

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I JEJ UWARUNKOWANIA NA PRZYKŁADZIE UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. STANISŁAWA STASZICA W BIAŁEJ PODLASKIEJ

PHYSICAL ACTIVITY AND ITS CONDITIONS ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF STANISŁAW STASZIC GENERAL SECONDARY SCHOOL IN BIAŁA PODLASKA

Streszczenie

Celem pracy było zbadanie poziomu aktywności fizycznej uczniów klas pierwszych jednego z bialskich liceów ogólnokształcących oraz przedstawienie istotności aktywności fizycznej w życiu młodzieży. Badaniem objęto 33 osobową grupę uczniów klas pierwszych Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica w Białej Podlaskiej. Poziom aktywności fizycznej został oceniony metodą subiektywną z wykorzystaniem techniki ankietowej oraz autorskiego kwestionariusza ankiety opracowanego na podstawie Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej w wersji długiej (IPAQ-LF). Wyniki badania pokazały, że ogólna aktywność fizyczna badanych uczniów wynosi 5855 MET-min/tydzień, przy czym dziewczęta są istotnie mniej aktywne (4936 MET-min/tydzień) w porównaniu z chłopcami (11440 MET-min/tydzień). Na podstawie uzyskanych wyników możemy stwierdzić, że młodzież licealna klas pierwszych badanej szkoły jest aktywna fizycznie, a międzypłciowe zróżnicowanie

Summary

The aim of the study was to examine the level of physical activity among first-year students at one of the high schools in Biała Podlaska and to highlight the importance of physical activity in the lives of young people. The study included a group of 33 first-year students from Stanisław Staszic High School in Biała Podlaska. The level of physical activity was assessed using a subjective method with a survey technique and a custom questionnaire developed based on the International Physical Activity Questionnaire long form (IPAQ-LF). The results of the study showed that the overall physical activity of the surveyed students was 5855 MET-min/week, with girls being significantly less active (4936 MET-min/week) compared to boys (11440 MET-min/week). Based on the obtained results, we can conclude that the first-year high school students of the studied school are physically active, and the gender differences are multifactorial and require more detailed research.

¹ lic., olabaramowicz@wp.pl

² dr, <https://orcid.org/0000-0002-4323-2333>, m.stelmach@dyd.akademiabialska.pl

jest uwarunkowane wieloczynnikowo i wymaga przeprowadzenia bardziej szczegółowych badań.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, determinanty aktywności, IPAQ, młodzież szkolna, zachowania ruchowe

Keywords: physical activity, determinants of activity, IPAQ, students, exercise behaviour

Wstęp

Aktywność fizyczna, jak nigdy wcześniej, staje się coraz bardziej potrzebna we współczesnym świecie. Jej niedostatek, nasilający się wraz z rozwojem cywilizacji, stanowi prawdziwe zagrożenie dla zdrowia człowieka ponieważ prowadzi do zwiększenia ryzyka zachorowalności na tak zwane choroby cywilizacyjne, które są plagą współczesnego świata. Widać to szczególnie u młodych ludzi, którzy coraz częściej borykają się z nadwagą lub otyłością, a także z wadami postawy. Rozwój cyfryzacji sprawił, że młodzież spędza bardzo dużo czasu przed komputerem, telefonem lub telewizorem, a to wpływa negatywnie na stan zdrowia. Odpowiedni poziom aktywności fizycznej rozumianej jako „...każdy ruch ciała wytwarzany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny...” (Caspersen, Powell, Christenson, 1985) wpływa na zahamowanie negatywnych skutków sedentarnego stylu życia i dzięki temu pomaga zachować zdrowie. Warunkuje także wyższą jakość życia w aspekcie psychicznym i społecznym - młodzież aktywna jest bardziej wydajna, posiada więcej energii w ciągu dnia i ma lepsze relacje z rówieśnikami. Ruch jest naturalną potrzebą każdego człowieka. W zależności od wieku każda osoba posiada inne potrzeby uczestnictwa w aktywności fizycznej. Młodzież aktywność ruchową wykonują przede wszystkim na zajęciach w szkole, ale również w ramach rekreacji ruchowej podejmowanej w czasie wolnym. W tym okresie występuje zwiększenie aktywności ruchowej w sektorze lokomocji, ze względu na zwiększoną potrzebę spotykania się z rówieśnikami w czasie wolnym, ale także często poprzez aktywne dojazdy do szkoły (Korpak, 2021).

Ma wpływ dla rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i motorycznego. Wysiłek fizyczny ma duży wpływ na rozwijający się organizm młodych osób. Podczas aktywności fizycznej rozwija i doskonali budowę ciała oraz funkcje wewnętrzne (Korpak, 2021).

Materiał i metoda

Przebadano grupę licealistów z Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica w Białej Podlaskiej. W badaniu wzięło udział 33 uczniów klas pierwszych.

W celu przeprowadzenia badań dla potrzeb prezentowanej pracy została użyta metoda sondażowa oraz technika ankietowa. Kwestionariusz ankiety, na który odpowiadali respondenci został opracowany na podstawie Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej w wersji długiej (IPAQ-LF).

Badana grupa liczyła 33 osoby w większości dziewczęta (64%). Respondenci zostali poproszeni o podanie swojej płci oraz miejsca zamieszkania. Odpowiedzi zostały zaprezentowane w poniższych ilustracjach graficznych (tabela 1).

Tabela 1. Charakterystyka materiału badawczego pod względem płci i miejsca zamieszkania

Płeć	Wieś	Tereny podmiejskie	Miasto	Razem
Dziewczęta	33%	0%	30%	63%
Chłopcy	21%	3%	13%	37%
Razem	54%	3%	43%	100%

W badaniu wzięło udział 63% kobiet oraz 37% mężczyzn. Na wsi mieszka 33% kobiet i 21% mężczyzn. Na terenach podmiejskich mieszka 3% mężczyzn. W mieście mieszka 30% kobiet oraz 13% mężczyzn.

Wyniki

Mediana ogólnej aktywności fizycznej badanych uczniów wynosi 5855 MET-min/tydzień, przy czym w przypadku dziewcząt wynosi 4936 MET-min/tydzień, a u chłopców 11440 MET-min/tydzień. Wynika z tego, że dziewczęta reprezentują wysoki, a chłopcy bardzo wysoki poziom aktywności fizycznej, a różnica międzypłciowa jest znacząca (tabela 2).

Tabela 2. Poziom ogólnej aktywności fizycznej badanych uczniów

Płeć	MET-min/tydzień
Dziewczęta	4936
Chłopcy	11440
Razem	5855

Mediana aktywności fizycznej uwarunkowana miejscem zamieszkania wynosi dla miasta 5879 MET-min/tydzień, terenów podmiejskich 6041 MET-min/tydzień i wsi 5623 MET-min/tydzień. Różnice w poziomie aktywności

fizycznej uwarunkowane miejscem zamieszkania są niewielkie, co oznacza, że to, w którym miejscu mieszka uczeń nie przyczynia się do zwiększenia bądź zmniejszenia aktywności fizycznej (tabela 3).

Tabela 3. Aktywność fizyczna a miejsce zamieszkania

Miejsce zamieszkania	MET-min/tydzień
Miasto	5879
Tereny podmiejskie	6041
Wieś	5623

Mediana aktywności sedentarnej dla dziewcząt wynosi 1140 min/tydzień, a chłopców 2150 min/tydzień. Chłopcy dwukrotnie więcej spędzają czas siedząc. Można założyć, że różnica między chłopcami a dziewczętami jest spowodowana ich wyższym poziomem aktywności fizycznej (tabela 4).

Tabela 4. Aktywność sedentarna a płeć

Płeć	Min/tydzień
Dziewczęta	1140
Chłopcy	2150

Mediana aktywności sedentarnej dla osób mieszkających na wsi wynosi 2210 min/tydzień, dla miasta 915 min/tydzień i terenów podmiejskich 510 min/tydzień. Czas spędzany siedząc osób mieszkających na wsi jest dwukrotnie wyższy od mieszkańców miast i trzykrotnie wyższy od mieszkańców terenów podmiejskich. Wynik ten jest bardzo zaskakujący. Może to być spowodowane działaniem czynnika w tej grupie, którego nie znamy, niedostateczną ilością obiektów rekreacyjnych w okolicy lub nierzetelnymi odpowiedziami w badaniu (tabela 5).

Tabela 5. Aktywność sedentarna badanych uczniów a miejsce zamieszkania

Miejsce zamieszkania	Min/tydzień
Miasto	915
Tereny podmiejskie	510
Wieś	2210

Uwzględniając klasyfikacje poziomu aktywności fizycznej według zaleceń Komitetu Naukowego IPAQ, 14% badanych uczniów (zarówno dziewcząt jak i chłopców) reprezentuje wystarczający poziom aktywności fizycznej. Poziom wysoki reprezentuje 80% dziewcząt i 86% chłopców, natomiast niewystarczający 6% dziewcząt. Odpowiedzi ankietowanych mogą być przez nich przeszacowywane, co wynika z subiektywnej oceny aktywności fizycznej.

Mediana aktywności fizycznej realizowanej w szkole wynosi 2255 MET-min/tydzień, z czego dziewcząt wynosi 2076 MET-min/tydzień, a chłopców 5336 MET-min/tydzień. Chłopcy częściej podejmują aktywność fizyczną w ramach zajęć szkolnych (tabela 6).

Tabela 6. Poziom aktywności fizycznej realizowanej w szkole w zależności od płci badanych

Płeć	MET-min/tydzień
Dziewczęta	2076
Chłopcy	5336
Razem	2255

Mediana aktywności fizycznej związanej ze szkołą dla osób mieszkających na wsi wynosi 2875 MET-min/tydzień, dla miasta 2105 MET-min/tydzień i dla terenów podmiejskich 911 MET-min/tydzień. Mieszkańcy wsi częściej podejmują aktywność fizyczną niż mieszkańcy miast o ponad 700 MET-min/tydzień i trzykrotnie więcej od terenów podmiejskich (tabela 7).

Tabela 7. Poziom aktywności fizycznej badanych w zależności od miejsca zamieszkania

Miejsce zamieszkania	MET-min/tydzień
Miasto	2105
Tereny podmiejskie	911
Wieś	2875

Chłopcy dwukrotnie częściej podejmują aktywność fizyczną związaną ze szkołą w porównaniu do dziewcząt. Natomiast młodzież mieszkająca na wsi najczęściej jest aktywna w ramach szkoły w porównaniu do osób mieszkających w mieście oraz na terenach podmiejskich.

Mediana aktywności fizycznej związanej z przemieszczaniem się wynosi 1386 MET-min/tydzień, z czego dla dziewcząt wynosi 855 MET-min/

tydzień, a dla chłopców 1698 MET-min/tydzień. Chłopcy dwukrotnie częściej podejmują aktywność związaną z przemieszczaniem się (tabela 8).

Tabela 8. Poziom aktywności fizycznej badanych związany z aktywnym przemieszczaniem się w zależności od płci

Płeć	MET-min/tydzień
Dziewczeta	855
Chłopcy	1698
Razem	1386

Mediana aktywności fizycznej dla mieszkańców miasta wynosi 855 MET-min/tydzień, dla wsi 1980 MET-min/tydzień i dla terenów podmiejskich 1506 MET-min/tydzień. Mieszkańcy wsi dwukrotnie częściej podejmują aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się niż mieszkańcy miasta i terenów podmiejskich (tabela 9).

Tabela 9. Poziom aktywności fizycznej badanych w zależności od miejsca zamieszkania

Miejsce zamieszkania	MET-min/tydzień
Miasto	855
Tereny podmiejskie	1506
Wieś	1980

Mediana aktywności fizycznej związanej z pracami domowymi, ogólnymi pracami porządkowymi i opieką nad rodziną wynosi 763 MET-min/tydzień, z czego dla dziewcząt wynosi 650 MET-min/tydzień, a dla chłopców 1065 MET-min/tydzień. Chłopcy częściej podejmują aktywności z tego obszaru niż dziewczęta (tabela 10).

Tabela 10. Poziom aktywności fizycznej badanych związany z pracami domowymi, ogólnymi pracami porządkowymi i opieką nad rodziną w zależności od płci

Płeć	MET-min/tydzień
Dziewczeta	650
Chłopcy	1065
Razem	763

Mediana aktywności fizycznej dla mieszkańców miasta wynosi 704 MET-min/tydzień, dla wsi 918 MET-min/tydzień, a dla terenów podmiejskich 120 MET-min/tydzień. Mieszkańcy miasta i wsi są sześciokrotnie bardziej aktywni w tym obszarze niż mieszkańcy terenów podmiejskich (tabela 11).

Tabela 11. Poziom aktywności fizycznej badanych a miejsce zamieszkania

Miejsce zamieszkania	MET-min/tydzień
Miasto	704
Tereny podmiejskie	120
Wieś	918

Mediana aktywności fizycznej związanej z rekreacją, sportem i aktywnością fizyczną w czasie wolnym wynosi 1888 MET-min/tydzień, z czego dla dziewcząt wynosi 1318 MET-min/tydzień, a dla chłopców 2388 MET-min/tydzień. Chłopcy częściej podejmują aktywność fizyczną związaną z danym obszarem niż dziewczęta (tabela 12).

Tabela 12. Poziom aktywności fizycznej badanych związany z rekreacją, sportem i rekreacją ruchową w czasie wolnym w zależności od płci

Płeć	MET-min/tydzień
Dziewczęta	1318
Chłopcy	2388
Razem	1888

Mediana aktywności fizycznej dla mieszkańców miasta wynosi 2050 MET-min/tydzień, dla mieszkańców wsi 1844 MET-min/tydzień i dla terenów podmiejskich 3504 MET-min/tydzień. Mieszkańcy terenów podmiejskich częściej podejmują wysiłki w czasie wolnym od mieszkańców miasta i wsi (tabela 13)

Tabela 13. Poziom aktywności fizycznej a miejsce zamieszkania

Miejsce zamieszkania	MET-min/tydzień
Miasto	2050
Tereny podmiejskie	3504
Wieś	1844

Podsumowanie i wnioski

Badania wykazały istotne różnice w aktywności fizycznej między chłopcami a dziewczętami, gdzie chłopcy cechują się bardzo wysokim, a dziewczęta wysokim poziomem zaangażowania. Zachowania sedentarne są bardziej widoczne na obszarach wiejskich, szczególnie wśród chłopców, co może być związane z ich intensywniejszą aktywnością fizyczną. W szkole chłopcy częściej podejmują aktywność fizyczną niż dziewczęta, a licealiści z terenów wiejskich i miejskich są bardziej aktywni niż ich rówieśnicy z terenów podmiejskich.

Aktywność fizyczna związana z przemieszczaniem się jest częściej podejmowana przez mieszkańców wsi, podczas gdy mieszkańcy terenów podmiejskich przodują w rekreacyjnych i sportowych aktywnościach w czasie wolnym. Osoby mieszkające na wsi są bardziej zaangażowane w aktywność fizyczną wynikającą z codziennych obowiązków, takich jak prace domowe. Ogólny poziom aktywności fizycznej badanej młodzieży jest wysoki, z niewielkimi różnicami wynikającymi z miejsca zamieszkania.

1. Przeprowadzone badania wykazały, że dziewczęta reprezentują wysoki, a chłopcy bardzo wysoki poziom aktywności fizycznej. Różnica międzypłciowa jest znacząca, chłopcy zdecydowanie częściej podejmują aktywność fizyczną od dziewcząt. Miejsce zamieszkania nie wpływa znacząco na poziom aktywności fizycznej młodzieży.
2. Zachowania sedentarne osób mieszkających na wsi są trzykrotnie wyższe od mieszkańców miast i terenów podmiejskich. Taki wynik może być uwarunkowany brakiem dostępu do obiektów sportowo-rekreacyjnych, nieznanym czynnikiem lub nierzetelnym odpowiadaniem respondentów. Częściej występuje u chłopców, co może być spowodowane ich wyższym poziomem aktywności fizycznej.
3. W ramach szkoły aktywność fizyczną częściej podejmują chłopcy. Licealiści mieszkający na wsi oraz w mieście trzykrotnie częściej podejmują aktywność fizyczną od osób mieszkających na terenach podmiejskich. Wskazuje to na potrzebę zachęcania do aktywności fizycznej wśród dziewcząt oraz uczniów z terenów podmiejskich.
4. Aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się częściej podejmują chłopcy. Licealiści mieszkający na wsi dwukrotnie częściej chodzą niż mieszkańcy miasta oraz terenów podmiejskich. Należałoby promować aktywność fizyczną wśród dziewcząt oraz młodzieży z obszarów miejskich i podmiejskich.
5. Aktywność fizyczna związana z pracami domowymi, ogólnymi pracami porządkowymi i opieką nad rodziną częściej podejmują chłopcy. Osoby mieszkające na wsi częściej podejmują aktywność fizyczną niż mieszkańcy miasta oraz terenów podmiejskich. Zaleca się promowanie

różnorodnych form aktywności fizycznej na obszarach miejskich i podmiejskich oraz inwestowanie w infrastrukturę sportową, aby uczynić aktywność fizyczną bardziej dostępną dla wszystkich.

6. Aktywność fizyczną związaną z rekreacją, sportem i aktywnością fizyczną w czasie wolnym częściej podejmują chłopcy. Mieszkańcy terenów podmiejskich częściej podejmują aktywność fizyczną od mieszkańców miasta i wsi. Zaleca się tworzenie programów sportowych dla chłopców oraz organizację działań promocyjnych aktywności fizycznej na obszarach miejskich i wiejskich, by zwiększyć zaangażowanie się w aktywność fizyczną w czasie wolnym.
7. Zarówno chłopcy jak i dziewczęta są aktywni fizycznie na wysokim poziomie, przy czym chłopcy są bardziej aktywni. Wskazuje to na dobre zaangażowanie w aktywność fizyczną.
8. Różnice w aktywności fizycznej zależnej od miejsca zamieszkania są niewielkie. Można zatem stwierdzić, że miejsce zamieszkania nie ma istotnego wpływu na poziom aktywności fizycznej.
9. Chłopcy spędzają znacznie więcej czasu siedząc w porównaniu do dziewcząt. Może to być związane z wyższym poziomem aktywności fizycznej chłopców. Osoby mieszkające na wsi spędzają więcej czasu siedząc niż mieszkańcy miasta i terenów podmiejskich. Zaleca się licealistom mieszkającym na wsi wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej do codziennego harmonogramu. Przerwy od siedzenia również są bardzo istotne, co godzinę należy wstać, porozciągać się oraz przejść się na krótki spacer. Warto zastosować również biurka stojącego, aby zminimalizować ilość czasu siedząc podczas korzystania z komputera.
10. Mieszkańcy wsi są bardziej aktywni fizycznie niż mieszkańcy miast i terenów podmiejskich w niektórych obszarach, takich jak aktywność fizyczna związana z przemieszczaniem się i aktywność fizyczna związana z pracami domowymi, ogólnymi pracami porządkowymi i opieką nad rodziną.
11. Chłopcy są bardziej aktywni fizycznie w szkole niż dziewczęta, a mieszkańcy wsi są bardziej aktywni fizycznie w ramach szkoły niż mieszkańcy miast i terenów podmiejskich.
12. Aktywność fizyczna związana z rekreacją, sportem i aktywnościami w czasie wolnym jest wyższa u chłopców niż u dziewcząt. Mieszkańcy terenów podmiejskich są najbardziej aktywni fizycznie w tym obszarze.

Literatura

1. Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
2. Korpak, F. (2021). *Aktywność fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych*, Biała Podlaska: Państwowa Szkoła Wyższa im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.