

## **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MŁODZIEŻY W KONTEKŚCIE ZALECEŃ ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA**

### Wprowadzenie

Pojęcie zdrowia definiowane w różnorodny sposób skłania do przemyśleń przedstawicieli w wielu dyscyplinach naukowych takich jak: medycyna, psychologia, socjologia. W ujęciu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pojęcie zdrowia oznacza: „kompletny, fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak chorób lub kalectwa” (Kulik, Latajski, 2002, s. 18). Jednak granica pomiędzy chorobą a zdrowiem, złym a dobrym samopoczuciem, może być trudna do zdefiniowania, gdyż wpływ mają nie tylko czynniki kliniczne (medyczne), ale również społeczno-kulturowe. Jednym z czynników sprzyjającym zdrowiu jest celowe, świadome działanie na rzecz aktywności fizycznej. Zmniejsza ona podatność zachorowania na depresję, zapobiega zaburzeniom lękowym (Oliveira, 2019), przywraca równowagę emocjonalną, pomaga utrzymać prawidłowy wskaźnik masy ciała BMI, zapobiega uzależnieniom, poprawia jakość snu oraz koncentrację nawet osobom ze zdiagnozowanym ADHD (Silva, Prado, 2015), co wykazują liczne badania. Kolejne korzyści płynące z aktywności fizycznej to poprawa funkcji poznawczych: polepszenie wyników w zadaniach kognitywnych pozytywnie wpływa na funkcje werbalne, obniża ryzyko wystąpienia demencji u osób w starszym wieku (Gajos, 2014). Regularne podejmowanie aktywności fizycznej odgrywa kluczową rolę w profilaktyce chorób przewlekłych, ale także w chorobach sercowo-naczyniowych, zapobiega nadciśnieniu, osteoporozie, otyłości, chorobom naczyniowym mózgu, niektórym typom nowotworu, chorobom niedokrwienia serca (Drygas, 2005; Gligoroska, 2012). Wspomniana powyżej aktywność fizyczna zdefiniowana została przez Nowak (2012) jako dowolny ruch ciała spowodowany skurczem mięśni, przez który

zostaje zwiększony wydatek energetyczny i jest wyższy niż poziom spoczynkowy. Przytoczona definicja wiąże się z wszystkimi aktywnościami fizycznymi, a dokładniej: z rekreacją (zaliczono do niej: taniec i większość dyscyplin sportowych), aktywnością fizyczną zespoloną z transportem, zawodowym uprawianiem sportu, ale również aktywnością fizyczną w warunkach domowych.

Podczas okresu dzieciństwa oraz adolescencji bardzo ważnym czynnikiem rozwoju człowieka jest realizacja bazowych funkcji aktywności fizycznej. Można wśród nich wyróżnić: funkcję stymulacyjną, cechującą się pobudzeniem i wspieraniem prawidłowego wzrastania i dojrzewania. Kolejna jest funkcja adaptacyjna, polegająca na formowaniu umiejętności ruchowych i zdolności do fizycznego wysiłku. Funkcja kompensacyjna, której celem jest wyrównywanie niedoboru ruchu i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Z kolei funkcja korekcyjna wyraża się w działaniach korygujących i naprawczych, a funkcja profilaktyczna w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Aktywność fizyczna we wszystkich etapach życia, ale przede wszystkim w okresie adolescencji powinna być nacechowana pozytywnymi emocjami, oderwaniem od codziennych napięć, źródłem przyjemności oraz okazją do spędzenia czasu z rodziną oraz rówieśnikami. Umożliwia to modelowania prawidłowych nawyków i potrzeb związanych ze zdrowym stylem życia. Potrzeba ruchu to naturalna mechanika dzieci, charakteryzująca się spontanicznym dążeniem do aktywności fizycznej lub jej formami, takimi jak: skoki, bieg, wspinanie się, rzuty, zwisy, turlanie się, gry i zabawy przy użyciu sprzętu sportowego. Podejmowanie się aktywności poprzez spontaniczne i dobrowolne działania sprzyja szybkiemu przyswajaniu nowych umiejętności motorycznych, zwłaszcza podczas okresu rozwoju tzw. wrażliwego (sensytywnego) (Raczek, 2017). Kształtowanie nawyku potrzeby ruchu i codziennej aktywności u dzieci wpływa na poziom aktywności fizycznej w przyszłości. Ważną rolę odgrywają rodzice i opiekunowie, dając przykład zachowania w kompletowaniu aktywności fizycznej w codziennym życiu (Taylor, 1994; Peterson, 2020). Literatura przedmiotu pojęcie aktywności fizycznej dzieli na: aktywność w czasie wolnym (np. ćwiczenia fizyczne, sport), prace zawodowe, prace domowe oraz inne składowe działające na podwyższenie bilansu energetycznego (Drygas, 2021).

Czas wolny uznawany za przeciwieństwo wykonywania pracy jest pojęciem trudnym do zdefiniowania przez badaczy (Kuś 1981). Skórzyński (2012) definiuje czas wolny jako całkowite „odcięcie się” danej jednostki od pracy, nauki oraz spraw codziennych i przekierowanie go na siebie, swoje pasje, zainteresowania a nawet marzenia. Może być chwilą poświęconą na odprężenie, co w konsekwencji umożliwia pogłębieniu pracy nad charakterem i temperamentem (Winiarski 2012). *Encyklopedia Powszechna PWN* swoją definicję kieruje w stronę rozrywki, chwili poświęconych na odpoczynek, ale również doskonalenie kwalifikacji zawo-

dowych. Natomiast według *Słownika Pedagogicznego* czas wolny to chwila w ciągu dnia poza wykonywanymi obowiązkami codziennymi, poświęcona na odpoczynek, regenerację, następstwem czego jest odprężenie i utrzymywanie równowagi psychicznej danej osoby. Dlatego człowiek powinien znaleźć czas na wyeliminowanie negatywnych emocji, gdyż skumulowane mogą się nasilać i powodować napięcia oraz stres (Okoń, 1981). Czas wolny subiektywnie postrzegany jako możliwość wyrażania siebie, swoich odrębności, czy też przynależności społeczno-kulturowych, stał się demonstracją stylu życia jako przestrzeń wolności, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Spędzanie czasu wolnego nie może być narzucone przez osoby trzecie, ponieważ odbiera to możliwość testowania siebie, swoich zainteresowań, gustów muzycznych, talentów, różnych aktywności życiowych, co kształtuje jednostkę i przystosowuje do wejścia w dorosłe życie, gdzie czasu wolnego jest znacznie mniej niż w przypadku osób młodych (co wynika z badań Eurobarometru) (Gallup Organization, 2007).

Korzystać z czasu wolnego możemy biernie lub czynnie. Biernie korzystanie to wykonywanie prostych, nieskomplikowanych czynności, do których możemy zaliczyć potrzeby fizjologiczne, takie jak sen, jedzenie. Zaś czynne oznacza wykonywanie zaplanowanej w części dnia czynności o charakterze nieobowiązkowym. Powyższe czynności zostały podzielone w sposób następujący, uwzględniając formę pożytkowania, rodzaj oraz kulturę społeczną:

- Wypoczynkowe – kierujące nasze działania, czynności w stronę relaksu i odprężenia.
- Kulturalne – tworzenie i przyswajanie wartości kulturowych, kontaktowanie się z twórcami kultury fizycznej i materialnej.
- Integracyjne – zaspokojenie potrzeby przynależności, uznania, osiągnięcia, scalające rówieśników, rodzinę, grupę towarzyską.
- Wychowawcze – przyswajanie, wpajanie innych zachowań, zasad współżycia np. Wspólne spotkania, wycieczki, imprezy itp.
- Oświatowe – poszerzanie wiedzy, doskonalenie umiejętności, uczestnictwo w nowych doświadczeniach, doskonalenie intelektualne.
- Kompensacyjne – rozładowanie siebie, szukanie doświadczeń, dowartościowanie się w innej dziedzinie niż praca zawodowa (Kwilecka, Brożek, 2007).

Jedną z form wykorzystywanych na spędzenie wolnego czasu jest aktywność fizyczna, która wpływa pozytywnie na sferę psychiczną i społeczną (niepodatność na stres, równowagę emocjonalną) w funkcjonowaniu człowieka. Jest również czynnikiem sprzyjającym przyswajaniu norm społecznych, poprzez które człowiek udoskonala dyscyplinę, wytrwałość oraz poczucie odpowiedzialności w wykonywaniu danej czynności. Podejmowanie aktywności fizycznej regularnie powoduje u niego rozwój, znajomość swojego organizmu, co pozwala odróżnić stan relaksacji czy na-

pięcia, poprawiać kontrolę nad swoimi emocjami (Przybylak, 1990). Na rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej wpływa wiele czynników. Mogą to być: wiek, płeć oraz inne zmienne dostosowane do potrzeb fizjologicznych, samorealizacji czy przynależności do grupy.

## Metodologia badań własnych

Celem przeprowadzonych badań było poznanie subiektywnej oceny młodzieży krakowskich szkół średnich na temat aktywności fizycznej i porównania jej do wytycznych WHO. Uwzględniona została aktywność fizyczna w czasie wolnym, jak i w czasie zaplanowanym. Istotnym w tym kontekście była analiza czynników zewnętrznych, takich jak infrastruktura czy pandemia, które mogły wpłynąć na częstotliwość aktywności fizycznej. Warty uwagi było również zagadnienie dotyczące motywacji podejmowania aktywności fizycznej oraz cele z nim związane. W niniejszych badaniach diagnostycznych skoncentrowano się na następujących pytaniach problemowych:

1. Czy i w jakim stopniu aktywność fizyczna młodzieży jest zgodna z normami Światowej Organizacji Zdrowia?
2. Jakie czynniki zewnętrzne mają znaczenie dla aktywności fizycznej młodzieży?

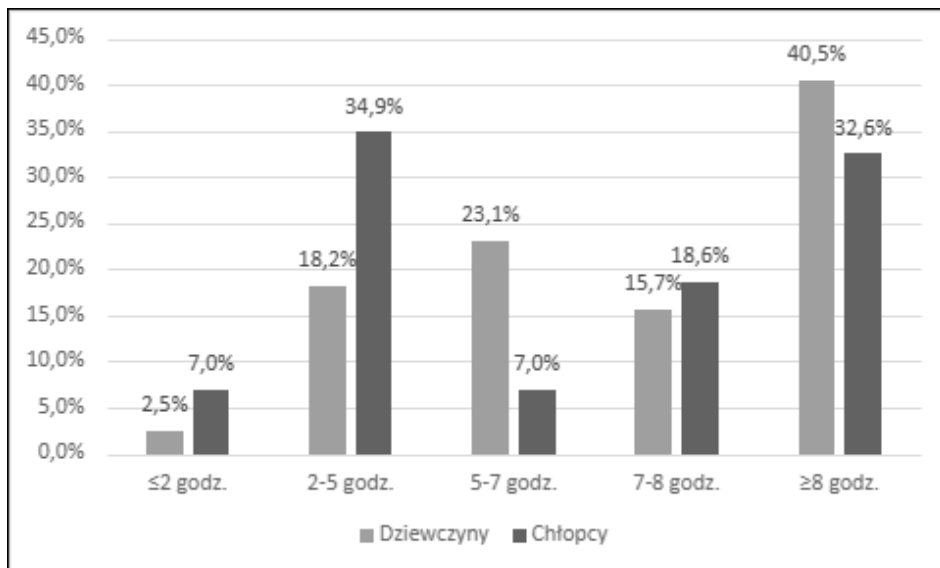
W badaniach wzięło udział 207 uczniów, wśród nich: 121 dziewcząt (co stanowi 58,5% wśród ankietowanych) i 86 chłopców (co stanowi 41,5% wśród ankietowanych). Grupa badawcza znajdowała się w przedziale wiekowym od 14 lat do 18 lat, gdzie 10,6% badanych (w tym 16 dziewcząt i 6 chłopców) ma 14 lat, 25,6% respondentów (19 dziewcząt, 34 chłopców) ma 15 lat, 26,1% badanych (22 dziewczyny, 32 chłopców) ukończyło 16 rok życia, 23,7% ankietowanych (41 dziewcząt, 8 chłopców) są w wieku 17 lat, natomiast 14% (w tym 23 dziewczyny, 6 chłopców) ma 18 lat. Wynika z tego, że najwięcej ankietowanych dziewczyn jest w wieku 17 lat, natomiast chłopców w wieku 15 lat. Najliczniejszą grupę respondentów stanowili uczniowie uczęszczający do klasy o profilu biologia-chemia-matematyka i było to 36,2% (64 dziewczyny, 11 chłopców). Następną najbardziej liczną grupą uczęszczała do klasy z profilem matematyka-fizyka-informatyka i wynosi 16,9% (9 dziewcząt, 26 chłopców), niewiele mniej liczną grupą uczniów to 16,4% (27 dziewcząt, 7 chłopców) o profilu matematyka-geografia-wiedza o społeczeństwie, kolejna to klasa językowa i wynosiła 15,9% (11 dziewczyn, 22 chłopców), a najmniej liczną grupę stanowili uczniowie z klas o profilu historia-geografia-wiedza o społeczeństwie 7,2% (5 dziewcząt i 10 chłopców). Innych odpowiedzi udzieliło 7,2% (5 dziewcząt, 10 chłopców), są to respondenci ze szkół technicznych o profilach takich jak: technik hotelarstwa, technik mechanik, technik informatyk.

W niniejszym badaniu został wykorzystany sondaż diagnostyczny, a jako narzędzie zastosowano kwestionariusz ankiety, przeprowadzony na platformie internetowej. Formularz został przygotowany i udostępniony uczniom od czerwca do września 2023 r. Każdy ankietowany był upoważniony do przesłania tylko jednego formularza. Ankieta zawierała pytania otwarte i zamknięte, o jednokrotnym lub wielokrotnym wyborze. Pytania zostały poddane analizie, a jako zmienną różnicującą opinie uwzględniono płeć respondentów.

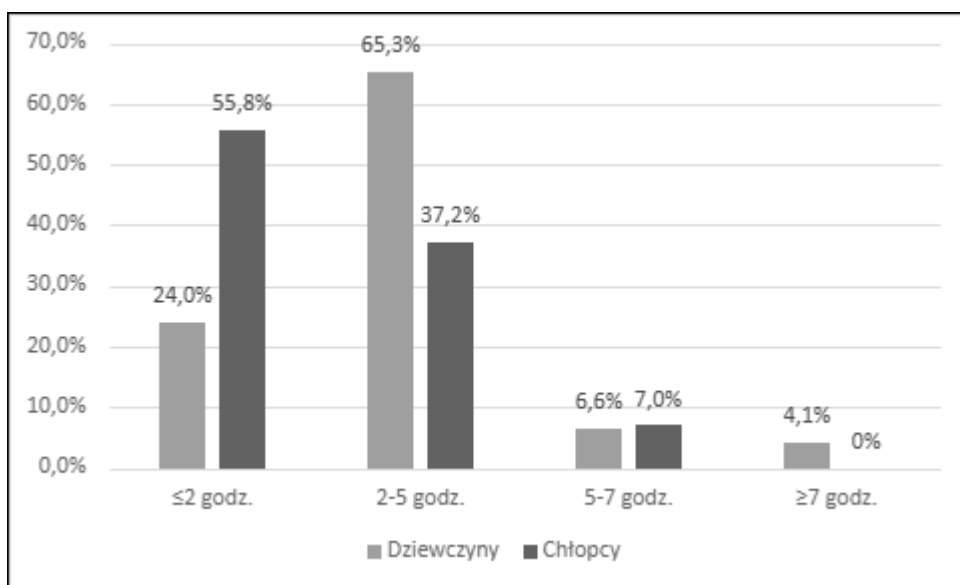
## Analiza wyników badań

Ankietowani zostali zapytani o ilość czasu poświęconego w tygodniu na aktywność fizyczną. Uczniowie zostali poinformowani, że jest to aktywność w czasie wolnym, jak i aktywność w czasie zaplanowanym, np. lekcje wychowania fizycznego, treningi. W tym pytaniu odpowiedzi dziewcząt i chłopców różniły się względem siebie. Najwięcej, czyli 49 dziewcząt (40,5% wszystkich ankietowanych) odpowiedziało, że poświęca 8 lub więcej godzin na aktywność fizyczną w tygodniu, następną najbardziej liczna odpowiedź wśród dziewczyn to 5–7 godzin i udzieliło tej odpowiedzi 28 dziewcząt (23,1% wśród respondentek), 22 dziewczęta (18,2%) w ciągu tygodnia przeznaczają 2–5 godzin, 19 spośród ankietowanych dziewcząt (15,7%) zaznaczyło odpowiedź 7–8 godzin a tylko 3 z nich (2,5%) wybrało odpowiedź mniejszą bądź równą dwóch godzin. Natomiast wśród chłopców najczęstsza odpowiedź to od 2 do 5 godzin, a zaznaczyło ją 30 chłopców (co stanowi 34,2% wśród ankietowanych chłopców), zaraz na drugim miejscu najchętniej wybieraną odpowiedzią była opcja 8 lub więcej godzin i udzieliło jej 28 chłopców (czyli 32,6% ankietowanych chłopców), kolejną odpowiedź zaznaczyło 16 chłopców (18,6%) i jest to 7–8 godzin, najmniej osób odpowiedziało, że poświęca od 5 do 7 i 2 lub mniej godziny na aktywność fizyczną i obie te grupy liczyły po 6 osób (7%).

W kolejnym pytaniu uczniowie zostali zapytani, ile czasu poświęcają na aktywność fizyczną, która jest zaplanowana np. podczas lekcji wychowania fizycznego czy treningów, a nie jest ich spontaniczną decyzją wynikającą z wolnego czasu. Z analizy empirycznej wynika, że 48 chłopców (55,8% respondentów) oraz 29 dziewcząt (24% respondentek) na aktywność fizyczną zaplanowaną przeznaczają dwie godziny lub mniej w ciągu całego tygodnia. 79 dziewczyn (co stanowi 65,3% dziewczyn ankietowanych) i 32 chłopców (37,2%) poświęca 2–5 godzin. Zdecydowanie mniej licznie wybieraną odpowiedzią była 5–7 godzin, gdyż 8 dziewcząt (6,6%) i 6 chłopców (7%) udzieliło tej odpowiedzi, natomiast siedem i więcej godzin na aktywność zaplanowaną przeznaczają tylko 5 dziewcząt (4,1%) i żaden chłopiec.

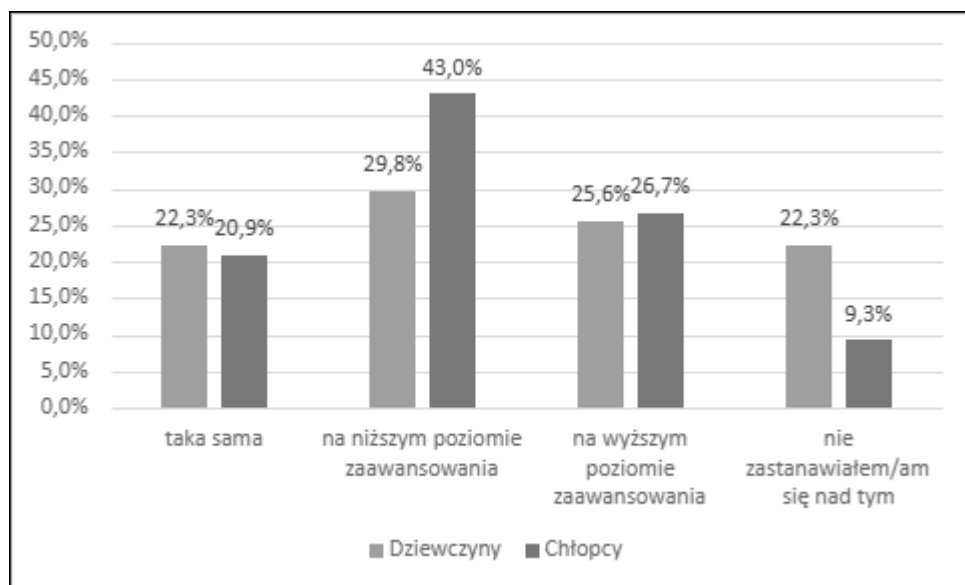


**Wykres 1.** Liczba godzin przeznaczona na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia (czas wolny i zaplanowany).



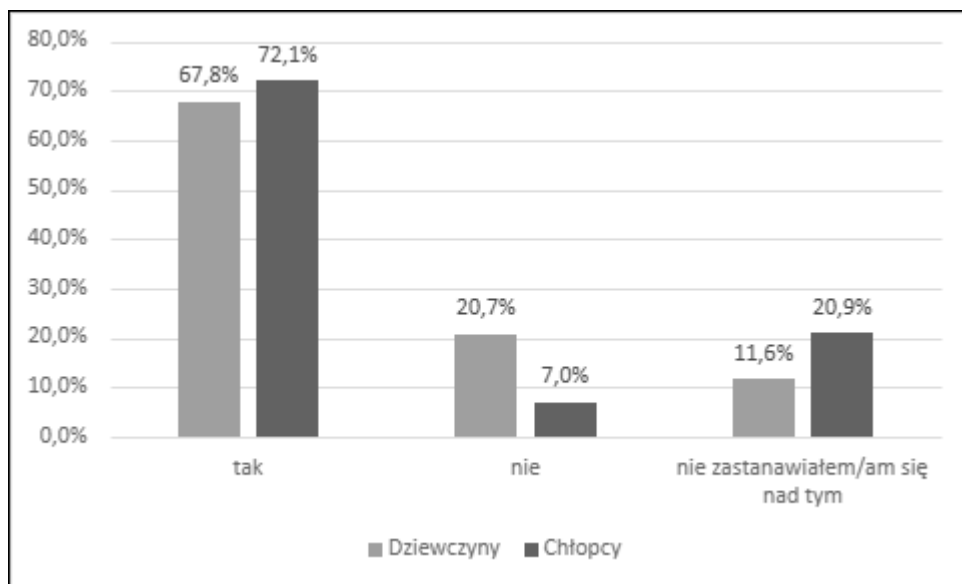
**Wykres 2.** Ilość godzin przeznaczonych na aktywność fizyczną zaplanowaną w tygodniu (lekcje wychowania fizycznego, trening).

W kwestionariuszu ankiety zostało zawarte pytanie odnośnie poziomu aktywności fizycznej przed pandemią do stanu aktualnego. Należy zaznaczyć, iż odpowiedzi stanowiły subiektywną opinię uczniów. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta najliczniej stwierdzili, że aktywność fizyczna przed pandemią była na niższym poziomie zaawansowania niż aktualnie, a dokładnie 37 chłopców (43% wszystkich chłopców) i 36 dziewcząt (29,8% wszystkich dziewczyn). Natomiast 31 dziewcząt (25,6%) i 23 chłopców (26,7%) odpowiedziało, że ich sprawność przed pandemią była na wyższym poziomie zaawansowania. Sprawność według 27 respondentek (22,3%) i 18 respondentów (20,9%) utrzymuje się u nich na takim samym poziomie, natomiast 27 dziewcząt (22,3%) i 8 chłopców (9,3%) nie zastanawiała się nad tym tematem.



**Wykres 3.** Porównanie poziomu aktywności fizycznej przed pandemią do aktualnego stanu.

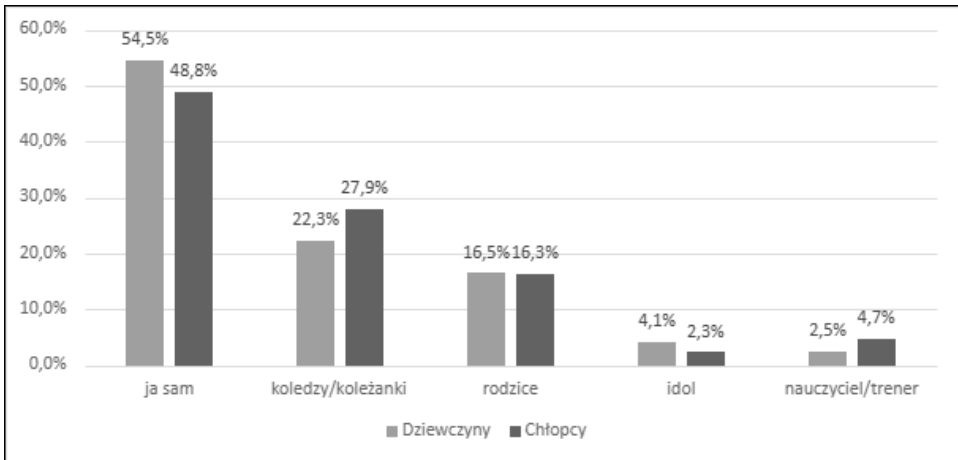
Na pytanie, czy infrastruktura umożliwia korzystanie z różnych form aktywności fizycznej, zdecydowana większość zarówno chłopców 62 (72,1%), jak i dziewcząt 82 (67,8%) zgodziła się z tym pytaniem. Jednak była grupa uczniów, a dokładnie: 18 chłopców (co stanowi 20,9%) i 14 dziewcząt (11,6%) która nie zastanawiała się nad tym tematem. Pozostali, czyli 25 uczennic (20,7%) i 6 uczniów (20,9%) odpowiedziały, że infrastruktura nie umożliwia im korzystania z różnych form aktywności.



**Wykres 4.** Subiektywna opinia uczniów dotycząca znaczenia infrastruktury w możliwości korzystania z różnych form aktywności fizycznych.

Dla większości osobą, która motywuje ich do podejmowania aktywności fizycznej, są oni sami. Taką odpowiedź udzieliły 66 dziewczyny (co stanowi 54,5% wśród uczennic) i 42 chłopców (co stanowi 48,8% uczniów). Drugą najchętniej udzielaną odpowiedzią była koleżanki bądź koledzy, a dokładnie 27 dziewcząt (22,3%) i 24 chłopców (27,9%). Niewiele mniej licznie udzielaną odpowiedzią była opcja dotycząca rodziców, bo 20 dziewczyn (16,5%) i 14 chłopców (16,3%). Kolejna grupa uczniów wskazała idola jako osobę znaczącą do podejmowania aktywności fizycznej, a dokładnie: 5 dziewczyn (co wynosi 4,1% wśród respondentek) i 2 chłopców (co stanowi 2,3% wśród respondentów). 3 uczennice (2,5%) i 4 uczniów (4,7%) odpowiedziało, że osobą, która ich motywuje do podjęcia aktywności fizycznej, jest nauczyciel wychowania fizycznego lub trener.





**Wykres 5.** Osoba motywująca do podejmowania aktywności fizycznej.

## Wnioski i postulaty pedagogiczne

Na podstawie przeprowadzonej analizy empirycznej można stwierdzić, że zdecydowana większość ankietowanych dziewcząt, 56,2%, spełnia normy Światowej Organizacji Zdrowia WHO w kwestii zaleceń dotyczących czasu poświęconego na aktywności fizyczną, a 23,1% jest bliska tej normy. Natomiast u chłopców około połowa spełnia normy WHO, a zaledwie 7% jest bliska jej spełnienia. Jednak warto zwrócić uwagę, iż 24% dziewcząt i 55,8% chłopców na aktywność fizyczną w czasie zaplanowanym poświęca mniej lub równo dwie godziny, co oznacza, że nie uczęszcza na zaplanowane lekcje wychowania fizycznego. Zastanawiające jest, czy jeżeli młodzież ukończy szkołę, gdzie wychowanie fizyczne jest obowiązkowym przedmiotem, to czy ich czas poświęcony na aktywność fizyczną spadnie, a może poświęci więcej wolnego czasu na aktywne jego spędzanie. Ankietowani w większości odpowiedzieli, że aktywność fizyczna, którą uprawiają, jest ich nawykiem, co pozytywnie prognozuje na dalsze lata rozwoju ich życia. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dzieciom i młodzieży poświęcać co najmniej 60 minut w ciągu tygodnia na aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności. Dodatkowo 3 razy w ciągu 7 dni poświęcić czas na ćwiczenia o dużej intensywności oraz takie, które wzmacniają kości i mięśnie. Warto pamiętać, że podejmowanie jakiegokolwiek aktywności jest lepsze, niż niepodjęcie jej w ogóle. Dzieci i młodzież, którzy nie podejmują żadnej aktywności, powinni rozpocząć od niewielkiej ilości z czasem zwiększając jej ilość, intensywność oraz czas trwania. Należy pamiętać, aby aktywność była przy-

jemna, różnorodna, dostosowana do wieku i umiejętności dzieci i młodzieży. WHO alarmuje, iż zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dotyczą wszystkich populacji w wieku 5–65 lat i starszych, niezależnie od pochodzenia kulturowego, płci, statusu ekonomicznego, o każdym stopniu sprawności. Powinny także starać się, na ile jest to możliwe, ćwiczyć osoby z chorobami przewlekłymi, z niepełnosprawnością, kobiety w ciąży, w połogu. Kolejne poruszone zagadnienie dotyczyło kwestii czynników zewnętrznych wpływających na aktywność fizyczną. Jednym z nich była infrastruktura, która według respondentów korzystnie wpływa na poziom i różnorodność form spędzania aktywnie czasu. Powstanie licznych boisk do gier, sal gimnastycznych w szkołach, stadionów, strzelnic, kortów tenisowych, torów sportowych, pływalni, obiektów dla sportów zimowych, hal i sal sportowych wzbogaca infrastrukturę sportową dając tym samym większe możliwości społeczeństwu na realizację siebie w sporcie. Takie sprzyjające otoczenie umożliwia poznanie nowych form aktywności fizycznych, możliwość sprawdzenia siebie, swoich pasji, zainteresowań. Pozwala jednocześnie wybrać dla siebie aktywność taką, która sprawia radość i satysfakcję z jej uprawiania. Drugim badanym czynnikiem zewnętrznym był wpływ pandemii na poziom sprawności młodzieży. Według opinii 29,8% dziewcząt i 43% chłopców po pandemii ich sprawność fizyczna jest na wyższym poziomie zaawansowania, niż przed pandemią. Natomiast 25,6% dziewcząt i 26,7% chłopców uważa paradoksalnie, że ich poziom aktywności po pandemii spadł. Jednak pandemia COVID-19 negatywnie wpłynęła na naszą aktywność fizyczną z powodu zamknięcia obiektów sportowych i konieczności przebywania w domu. Z badań MultiSportIndex (przeprowadzonych wiosną 2020 roku) wynika, iż z powodu pierwszych obstrzeżeń związanych z pandemią aktywność fizyczna Polaków spadła o 4 punkty procentowe. Po ponownym otwarciu obiektów latem 2020 roku nastąpił wzrost o 2 punkty procentowe co świadczy o tym, że nasze społeczeństwo szybko jest w stanie dostosować się do panujących sytuacji społecznych. Dodatkowo z badań wynika, że 73% Polaków w miarę możliwości kontynuowało swoją aktywność niezależnie od sytuacji epidemiologicznej. Naprzeciw tym trudnościom wyszli trenerzy, instruktorzy, sportowcy, nagrywając swoje zajęcia, treningi i udostępniając je za pomocą mediów społecznościowych poprzez „live’y”.

Następna poruszona kwestia w niniejszych badaniach dotyczyła motywacji związanej z podejmowaną aktywnością. Ankietowana młodzież jest motywowana przez różne osoby, najczęściej zaś motywowana jest przez samych siebie. Ponad połowa ankietowanych dziewcząt udzieliło takiej odpowiedzi i blisko połowa ankietowanych chłopców. Taka odpowiedź może być spowodowana wiekiem badanych uczniów, gdyż umożliwia w ten sposób wyrażenie siebie, przynależność do jakiejś grupy, co jest bardzo ważne dla młodych osób. Kolejnymi najchętniej wskazywanymi osobami, które pobudzają ich do aktywności są: koledzy bądź koleżanki,

rodzice, idole, nauczyciele wychowania fizycznego czy trenerzy. Zatem do aktywności fizycznej około połowy badanych motywuje czynnik wewnętrzny, a pozostałych czynnik zewnętrzny. Ważne, aby młodzież miała wdrożone zdrowe nawyki dotyczące nie tylko aktywności fizycznej, ale także diety i stylu życia. Kluczowe znaczenie mają świadomość i wiedza na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej oraz negatywne skutki z ich braku. Dla młodych respondentów głównym celem podejmowania aktywności fizycznej jest dbanie o ciało/figurę, następnie równie ważnym powodem była możliwość spotkania się ze znajomymi, a dla nielicznych jest to zapobieganie chorobom cywilizacyjnym. Pomimo sprzyjającej infrastruktury większość ankietowanych osób nie spełnia zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia WHO. Powodem może być brak świadomości, jakie niosą za sobą choroby cywilizacyjne, które są następstwem braku aktywności. Kolejnym czynnikiem może być brak wystarczającej ilości wzorców promujących zdrowy tryb życia i chęć uświadamiania uczniom o korzyściach płynących z aktywności, ale również o zagrożeniach z jej braku.

W kontekście przeprowadzonych badań diagnostycznych istnieje potrzeba realizowania edukacji zdrowotnej o charakterze interwencyjnym i profilaktycznym. Bez wątplenia realizacja niniejszego zadania wymaga nie tylko rozwiązań systemowych władz oświatowych, ale również świadomego zaangażowania rodziców, nauczycieli i samych zainteresowanych, czyli młodzieży. Wydaje się zasadne, aby nauczyciele zajęć z wychowania fizycznego podkreślali, że regularna aktywność fizyczna ma następujące korzyści rozwojowe:

- sprzyja harmonijnemu rozwojowi układu ruchu, układu sercowo-naczyniowego, umożliwia utrzymanie odpowiedniej masy ciała,
- wspomaga rozwój kompetencji społecznych, np. budowanie relacji, współpracy z grupą rówieśniczą,
- służy propagowaniu zdrowego stylu życia, wszelkich zachowań prozdrowotnych,
- przyczynia się do uczenia nie tylko jak odnosić sukces, ale i jak ponosić porażki, i tym samym radzić sobie w problemami dnia codziennego.

Drugą grupą powinni być rodzice, dla których wskazane są zalecenia mające na celu stymulowanie ich dzieci do wyższego poziomu rozwoju sprawności fizycznej. Rodzice powinni pamiętać, aby:

- znaleźć dzieciom inne formy spędzania czasu wolnego niż korzystanie z urządzeń elektronicznych,
- monitorować formy spędzania czasu wolnego, z ograniczeniem ilości czasu spędzanego w pozycji siedzącej,
- zachęcać do jakiegokolwiek aktywności fizycznej,
- wspólnie i aktywnie spędzać czas wolny z dziećmi, bo w ten sposób pogłębiają relacje i dają sobie poczucie, że są sobie potrzebni.

## Bibliografia

- 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans* (2008). Healthier us.gov. <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf>
- Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia. *Badania MultiSport Index* (2020). Warszawa.
- de Oliveira L.S.S.C., Souza E.C., Rodriguez R.A.S., Fett C.A., Piva A.B. (2019). *The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community*. „Trends Psychiatrii Psychother”, nr 4, s. 1–7.
- Drygas W., Gajewska M., Zdrojewski T. (2021). *Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.
- Drygas W., Kwaśniewska M., Szczesniewska D., Kozakiewicz K., Głuszek J., Wiercińska E., Wyrzykowski B., Kurjata B. (2005). *Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki programu WOBASZ*. „Kardiologia Polska”.
- Encyklopedia Powszechna PWN, t. 1.* (1983). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- EU Working Group „Sport and Health” *EU Physical Activity Guidelines*. 2008.
- Gajos A., Kujawski S., Gajos M., Chatys Ž., Bogacki P., Ciesielska N., Żukow W. (2014). *Effect of physical activity on cognitive functions in elderly*. „Journal of Health Sciences”, nr 4(8), s. 91–100.
- Gallup Organization (2007). *Young Europeans Survey among young people aged between 15–30 in the European Union*. Eurobarometer.
- Gligoroska J.P., Manchevska S. (2012). *The Effect of Physical Activity on Cognition – Physiological Mechanisms*. „Materia Socio-Medica”, nr 24(3), s. 198–202.
- Kulik T.B., Latański M. (2002). *Zdrowie publiczne*. Lublin: Czelej.
- Kuś W.M., Sołtysiak J., Stecińska-Majkowska E., Wyszogrodzki P. (1981). *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Kwilecka M., Brożek Z. (2007). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa: Almamēr – Wyższa Szkoła Ekonomiczna „Druk Tur”.
- Mucha B., Mucha M. (2021). *Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19*. W: W. Nowak, K. Szalonka (red.), *Zdrowie i style życia: ekonomiczne, społeczne i zdrowotne skutki pandemii* (s. 385–397). Wrocław: E-Wydawnictwo, Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Nibbeling N., Daanen H.M., Gerritsma R.M., Hofland R.M., Oudejans R.D. (2012). *Effects of anxiety on running with and without an aiming task*. „Journal of Sports Sciences”, nr 30(1), s. 11–19.

- Nowak P.F. (2012). *Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u maturzystów*. „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, nr 18(4), s. 361–365.
- Okoń W. (1981). *Słownik Pedagogiczny PWN*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Petersen T.L., Møller L.B., Brønd J.C. i in. (2020). *Association between parent and child physical activity: a systematic review*. „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity”, nr 17, s. 67. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>.
- Poziom aktywności fizycznej Polaków* (2018). Warszawa: Ministerstwo Sportu i Turystyki, Kantar Public.
- Raczek J. (2017). *Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie*. Warszawa: PZWL.
- Silva A.P., Prado S.O.S., Scardovelli T.A., Boschi S.R.M.S., Campos L.C., Frère A.F. (2015). *Measurement of the effect of physical exercise on the concentration of individuals with ADHD*. „PLoS ONE”, nr 10(3).
- Skórzyński Z. (2012). *Z zagadnień wolnego czasu ludności miast w Polsce*. W: M. Truszkowska-Wojtkowiak (red.), *Fenomen czasu wolnego*. Gdańsk: Harmonia Universalis.
- Taylor W.C., Baranowski T., Sallis J.F. (1994). *Family determinants of childhood physical activity: a social-cognitive model*. W: R.K. Dishman (red.), *Advances in exercise adherence* (s. 319–342). Champaign IL: Human Kinetics.
- Winiarski R. (2012). *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”.
- World Health Organization (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. Geneva.

### Streszczenie

Przeprowadzone badania miały charakter diagnostyczny. Grupę badawczą stanowiło 207 uczniów szkół średnich, 121 dziewczyn i 86 chłopców. Analiza empiryczna pozwoliła na poznanie czasu przeznaczonego na aktywność fizyczną młodzieży w wieku od 14 do 18 lat w porównaniu do wytycznych WHO. Podczas badania został również zdiagnozowany problem subiektywnej opinii uczniów na temat wybranych czynników zewnętrznych, które mogą wpływać na stopień aktywności. Dodatkowo uczniowie podzielili się spostrzeżeniami, kto ich motywuje do podejmowania aktywności fizycznej oraz jakie cele determinują do podjęcia takich działań.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, młodzież

## **Physical activity of young people in the context of the recommendations of the World Health Organization**

### **Summary**

The tests performed were diagnostic in nature. The research group consisted of 207 high school students, 121 girls and 86 boys. The empirical analysis allowed us to learn about the time devoted to physical activity among young people aged 14 to 18 years in comparison to WHO guidelines. During the study, the problem of students' subjective opinion on selected external factors that may influence the level of activity was also diagnosed. Additionally, students shared their observations about who motivates them to take up physical activity and what goals determine them to undertake such activities.

**Keywords:** physical activity, youth