ANNA GAWĘDA^{1, 2, A, C-F}, HALINA MROWIŃSKA^{2, A-C}

Aktywność fizyczna młodzieży

Physical Activity of Youth

¹ Wyższa Szkoła Planowania Strategicznego, Dąbrowa Górnicza

² Wyższa Szkoła Nauk Stosowanych, Ruda Śląska

A – koncepcja i projekt badania; B – gromadzenie i/lub zestawianie danych; C – analiza i interpretacja danych; D – napisanie artykułu; E – krytyczne zrecenzowanie artykułu; F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Streszczenie

Wprowadzenie. Aktywność ruchowa jest zaliczana do podstawowych składników prozdrowotnego stylu życia, to także jeden z najważniejszych aspektów rozwoju człowieka, czynnik niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu i zachowania zdrowia. Dzięki aktywności ruchowej rozwijają się i utrwalają zróżnicowane umiejętności, poprawia się samopoczucie, kształtuje prawidłowa postawa ciała. Mimo tak dużego znaczenia ruchu dla rozwoju wielu sfer zdrowia fizycznego i psychicznego, aktywność ruchowa w codziennym funkcjonowaniu człowieka, czyli w okresie dzieciństwa, dojrzewania i starzenia się maleje.

Cel pracy. Próba określenia stylu życia licealnej młodzieży wielkomiejskiej, a także roli, jaką odgrywa w nim aktywność fizyczna i forma spędzania wolnego czasu.

Materiał i metody. W badaniach wzięło udział 200 uczniów szkoły średniej w wieku 17 i 19 lat. Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz anonimowej ankiety.

Wyniki. Większość badanych deklaruje systematyczne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego, najmniej – odsetek odnotowano w grupie dziewcząt w wieku 17 lat – 82%. Aktywność fizyczną przez cały rok podejmują przede wszystkim młodzi mężczyźni – 90% badanych 19-latków i 82% 17-latków.

Wnioski. Zdecydowana większość badanej młodzieży dojeżdża do szkoły. W jej najbliższym otoczeniu znajduje się wystarczająca liczba ogólnodostępnych i zróżnicowanych obiektów sportowych, a warunki do pracy i odpoczynku w domu są optymalne. Młodzież w większości regularnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego w szkole, ale nie odczuwa potrzeby zwiększenia liczby i zakresu zajęć sportowych oferowanych przez szkołę. Młodzi ludzie wybierają sport uprawiany poza szkołą indywidualnie lub w gronie znajomych (Piel. Zdr. Publ. 2016, 6, 2, 95–103).

Słowa kluczowe: młodzież, aktywność fizyczna, czas wolny.

Abstract

Background. Physical activity belongs to the essential components of a healthy lifestyle, and is also one of the most important aspects of human development, an essential factor for proper functioning and maintaining health. Physical activity helps to develop varied skills, improves the mood, contributes to the formation of correct posture. However, despite its importance for the development of many areas of physical and mental health, physical activity decreases in everyday lives of people during their childhood, adolescence and senescence.

Objectives. The aim of the study was to determine the lifestyle of urban high school youth regarding their physical activity and leisure activities.

Material and Methods. The study involved 200 high school students between the ages of 17 and 19 years. The study was performed by a diagnostic survey and used the author's anonymous questionnaire.

Results. Most of the respondents declare regular participation in physical education classes. The lowest percentage was recorded in the group of girls aged 17–82%. Physical activity is taken throughout the year mainly by young men, 90% of 19-year-olds and 82% of 17-year-olds.

Conclusions. The vast majority of young people commute to school; there is a sufficient number of areas and diverse sports facilities in its closest vicinity and the conditions at home for work and rest are optimal; most adolescents participate regularly in physical education classes at school, but do not think that the increase in number of sport activities offered by school is necessary; young people choose to practice sport outside the classroom individually or among friends (Piel. Zdr. Publ. 2016, 6, 2, 95–103).

Key words: physical activity, young people, free time.

Aktywność ruchowa jest jednym z podstawowych składników prozdrowotnego stylu życia oprócz stosowania odpowiedniej diety, normalizacji masy ciała, niepalenia tytoniu, ograniczenia picia alkoholu i zachowania odpowiedniej proporcji między aktywnością umysłową a fizyczną w rozkładzie dnia.

Aktywność ruchowa, nazywana również aktywnością fizyczną, jest jednym z najważniejszych aspektów rozwoju człowieka, czynnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu i zachowania zdrowia. Ruch podejmowany regularnie przynosi wymierne korzyści zdrowotne, wpływa na rozwój somatyczny i fizyczną wydolność organizmu, zwiększa zdolność do pracy umysłowej i spowalnia proces utraty zdolności poznawczych [1].

Dzięki aktywności ruchowej rozwijają się i utrwalają zróżnicowane umiejętności, poprawia się samopoczucie, ale przede wszystkim kształtuje prawidłowa postawa ciała. Mimo tak dużego znaczenia ruchu dla rozwoju wielu sfer zdrowia fizycznego i psychicznego, aktywność ruchowa w codziennym funkcjonowaniu człowieka, czyli w okresie dzieciństwa, dojrzewania i starzenia się maleje. Do tej tendencji może się współcześnie przyczyniać przede wszystkim stan udogodnień współczesnej cywilizacji, które ograniczają, a w niektórych przypadkach wręcz wyłącza człowieka z wielu czynności [2].

Celem przeprowadzonego badania była próba określenia stylu życia licealnej młodzieży wielkomiejskiej, a także roli, jaką odgrywa w nim aktywność fizyczna i forma spędzania czasu wolnego.

Material i metody

Badanie przeprowadzono w grudniu 2014 r. w jednej ze szkół średnich w Bytomiu. W badaniu wzięło udział łącznie 200 osób: 50 chłopców i 50 dziewcząt 17-letnich oraz 50 chłopców i 50 dziewcząt 19-letnich.

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz anonimowej ankiety, który zawierał 47 pytań.

Wyniki

Charakterystyka infrastruktury środowiskowej badanych

Na opis tzw. infrastruktury środowiska, w jakim funkcjonuje badana młodzież, składają się informacje o: czasie potrzebnym na dotarcie do szkoły, sposobach docierania do szkoły, istnieniu i funkcjonowaniu w najbliższym otoczeniu obiektów sportowych, warunkach do uprawiania sportu w szkole (w tym na zajęciach wychowania fizycznego), posiadaniu w domu sprzętu do ćwiczeń oraz warunkach do nauki i odpoczynku w domu.

W obu grupach wiekowych przeważają respondenci, którzy na dotarcie do szkoły nie potrzebują więcej niż 20 min. Ponad połowa uczniów nie traci na dojazdy do szkoły dużo czasu. To potencjalnie daje im możliwość wykorzystania czasu wolnego na aktywności pozaszkolne bez szkody dla obowiązków związanych z nauką (tab. 1).

W obu grupach wiekowych i płciowych przeważają ankietowani, którzy do szkoły dojeżdżają środkami komunikacji miejskiej. Niektórych badanych podwożą rodzice lub opiekunowie, a nie liczne osoby z grupy wiekowej 19 lat samodzielnie dojeżdżają samochodem (tab. 2). Piesza wędrówka lub przejazd rowerem jest znacznie zdrowszą alternatywą dojazdu do szkoły i wpływa pozytywnie na poziom aktywności fizycznej.

Zdecydowana większość badanych deklaruje, że w miejscu ich zamieszkania istnieją ogólnodostępne obiekty sportowe. Respondenci w większości sporadycznie lub wcale nie uczestniczą w zajęciach sportowych prowadzonych w wyspecjalizowanych placówkach poza szkołą (tab. 3). Wśród obiektów istniejących w najbliższym oto-

Tabela 1. Czas potrzebny na dotarcie do szkoły z podziałem na wiek i płeć (n = 200)

Table 1. The time required to get to school by age and sex

Czas dotarcia do szkoły	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Do 20 min	26	52	29	58	29	58	23	46
20–40 min	18	36	12	24	19	38	21	42
40–60 min	6	12	8	16	1	2	5	10
Powyżej 60 min	0	0	1	2	1	2	1	2
Razem	50	100	50	100	50	100	50	100

Tabela 2. Sposób dotarcia do szkoły (n = 200)**Table 2.** The method of getting to school

Sposób dotarcia do szkoły	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pieszo	7	14	16	32	14	28	12	24
Rowerem	0	0	1	2	2	4	0	0
Publicznymi środkami komunikacji	37	74	31	62	27	54	34	68
Rodzice/opiekunowie odwożą mnie samochodem	6	12	2	4	4	8	2	4
Sam dojeżdżam samochodem	0	0	0	0	3	6	2	4
Razem	50	100	50	100	50	100	50	100

Tabela 3. Dostępność obiektów sportowych (n = 200)**Table 3.** Availability of sports facilities

Dostępność obiektów sportowych	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Są obiekty sportowe	49	98	48	96	47	94	44	88
– nie korzystam	15	31	12	25	12	26	19	43
– korzystam systematycznie	5	10	8	17	6	13	5	11
– korzystam sporadycznie	29	59	28	58	29	61	20	46
Nie ma obiektów sportowych	1	2	2	4	3	6	6	12
Razem	50	100	50	100	50	100	50	100

Tabela 4. Posiadany sprzęt sportowy (n = 200)***Table 4.** Owned sport equipment

Posiadany sprzęt sportowy	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rower	42	84	43	86	33	66	39	78
Narty	20	40	16	32	22	44	14	28
Łyżwy	9	18	24	48	10	20	26	52
Hantle, sztangi, ekspander itp.	20	40	9	18	13	26	15	30
Inne	11	22	14	28	9	18	15	30

* Pytanie wielokrotnego wyboru.

czeniu badanych osób wymieniano przede wszystkim basen, boisko (orlik) oraz siłownię.

Badana młodzież posiada sprzęt odpowiedni do aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego (tab. 4).

Aktywność fizyczna badanych osób

Na opis codziennej aktywności fizycznej respondentów składają się dane dotyczące udziału młodzieży w zajęciach wychowania fizycznego

w szkole oraz informacje o podejmowanych przez nich formach aktywności sportowej w czasie i po zajęciach szkolnych. Uczestnicy badania zostali poproszeni o określenie, czym jest dla nich aktywność fizyczna, jak ją traktują, czy kojarzy im się z czymś przyjemnym, czy też jest dla nich raczej formą obowiązku. Wyniki przedstawiono w tabeli 5.

Zdecydowana większość osób biorących udział w badaniu deklaruje systematyczne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Stosunkowo najmniejszy odsetek odnotowano w grupie dziewcząt w wieku 17 lat – 82% (n = 41). W po-

Tabela 5. Znaczenie aktywności fizycznej dla badanych (n = 200)**Table 5.** The importance of physical activity for the tested

Znaczenie aktywności fizycznej	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Przyjemność	31	62	32	64	31	62	27	54
Konieczność	4	8	3	6	5	10	5	10
Strata czasu	0	0	1	2	1	2	1	2
Racjonalne spędzanie czasu	15	30	14	28	13	26	17	34
Razem	50	100	50	100	50	100	50	100

Tabela 6. Przyczyny opuszczania zajęć wychowania fizycznego (n = 200)***Table 6.** Reasons for skipping physical education classes

Przyczyny opuszczania zajęć wychowania fizycznego	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Zły stan zdrowia	25	50	25	50	31	62	39	78
Niechęć do wysiłku fizycznego	2	4	2	4	8	16	9	18
Zwolnienie lekarskie	22	44	20	40	23	46	16	32
Zwolnienie od rodziców	8	16	7	14	12	24	10	20
Inne	8	16	12	24	3	6	3	6

* Pytanie wielokrotnego wyboru.

zostałych grupach systematycznie ćwiczy w szkole 90% chłopców 17-letnich i dziewcząt 19-letnich oraz 94% chłopców 19-letnich. Wyniki te korespondują zatem z wynikami dotyczącymi stosunku młodych ludzi do aktywności fizycznej. Traktując ją jako przyjemność i rozsądną metodę spędzania czasu, potwierdzają swoją deklarację uczestnictwem w zajęciach sportowych na terenie szkoły (lekcje wychowania fizycznego).

Przyjemność czerpana z uprawiania sportu lub podejmowania innej aktywności fizycznej, a także świadomość ważności ruchu dla ogólnej kondycji zdrowotnej nie zawsze przekłada się na pozytywny stosunek do zajęć wychowania fizycznego w szkole. Nie wszyscy badani lubią szkolny WF. Swoją negatywny lub obojętny stosunek do ćwiczeń w szkole deklaruje łącznie ponad połowa kobiet w wieku 19 lat (52%, n = 26) i 17 lat (50%, n = 25) oraz 46% (n = 23) mężczyzn 19-letnich i 32% (n = 16) 17-letnich. Wyniki te mogą sugerować, że młodzież woli samodzielnie i we własnym zakresie organizować sobie zajęcia fizyczne, wybierając te formy, które najbardziej jej odpowiadają.

Najczęściej wymienianą przez respondentów przyczyną absencji na szkolnych zajęciach wychowania fizycznego był zły stan zdrowia. Ze względu na możliwość wskazania więcej niż jednego powodu badana młodzież często powoływała się rów-

nież na zwolnienie lekarskie, co w wielu przypadkach może być tożsame z powodem, jakim jest zły stan zdrowia. Warto zwrócić uwagę na to, że niechęć do wysiłku jako powód do opuszczania zajęć wychowania fizycznego częściej był wskazywany w grupie 19-latków (18% dziewcząt i 16% chłopców). Wśród innych przyczyn nieuczęszczania na zajęcia sportowe w szkole młodzież wymieniała: niechęć do nauczycieli i formy zajęć, zapominanie odpowiedniego stroju do ćwiczeń, niedyspozycje lub zmęczenie, a także brak chęci do zajęć i otyłość (tab. 6).

Większość badanych deklaruje, że nie uczestniczy w zorganizowanych zajęciach sportowych poza szkołą. W ćwiczeniach różnego typu bierze udział tylko 18% (n = 9) dziewcząt w wieku 19 lat i 40% (n = 20) dziewcząt 17-letnich. Aktywność fizyczną poza szkołą deklaruje w grupie mężczyzn 38% (n = 19) 17-latków i 36% (n = 18) 19-latków. Niebranie udziału w zorganizowanych formach aktywności sportowej nie wyklucza uprawiania sportu w sposób indywidualny, jedynie rekreacyjny. Wśród aktywności fizycznych podejmowanych przez badaną młodzież dużą popularnością cieszą się przede wszystkim bieganie i jazda na rowerze (tab. 7). Wśród „innych” ankietowani wymieniali m.in.: jeździectwo, zajęcia (ćwiczenia) na siłowni, koszykówkę, taniec, zajęcia fitness, sporty walki.

Tabela 7. Najczęściej podejmowane formy aktywności fizycznej (n = 200)***Table 7.** Forms of physical activity taken most often

Podejmowane formy aktywności fizycznej	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bieganie	19	38	24	48	18	36	23	46
Tenis	1	2	6	12	5	10	4	8
Jazda na rowerze	24	48	25	50	20	40	20	40
Pływanie	17	34	17	34	17	34	16	32
Piłka nożna	11	22	2	4	9	18	1	2
Piłka ręczna	0	0	2	4	0	0	1	2
Siatkówka	12	24	7	14	10	20	13	26
Narciarstwo	10	20	8	16	10	20	19	38
Inne	16	32	22	44	20	40	19	38

* Pytanie wielokrotnego wyboru (możliwy wybór 3 odpowiedzi).

Tabela 8. Powody i cele podejmowania aktywności fizycznej (n = 200)***Table 8.** Reasons and objectives for physical activity

Powody i cele podejmowania aktywności fizycznej	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rozładowanie stresu	24	48	21	42	21	42	24	48
Zwiększenie sprawności fizycznej	24	48	23	46	30	60	21	42
Kształtowanie właściwej sylwetki	25	50	27	54	24	48	29	58
Zdrowie	22	44	25	50	27	54	29	58
Rozrywka	27	54	27	54	28	56	20	40
Zmniejszenie masy ciała	11	22	16	32	11	22	19	38

* Pytanie wielokrotnego wyboru.

Biorąc pod uwagę to, że respondenci mieli możliwość wyboru więcej niż jednej odpowiedzi oraz podania własnych, można założyć, że badana młodzież bierze udział w zróżnicowanych pod względem formy i organizacji ćwiczeniach sportowych, wybierając te aktywności, które sprawiają jej największą przyjemność.

Młodzi ludzie podejmują aktywność fizyczną z bardzo wielu powodów, często występujących jednocześnie i mających takie samo, istotne znaczenie. Dla młodzieży równie ważne jest zarówno podniesienie sprawności fizycznej i utrzymanie zdrowia, jak i rozrywka, jakiej może dostarczyć aktywność fizyczna (tab. 8).

Aktywność fizyczną przez cały rok podejmują przede wszystkim młodzi mężczyźni. Aż 90% (n = 45) badanych 19-latków i 82% (n = 41) 17-latków deklaruje uprawianie sportu niezależnie od pory roku. Równie aktywne są dziewczęta 17-letnie, z których 76% (n = 38) twierdzi, że pora roku w podejmowaniu aktywności fizycznej nie ma zna-

czenia. Wśród dziewcząt 19-letnich natomiast zaledwie 36% (n = 18) podejmuje aktywność fizyczną przez cały rok.

Formy spędzania czasu wolnego

Badana młodzież spędza czas wolny w okresie roku szkolnego w zróżnicowany sposób. Większość przeznacza ten czas na spotkania towarzyskie z rówieśnikami. Średnio połowa wszystkich badanych spędza czas wolny na graniu w gry komputerowe lub przeglądaniu Internetu. Stosunkowo dużo respondentów lubi w czasie wolnym oddać się swoim zainteresowaniom i hobby. Wśród innych form spędzania czasu wolnego nieliczni badani wymieniali czytanie książek, słuchanie muzyki, spacerowanie (tab. 9).

Podobnie jak w przypadku czasu wolnego w czasie roku szkolnego, w czasie przerw od nauki młodzi ludzie najchętniej spędzają wolny czas z przyjaciółmi i znajomymi. Stosunkowo duża gru-

Tabela 9. Formy spędzania czasu wolnego w czasie roku szkolnego (n = 200)***Table 9.** Forms of spending free time during the school year

Formy spędzania czasu wolnego	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Oglądanie TV	14	28	8	16	4	8	14	28
Gry komputerowe/Internet	27	54	23	46	26	52	27	54
Uprawianie sportu	16	32	14	28	18	36	16	32
Zainteresowania/hobby	25	50	32	64	22	44	25	50
Spotkania towarzyskie	24	48	33	66	34	68	24	48
Nauka/odrabianie lekcji	8	16	10	20	9	18	8	16
Inne	5	10	5	10	1	2	5	10

* Pytanie wielokrotnego wyboru (możliwy wybór 3 odpowiedzi).

Tabela 10. Formy spędzania czasu wolnego w czasie wakacji/ferii (n = 200)***Table 10.** Forms of spending free time during the holidays

Formy spędzania czasu wolnego	17 lat				19 lat			
	mężczyzna		kobieta		mężczyzna		kobieta	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Telewizja/Internet	39	78	18	36	25	50	24	48
Sklepy/zakupy	4	8	13	26	4	8	14	28
Spotkania towarzyskie	31	61	36	72	36	72	45	90
Uprawianie sportu	20	40	15	30	19	38	14	28
Czytanie, rozwiązywanie krzyżówek	19	38	29	58	16	32	21	42
Długie spanie, leżenie	13	26	12	24	20	40	21	42
Czynności porządkowe (dom, mieszkanie, rzeczy osobiste)	5	10	14	28	3	6	8	16

* Pytanie wielokrotnego wyboru (możliwy wybór 3 odpowiedzi).

pa badanych w czasie ferii lub wakacji spędzanych w domu przeznacza czas wolny na oglądanie telewizji lub przeglądanie Internetu. Młodzi ludzie lubią także w czasie wolnym od nauki czytać książki lub czasopisma, uprawiać sport lub zwyczajnie dłużej pospać. Należy zwrócić uwagę, że uprawianie sportu jako ulubiona aktywność w czasie wolnym znajduje się dopiero na czwartym miejscu pod względem popularności w badanej populacji (tab. 10).

Zaledwie około jedna trzecia badanych (31,5%, n = 63) bierze udział w czasie ferii zimowych lub wakacji letnich w zorganizowanym odpoczynku połączonym z aktywnością fizyczną, czyli w tzw. obozach sportowo-rekreacyjnych. Pozostali ankietowani nie wyjeżdżają na wakacje poza miasto lub też wyjazdy te nie mają charakteru zorganizowanych obozów sportowych. Biorąc pod uwagę to, że część młodzieży zadeklarowała aktywność fizyczną bez względu na porę roku, należy przyjąć, że młodzież uprawia sport we własnym zakresie i w ulubionych formach.

Analiza wybranych zależności

Do zbadania zależności statystycznej między analizowanymi cechami użyto testu χ^2 . Wszystkie obliczenia wykonano za pomocą pakietu statystycznego SPSS STATISTICA 21.0. Nie wykazano zależności istotnej statystycznie między wiekiem i płcią a znaczeniem aktywności fizycznej dla badanego oraz między wiekiem i płcią a uczestnictwem w zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Nie wykazano zależności między wiekiem a stosunkiem do zajęć wychowania fizycznego, ale wykazano statystycznie istotną zależność między płcią a stosunkiem do zajęć wychowania fizycznego w szkole. Statystycznie częściej to młodzi mężczyźni przyznawali, że lubią zajęcia wychowania fizycznego w szkole niż badane młode kobiety (tab. 11).

Nie wykazano zależności między płcią a przyczynami opuszczania zajęć wychowania fizycznego, ale wykazano istotną statystycznie zależność między wiekiem a przyczyną opuszczania zajęć

Tabela 11. Płeć a stosunek do zajęć wychowania fizycznego**Table 11.** Sex and attitude toward physical education classes

Czy lubisz WF?	Tak		Nie		Jest mi to obojętne		Razem
	n = 110	%	n = 36	%	n = 54	%	
Płeć							
Mężczyzna	61	61	11	11	28	28	100
Kobieta	49	49	25	25	26	26	100
Istotność χ^2	6,83						200

Wartość krytyczna $\chi^2 = 5,99$.

Tabela 12. Wiek a przyczyny opuszczania zajęć wychowania fizycznego**Table 12.** Age and reasons for skipping physical education classes

Wiek	Przyczyny opuszczania zajęć WF										Razem
	zły stan zdrowia		niechęć do wysiłku fizycznego		zwolnienie lekarskie		zwolnienie od rodziców		inne		
	n = 120	%	n = 21	%	n = 81	%	n = 37	%	n = 26	%	
17 lat	50	38,17	4	3,05	42	32,06	15	11,45	20	15,27	131
19 lat	70	45,45	17	11,04	39	25,32	22	14,29	6	3,90	154
Istotność χ^2	18,62										285

Wartość krytyczna $\chi^2 = 9,48$.

Tabela 13. Płeć a najczęściej podejmowane formy aktywności fizycznej**Table 13.** Sex and the forms of physical activity taken most often

Płeć	Najczęściej podejmowana aktywność fizyczna																	Razem	
	bieganie/ jogging		tenis		jazda na rowerze		pływanie		piłka nożna		piłka ręczna		siatkówka		narcia- stwo		inne		
	n = 84	%	n = 16	%	n = 89	%	n = 67	%	n = 23	%	n = 3	%	n = 42	%	n = 47	%	n = 77		%
Mężczyzna	37	16,89	6	2,74	44	20,09	34	15,53	20	9,13	0	0	22	10,05	20	9,13	36	16,44	219
Kobieta	47	20,52	10	4,37	45	19,65	33	14,41	3	1,31	3	1,31	20	8,73	27	11,79	41	17,9	229
Istotność χ^2	19,03																	448	

Wartość krytyczna $\chi^2 = 15,50$.

wychowania fizycznego w szkole. W przypadku 19-latków częściej była to niechęć do wysiłku fizycznego (tab. 12).

Nie wykazano zależności między wiekiem a najczęściej podejmowaną formą aktywności fizycznej, ale wykazano istotną statystycznie zależność między płcią a najczęściej podejmowaną formą aktywności fizycznej. Młodzi mężczyźni statystycznie częściej wybierali piłkę nożną jako formę aktywności fizycznej, a dziewczęta – bieganie/jogging (tab. 13).

Nie wykazano zarówno zależności między wiekiem i płcią a powodami podejmowania aktywności fizycznej, jak również zależności między wiekiem i płcią a formami spędzania wolnego czasu w okresach przerw w nauce (ferie, wakacje) w badanej populacji.

Omówienie

Ruch to podstawowy bodziec rozwojowy, czynnik kształtujący organizm człowieka i jego funkcje. Ruch pomaga w rozwoju i wzmacnianiu wszystkich układów organizmu, wywiera wpływ na ich budowę i sprawność [3]. W okresie dorastania sport i aktywność fizyczna pełnią w życiu człowieka ważną rolę. Jedną z nich jest stymulacja i wspomaganie rozwoju fizycznego, psychicznego oraz społecznego. Dzięki nim dziecko wzrasta, rozwijają się mięśnie, uczy się pokonywać trudności – zarówno fizyczne, jak i psychiczne oraz kontrolować emocje [4]. Ruch jako główny czynnik biologiczny pobudzający rozwój człowieka jest szczególnie ważny dla dzieci i młodzieży, których organizmy przez wiele lat znajdują się w fa-

zie intensywnego wzrostu, wzmacniania i doskonalenia precyzji [3].

Rolą aktywności ruchowej jest także wspomaganie zdolności przystosowania organizmu do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego. Ruchem i ćwiczeniami fizycznymi można hartować organizm, czyli doprowadzać do zwiększenia granicy tolerancji na bodźce lub czynniki środowiskowe [3]. Aktywność fizyczna pełni również rolę kompensatora nadmiernego unieruchomienia dziecka w szkole, gdzie musi ono spędzać kilka godzin dziennie w jednej pozycji (siedzącej) oraz w domu – przed telewizorem lub przy komputerze [4].

W badaniach przeprowadzonych w 2007 r. za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ) ustalono, że 27% uczniów wykazuje się małą aktywnością fizyczną, przy czym mężczyźni na ogół są znacznie bardziej aktywni niż kobiety. Dużą aktywność deklarowało nieco ponad 35% badanych [5]. W badaniach własnych aktywność fizyczną podejmowaną przez cały rok, niezależnie od warunków atmosferycznych, deklarowała większość respondentów. Ponad 80% mężczyzn i 70% kobiet biorących udział w badaniu twierdziło, że pora roku w podejmowaniu aktywności fizycznej nie ma dla nich znaczenia. Zdecydowana większość bytomskich uczniów biorących udział w badaniu deklarowała też systematyczne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w szkole.

W badaniach Görner K. et al. indywidualną aktywność fizyczną przez cały rok deklarowało 46% badanych licealistów [6].

Badania M. Bytniewskiego, mierzące aktywność fizyczną studentów, wskazały, że aż 70% respondentów uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, ale jest to jednak uczestnictwo niesystematyczne, okazjonalne. Świadomą, a więc powtarzaną przynajmniej 3–4 razy w tygodniu, aktywność ruchową deklarowało zaledwie 30% badanych [7].

Badania własne wykazały, że regularnie w formie ćwiczeń zorganizowanych pod okiem trenera ćwiczy poza szkołą jedynie 29% dziewcząt oraz 37% chłopców. Niebranie udziału w zorganizowanych formach aktywności sportowej nie wyklucza jednak uprawiania sportu w sposób indywidualny, rekreacyjny. Aktywność fizyczną podejmowaną poza zorganizowanymi formami deklarowała zdecydowana większość ankietowanych.

Ranga aktywności ruchowej i kultury fizycznej wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych była

przedmiotem badań m.in. B. Bakalarczyk i K. Ski-
bińskiej prowadzonych w 2002 r. w Warszawie. Wyniki pokazały, że sprawność fizyczna ma dużą wartość dla ponad 90% badanych. Zajęcia wychowania fizycznego należą do lekcji lubianych, w czasie których można się odprężyć i doznać radosnych przeżyć. Uczniowie biorący udział w badaniu zadeklarowali, że lubią uprawiać sport i sprawia im on przyjemność. Ponad 60% badanych uprawia sport poza lekcjami w szkole, nierzadko tylko okazjonalnie, choć w okresach przerw w nauce, podobnie jak w grupie biorącej udział w badaniach własnych, dominuje raczej typ zachowań towarzyskich, a sport schodzi na dalszy plan. Młodzież warszawska bardzo ceni sobie urodę własnego ciała, dlatego ponad 90% badanych uważa, że o zgrabną sylwetkę należy zabiegać, a ponad 70% licealistów stosuje w tym celu samodzielne ćwiczenia ruchowe [8].

W badaniach własnych młodzież deklarowała podejmowanie aktywności fizycznej z bardzo wielu powodów, często występujących jednocześnie i mających takie samo, istotne znaczenie. Dla 17- i 19-letnich młodych mężczyzn równie ważną motywacją były: kształtowanie właściwej sylwetki ciała – 49%, rozładowanie stresu – 48% 17-latków, a także podniesienie sprawności fizycznej – 60% 19-latków i zdrowie – 54% 19-latków. Dziewczęta podejmują aktywność fizyczną przede wszystkim w celu kształtowania właściwej sylwetki ciała – 56% i dla zdrowia – 54%.

Wnioski

Badana młodzież na ogół regularnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego. Tylko nieliczna część respondentów bierze udział w zorganizowanych formach uprawiania sportu, wybierając rekreację organizowaną indywidualnie. Wraz z wiekiem zmniejsza się, niestety, liczba uczestników zajęć zorganizowanych, szczególnie widać to w grupie badanych dziewcząt.

Biorąc pod uwagę to, że badani spędzają przynajmniej 1–2 godziny dziennie przed komputerem lub telewizorem, a większość z nich swoją aktywność fizyczną ogranicza do lekcji wychowania fizycznego oraz nieregularnie podejmowanej indywidualnej aktywności fizycznej, można wysnuć wniosek, że aktywność fizyczna badanej młodzieży może być niewystarczająca, biorąc pod uwagę intensywność wzrostu i rozwoju młodych ludzi w tym okresie ich życia.

Piśmiennictwo

- [1] **Osiński W.:** Teoria wychowania fizycznego. Wyd. AWF, Poznań 2011.
- [2] **Madejski E.:** Wybrane uwarunkowania osobnicze, rodzinne i szkolne aktywności ruchowej dzieci w młodszym wieku szkolnym. AWF, Kraków 2013, 5–6.
- [3] **Owczarek S.:** Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. [W:] Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży. Od urodzenia do dorosłości. Red.: Oblacińska A., Weker H. Wyd. Help Med, Kraków 2008.
- [4] **Wojnarowska B.:** Edukacja zdrowotna. PWN, Warszawa 2012.
- [5] **Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K.:** Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska. Wych. Fiz. Sport 2007, 51(1), 47–54.
- [6] **Görner K., Jurczak A., Zieliński J., Wilk E., Duma W.:** Aktywność fizyczna młodzieży w czasie wolnym na tle wybranych uwarunkowań. Physical activity of youth in their leisure time on the selected background. J. Health Sci. 2014, 4(13), 266–284.
- [7] **Bytniewski M.:** Ocena aktywności fizycznej studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej. [W:] Paradymaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej. Red.: Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., Kowalska J. Wydawnictwo UŁ, Łódź 2011.
- [8] **Bakalarczyk B., Skibińska K.:** Wartości – ranga kultury fizycznej wśród uczniów liceum. Wychow. Fiz. Zdr. 2004, 4, 32–35.

Adres do korespondencji:

Anna Gawęda
Wyższa Szkoła Nauk Stosowanych
ul. Królowej Jadwigi 18
41-704 Ruda Śląska

Konflikt interesów: nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 15.12.2015 r.
Po recenzji: 20.01.2016 r.
Zaakceptowano do druku: 7.02.2016 r.

Received: 15.12.2015
Revised: 20.01.2016
Accepted: 7.02.2016