

dr **Krzysztof Warchoń**, prof. ośw.
INSTYTUT NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ
KOLEGIUM NAUK MEDYCZNYCH
UNIwersytet Rzeszowski

ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Aktywność fizyczna, zdrowie człowieka oraz jego jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Organizm ludzki został skonstruowany do ruchu, więc wymaga regularnych form aktywności fizycznej w celu optymalnego rozwoju, w tym unikania wszelkich chorób. Przez aktywność fizyczną należy rozumieć różnorodne zajęcia związane z wykonywaniem ruchów przez mięśnie szkieletowe, które powodują wydatek energetyczny, na wyższym poziomie, niż w spoczynku. Możemy tu wymienić czynności związane z wykonywaniem określonej pracy np. prace porządkowe w domu, na działce, związane z przemieszczaniem się np. chodzenie, bieganie, jazda na rowerze, na wrotkach¹. Właściwy poziom aktywności fizycznej odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju somatycznym, motorycznym, społecznym i psychicznym młodego pokolenia. Badania prowadzone w obszarze nauk medycznych,

nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej pokazują, że systematyczna aktywność fizyczna zwiększa wydolność organizmu, ogranicza zapadalność na wiele chorób, jak również wspiera proces leczenia i rekonwalescencji po przebytych urazach i chorobach. Rozprawy naukowe dowodzą, że regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy, raka piersi, raka trzonu macicy czy raka jelita grubego².

Wyniki badań wykazują na ogół pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zachowanie prawidłowej wartości wskaźnika masy ciała³. Zwiększanie aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko otyłości i poprawia ogólną wydolność organizmu⁴. Większa aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zgonu od 5% do 23%⁵. Inny badacz zauważył, że co najmniej jedna godzina umiarkowanej aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko zgonu o 33%⁶. W badaniach

¹ D. S. Ward, R. P. Saunders, R. R. Pate (2007), *Physical activity interventions in children and adolescents*, Human Kinetics Publ.

² T. P. Katzmarzyk, I. Janssen (2004), *The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update*, "Canadian Journal of Applied Physiology", vol. 29, no. 1, ss. 90-115.

³ I. Rashad (2007), *Cycling: An increasingly untouched source of physical and mental health*, NBER.

⁴ A. Baker, H. Sirois-Leclerc, H. Tulloch (2016), *The Impact of Long-Term Physical Activity Interventions for Overweight/Obese Postmenopausal Women on*

Adiposity Indicators, Physical Capacity, and Mental Health Outcomes: A Systematic Review, "Journal of Obesity", vol. 2016/ ID 6169890, ss. 1-22.

⁵ S. Balia, M. A. Jones (2008), *Mortality, lifestyle and socio-economic status*, "Journal of Health Economics", vol. 27, no. 1, ss. 1-26.

⁶ S. Sabia, A. Dugravot, M. Kivimaki, E. Brunner, M. J. Shipley, A. Singh-Manoux, (2012), *Effect of intensity and type of physical activity on mortality: results from the Whitehall II cohort study*, "American Journal of Public Health", vol. 102, no. 4, ss. 698-704.

naukowych wskazano też na istotny statystycznie spadek ryzyka śmierci z przyczyn związanych z układem sercowo-naczyniowym, przeciętnie o 35%⁷. Zmniejszanie aktywności fizycznej może prowadzić do wzrostu ryzyka zachorowania na chorobę niedokrwienną serca u kobiet i zawału serca u obu płci⁸.

Interesujące są też doniesienia naukowe na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne człowieka. Regularna aktywność fizyczna wpływa na postępy w leczeniu depresji⁹. Przy systematycznej aktywności fizycznej można także opóźnić procesy starzenia się. W przypadku osób aktywnych fizycznie aż o 42% jest niższe ryzyko spadku umiejętności kognitywnych, o 50% niższe ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera, jak również o 37% niższe ryzyko wystąpienia demencji¹⁰.

Badania naukowe dowodzą też o wpływie aktywności fizycznej na osiągnięcia edukacyjne dzieci i młodzieży.

Wyniki eksperymentu przeprowadzonego in Trois-Rivieres (Quebec, Canada) w latach 1970-1977 pokazały wpływ zwiększonej aktywności fizycznej (5 godzin wychowania fizycznego w tygodniu) uczniów na wyższe przeciętne wyniki w matematyce, ale niższe z języka obcego¹¹. Rezultaty innego eksperymentu wskazywały, że grupa korzystająca przez dwa lata z dodatkowych zajęć wychowania fizycznego miała lepsze wyniki w czytaniu od grupy kontrolnej¹². Uczestnictwo w rozgrywkach międzyszkolnych w czasie nauki podnosi prawdopodobieństwo ukończenia szkoły¹³. Regularne uczestnictwo w pozaszkolnych zajęciach sportowych podnosi umiejętności kognitywne i niekognitywne uczniów, poprawia ich stan zdrowia oraz wywiera pozytywny wpływ na stan emocjonalny i kontakty społeczne¹⁴. Analiza wpływu aktywności fizycznej już na etapie edukacji przedszkolnej wykazała, że dziewczynki, które miały co najmniej 70 minut wychowania fizycznego w tygodniu uzyskiwały lepsze wyniki w zakresie umiejętności matematycznych i czytaniu¹⁵.

⁷ S. Cheng, Yu H., Y. Chen, C. Chen, W. Lien, P. Yang, G. Hu (2013), *Review Article: Physical Activity and Risk of Cardiovascular Disease Among Older Adults*, "International Journal of Gerontology", vol.7 / no.3, ss. 7133-7136.

⁸ C. B. Petersen, M. Gronerak, J. W. Helge, L. C. Thygesen, P. Schnohr, J. S. Tolstrup, (2012), *Changes in physical activity in leisure time and the risk of myocardial infarction, ischemic heart disease, and all-cause mortality*, "European Journal of Epidemiology", vol. 27, no. 2, ss. 91-99.

⁹ J. Krogh, M. Nordentoft, J. Sterne, D. Lawlor (2011), *The effect of exercise in clinically depressed adults: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*, "Journal of Clinical Psychiatry", vol. 72, no. 4, ss. 529-538.

¹⁰ D. Laurin, R., R. Verreault, J. Lindsay, K. MacPherson, K. Rockwood (2001), *Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons*, "Archives of Neurology", vol. 58, no.

3, ss. 498-504.

¹¹ R. Shephard, F. Trudeau (2008), *Research on the Outcomes of Elementary School Physical Education*, "The Elementary School Journal", no. 3, s. 251.

¹² I. Ericsson, (2008) *Motor Skills, Attention and Academic Achievements. An Intervention Study in School Years 1 -3*. British Educational Research Journal, vol. 34, no. 3, 301 -313.

¹³ J. E. Long, S. B. Caudill (1991), *The Impact of Participation in Intercollegiate Athletics on Income and Graduation*, "The Review of Economics and Statistics", vol. 73, ss. 525-531.

¹⁴ C. Felfe, M. Lechner, A. Steinmayr (2011), *Sports and Child Development*, IZA DP no. 6105.

¹⁵ S. A. Carlson, J. E. Fulton, S. M. Lee, L. M. Maynard, D. R. Brown, H. W. Kohl III, W. H. Dietz (2008), *Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: Data From the Early Childhood Longitudinal Study*, "American Journal of Public

Dane z Niemieckiego Panelu Socjo-Ekonomicznego (GSOEP) wskazują, że osoby, które w okresie nauki szkolnej uczestniczyły w pozaszkolnych zajęciach sportowych, osiągnęły później wyższy poziom wykształcenia, niż osoby, które nie uprawiały sportu¹⁶.

Na podstawie przedstawionych powyżej wybranych, pozytywnych aspektów systematycznej aktywności fizycznej zauważyć można, że regularne uprawianie określonych form ćwiczeń fizycznych z uwzględnieniem ich tygodniowego wymiaru, odpowiedniego poziomu intensywności oraz objętości jest warunkiem koniecznym dla prawidłowego rozwoju człowieka – niezależnie od wieku. Jest to szczególnie istotne w odniesieniu do młodego pokolenia, czyli dzieci i młodzieży.

Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży powinna być nie tylko formą zabawy, ale także zachować wartości wychowawcze, które w życiu każdego człowieka nabierają znaczenia i wyrazu wraz z wiekiem¹⁷. Biorąc pod uwagę fakt naturalnej potrzeby aktywności ruchowej już od najmłodszych lat, spośród wszystkich zabaw ruchowych, szczególne znaczenie mają te, które pełnią funkcję stymulatora rozwoju fizycznego oraz ukazywania emocji¹⁸. Stwarzają jednocześnie możliwość kształtowania pozytywnych cech charakteru:

zdyscyplinowania, dokładności, uczciwości, odpowiedzialności czy opanowania¹⁹. Dodatkowo warto również wspomnieć, iż przygotowują dzieci i młodzież do bezproblemowego współdziałania oraz współżycia w grupie, co przekłada się na łatwość budowania dobrych i zdrowych relacji w życiu dorosłym, zarówno prywatnym, jak też zawodowym²⁰.

Dzieci i młodzież podejmują różnorodne formy aktywności fizycznej, m.in. poprzez uczestnictwo w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego, w zabawach i grach ruchowych organizowanych na podwórkach, w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych (np. Program SKS), w zawodach i rozgrywkach sportowych (Program SZS) itp. Natomiast ich codzienne nawyki – dotyczące spędzania czasu wolnego – uległy dość istotnym zmianom. Obecnie duża część dzieci i młodzieży najwięcej swojego czasu poświęca na oglądanie telewizji, aktywność internetową oraz na gry komputerowe. Wszystko to prowadzi do dwóch najbardziej niebezpiecznych zjawisk i procesów zakłócających prawidłowy rozwój fizyczny młodego pokolenia, a mianowicie nadwagi i otyłości. Wg Światowej Organizacji Zdrowia, otyłość w Europie dotyka przeciętnie jednego na trzech chłopców i jedną na pięć dziewczynek

Health”, vol. 98, no. 4, ss. 721-727.

¹⁶ C. Pfeifer, T. Cornelissen (2010), *The impact of participation in sports on educational attainment: New evidence from Germany*, “Economics of Education Review”, vol. 29, ss. 94-103.

¹⁷ J. Marcinkowski (2004), *Aktywność fizyczna człowieka ważnym czynnikiem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych* [in:] J. Czerwinski [ed.], *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*, Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn.

¹⁸ B. Woynarowska, M. Jodkowska, A. Oblacinska

(2000), *Samoocena sprawności i aktywności fizycznej w czasie wolnym u młodzieży szkolnej w latach 1990–1998*, “Ped. Pol.”, no. 75, pp. 29-33.

¹⁹ E. Walenzik-Zimna, A. Grzybowski (2003), *Udział szkoły w kształtowaniu postaw młodzieży wobec aktywności ruchowej*, Łódź.

²⁰ Z. Żukowska (1995), *Potrzeby i styl życia człowieka wobec zagrożeń cywilizacyjnych*, “Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, cz. 3, ss. 5, 8.

w wieku od sześciu do dziewięciu lat.

Zatem istnieje pilna i uzasadniona potrzeba podejmowania działań i wprowadzania programów do szkół, które

będą podnosiły poziom aktywności fizycznej i ruchowej dzieci oraz młodzieży – takim rozwiązaniem może być prezentowany w tym opracowaniu Program Akademia Małych Zdobywców.