

Kozłowska Ewelina, Kowalczyk Anna, Marzec Agnieszka. Aktywność fizyczna i niektóre jej uwarunkowania wśród młodzieży licealnej = Physical activity and some of its conditions amongst secondary-school youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(9):386-396. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.30957](https://doi.org/10.5281/zenodo.30957)
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.30957>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%289%29%3A386-396>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/624653>
Formerly *Journal of Health Sciences*. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 25.08.2015. Revised 05.09.2015. Accepted: 13.09.2015.

Aktywność fizyczna i niektóre jej uwarunkowania wśród młodzieży licealnej

Physical activity and some of its conditions amongst secondary-school youth

Ewelina Kozłowska¹, Anna Kowalczyk², Agnieszka Marzec³

¹Samodzielna Pracownia Epidemiologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

²Studentka Wydziału Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

³Zakład Dietetyki Klinicznej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Adres do korespondencji / Address for correspondence

mgr Ewelina Kozłowska

Samodzielna Pracownia Epidemiologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

ul. Chodźki 1, 20-093 Lublin

e-mail: ewelina.kozlowska@umlub.pl

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy. Aktywność fizyczna stanowi jeden z kluczowych warunków zdrowego stylu życia. Niestety, jak wynika z analiz zaledwie 30% dzieci i młodzieży podejmuje czynności ruchowe, których rodzaj, częstotliwość i intensywność zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu. Celem pracy jest poznanie aktywności fizycznej młodzieży licealnej oraz niektórych jej uwarunkowań.

Material i metoda. Badania zostały przeprowadzone wśród 174 uczniów uczęszczających do liceum ogólnokształcącego w Zamościu. Materiał badawczy uzyskano techniką ankietowania z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, a następnie poddano analizie statystycznej nieparametrycznym testem χ^2 Pearsona.

Wyniki. Chłopcy częściej spędzają wolny czas uprawiając sport ($p=0,005$), częściej ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego ($p=0,044$) oraz przeznaczają większą ilość czasu na jednorazowe ćwiczenia fizyczne ($p=0,000$). Wśród dziewcząt wiodącym motywatorem ruchu jest zrzucenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała, natomiast wśród chłopców - przyjemność płynąca z aktywności ruchowej ($p=0,012$). Istotne znaczenie w kontekście zwiększenia aktywności fizycznej wśród uczniów zamieszkujących tereny wiejskie ma czynnik związany z dostępem do infrastruktury sportowej w okolicy zamieszkania. Natomiast wśród mieszkańców miast wiodącą rolę odgrywa dysponowanie odpowiednią ilością czasu ($p=0,027$).

Wnioski. Dziewczęta stanowią grupę licealistów szczególnie zagrożoną niedoborem aktywności ruchowej. Programy promujące aktywny tryb życia powinny być ukierunkowane na kształcenie umiejętności czerpania przyjemności z ruchu oraz efektywnego zarządzania czasem wolnym. Niedostateczna liczba obiektów rekreacyjnych na terenach wiejskich stanowi istotny czynnik ograniczający dodatkową aktywność fizyczną adolescentów.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, wychowanie fizyczne, motywy, bariery, młodzież licealna.

Summary

Introduction and work aim. Physical activity constitutes one of key conditions for a healthy lifestyle. Unfortunately, as it results from the analyses only 30% of children and youth undertake physical activities, which type, frequency and intensity meets physiological needs of the body. An aim of the work is to analyze the physical activity of secondary-school youth and some of its conditions.

Material and Method. Examinations were conducted amongst 174 pupils attending to comprehensive secondary school in Zamość. Research material was obtained with surveys technique using the author's questionnaire form, and next subjected to statistical analysis with nonparametric Pearson's χ^2 statistical test.

Results. Boys more often spend their free time practicing sport ($p=0.005$), more often exercise during physical lessons ($p=0.044$), and spend more time on one-off exercise ($p=0.000$). Amongst girls the leading motivator is to lose or keep correct body weight, however amongst boys – pleasure of physical activity ($p=0.012$). An important in the context of increasing physical activity amongst pupils living in the countryside is a factor associated with the access to sport infrastructure in the area of residence. However, amongst residents of cities an important is appropriate amount of time ($p=0.027$).

Conclusions. Girls constitute a group of secondary-school pupils particularly threatened with deficiency of physical activity. Programs promoting an active lifestyle should be directed to educate the ability of drawing pleasure from movement and effective time management. Insufficient number of recreational objects on country areas constitutes an important factor that limits the additional physical activity of adolescents.

Keywords: physical activity, physical education, motives, restrictions, secondary-school youth.

WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna stanowi jeden z kluczowych warunków zdrowego stylu życia. Jest ważna w każdym okresie ontogenezy, jednak jej rezultaty w fazie progresywnej (wieku dzieciństwa, młodocianym i adolescencji) w największym stopniu współdecydują o stanie zdrowia i jakości całego życia. Rozwój wielu chorób jest bowiem wieloletni i najczęściej zaczyna się już w dzieciństwie w następstwie wczesnego oddziaływania oraz utrwalania się czynników ryzyka związanych m.in. ze stylem życia [1, 2]. Zmiany zachodzące we współczesnym świecie wynikające z rozwoju szeregu innowacji mających na celu ułatwienie życia, doprowadziły jednak do znacznego ograniczenia konieczności podejmowania aktywności i wysiłku fizycznego.

Pod terminem aktywności fizycznej rozumiemy „jakikolwiek ruch ciała związany z kurczeniem się mięśni, który zwiększa wydatek energetyczny powyżej poziomu spoczynkowego” [3]. Aktywność fizyczna wśród dzieci i młodzieży obejmuje zatem zajęcia podejmowane w czasie wolnym (gry, zabawy), wysiłek podczas uprawiania sportu, planowanych ćwiczeń oraz takich codziennych zajęć, jak energiczne chodzenie i prace domowe.

Regularna aktywność ruchowa ma udokumentowaną rolę w profilaktyce większości schorzeń stanowiących współcześnie główną przyczynę śmierci, tzw. chorób cywilizacyjnych, tj. choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy insulinozależnej, otyłości, zmian zwyrodnieniowych stawów, chorób układu trawiennego, a także wielu nowotworów

(np. jelita grubego, płuc, nerki). Według szacunków, aktywność fizyczna związana z tygodniowym wydatkiem energetycznym powyżej 1000 kcal, zmniejsza o 30-50% ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca oraz zmniejsza wskaźnik ogólnej umieralności, aż o 30% [4].

Zapotrzebowanie na aktywność fizyczną jest w dużej mierze zindywidualizowane i zależy m.in. od płci, stadium rozwoju, kondycji zdrowotnej, sprawności fizycznej, uwarunkowań genetycznych, celu (utrzymanie lub poprawa parametrów zdrowia) [5]. W odniesieniu do zdrowych osób w wieku między 5 a 17 rokiem życia, wielkością rekomendowaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jest osiągnięcie praktykowania umiarkowanego oraz intensywnego wysiłku fizycznego przez co najmniej 60 minut każdego dnia. W codziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży zaleca się ponadto dominację ćwiczeń wytrzymałościowych oraz uwzględnienie przynajmniej 3 razy w tygodniu ćwiczeń wzmacniających [6].

Jak wynika z analiz zaledwie 30% dzieci i młodzieży oraz 10% osób dorosłych podejmuje czynności ruchowe, których rodzaj, częstotliwość i intensywność zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu [6]. Według badań Eurobarometru Komisji Europejskiej przeprowadzonych w 2013 r., ponad połowa Europejczyków (60%) nie uprawia sportu lub uprawia go sporadycznie. Z tych samych badań wynika, że mniej niż połowa Polaków (28%) podejmuje planowaną aktywność ruchową przynajmniej raz w tygodniu [7]. Deklarowana aktywność ruchowa Polaków w ostatnich latach wprawdzie systematycznie wzrasta (z 25% w 2010 r.) [8], jednak nadal istnieje znaczny dystans w porównaniu z innymi krajami europejskimi – dla porównania: Niemcy 48%, Holandia 58%, Finlandia 66%, Francja 43% [7].

Według WHO w 2020 roku predyktory związane ze stylem życia będą odpowiedzialne za stan zdrowia aż w 70%. Z tego powodu obecnie coraz większego znaczenia nadaje się działaniom profilaktycznym ukierunkowanym na poprawę stylu życia społeczeństwa, a w szczególności jego najmłodszej części. Zwiększanie poziomu aktywności fizycznej poprzez wdrażanie nowoczesnych planów strategicznych oraz promocję rekreacyjnej aktywności ruchowej zostało przyjęte jako cel operacyjny w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2007-2015 [9].

Celem niniejszej pracy jest poznanie szkolnej i pozaszkolnej aktywności fizycznej oraz niektórych jej uwarunkowań wśród młodzieży licealnej.

MATERIAŁ I METODA

Badania zostały przeprowadzone w marcu 2014 r. wśród 174 uczniów w wieku 16-17 lat uczęszczających do publicznego liceum ogólnokształcącego w Zamościu. Dla realizacji celów pracy badawczej zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowania. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, zawierający wstęp objaśniający zasady jego wypełniania oraz zapewnienie o anonimowości prowadzonych badań. Opracowane narzędzie składało się z pytań klasyfikujących uczniów pod względem cech społeczno-demograficznych: płci, miejsca zamieszkania, wykształcenia rodziców. Treścią kwestionariusza były również pytania dotyczące planowanej aktywności fizycznej, stopnia uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego, preferowanych form spędzania czasu wolnego oraz czynników, które mogłyby zachęcić młodzież mniej aktywną do zwiększenia aktywności ruchowej. Respondentów deklarujących podejmowanie minimum raz w tygodniu planowanej aktywności fizycznej zapytano o czas trwania ćwiczeń oraz czynniki motywujące ich do aktywnego trybu życia.

Uzyskany materiał badawczy poddano analizie statystycznej nieparametrycznym testem χ^2 Pearsona. Dla wnioskowania statystycznego przyjęto poziom istotności $p \leq 0,05$, wskazujący na występowanie istotnych statystycznie zależności. Analizę danych przeprowadzono przy pomocy programu komputerowego IBM SPSS Statistics 21.

WYNIKI

Większość badanej młodzieży licealnej zadeklarowała, że podejmuje planowaną aktywność fizyczną przynajmniej raz w tygodniu (86,2%). Regularna aktywność ruchowa jest częściej realizowana przez chłopców niż dziewczęta (91,5% vs. 84,3%) oraz w zbliżonej mierze przez uczniów zamieszkujących wieś i miasto (87% vs. 84,8%). Analiza statystyczna nie potwierdziła związku między badaną zmienną zależną a cechami demograficznymi ($\text{Chi}^2=1,511$, $p=0,219$; $\text{Chi}^2=0,165$, $p=0,685$).

Tab. I. Uprawianie przynajmniej raz w tygodniu planowanej aktywności fizycznej
 Tab. I. Planned physical activity at least once a week

Zmienne		Tak	Nie	Ogółem	Test Chi-kwadrat	
Płeć	Dziewczęta	N	107	20	127	Chi ² =1,511 p=0,219
		%	84,3	15,7	100	
	Chłopcy	N	43	4	47	
		%	91,5	8,5	100	
% Ogółem		86,2	13,8	100		
Miejsce zamieszkania	Wieś	N	94	14	108	Chi ² =0,165 p=0,685
		%	87	13	100	
	Miasto	N	56	10	66	
		%	84,8	15,2	100	
	% Ogółem		86,2	13,8	100	

Blisko połowa uczniów deklarujących regularne podejmowanie planowanej aktywności ruchowej (44,4%) przeznacza na wykonanie jednorazowych ćwiczeń od 30 do 60 minut (48,1% dziewcząt i 34,9% chłopców). Dłużej niż 60 minut ćwiczy średnio co trzeci ankietowany (29,8%), przy czym taka ilość czasu jest przeznaczana na ćwiczenia znacznie częściej przez chłopców (53,5% i 20,4%). Krócej niż 30 minut ćwiczy najmniejsza część aktywnych ruchowo licealistów (25,8%) i obejmuje głównie dziewczęta (31,5% vs. 11,6%). Przedstawione wyniki badań pozwalają dostrzec związek pomiędzy długością przeznaczanego czasu na sport a płcią respondentów. Przeprowadzona analiza statystyczna potwierdziła wyżej wymienione zależności (Chi²=17,232, p=0,000), wskazując iż różnice w odpowiedziach respondentów pod względem płci są istotnie statystycznie.

Tab. II. Czas trwania ćwiczeń
 Tab. II. Duration of exercises

Zmienne		Mniej niż 30 min.	30 - 60 min.	Więcej niż 60 min.	Ogółem	Test Chi - kwadrat	
Płeć	Dziewczęta	N	34	52	22	Chi ² =17,232 p=0,000	
		%	31,5	48,1	20,4		100
	Chłopcy	N	5	15	23		43
		%	11,6	34,9	53,5		100
Ogółem		N	39	67	45	151	
		%	25,8	44,4	29,8	100	

Analiza materiału badawczego wskazuje na umiarkowany poziom uczestnictwa badanych w lekcjach wychowania fizycznego. Mniej niż połowa ankietowanych (43,4%) chętnie ćwiczy na każdych zajęciach (pomijając zwolnienia, które wynikają z faktycznych

problemów zdrowotnych). Niemal dwukrotnie częściej taką odpowiedź deklarowali chłopcy niż dziewczęta (61,7% vs. 36,5%). Wśród odpowiedzi dziewcząt dominowało sporadyczne opuszczanie lekcji w-f (38,1%). Dla 8,1% ogółu respondentów aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego jest podyktowane przymusem. Dziewczęta dwukrotnie częściej w porównaniu do chłopców ćwiczą niechętnie i zawsze starają się znaleźć powód, aby nie ćwiczyć (11,9% vs. 6,4%) oraz ponad dwukrotnie częściej nie uczestniczą w lekcjach w-f ze względu na problemy zdrowotne (5,6% vs. 2,1%). Uczniowie zamieszkujący tereny wiejskie częściej ćwiczą chętnie na każdych zajęciach lub sporadycznie opuszczają w-f (46,3% vs. 36,1%). Mieszkańcy miast natomiast ćwiczą częściej z przymusu (9,2% vs. 7,4%), ćwiczą niechętnie, starając się zawsze znaleźć powód, aby nie ćwiczyć (15,4% vs. 7,4%) oraz znacznie częściej nie uczestniczą w zajęciach ze względu na problemy zdrowotne (7,7% vs. 2,8%). Analiza statystyczna potwierdziła istnienie związku między poziomem uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego a płcią ankietowanych ($\chi^2=9,787$, $p=0,044$), natomiast zaprzeczyła istotnej statystycznie zależności między badaną zmienną zależną a miejscem zamieszkania licealisty ($\chi^2=5,915$, $p=0,206$).

Tab. III. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego

Tab. III. Participation in physical lessons

Zmienne		A	b	c	d	e	Ogółem	Test Chi-kwadrat	
Płeć	Dziewczęta	N	46	48	10	15	7	Chi ² =9,787 p=0,044	
		%	36,5	38,1	7,9	11,9	5,6		100
	Chłopcy	N	29	10	4	3	1		47
		%	61,7	21,3	8,5	6,4	2,1		100
% Ogółem			43,4	33,5	8,1	10,4	4,6	100	
Miejsce zamieszkania	Wieś	N	50	39	8	8	3	Chi ² =5,915 p=0,206	
		%	46,3	36,1	7,4	7,4	2,8		100
	Miasto	N	25	19	6	10	5		65
		%	38,5	29,2	9,2	15,4	7,7		100
	% Ogółem			43,4	33,5	8,1	10,4		4,6

a-Ćwiczy chętnie na każdych zajęciach, pomijając zwolnienia, które wynikają z faktycznych problemów zdrowotnych

b-Ćwiczy chętnie na zajęciach, choć sporadycznie opuszcza w-f

c-Ćwiczy niechętnie, robi to tylko z przymusu

d-Ćwiczy niechętnie, zawsze stara się znaleźć powód, aby nie ćwiczyć

e-Nie uczestniczy w zajęciach ze względu na faktyczne problemy zdrowotne

Licealiści spośród wymienionych form spędzania czasu wolnego najbardziej preferują korzystanie z komputera (37%) oraz spotkania ze znajomymi (30%). Dostrzega się znaczne zróżnicowanie odpowiedzi w obrębie płci adolescentów. Wśród chłopców przeważa podejmowanie różnych form aktywności ruchowej (29,8% vs. 11,1%) i korzystanie z komputera (42,6 vs. 34,9%). Dziewczęta natomiast częściej przeznaczają swój wolny czas

na spotkania ze znajomymi (34,1% vs.19,1%) oraz oglądanie telewizji (11,1% vs. 8,5%). Analiza statystyczna wykazała, że powyższe różnice w podziale na płeć respondentów są istotne statystycznie ($\chi^2=14,797$, $p=0,005$). Wyniki badań nie wskazują natomiast na istotne różnice w doborze form spędzania czasu wolnego ze względu na miejsce zamieszkania ($\chi^2=3,772$, $p=0,438$).

Tab. IV. Preferowane formy spędzania czasu wolnego

Tab. IV. Preferred forms to spend free time

Zmienne		Uprawia sport	Ogląda telewizję	Korzysta z komputera	Spotyka się ze znajomymi	Inne	Ogółem	Test Chi-kwadrat	
Płeć	Dziewczęta	N	14	14	44	43	11	126	
		%	11,1	11,1	34,9	34,1	8,7	100	
	Chłopcy	N	14	4	20	9	0	47	
		%	29,8	8,5	42,6	19,1	0	100	
% Ogółem		16,2	10,4	37	30,1	6,4	100	$\chi^2=14,797$ $p=0,005$	
Miejsce zamieszkania	Wieś	N	18	12	42	31	4		107
		%	16,8	11,2	39,3	29	3,7		100
	Miasto	N	10	6	22	21	7		66
		%	15,2	9,1	33,3	31,8	10,6	100	
% Ogółem		16,2	10,4	37	30,1	6,4	100	$\chi^2=3,772$ $p=0,438$	

Młodzież szkolna wskazuje na wiele czynników motywujących do podejmowania regularnej aktywności fizycznej. Najczęściej wskazywanym motywem wśród dziewcząt jest zrzućenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała (34,3%) oraz wyrzeźbienie sylwetki (25,9%). Natomiast dla chłopców wiodący predyktor aktywnego trybu życia stanowi przyjemność płynąca z ruchu (27,9%) oraz podobnie jak u dziewcząt - wyrzeźbienie sylwetki (23,3%). Wynik przeprowadzonego testu Chi-kwadrat Pearsona wykazał występowanie istotnego statystycznie związku między płcią respondenta a badaną zmienną zależną ($\chi^2=18,059$; $p=0,012$).

Tab. V. Czynniki motywujące do aktywnego trybu życia

Tab. V. Motivators to active lifestyle

Czynniki motywujące do aktywnego trybu życia	Płeć				Ogółem	
	Dziewczęta		Chłopcy		N	%
	N	%	N	%		
Zrzućenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała	37	34,3	3	7	40	26,5
Wyrzeźbienie sylwetki	28	25,9	10	23,3	38	25,2
Dbalność o zdrowie	8	7,4	4	9,3	12	7,9
Podnoszenie sprawności fizycznej	9	8,3	6	14	15	9,9
Możliwość odreagowania codziennego napięcia i stresu	10	9,3	5	11,6	15	9,9
Przykład płynący z aktywności znajomych	1	0,9	2	4,7	3	2
Przyjemność płynąca z aktywności fizycznej	15	13,9	12	27,9	27	17,9
Brak danych	0	0	1	2,3	1	0,7
Ogółem	108	100	43	100	151	100
Test Chi – kwadrat Pearsona	$\chi^2=18,059$; $p=0,012$					

Wśród czynników zachęcających do zwiększenia aktywności ruchowej adolescencji najczęściej akcentowali dysponowanie większą ilością czasu wolnego (34,7%) oraz pojawienie się nowych obiektów rekreacyjnych w okolicy zamieszkania (33,5%). Dla młodzieży znacznie mniejsze znaczenie miały czynniki związane z obniżeniem opłat za korzystanie z obiektów (16,8%) oraz zwiększonym zainteresowaniem sportem wśród osób z otoczenia (12,7%). Analiza materiału badawczego ujawniła występowanie istotnych statystycznie różnic w odpowiedziach respondentów w zależności od miejsca zamieszkania ($p=0,027$). Dla licealistów zamieszkujących tereny wiejskie wiodące znaczenie w kontekście zwiększania aktywności fizycznej ma czynnik związany z pojawieniem nowej infrastruktury sportowej (41,1% vs. 21,2%), podczas gdy mieszkańcy miast znacznie częściej wskazywali na problem dysponowania odpowiednią ilością czasu (40,9% vs. 30,8%) ($\text{Chi}^2=10,993$; $p=,027$).

Tab. VI. Czynniki zachęcające do zwiększenia aktywności ruchowej
Tab. VI. Factors that encourages increase of physical activity

Zmienne		Obniżenie opłat z basenu, siłowni itp.	Pojawienie się nowych obiektów rekreacyjnych w okolicy	Większe zainteresowanie sportem przez rodzinę/znajomych	Dysponowanie większą ilością wolnego czasu	Inne	Ogółem	Test Chi-kwadrat	
Płeć	Dziewczeta	N	24	38	15	45	4	Chi ² =4,888 p=0,299	
		%	19	30,2	11,9	35,7	3,2		
	Chłopcy	N	5	20	7	15	0		Chi ² =10,993 p=0,027
		%	10,6	42,6	14,9	31,9	0		
	% Ogółem		16,8	33,5	12,7	34,7	2,3		
Miejsce zamieszkania	Wieś	N	19	44	10	33	1	Chi ² =10,993 p=0,027	
		%	17,8	41,1	9,3	30,8	0,9		
	Miasto	N	10	14	12	27	3		Chi ² =10,993 p=0,027
		%	15,2	21,2	18,2	40,9	4,5		
	% Ogółem		16,8	33,5	12,7	34,7	2,3		

DYSKUSJA

Aktywne spędzanie czasu wolnego jest jednym z zasadniczych elementów prozdrowotnego stylu życia. Aktywność fizyczna reguluje funkcje odpowiedzialne za pobór, transport i wykorzystanie tlenu, redukcję nadwyżki tkanki tłuszczowej oraz sprawność i wydolność fizyczną organizmu. Systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej stymuluje ponadto rozwój intelektualny, usprawnia procesy myślowe, pamięć, koncentrację, zdolności poznawcze oraz reguluje sferę psychiczną. Skutecznie poprawia samopoczucie w wyniku uzyskiwania coraz lepszej sprawności, odporności na zmęczenie, ładniejszej sylwetki, wydzielania endorfin, redukując symultanicznie lęk i depresję. Z tych powodów uchodzi za najlepszą z metod obniżania poziomu stresu oraz ograniczania jego następstw.

Oprócz oddziaływania na wyżej wymienione sfery uprawianie sportu może sprzyjać zwiększeniu kompetencji społecznych, kształtowaniu relacji interpersonalnych opartych na współpracy, właściwemu samopostrzeganiu oraz szacunku do siebie oraz innych [5]. Co więcej stanowi istotny czynnik w zmianie dotychczasowych zachowań na bardziej prozdrowotne (np. zmiany modelu odżywiania), a własną postawą może wpływać na innych. Zważywszy na wymienione prozdrowotne właściwości ruchu można pokusić się o stwierdzenie, że jego niedostatek wiąże się ze zmniejszeniem szans na pełne wykorzystanie psycho – socjo – motorycznego potencjału człowieka.

Analiza materiału badawczego uzyskanego w ramach niniejszej pracy wykazała, że dziewczęta znacznie rzadziej podejmują planowaną aktywność ruchową oraz przeznaczają mniejszą ilość czasu na jednorazowe ćwiczenia w porównaniu do chłopców. Mniejsza aktywność fizyczna dziewcząt została zaobserwowana w wielu badaniach w kraju i na świecie [10, 11]. Co więcej w pracy badawczej Świdarskiej - Kopacz i wsp. [10] dowiedziono istnienie tendencji obniżania się poziomu aktywności ruchowej wraz z przechodzeniem na kolejne etapy kształcenia. Powyższa obserwacja odnajduje odzwierciedlenie w raporcie NIK (Najwyższej Izby Kontroli), zgodnie z którym w roku szkolnym 2012/2013 w klasach IV-VI w lekcjach w-f nie uczestniczyło aktywnie 15% uczniów, w gimnazjach odsetek ten wynosił 23%, natomiast w szkołach ponadgimnazjalnych oscylował już wokół 30% [12].

Wyniki uzyskane w niniejszym badaniu wskazują, że blisko co dziesiąty ankietowany uczeń ćwiczy niechętnie na lekcjach wychowania fizycznego stale szukając powodów do zwolnień z zajęć. Jest to ponad dwukrotnie wyższy odsetek w porównaniu do wyników retrospektywnych badań przeprowadzonych w 2014 r. wśród osób dorosłych (średnia wieku: $40,96 \pm 10,57$ lat) [13]. Co więcej, obserwuje się znaczące rozróżnienie w odsetku osób nie uczestniczących w lekcjach w-f ze względu na faktyczne problemy zdrowotne. Wśród badanych licealistów był on ponad dwukrotnie wyższy (4,6% vs. 2%) [13]. Uzyskane wyniki mogą świadczyć o zmniejszeniu ogólnego potencjału zdrowotnego młodych osób w ciągu ostatnich lat, ale może również wskazywać na zjawisko nadużywania zwolnień z lekcji wychowania fizycznego przez terazniejszą młodzież. Opisywany problem uwidacznia się w szczególności w odniesieniu do dziewcząt oraz mieszkańców miast.

Badania własne wykazały, że wśród młodzieży licealnej przeważają bierne sposoby spędzania czasu wolnego. Częstsze korzystanie z komputera w czasie wolnym od nauki występuje głównie wśród badanych chłopców, co koresponduje z wynikami badań Witany i Szpaka [14] oraz Curyło [15]. Choć chłopcy w porównaniu do dziewcząt częściej spędzają czas wolny przed komputerem to jednocześnie blisko trzykrotnie częściej spędzają czas

aktywnie, uprawiając sport. Przejawianie większego zainteresowania aktywnością fizyczną przez osoby płci męskiej jest zjawiskiem opisywanym dość często [16–18], co przypisuje się m.in. ambicji do podnoszenia sprawności i tężyzny fizycznej [1]. Dziewczęta częściej odpoczywają biernie, oglądając telewizję oraz znacznie częściej preferują spotkania ze znajomymi.

Istnieje wiele przyczyn niedostatecznego poziomu aktywności fizycznej. Głównym czynnikiem wskazywanym przez badanych licealistów w kontekście zwiększania aktywności ruchowej jest możliwość dysponowania większą ilością wolnego czasu. Jest to ciekawe zjawisko, zwłaszcza w kontekście danych na temat deklarowanych form spędzania czasu wolnego, wśród których dominuje przesiadywanie przed komputerem. Innym istotnym bodźcem zachęcającym do zwiększenia aktywności fizycznej byłoby pojawienie się nowych obiektów rekreacyjnych w okolicy zamieszkania. Badania własne wskazują, że jest to wariant znacznie częściej wskazywany przez młodzież zamieszkującą tereny wiejskie. Ograniczony dostęp do obiektów rekreacyjnych może stanowić zatem istotną barierę dla rozwoju kultury fizycznej, zwłaszcza dla grypy uczniów pochodzących z małych miejscowości. W świetle przeprowadzonych badań własnych, jak również innych badań jest to istotny problem, który wymaga podjęcia wielowymiarowych działań skierowanych na stworzenie środowiska, które umożliwi i zachęca do przejawiania prozdrowotnej aktywności fizycznej niezależnie od miejsca zamieszkania.

WNIOSKI

1. Dziewczęta stanowią grupę licealistów szczególnie zagrożoną niedoborem aktywności ruchowej.
2. Programy promujące aktywny tryb życia powinny być ukierunkowane na kształcenie umiejętności czerpania przyjemności z ruchu oraz efektywnego zarządzania czasem wolnym.
3. Niedostateczna liczba obiektów rekreacyjnych na terenach wiejskich może stanowić istotną barierę dla rozwoju kultury fizycznej młodych osób.

PIŚMIENNICTWO

1. Kuński H. Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego; 1999.
2. Allison DB, Fontaine KR, Manson JE, Stevens J, VanItallie TB. Annual deaths attributable to obesity in the United States. *JAMA*. 1999; 282 (16): 1530-1538.

3. EU Working Group "Sport and Health" (2008) EU Physical Activity Guidelines. http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf (dostęp: 2015.08.15).
4. Kohl HW. Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. *Med Sci Sports Exerc.* 2001; 33 (6): 472-483.
5. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I. Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane AWF; 1995.
6. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007 – 2015. Załącznik do Uchwały Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r. Nr 90 / 2007.
7. Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity. Wave EB80.2 – TNS Opinion & Social. Badanie przeprowadzone na zlecenie Dyrekcji Generalnej ds. Edukacji i Kultury w 2013 r. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf (dostęp: 2015.07.24.).
8. Badanie specjalne Eurobarometru 72.3. Sport i aktywność fizyczna. TNS Opinion & Social. Badanie przeprowadzone na zlecenie Dyrekcji Generalnej ds. Edukacji i Kultury w 2009 r. http://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/article_attachments/attachments/10347/original/Eurobarometr_pl.pdf?1334720685 (dostęp: 2015.07.26.).
9. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007 – 2015. Załącznik do Uchwały Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r. Nr 90 / 2007.
10. Świdorska-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.
11. Higgins JW, Gaul C, Gibbons S, Van Gyn G. Factors influencing physical activity levels among Canadian youth. *Canadian Journal of Public Health.* 2003; 94(1): 45-51.
12. Sprawozdanie z działalności Najwyższej Izby Kontroli w 2013 r. Warszawa; 2014. <https://www.nik.gov.pl/plik/id,6922.pdf> (dostęp: 2015.07.26).
13. Kozłowska E, Kowalczyk A, Rząca M, Kocka K. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego a rozwój kultury fizycznej po zakończeniu etapu edukacyjnego. *Journal of Education, Health and Sport.* 2015; 5(4): 355-365.
14. Witana K, Szpak A. Uwarunkowania społeczno-ekonomiczne aktywności fizycznej młodzieży szkół średnich w Białymstoku. *Probl Hig Epidemiol.* 2009; 90(1): 42-46.
15. Curyło M. Zachowania zdrowotne młodzieży w wieku licealnym z małego miasta. *Ann Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin-Polonia.* 2005; Sectio D, suppl. XVI: 272-276.
16. Marcysiak M, Zagroba M, Ostrowska B, Wiśniewska E, Marcysiak M, Skotnicka-Klonowicz G. Aktywność fizyczna a zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży powiatu ciechanowskiego. *Probl Pielęg.* 2010; 18(2): 176–183.
17. Talaei M, Rabiei K, Talaei Z, Amiri N, Zolfaghari B, Kabiri P i wsp. Physical activity, sex and socioeconomic status: A population based study. *ARYA Atheroscler.* 2013; 9(1): 51–60.
18. Walicka-Cupryś K, Ćwirlej A, Kuźdżał A, Zawadzka D. Aktywność fizyczna młodzieży z terenów wiejskich i małych miast. *Young Sport Sci.* 2010; 2: 32-39.