N]	55	48	22	125
	%	44,0%	38,4%	17,6%	100,0%
$\chi^2=1,142$; $df=2$; $p<0,565$					

DYSKUSJA

Literatura naukowa, zarówno polska, jak i międzynarodowa, dość obszernie odnosi się do zagadnienia aktywności fizycznej. Najbardziej popularnym narzędziem do pomiaru aktywności fizycznej u osób dorosłych (15–69 lat) jest *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), który

został dostosowany do warunków w wielu krajach na świecie. Również w Polsce istnieje jego odpowiednik, znany jako Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej. Za pomocą kilku pytań pozwala on uzyskać odpowiedź dotyczącą siedmiodniowej aktywności fizycznej [15, 16]. Również poziom aktywności dzieci i młodzieży nie pozostaje bez znaczenia. Wiele instytucji od lat zajmuje się problemem aktywności wśród uczniów, wydając raporty i opracowania. Między innymi Instytut Medycyny Wsi w Lublinie w 2011 roku wydał Raport „Zachowania Zdrowotne Młodzieży”, który odnosi się właśnie do tej kwestii [17]. Prowadzonych jest wiele różnych badań z zakresu zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej [18, 19, 20]. Jedno z nich, międzynarodowe badanie HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children. WHO Collaborative Study*), bardzo szeroko traktuje zdrowie i styl życia w ujęciu zachowań podejmowanych przez osoby młode. Począwszy od 1982 roku, rozpoczęto próbę zbadania zachowań i ich zmian na przestrzeni lat u młodzieży szkolnej. Badania prowadzone są co 5 lat, w 43 krajach na całym świecie. Ostatnie badanie przeprowadzone zostało w 2014 roku. W Polsce za badania odpowiedzialny jest zespół badawczy Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Jeden z rozdziałów badania odnosi się do aktywności fizycznej i zajęć podejmowanych w czasie wolnym. Najnowsze zalecenia dla młodzieży szkolnej w kwestii aktywności fizycznej to minimum 1 godzina wysiłku o umiarkowanej intensywności każdego dnia [14]. Z przedstawionych badań wynika, iż rozwój technologii cyfrowych powoduje niechęć do podejmowania tradycyjnych form aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, na rzecz rozrywki, jaką można znaleźć za pomocą komputera. Wyniki te znajdują potwierdzenie w badaniach własnych, w których uczniowie również deklaruje, iż każdego dnia korzystają z komputera, w następujących przedziałach czasowych: kilka minut (6,4%), ok. godziny (37,6%), 2–3 godziny (38,4%) oraz powyżej 3 godzin (17,6%). Badania HBSC w tym zakresie przedstawiają zbliżone wyniki. Przedział czasowy korzystania z komputera w ciągu dnia na poziomie 0,5–1 godziny deklaruje 14,4% uczniów w wieku 11–12 lat; 9,4% 13–14-latków oraz 12,8% wśród grupy wiekowej 15–16 lat. Uczniowie najczęściej spędzają przy komputerze 2–3 godziny dziennie (11–12 lat: 36,8% odpowiedzi, 13–14 lat: 35,3% odpowiedzi, 15–16 lat: 37,9% odpowiedzi). Uśrednione wyniki badań własnych pokrywają się wynikami HBSC w tym zakresie. Równie niepokojący jest odsetek uczniów spędzających 4–5 godzin przy komputerze. W wynikach HBSC widoczna jest tendencja wzrostowa zależności wiek-ilość czasu spędzanego przy komputerze. Wraz z wiekiem rośnie odsetek osób poświęcających na komputer czas w przedziale 4–5 godzin (11–12 lat: 27,9%; 13–14 lat: 29,0%; 15–16 lat: 29,6%) [21].

Porównywalne wyniki uzyskano w badaniach prowadzonych w Gorzowie Wielkopolskim wśród młodzieży gimnazjalnej, której blisko połowa (49,2%) określiła, iż w ciągu tygodnia przy komputerze spędza powyżej 4 godzin [22]. Powyższy wynik powinien w szczególny sposób zwrócić uwagę rodziców i opiekunów na ilość oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży. Jest to sygnał, iż aktywność technologiczna (wirtualna) w niedługim czasie może zupełnie wyprzeć tradycyjną formę aktywności fizycznej z życia młodego pokolenia, co przełoży się na wzrost rozwoju zaburzeń psychomotorycznych oraz nadwagi i otyłości. Jak podają ogólnopolskie badania przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia, problem otyłości i nadwagi

w Polsce dotyczy 12,2% dziewcząt oraz 12,6% chłopców w wieku 1–18 lat [13].

Uczestnictwo w zajęciach sportowych w czasie lekcji wychowania fizycznego deklaruje znaczny odsetek badanych – 76,8%. Jedynie niewielki procent (6,4%) deklaruje, iż często opuszcza lekcje. Podobne wyniki uzyskano w ogólnopolskich badaniach przeprowadzonych wśród młodzieży gimnazjalnej. W badanej grupie 12 005 osób wieku 12–17 lat, zdecydowana większość (87,77%) zadeklarowała, iż regularnie uczestniczy w lekcjach wf. Pozostała część respondentów jako przyczynę absencji podaje długoterminowe zwolnienie lekarskie [23]. Podobne wyniki uzyskano w badaniach przeprowadzonych w łódzkich szkołach w grupie 100 dzieci w wieku 12–13 lat. W przytoczonych badaniach 82,8% dzieci zadeklarowało, że nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, a jedynie 6,1% uczniów nie uczestniczy w nich z powodu zwolnienia z zajęć [24]. Rezultaty badań, które przeprowadzono w szkołach podstawowych i gimnazjalnych w Warszawie w latach 2005–2006 również pokrywają się z uzyskanymi wynikami. Dzieci i młodzież w wieku 11–15 lat również regularnie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach sportowych. Jedynie 3,2% chłopców oraz 4,3% dziewcząt było całkowicie zwolnionych z zajęć [25]. Niemniej jednak wraz z wiekiem poziom aktywności fizycznej (głównie u dziewcząt) oraz obecność na zajęciach spada. Jak pokazują badania przeprowadzone w 2015 r. w Warszawie, 74% uczniów uczestniczyło niemal we wszystkich zajęciach, jednak odsetek zwolnień (lekarskich, pisemnych od rodziców lub na własną prośbę) jest wciąż bardzo wysoki [26]. Niższy poziom aktywności fizycznej u dziewcząt w okresie dojrzewania zaobserwowano również w badaniach na terenie województwa lubelskiego, gdzie 40,2% badanych zadeklarowało, iż ich obecność na lekcjach wf. jest nieregularna [27].

Ogólny poziom podejmowania aktywności w ciągu dnia uległ zwiększeniu na przestrzeni ostatnich dekad [13,28]. Wyniki badań własnych dotyczące zalecanej dodatkowej aktywności pokrywają się z wynikami HBSC oraz ogólnopolskimi. Respondenci odpowiedzieli, iż podejmują aktywność fizyczną w innym wymiarze niż w następujących przedziałach czasowych: 15–30 minut (23,2%), ok. godziny (32%), 2–3 godziny (33,6%) oraz powyżej 3 godzin (11,2%). Wyniki mają odzwierciedlenie w badaniach HBSC, w których aktywność fizyczną przez ok. pół godziny dziennie podejmują uczniowie w wieku 11–12 lat (23,4%), 13–14 lat (26,5%) oraz 15–16 lat (22,8%). W przedziale czasowym Ci sami uczniowie deklarują podejmowanie aktywności fizycznej przez godzinę wśród: 27,6% uczniów w wieku 11–12 lat, 23,4% w wieku 13–14 lat oraz 22,3% w wieku 15–16 lat [21]. Badania warszawskie odnoszące do częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej w tygodniu ukazują, iż 38,4% chłopców (11–13 lat) oraz 34,7% dziewcząt (11–13 lat) uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych. Ponad 50% ogólnej liczby badanych zadeklarowało, że uczestniczą w takich zajęciach 1–2 w tygodniu [25]. Porównywalne wyniki otrzymano w badaniach przeprowadzonych na terenie powiatu ciechanowskiego w latach 2007–2008. Wśród 899 uczniów ze szkół podstawowych i gimnazjalnych, 22% przeznaczają ok. 30 minut każdego dnia w czasie wolnym na aktywność fizyczną. Z przedziałów: ok. 1 godziny dziennie oraz ok. 2 godzin dziennie, odpowiednio 33% oraz 35% młodzieży poświęca swój wolny czas na aktywność fizyczną [29]. Rezultat ten powinien stanowić mobilizację dla rodziców i opiekunów, nauczycieli wychowania fizycznego

do zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej jako formy spędzania wolnego czasu, jak również motywować do tego samych uczniów.

Wśród form dodatkowej aktywności fizycznej uczniowie podawali najczęściej jazdę na rowerze (56,8%), gry zespołowe (45,6%) oraz spacer (36,8%). W innych ogólnopolskich badaniach nad aktywnością fizyczną młodzieży szkolnej, przeprowadzonych w grupie 12 005 uczniów w wieku 12–17 lat, zajęcia pozalekcyjne podejmuje 26,97% uczniów. Rodzajem aktywności fizycznej najczęściej podejmowanym w tej grupie badanych są różnego rodzaju sporty (51,99%), gry i zabawy (50,15%) oraz spacer z psem (32,14%). W przedstawionych badaniach, jako przejaw aktywności fizycznej, młodzież określiła również dojazd do szkoły (60,97%) [23]. Podobne badania przeprowadzono także w 2013 roku wśród szkół podstawowych i gimnazjalnych w województwie lubelskim. Przebadano 103 uczniów, którzy zadeklarowali, iż podejmują dodatkową aktywność fizyczną w ciągu dnia (43,69%). Jako główną przyczynę podjęcia aktywności wskazywali na chęć utrzymania zdrowia (61,17%). Najczęściej wybieraną formą aktywności były gry drużynowe z piłką (53,40%), ze względu na dużą dostępność boisk sportowych w miejscu zamieszkania (80,54%). Z badań tych wynika również, iż blisko co trzeci uczeń (29,13%) regularnie korzysta z obiektów sportowych w czasie wolnym [30]. Wynik wskazujący na jazdę na rowerze jako najczęściej wybieraną formę aktywności powinien zostać odebrany przez rodziców i opiekunów oraz nauczycieli jako sygnał gotowości badanych do podjęcia regularnej aktywności rowerowej, np. poprzez uczestnictwo w wycieczkach rowerowych, organizowanych poza lekcjami. Czynniki ten dodatkowo będzie sprzyjał rozwijaniu zdolności interpersonalnych u dzieci i młodzieży oraz wzmacniał promowanie zdrowego stylu życia, a co za tym idzie, poczucia odpowiedzialności za zdrowie. Najnowsze wyniki badań HBSC, przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka pokazują, iż ww. rodzaje aktywności (gry zespołowe, jazda na rowerze, pływanie), stanowią wysiłki o umiarkowanej intensywności, których skumulowany w ciągu dnia czas trwania powinien wynosić minimum 1 godzinę każdego dnia dla młodzieży szkolnej [14].

WNIOSKI

1. Blisko 77% uczniów prawie nigdy nie rezygnuje z lekcji wychowania fizycznego, co stanowi wynik zadowalający. Jedynie niewielki procent uczniów (6,4%) często opuszcza obowiązkowe zajęcia sportowe, przy czym poziom istotności statystycznej ($p=0,029$) wskazuje, iż dziewczęta częściej niż chłopcy opuszczają zajęcia. Analiza zależności poziomu BMI uczniów od obecności na zajęciach nie wykazała istotnych różnic ($p=0,080$), co może sugerować, że obecna forma i/lub liczba godzin wychowania fizycznego ujęta w programie nauczania, nie ma znaczącego wpływu na utrzymanie odpowiedniej masy ciała.
2. Pomimo iż 1/3 uczniów podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w ciągu dnia w wymiarze 1 godziny lub 2–3 godzin, to ponad 1/5 respondentów podejmuje ją jedynie przez 15–30 minut dziennie, co stanowi bardzo niezadowalający wynik. Analiza statystyczna ($p=0,048$) wskazuje, iż czas trwania dodatkowej aktywności w ciągu dnia istotnie wpływa na poziom BMI uczniów.

3. Najczęściej wybieraną aktywnością fizyczną w ciągu dnia jest jazda na rowerze. Taką formę wybiera ponad połowa (56,8%) badanych respondentów. Wynik ten powinien zostać odebrany przez rodziców i opiekunów oraz nauczycieli jako sygnał gotowości badanych do podejmowania regularnej aktywności, np. poprzez uczestnictwo w cotygodniowych wycieczkach rowerowych, organizowanych poza lekcjami.
4. Bardzo niepokojący jest fakt deklarowanego czasu spędzania przy komputerze wśród uczniów. Blisko 1/5 ogólnej liczby respondentów deklaruje, iż spędza powyżej 3 godzin przy komputerze każdego dnia.
5. Wyniki pracy powinny stanowić bardzo ważny sygnał dla rodziców, opiekunów i nauczycieli, którzy z kolei powinni pełnić rolę inspiracyjno-edukacyjną w zakresie organizacji zajęć lekcyjnych, jak i czasu wolnego. Rola ta powinna odnosić się zarówno do diagnozy potrzeb, jak i możliwości uczniów w zakresie aktywności. Odpowiedni poziom aktywności sprzyja rozwijaniu zdolności interpersonalnych u dzieci i młodzieży, usprawnia procesy socjalizacyjne, wspomaga rozwój psychomotoryczny oraz wzmacnia promowanie zdrowego stylu życia, a co za tym idzie, poczucia odpowiedzialności za zdrowie, ale przede wszystkim wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała.
10. Bergier B, Niżnikowska E, Stępień E, Szepeluk A, Bergier J. Aktywność fizyczna studentów a ich czas wolny i samoocena sprawności fizycznej. *Antropomotoryka*. Kraków-Wrocław 2013; 23(64): 41–48.
11. Kaiser A. Socjalizacja do prozdrowotnego wycieczek w rodzinie i placówkach przedszkolnych. *Studia Periegetica, Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu*, Poznań 2013; 9: 75–87.
12. Kowalczyk A. Rola nauczycieli i rodziców w organizacji czasu wolnego dzieci w wieku wczesnoszkolnym. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce* 2015; 35(1): 95–113.
13. Jarosz M. Działania prowadzone w Polsce na rzecz zwalczania nadwagi i otyłości, II Zjazd Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością, Szczecin, 15–17 października 2009r.; Instytut Żywności i Żywności, Warszawa 2009; 48–56.
14. Zdrowie i Zachowania Zdrowotne Młodzieży Szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. *Wyniki Badań HBSC 2014*, red.: J Mazur, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015: 119–125.
15. Bergier J. O ocenie aktywności fizycznej z wykorzystaniem polskiej wersji Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ) – udział w dyskusji. *Człowiek i Zdrowie* 2013; 07(1): 91–98.
16. Biernat E, Stupnicki R, Gajewski AK. Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ) – wersja polska, *Wychowanie Fizyczne i Sport* 2007; 51(1): 47–54.
17. *Zachowania Zdrowotne Młodzieży. Raport*. Instytut Medycyny Wsi, Lublin 2011; s. 7–29.
18. *Kultura Fizyczna w Polsce w latach 2013 i 2014*. Główny Urząd Statystyczny. Urząd Statystyczny w Rzeszowie, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa-Rzeszów 2015.
19. *Zdrowie i zachowanie zdrowotne mieszkańców Polski w świetle Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (EHIS) 2014 r.* Notatka informacyjna, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 1 grudnia 2015 r.
20. *Aktywność Fizyczna Młodzieży Szkolnej w Wiekach 9–17 lat*. Aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania. *Raport Końcowy Część I: Badania ilościowe*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2013.
21. *Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny*. Oprac. pod red.: J Mazur, A Małkowska-Szkutnik, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.
22. Świdarska-Kopacz J, Marcinkowski JT, Jankowska K. Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. *Cz. V. Aktywność fizyczna*. *Probl Hig Epidemiol*. 2008; 89(2): 246–250.
23. Wojtyła A, Biliński P, Bojar I, Wojtyła K. Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2011; 92(2): 335–342.
24. Zimna-Walendzik E, Kolmaga A, Tafalska E. Styl życia – aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe dzieci kończących szkołę podstawową. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 2009; 4 (65): 195–203.
25. Chabros E, Charzewska J, Rogalska-Niedźwiedz M, Wajszczyk B, Chwojnowska Z, Fabiszewska J. Mała aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości. *Probl Hig Epidemiol*. 2008; 89(1): 58–61.
26. Woynarowska B, Mazur J, Oblacińska A. Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce. *Hygeia Public Health* 2015; 50(1): 183–190.
27. Pilewska-Kozak AB, Łepecka-Klusek C, Stadnicka G, Dobrowolska B, Pawłowska-Muc AK, Kozak ŁA, Ulan A, Wagner E. Aktywność fizyczna dziewcząt w okresie dojrzewania. *J Educ Health Sport*. 2015; 5(9): 305–316.
28. Lubowiecki-Vikuk A P, Biernat E. Zorganizowane i nieorganizowane formy aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej w czasie wolnym na tle czynników osobniczych i społeczno-środowiskowych. *Probl Hig Epidemiol*. 2015; 96(2): 448–457.
29. Marcysiak M, Zagroba M, Ostrowska B, Wiśniewska E, Marcysiak M, Skotnicka-Klonowicz G. Aktywność fizyczna a zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży powiatu ciechanowskiego. *Probl Pięlegn*. 2010; 18 (2): 176–183.
30. Kocka K, Kachaniuk H, Bartoszek A, Charzyńska-Gula M, Szadowska-Szaletka Z, Muzyczka K, Kasprzak K. Aktywność fizyczna i opinie na jej temat uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych jako element zachowań prozdrowotnych. *J Health Sci*. 2014; 04(07): 101–112.

PIŚMIENNICTWO

1. Świdarska-Kopacz J, Marcinkowski J T, Jankowska K. Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Część V. Aktywność fizyczna. *Probl Hig Epidemiol*. 2008; 89(2): 246–250.
2. Bodys-Cupak I, Grochowska A, Prochowska M. Aktywność fizyczna gimnazjalistów a wybrane wyznaczniki ich stanu zdrowia. *Probl Hig Epidemiol*. 2012; 93(4): 752–758.
3. Żołnierczuk-Kieliszek D. Aktywność fizyczna a zdrowie. W: *Zdrowie Publiczne, Podręcznik dla studentów i absolwentów wydziałów pielęgniarstwa i nauk o zdrowiu Akademii Medycznej*, red.: TB. Kulik i M Latański, Wydawnictwo Czelej, Lublin 2002:93–94.
4. Wytyczne dla aktywności fizycznej, Współczesna Żywność 3/2009 <http://www.eufic.org/article/pl/5/22/artid/Wytyczne-aktywnosci-fizycznej/> (dostęp: 30.03.2015).
5. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf (dostęp: 30.03.2015) SEK(2007) 935, 11.07.2007: Dokument roboczy służb Komisji: UE i sport: tło i kontekst. Dokument towarzyszący Białej księdze na temat sportu (COM (2007) 391). http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/dts935_en.pdf.
6. Zachowaj równowagę czyli zdrowe podejście do życia, <http://www.zachowajrownowage.pl/pl/o-projekcie/> (dostęp: 04.06.2016)
7. Kolmaga A, Zimna-Walendzik E, Rusińska A, Rychłowska E, Trafalska E. Zaburzenia stanu odżywienia dzieci kończących szkołę podstawową w Łodzi a jakość kości. Część I. Ocena parametrów antropometrycznych, subiektywnej aktywności fizycznej i stanu uzębienia. *Hygeia Public Health* 2011; 46(1): 64–70.
8. Pięta J. Historia problematyki czasu wolnego. W: *Pedagogika czasu wolnego*. Wydanie III zaktualizowane. Wydawnictwo FREL, Warszawa 2014: 61–74.
9. Pięta J. Najczęściej praktykowane współczesne formy spędzania czasu wolnego. W: *Pedagogika czasu wolnego*. Wydanie III zaktualizowane. Wydawnictwo FREL, Warszawa 2014: 79–90.

Physical activity and forms of leisure activities among adolescents aged 12–15

Abstract

Introduction. Physical activity is a very important element in human life. Adolescence allows the proper shaping of widely understood attitudes of children and young people, and affects normal psychomotor development. Physical activity undertaken by adolescents during physical education classes and after-school helps to strengthen a healthy lifestyle and take responsibility for their own health.

Objective. The aim of this study is to assess the physical activity and leisure activities among adolescents.

Materials and method. The study was conducted in the Rzeszow Region among 125 adolescents attending School No. 5 in Jarosław. A diagnostic survey method, with the use of a questionnaire designed by the author allowed the collection of information on physical activity, which was subjected to statistical computer analysis.

Results. The test results revealed that the adolescents performed physical activity on level recommended for this age group of 1 hour of moderate efforts daily. The vast majority of respondents regularly participated in physical education classes and undertook additional physical activity during the day. The most frequently chosen form of additional activity was cycling. It is an alarming fact that the amount of time spent at the computer by a considerable percentage of adolescents was more than three hours daily.

Conclusion. Not attending compulsory physical education classes, for reasons other than health, should be completely eliminated from the habits and health behaviours of adolescents. Daily physical activity of adolescents in the form of cycling, should be used by parents, caregivers and teachers, as an opportunity to strengthen a healthy lifestyle, and thus shaping health promoting attitudes among young people.

Key words

children, adolescents, physical activity, free time, health