



Medexpress, 2019-02-15 10:49

## Sprawność fizyczna dzieci w Polsce systematycznie spada



Fot. Getty Images/iStockphoto

**Eksperci szacują, że co czwarte dziecko w Polsce spełnia zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, ćwicząc co najmniej godzinę dziennie.**

Sprawność młodego pokolenia z dekady na dekadę systematycznie spada. Te statystyki można odwrócić. Udowadnia to program edukacyjny Aktywne Szkoły MultiSport, który zmobilizował do ruchu ponad 9 tysięcy uczniów z Dolnego Śląska. II edycja programu ruszy wiosną 2019 r. w szkołach podstawowych w województwie mazowieckim.

Aktywne Szkoły MultiSport to program, który przez ostatni rok prowadzony był w 35 dolnośląskich szkołach podstawowych. Celem projektu jest inspirowanie dzieci, rodziców i nauczycieli do wprowadzenia większej aktywności fizycznej w codzienność uczniów szkół podstawowych.

- W każdej szkole, która wzięła udział w projekcie, przeprowadziliśmy warsztaty związane z aktywnością fizyczną. W warsztatach udział wzięli nauczyciele, rodzice, władze samorządowe, a przede wszystkim dzieci. Rezultatem tych spotkań były pomysły na aktywizację ruchową dzieci. Każda ze szkół opracowała

co najmniej jedno rozwiązanie, takie jak aktywna droga do szkoły czy lekcje na piłkach do pilatesu. W większości były to niskobudżetowe rozwiązania, które jak się okazało, przyniosły świetne efekty - mówi Jakub Kalinowski, prezes Fundacji V4Sport, która realizuje projekt.

### **Najnowszy pomiar sprawności fizycznej polskich dzieci**

W ramach inicjatywy Aktywne Szkoły MultiSport wszystkie dzieci dwukrotnie wzięły udział w teście sprawności Eurofit, który opiera się na 9 prostych ćwiczeniach fizycznych (m.in. skok w dal z miejsca, bieg wytrzymałościowy, próba równowagi, zwis na drążku). Pomiar przeprowadzony na początku i na końcu projektu pozwolił ocenić postępy dzieci i efektywność samego programu.

W wyniku projektu Aktywne Szkoły MultiSport dzieci odzyskały 43 proc. sprawności fizycznej, którą w ciągu dekady w latach 1999-2009 stracili ich rówieśnicy. Aż 86 proc. szkół biorących udział w programie poprawiło poziom sprawności fizycznej swoich uczniów.

Wyniki testu sprawnościowego z programu Aktywne szkoły MultiSport można porównać z danymi gromadzonymi od ponad 30 lat przez Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

- Dzięki tym pomiarom wiemy, że dzieci badane w 1979 roku przeciętnie były o 1,8 proc. sprawniejsze, niż ich koledzy badani w 1999 roku i o blisko 4,5 proc. sprawniejsze od rówieśników z 2009 roku. Wydawać się może, że to stosunkowo niewielkie zmiany. Jeśli jednak ta tendencja spadkowa się utrzyma, to niebawem sprawność fizyczna nawet 60 proc. dzieci w Polsce może być na słabym lub bardzo słabym poziomie w odniesieniu do rezultatów z 1979 roku - szczytu kryzysu społeczno-ekonomicznego w Polsce - zaznacza dr Janusz Dobosz z Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej, AWF Warszawa.

Jednym z przykładów spadku sprawności fizycznej jest próba zwisu na drążku na ugiętych ramionach. W 2018 r. chłopcy w wieku 10,5 lat byli w stanie przeciętnie utrzymać się w zwisie na drążku prawie 8 sekund, to blisko 4 sekundy krócej, niż ich rówieśnicy w 2009 r., ponad 7,5 sekundy krócej niż w 1999 roku i aż 16,5 s krócej niż ich rówieśnicy badani w 1979 roku.

- Dzieci biorące udział w projekcie Aktywne Szkoły MultiSport w ciągu 152 dni zdołały znacząco poprawić wyniki w tym ćwiczeniu. Na początku projektu chłopcy (10,5 lat) utrzymywali się średnio na drążku przez blisko 8 sekund, natomiast po zakończeniu programu poprawili swój wynik o ponad sekundę - dodaje dr Janusz Dobosz.

Największa poprawa sprawności fizycznej zauważalna jest wśród uczniów klas VI-VIII, którzy brali udział w programie. Najstarsi chłopcy, w przedziale wiekowym od 12,5 do 14,5 roku życia, poprawili wyniki w teście sprawnościowym dwa razy bardziej, niż ich koledzy z młodszych klas.

### **Ruch to zdrowe ciało i bystry umysł**

Aktywność fizyczna wspiera rozwój psychofizyczny dzieci. Stymuluje prawidłowy rozwój układu kostnego i mięśniowego. Rozwija koordynację ruchową i funkcje poznawcze.

- Odpowiednia dawka aktywności fizycznej poprawia funkcjonowanie mózgu, wpływając pozytywnie na koncentrację, pamięć i kreatywność dzieci. Wszystkie te elementy ułatwiają najmłodszym przyswajanie wiedzy - mówi dr Aneta Górską-Kot, specjalista pediatra.

Aktywność fizyczna to także najprostsza metoda profilaktyki.

- Ruch nie bez przyczyny jest naturalną potrzebą dzieci. Aktywność fizyczna nie tylko stymuluje rozwój fizyczny i psychiczny dzieci, ale także buduje ich zdrowie na przyszłość, obniżając ryzyko wstąpienia takich chorób cywilizacyjnych jak otyłość, cukrzyca typu II, czy nadciśnienie tętnicze. Badania pokazują, że obecnie co dziesiąty drugoklasista ma nieprawidłowe wartości ciśnienia tętniczego, a wskaźnik ten

związany jest z poziomem nadwagi i otyłości - zaznacza dr Aneta Górską-Kot.

Aż 31,2 proc. ośmiolatków w Polsce ma nadmierną masę ciała, a z otyłością zmagają się 12,7 proc. z nich (badania COSI 2016). Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) siedzący tryb życia zajmuje czwarte miejsce wśród przyczyn śmiertelności ludzi na świecie - za nadciśnieniem tętniczym, paleniem tytoniu oraz podwyższonym poziomem glukozy we krwi.

### **Dzieci zastygają w bezruchu**

Najnowsze badania HBSC z 2018 r. pokazują, że zaledwie 21 proc. dziewcząt i 24 proc. chłopców w wieku 11 lat podejmuje godzinną, zaplanowaną aktywność fizyczną każdego dnia, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia.

- Aktywność fizyczna przy tak wielu pozytywnych skutkach dla organizmu, nie powinna być postrzegana jako przykry obowiązek, a realna inwestycja w zdrowie. Tymczasem z badań przeprowadzonych w ramach programu Aktywne Szkoły MultiSport wynika, że wciąż do 20 proc. dzieci nie bierze udziału w lekcjach WF-u. W tej grupie aż 22 proc. zwalnianych jest na prośbę rodziców - podkreśla Adam Radzki, członek zarządu Benefit Systems, firmy będącej pomysłodawcą i fundatorem projektu Aktywne Szkoły MultiSport.

Eksperci podkreślają, że kluczową rolę w budowaniu odpowiedniego nawyku ruchu odgrywają rodzice. Tymczasem wciąż jedynie 44 proc. dzieci po szkole podejmuje aktywność fizyczną (spacery, jazda na rowerze) wspólnie z rodzicami. 48 proc. dzieci zawożonych jest do szkoły samochodem przez rodziców.

### **Aktywność fizyczna dostosowana do preferencji dzieci**

- Z badania preferencji dzieci przeprowadzonego podczas pierwszej edycji programu ASM, dowiadujemy się m.in. że aktywność fizyczna najmłodszych kojarzy się przede wszystkim ze swobodną formą spędzania czasu wolnego i dobrą zabawą. Dobra zabawa jest motywatorem do uprawiania aktywności fizycznej dla 79 proc. dzieci - podkreśla Jakub Kalinowski.

Zgodnie z oczekiwaniami dzieci test sprawnościowy Aktywnych Szkół MultiSport oparty został na bajkowej fabule. Uczniowie przystępując do testu, wkraczają w kolorową Galaktykę Bezruchu. Podczas wykonywania ćwiczeń stawiają czoła rozleniwionym potworom. Każde ćwiczenie łączy w sobie multimedialną technologię i interaktywną zabawę, ubraną w kolorowe grafiki.

- Atrakcyjna forma ruchu i brak rywalizacji na poziomie indywidualnym sprawiły, że dzieci bardzo chętnie uczestniczyły w nietuzinkowym, kolorowym teście sprawnościowym. Dodatkowo podczas dnia testów dzieci, miały możliwość swobodnego pokazania swoich umiejętności w rozmaitych dyscyplinach sportowych, w których czują się dobrze - dodaje Jakub Kalinowski

Badanie ASM pokazało, że rywalizacja rządzi aktywnością najmłodszych dzieci. 60 proc. uczniów klas I-III bierze udział w zajęciach ruchowych, bo lubi wygrywać. Wśród starszych dzieci decydujący wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej ma własna samoocena. 54 proc. dzieci z klas IV -VIII nie podejmuje konkretnych aktywności, z powodu złej samooceny swoich umiejętności.

Źródło: Informacja prasowa