



**DOLNY
ŚLĄSK**

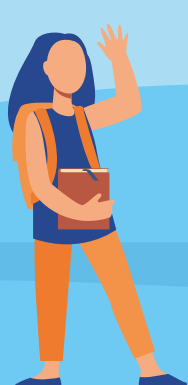


√ sport

movement for the future

Aktywność fizyczna dzieci ze szkół podstawowych na Dolnym Śląsku (w okresie pandemii)

dr Paweł Zembura, Wojciech Wilk
Konsultacja merytoryczna: Jakub Kalinowski





Spis treści

| | |
|--|-----------|
| Wstęp | 4 |
| Wstępna analiza dotychczasowej literatury pod kątem aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na Dolnym Śląsku | 5 |
| Analiza wskaźników charakteryzujących ostatnią strategię rozwoju sportu w województwie | 5 |
| Kluczowe źródła danych o aktywności fizycznej dzieci i młodzieży oraz jej uwarunkowaniach na poziomie krajowym | 6 |
| Kluczowe źródła danych | 8 |
| Podstawowe obserwacje dotyczące danych o poziomie aktywności fizycznej i jej uwarunkowaniach wśród dzieci i młodzieży na Dolnym Śląsku | 9 |
| Wnioski | 10 |
| Badania własne aktywności fizycznej dzieci z województwa dolnośląskiego | 11 |
| Metodologia badań własnych | 11 |
| Wyniki | 14 |
| Aktywność fizyczna dziecka w czasie wolnym | 15 |
| Zajęcia wychowania fizycznego przeniosły się do sieci | 23 |
| Zajęcia on-line, nawet praktyczne, nie zastępują skutecznie zajęć w szkole | 25 |
| Wychowanie fizyczne to lubiane zajęcia | 27 |
| Mniej niż połowa dzieci w czasie wolnym bierze udział w zorganizowanych zajęciach sportowych | 28 |
| Zachowania sedentarne: gra w gry multimedialne, korzystanie z mediów społecznościowych i oglądanie telewizji | 32 |
| Kluczowe wnioski | 35 |
| Rekomendacje na podstawie badań, do zaimplementowania w Województwie Dolnośląskim | 37 |



Wstęp

Z konsekwencjami wywołanymi przez pandemię COVID-19 będziemy musieli się mierzyć jeszcze przez wiele lat a wyzwania z nią związane nie znikną wraz z ostatnią zaszczeponą osobą. Stąd tak bardzo ważne, aby bardzo uważnie przyglądać się otaczającej nas rzeczywistości i już teraz diagnozować i przewidywać potencjalne negatywne trendy i co najważniejsze, podejmować próby im przeciwdziałania.

Jeden z obszarów, który wymaga naszej szczególnej uwagi, to ten dotyczący zmiany naszych nawyków, na które wpłynęło wielomiesięczne zamknięcie w domach. Właśnie m.in. konsekwencje ograniczenia, czasem niemal do „zera” naszej codziennej aktywności fizycznej, przy jednoczesnym zwiększeniu czasu, jaki spędzamy w pozycji siedzącej, będą tymi, które mogą nam jeszcze długo towarzyszyć. Jest to szczególnie istotne w kontekście dzieci i młodzieży, które zgodnie z wytycznymi WHO, do prawidłowego rozwoju potrzebują minimum 60 minut średniej do intensywnej aktywności fizycznej dziennie siedem dni w tygodniu.

Stąd też należy docenić działania Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, ukierunkowane na zdiagnozowanie i opisanie tej nowej rzeczywistości, w której znaleźli się młodzi mieszkańcy Dolnego Śląska.

Mamy nadzieję, że niniejszy dokument będzie stanowić ważny punkt wyjścia do dyskusji o aktywności fizycznej i sporcie dzieci i młodzieży i będzie stanowił ważny element budowania polityk w tym obszarze na poziomie województwa dolnośląskiego.

Na dokument składają się z dwie części:

- identyfikacja kluczowych źródeł wiedzy o aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na Dolnym Śląsku (z okresu przed pandemią);
- wyniki własne badań prowadzonych na przełomie listopada i grudnia 2020 dotyczących szeroko rozumianej aktywności fizycznej dzieci uczęszczających do szkół podstawowych na Dolnym Śląsku.

Dwie części raportu uzupełniają się – badanie własne wpisuje się w luki wiedzy, które zaobserwowaliśmy w analizie literatury. W analizie wcześniej opublikowanych badań wymieniliśmy natomiast źródła, które uzupełniają rezultaty badań własnych. Na podstawie zidentyfikowanych, kluczowych źródeł wiedzy można również zdefiniować wskaźniki na potrzeby monitorowania efektywności polityk i programów w obszarze promocji aktywności fizycznej dzieci w województwie.

Raport opublikowano w lutym 2021. Dane w badaniu własnym zbierano na przełomie listopada i grudnia 2020, w okresie pandemii COVID-19, gdy edukacja w szkołach odbywała się zdalnie a szkoły podstawowe były zamknięte.

Jakub Kalinowski

Prezes Fundacji V4SPORT

Członek Zarządu Active Healthy Kids Global Alliance

Członek Zarządu International Sport and Culture Association

Członek Komisji Sportu Wiejskiego przy Polskim Komitecie Olimpijskim

dr Paweł Zembura

Adiunkt na Wydziale Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego

Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Członek Zarządu Institute for Sport Governance, koordynator platformy Sportimpakt,

wspierającej organizację sportowe w osiaganiu wpływu społecznego



Wstępna analiza dotychczasowej literatury pod kątem aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na Dolnym Śląsku

Na potrzeby polityk opartych na wiedzy potrzebujemy danych rzetelnych (powtarzalnych, umożliwiających obserwowanie trendów, wykorzystujących uznane narzędzia), trafnych (dobrze definiujących analizowane zjawisko), regularnych, umożliwiających porównania między województwami (i najlepiej – z poziomem krajowym i międzynarodowym) i zbieranych niezależnie od Urzędu Marszałkowskiego (co ograniczy koszty). Dane muszą być zbierane w regularnych odstępach czasu i powinny umożliwiać obserwowanie trendów.

Poniższa analiza miała na celu wyróżnienie dostępnych danych o aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na Dolnym Śląsku i zasugerowanie, jakie dane mogłyby zostać wykorzystane do wszechstronnego monitorowania tego obszaru z perspektywy województwa.

Analiza wskaźników charakteryzujących ostatnią strategię rozwoju sportu w województwie

W obowiązującym w 2020 roku Programie Rozwoju Sportu na Dolnym Śląsku nie określono jednoznacznie wskaźników do monitorowania wdrażanego programu.

W Programie zdefiniowano jednak Cel Strategiczny 3, który wpisuje się w obszar promocji aktywności fizycznej i sportowej dzieci i młodzieży. Jako sytuację docelową określono w nim przygotowanie młodych Dolnoślązaków do samodzielnego, satysfakcjonującego i długotrwałego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Cele główne to poprawa jakości wychowania fizycznego i sportowych zajęć pozalekcyjnych, zapewnienie możliwości lepszego rozwoju poprzez sport i popularyzacja sportu w społeczeństwie. Za bariery w realizacji celu określono zróżnicowanie przestrzenne dostępu do oferty sportowej. Za wskaźniki odpowiadające tej barierze określono liczbę trenerów i instruktorów w województwie i poszczególnych powiatach oraz liczbę klubów sportowych w województwie i poszczególnych powiatach.

Można zatem uznać, że pomysłem na monitorowanie Celu Strategicznego 3 w Programie były wskaźniki poziomu i zróżnicowania przestrzennego sformalizowanych struktur sportowych w województwie. Wskaźniki odnoszą się zatem wyłącznie do obszaru zorganizowanego (sformalizowanego) sportu.



Kluczowe źródła danych o aktywności fizycznej dzieci i młodzieży oraz jej uwarunkowaniach na poziomie krajowym

Jako ramę do tej analizy wykorzystano narzędzie opracowane w projekcie Active Healthy Kids Global Alliance (Global Matrix 3.0), które wcześniej wykorzystano do porównań międzynarodowych aktywności fizycznej i jej uwarunkowań wśród dzieci i młodzieży. W ramach tego projektu krajowe zespoły badawcze co dwa lata podsumowują najaktualniejszy stan wiedzy o aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w różnych krajach.

Nie przedstawia się w nim wyłącznie poziomu aktywności fizycznej, ale również uwarunkowania do niej. Wynika to z celu opracowania narzędzia, które ma służyć jako drogowskaz dla decydentów podejmujących decyzje w obszarze zdrowia, aktywności fizycznej, edukacji czy sportu. Stąd też analizę stanu zjawiska prowadzi się z wykorzystaniem ujednoliconego narzędzia, umożliwiającego porównania międzynarodowe wyników.

Narzędzie z 2018 roku obejmowało 10 podstawowych obszarów. Po pierwsze były to wskaźniki charakteryzujące same zachowania: ogólną (całkowitą) aktywność fizyczną, udział w zorganizowanym sporcie, udział w aktywnej zabawie, aktywny transport, zachowania sedentarne (bierne) oraz pojedynczy efekt aktywności fizycznej, czyli wskaźnik nazwany sprawnością fizyczną. Ocenie poddano również uwarunkowania do aktywności fizycznej: w rodzinie i wśród rówieśników, w szkole, w środowisku lokalnym, a także działania służące promocji aktywności fizycznej realizowane na poziomie krajowym. Każdemu z nich przypisane są szczegółowe, ilościowe wskaźniki, na których miały bazować porównania międzynarodowe (w procesie przypominającym benchmarking).

Owe obszary uwzględniono również w tej analizie, skoncentrowanej na poziomie wojewódzkim.

Tabela 1
Obszary dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, uwzględnione w analizie Global Matrix 3.0

NAZWA OBSZARU

| |
|--------------------------------------|
| Ogólna aktywność fizyczna |
| Zorganizowane uczestnictwo w sporcie |
| Aktywna gra |
| Aktywne środki transportu |
| Sprawność fizyczna |
| Zachowania sedentarne |
| Rodzina i rówieśnicy |
| Szkoła |
| Społeczność i środowisko |
| Strategie publiczne |



W pierwszej fazie analizy wyodrębniono aktualne, kluczowe źródła danych o aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na poziomie krajowym. Te podstawowe źródła danych na poziomie krajowym dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce to przede wszystkim:

- raport z badania Health Behaviour in School-aged Children (co 4 lata), w których uczestniczy Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. W raporcie są m. in. przedstawione wskaźniki dotyczące ogólnej aktywności fizycznej czy zachowań sedentarnych wśród młodzieży w wieku 11-15 lat;
- raporty Instytutu Matki i Dziecka dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, zlecane przez ministerstwo odpowiedzialne za kulturę fizyczną (co 4 lata) obejmujące m. in. wyniki badania COSI, HBSC, analizy uzupełniające dotyczące choćby uczestnictwa w zajęciach WF;
- badania GUS - badanie „Sport” (odnoszące się do klubów) i „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej.” Te dane są zbierane w różnych odstępach czasu. Przykładowe dane, które można wyróżnić z badań GUS to:
 - kluby sportowe na 10 000 mieszkańców,
 - członkowie klubów sportowych na 1000 mieszkańców,
 - ćwiczący w klubach sportowych na 1000 mieszkańców,
 - kobiety ćwiczące na 1 000 kobiet,
 - młodzież ćwicząca w klubach sportowych na 1 000 osób w wieku do 18 lat,
 - hale sportowe i sale gimnastyczne na 10 000 mieszkańców,
 - pływalnie kryte na 10 000 mieszkańców,
 - uczestnictwo w zajęciach sportowych i sportowo-rekreacyjnych,
 - wydatki gospodarstw domowych na sport i rekreację ruchową;
- Eurobarometr (dotyczący sportu i aktywności fizycznej np. 472), realizowane co 4 lata badanie porównawcze w krajach Unii Europejskiej, obejmujące m. in. ocenę otoczenia mieszkańców pod kątem aktywności fizycznej, poziom aktywności umiarkowanej i intensywnej czy uczestnictwo w klubach sportowych;
- analizy sprawności fizycznej realizowane w ramach Narodowej Bazy Talentów.

Powyższe dane stanowią wartościową bazę do myślenia o wskaźnikach na Dolnym Śląsku, szczególnie w przypadkach, gdy nie ma danych na poziomie województwa.



Kluczowe źródła danych

Tabela 2
Kluczowe źródła na potrzeby porównań województwa dolnośląskiego w kontekście aktywności fizycznej dzieci

| WYMIAR | ŹRÓDŁO | TYP | ROK PUBLIKACJI |
|--------------------------------------|---|------------------|----------------|
| Strategie publiczne | Ocena realizacji zadań własnych jednostek samorządu terytorialnego (JST) w zakresie zaspokajania zbiorowych potrzeb wspólnoty odnoszących się do spraw kultury fizycznej i turystyki, w tym terenów rekreacyjnych i urządzeń sportowych | raport ekspercki | 2018 |
| Strategie publiczne | Raport „Finansowanie sportu przez samorządy 2018” | raport ekspercki | 2018 |
| Społeczność i środowisko | Platforma STRATEG | inne | 2018 |
| Strategie publiczne | | | 2018 |
| Ogólna aktywność fizyczna | MultiSport Index 2019. Aktywnie po zdrowie | inne | 2019 |
| Społeczność i środowisko | MultiSport Index 2019. Aktywnie po zdrowie | inne | 2019 |
| Ogólna aktywność fizyczna | Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3-19 lat w Polsce | raport ekspercki | 2018 |
| Ogólna aktywność fizyczna | Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3-19 lat w Polsce | raport ekspercki | 2018 |
| Ogólna aktywność fizyczna | | | |
| Zorganizowane uczestnictwo w sporcie | | | |
| Aktywność transportowa | | | |
| Zachowania sedentarne | Badanie „Sport” (GUS) | raport ekspercki | 2018 |
| Zorganizowane uczestnictwo w sporcie | | | |
| Sprawność fizyczna | Narodowa Baza Talentów - dane z badań | inne | 2017/19 |
| Sprawność fizyczna | Aktywne Szkoły MultiSport - dane z badań | inne | 2018 |
| Strategie publiczne | Wydatki w obszarze kultury fizycznej (GUS) | inne | 2018 |
| Strategie publiczne | System Informacji Oświatowej | inne | 2019 |

Uwaga

Uzyskanie części z tych danych na poziomie województwa wymaga od samorządu kontaktu z jednostką dysponującą danymi (m. in. GUS, SIO, sprawność fizyczna) – aktualnie nie są dostępne publicznie. Umożliwia to bezkosztowy lub relatywnie tani dostęp do danych o wysokiej jakości, regularnie zbieranych i wartościowych z perspektywy lokalnych polityk.



Kryteria poszukiwania źródeł

Na potrzeby wyodrębnienia źródeł prowadziliśmy analizę baz naukowych EBSCO, PubMed, Google Scholar z wykorzystaniem haseł kluczowych, analizę literatury „szarej” – m. in. raportów, analiz źródeł danych, które zidentyfikowaliśmy w trakcie wcześniejszych prac naukowych dotyczących zjawiska. Zbieraliśmy dane dotyczące: instytucji, daty publikacji, daty zbierania danych, autorów, konkretnych wskaźników, wielkości próby, jej reprezentatywności.

Przykładowe hasła, które wykorzystywaliśmy w poszukiwaniach: „dolnośląskie” + „aktywność fizyczna” + „dzieci”; „silesia” + „physical fitness” + „children” + „rodzice” + „aktywność fizyczna” + „dolnośląskie”; „motywacja” + „aktywność fizyczna” + „dolnośląskie”; „rodzinna aktywność fizyczna”; „wspólna aktywność fizyczna”; „dolnośląskie” + „zajęcia wychowania fizycznego”.

Kryteria doboru źródeł

Możliwie aktualne (z ostatnich 4 lat), duże (możliwie) reprezentatywne próby, regularność prowadzenia analiz, rzetelne metody (narzędzia), kompleksowa charakterystyka metodologii umożliwiająca powtórzenie badań.

Podstawowe obserwacje dotyczące danych o poziomie aktywności fizycznej i jej uwarunkowaniach wśród dzieci i młodzieży na Dolnym Śląsku

Na bazie przeprowadzonej analizy, obszary charakteryzujące aktywność fizyczną dzieci i młodzieży w województwie dolnośląskim oceniliśmy wstępnie, w skali od 1 do 5 opisując dostępność wtórnych źródeł informacji:

- 1 - brak jakichkolwiek danych możliwych do wykorzystania;
- 2 - dane wyłącznie na poziomie krajowym;
- 3 - dane na poziomie wojewódzkim, ale ograniczone (np. tylko dotyczące określonej grupy wiekowej);
- 4 - dane na poziomie wojewódzkim, zadawalające (różne źródła);
- 5 - dane na poziomie wojewódzkim, (kompleksowe), w celu uproszczenia procesu myślenia o dalszych politykach na szczeblu województwa.



- Ogólna aktywność fizyczna - 3
- Zorganizowane uczestnictwo w sporcie – 3/4
- Aktywna zabawa - 1
- Aktywne środki transportu - 2
- Sprawność fizyczna – 3/4 (nie otrzymaliśmy jeszcze wszystkich danych)
- Zachowania sedentarne - 3
- Rodzina i rówieśnicy - 2
- Szkoła - 3
- Społeczność i środowisko - 3
- Rząd – 3

Wnioski

Szczególnie ograniczone informacje o aktywności fizycznej dzieci na Dolnym Śląsku posiadamy w obszarze aktywnej zabawy (niezorganizowanej aktywności fizycznej), aktywnego transportu oraz wsparcia aktywności fizycznej dzieci do aktywności fizycznej wśród rodziny i rówieśników.

Uwzględniając charakterystykę aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce (m. in. istotność aktywności fizycznej w szkole w ramach wychowania fizycznego dla ogólnej aktywności) oraz następstwa COVID-19 (m. in. ograniczone możliwości udziału w zorganizowanym sporcie, istotną rolę wsparcia dzieci do aktywności fizycznej w najbliższym otoczeniu), w kontekście badania własnego szczególnie istotne wydawało się:

- poznanie aktywności fizycznej w środowisku szkoły (na lekcjach WF);
- poznanie aktywności fizycznej w czasie wolnym (również poza zorganizowanymi zajęciami);
- poznanie wsparcia do aktywności fizycznej w domu oraz aktywności fizycznej dziecka z rodzicami / opiekunami.



Badania własne aktywności fizycznej dzieci z województwa dolnośląskiego

Metodologia badań własnych

Cel główny

Poznanie poziomu przejawów aktywności fizycznej dzieci w wieku szkolnym z województwa dolnośląskiego w okresie pandemii COVID-19 i odniesienie go do okresu sprzed pandemii.

Cele szczegółowe

- a) Poznanie poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym wśród dzieci ze szkół podstawowych w województwie dolnośląskim.
- b) Poznanie poziomu aktywności fizycznej dzieci z rodzicami i opiekunami.
- c) Poznanie poziomu uczestnictwa w zorganizowanym sporcie wśród dzieci.
- d) Poznanie charakterystyki i oceny zajęć wychowania fizycznego wśród dzieci.
- e) Poznanie poziomu zachowań sedentarnych dzieci.
- f) Poznanie następstw pandemii COVID-19 związanych z aktywnością fizyczną dzieci.

Metoda badań

Metodą badań był sondaż diagnostyczny, a narzędziem ankieta. Kwestionariusz dysponowano wyłącznie za pośrednictwem Internetu. Podstawowym kanałem jego dystrybucji był mailing Kuratorium a w jego bezpośrednią dystrybucję byli zaangażowani dyrektorzy dolnośląskich szkół podstawowych i nauczyciele WF, udostępniający kwestionariusz poprzez swoje kanały (przede wszystkim Librusa). Kwestionariusz rozsyłał też swoimi kanałami Szkolny Związek Sportowy Dolny Śląsk m. in. wśród nauczycieli realizujących programy Związku (np. Sprawnego Dolnoślązaczka). W mailingu informowano, że badanie prowadzi Szkolny Związek Sportowy Dolny Śląsk wraz z Fundacją V4SPORT we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego.

Narzędzie badawcze

Kwestionariusz skierowany do rodziców / opiekunów objął:

- 1) poziom aktywności fizycznej dzieci w czasie wolnym;
- 2) poziom aktywności zorganizowanej dzieci;
- 3) uczestnictwo i charakterystykę aktywności na lekcjach WF;



- 4) zachowania sedentarne dzieci;
- 5) wsparcie dzieci do aktywności fizycznej;
- 6) wspólne aktywności fizyczne rodziny;
- 7) aktywność rodziców;
- 8) oddziaływanie COVID-19 na szanse, poziom i charakterystykę aktywności fizycznej dzieci;
- 9) dane metryczkowe.

Kwestionariusz skierowany do dzieci objął:

- 1) aktywność w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- 2) aktywność sportową zorganizowaną;
- 3) aktywność w czasie wolnym (inną niż zorganizowana i lekcje WF);
- 4) aktywność z rodzicami / opiekunami.

Grupa badana

W analizie zbierano dane od rodziców lub opiekunów i dzieci z klas 4-8 szkół podstawowych, uczęszczających do szkół w województwie dolnośląskim. Grupą badaną były dzieci ze szkół podstawowych na Dolnym Śląsku (klasy 1-8) oraz ich rodzice lub opiekunowie.

Bezpośrednim adresatem kwestionariusza byli rodzice i opiekunowie dzieci, którzy po wypełnieniu swojej części ankiety przekazywali ją dziecku. Kwestionariusz był dysponowany wyłącznie w formie linka. W poniższej analizie przedstawiono następujące zagadnienia dotyczące aktywności fizycznej dzieci: aktywność fizyczna dziecka w czasie wolnym, aktywność fizyczna na zajęciach wychowania fizycznego, zorganizowane uczestnictwo w sporcie oraz zachowania sedentarne.

Zebrano 12360 odpowiedzi, z których po wykluczeniu porzuconych kwestionariuszy, gospodarstw domowych, które przechodziły w poprzednim tygodniu kwarantannę, nieprawidłowo wypełnionych ankiet i niezaangażowanych odbiorców pozostały 7762 odpowiedzi. Liczba uwzględnionych odpowiedzi dzieci (z klas 4-8) wynosiła 4372. Liczba ważnych odpowiedzi w określonych pytaniach różniła się między sobą w związku z brakami danych – nie wykluczano obserwacji, w których brakowało pojedynczych odpowiedzi.

Informacje odnośnie reprezentatywności grupy

Próba nie była losowa i nie można bezpośrednio traktować jej jako reprezentatywnej dla zbiorowości dzieci ze szkół podstawowych na Dolnym Śląsku. Z drugiej strony ilość zebranych odpowiedzi jest bardzo duża, co w pewnym stopniu może obniżyć zagrożenie ww. problemem.



Założeniem realizatorów badania było też wykorzystanie wielu kanałów komunikacyjnych, w tym poprzez szkoły, tak aby z kwestionariuszem dotrzeć do możliwie dużej i różnorodnej grupy rodziców i opiekunów dzieci szkół podstawowych na terenie województwa. Miało to zminimalizować ryzyko, że trafi on do tych najbardziej zainteresowanych aktywnością fizyczną i sportową rodziców czy opiekunów, którzy z większym prawdopodobieństwem mają bardziej aktywne dzieci.

Badanie prowadzono z wykorzystaniem kwestionariusza on-line, narzędzia najbardziej dostępnego w okresie pandemii. To z kolei mogło prowadzić w jakimś stopniu do ograniczenia udziału rodziców czy opiekunów, którzy w mniejszym stopniu korzystają z komputera. Wykluczenie cyfrowe nie jest jednak w Polsce powszechne, tak samo jak ogólna aktywność fizyczna nie jest silnie skorelowana z zamożnością.

Podsumowując – analizując dane należy uwzględnić, że aktywność fizyczna dzieci z badanej grupy (szczególnie w obszarze zorganizowanej aktywności fizycznej i aktywności fizycznej dziecka z rodzicem) może być nieznacznie inna niż w populacji.

Okres zbierania danych

Dane zbierano przez okres dwóch tygodni, od 29.11.2020 do 12.12.2020. Był to okres, w którym szkoły podstawowe pracowały zdalnie, czyli placówki szkolne w Polsce były zamknięte w związku z „drugą falą” pandemii COVID-19.

Pytania dotyczące poziomu aktywności fizycznej odnoszono do okresu ostatniego tygodnia, to znaczy, że respondenci odnosili się do okresu około tydzień przed momentem, w którym wypełniali kwestionariusz. W przedstawionym okresie - 22.11.2020 – 5.12.2020 (48. i 49. tydzień roku 2020) notowano nieznaczne różnice temperatury (np. we Wrocławiu, temperatura dodatnia około 5° C (10 – 0 średnia dzienna) w ciągu dnia, około 0° C w nocy (8 do -2 w ciągu nocy), bez znacznych opadów.

Uwagi do prezentacji danych

Podział na klasy przedstawiono w trzech podgrupach „wiekowych” – klasy 1-3, 4-6 i 7-8. Odpowiedzi od dzieci zostały przedstawione w dwóch podgrupach: klasy 4-6 i klasy 7-8 – dzieci z klas 1-3 nie wypełniały kwestionariusza. Drugą zmienną, z której wykorzystaniem podzielono grupę była płeć dziecka.

W prezentacji danych nie przedstawiano szczegółowych informacji o testach statystycznych a skoncentrowano się na przejrzystym zaprezentowaniu danych. Wiek i płeć to dwie zmienne silnie powiązane z aktywnością fizyczną dzieci.



Wyniki

Informacje o grupie badanej

Docelowa grupa badana – dzieci z Dolnego Śląska w 52% składała się z chłopców a w 48% z dziewczynek. Najliczniej reprezentowane były dzieci z klasy pierwszej (16,4%) i szóstej (15,8%), najrzadziej odpowiedzi dotyczyły dzieci z klasy piątej (6,3%) i ósmej (9,7%).

Rodzice, którzy najczęściej wypełniali kwestionariusz mieli między 36 a 40 lat. Mediana wieku rodziców i opiekunów wynosiła 37 lat w przypadku dzieci z klas 1-3, 40 wśród dzieci z klas 4-6 i 43 wśród rodziców i opiekunów dzieci z klas 7-8.

Tabela 3
Struktura wieku rodziców / opiekunów udzielających odpowiedzi na ankietę

| WIEK | ODSETEK |
|-------------|---------|
| do 30 lat | 5,8% |
| 31-35 | 20,3% |
| 36-40 | 36,8% |
| 41-45 | 25% |
| 46 i więcej | 11,2% |

Zdecydowana większość respondentów to mamy bądź opiekunki – aż 90,6% odpowiedzi pochodziło od kobiet. Najczęstszym miejscem zamieszkania respondentów była wieś (39,7%). Stanowi to wyższy odsetek niż wskaźnik urbanizacji w województwie.

Tabela 4
Miejsce zamieszkania respondenta

| MIEJSCOWOŚĆ | DUŻE MIASTO (POWYŻEJ 100 TYS.) | MAŁE MIASTO (PONIŻEJ 20 TYS.) | ŚREDNIE MIASTO (OD 20 DO 100 TYS.) | WIEŚ |
|-------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------|
| ODSETEK | 17,5% | 14,2% | 28,5% | 39,7% |

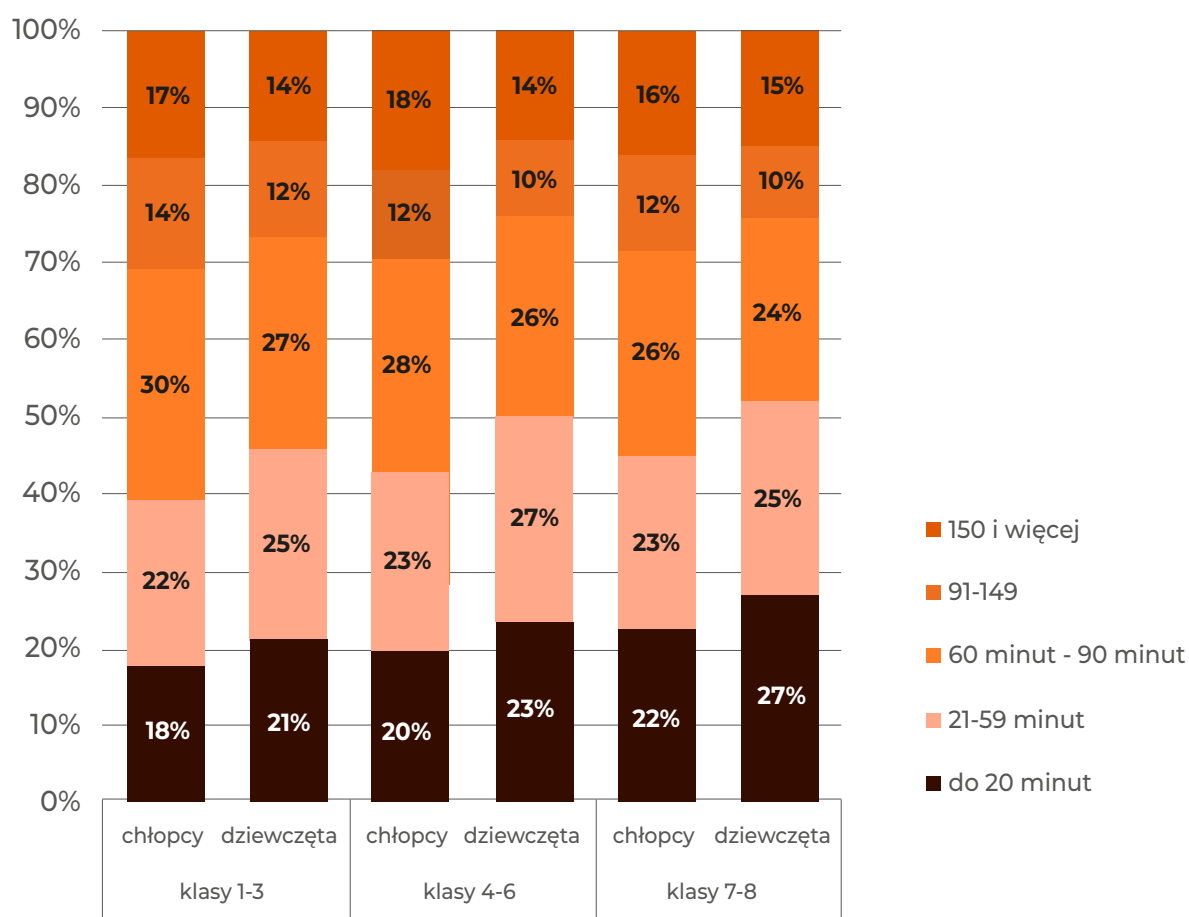


Aktywność fizyczna dziecka w czasie wolnym

Informacje o aktywności fizycznej dzieci zbierano od rodziców czy opiekunów i samych dzieci. Pytanie, które zadano rodzicom dotyczyło umiarkowanej bądź intensywnej aktywności dziecka w czasie wolnym. Zapytano o to, ile w ciągu dnia w czasie wolnym dziecko było aktywne fizycznie (np. spędzało aktywnie czas na zabawie, jeździe na rowerze, grach, bieganiu, bądź uczęszczało na zajęcia sportowe organizowane w pomieszczeniach zamkniętych - salach sportowych, klubach bez zajęć WF) w ciągu ostatniego tygodnia. Pytanie było otwarte. Na potrzeby prezentacji wyróżniono kategorie aktywności. Pytanie zadano oddzielnie w odniesieniu do dni tygodnia i dni weekendu.

Wykres 1

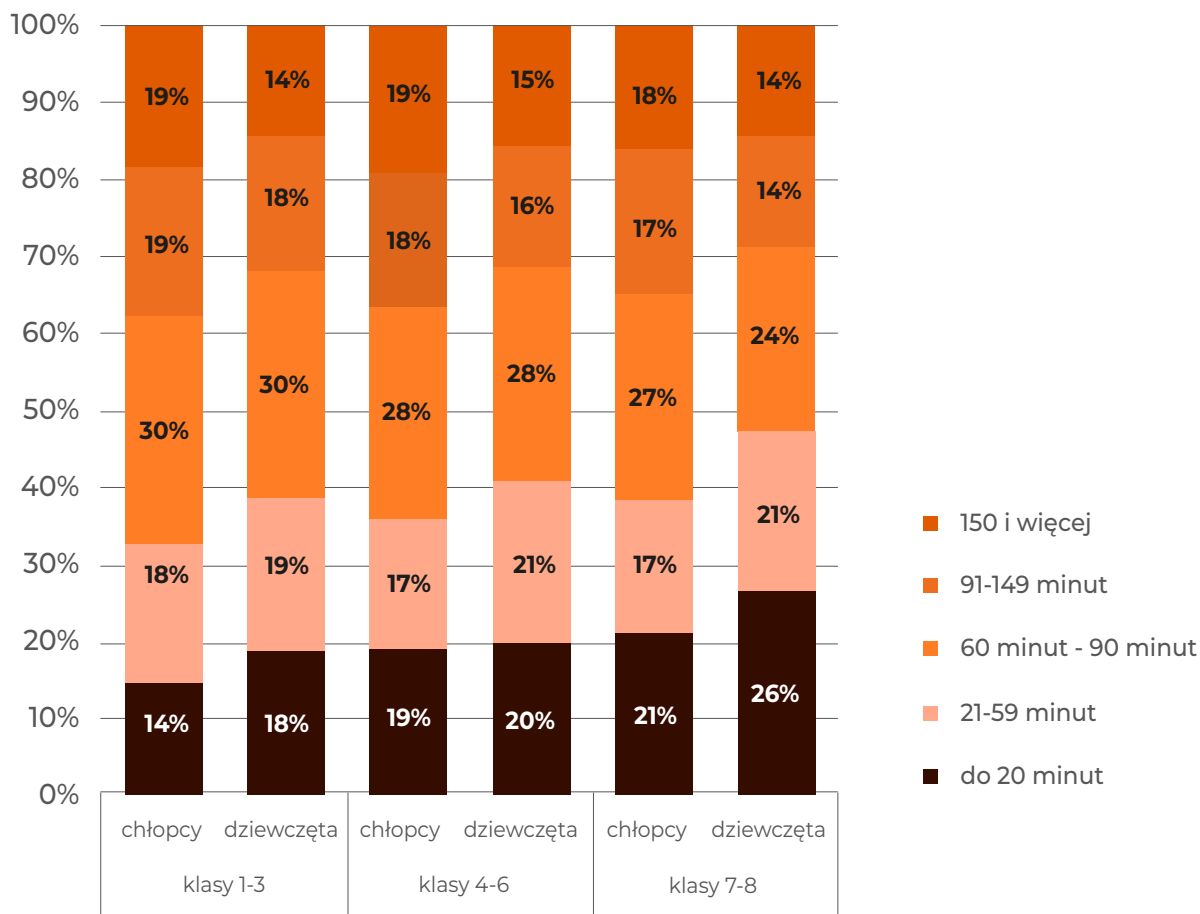
Rozkład odpowiedzi na pytanie „W ciągu ostatniego tygodnia, ile godzin dziennie w czasie wolnym dziecko było aktywne fizycznie (np. spędzało aktywnie na zabawy, jazdę na rowerze, gry, bieganie, bądź uczęszczało na zajęcia sportowe organizowane w pomieszczeniach zamkniętych bez zajęć WF) – w dni tygodnia?”



Największy odsetek dzieci w większości grup był aktywny w ciągu jednego dnia w tygodniu przez 60 do 90 minut. Odsetek dzieci, które były aktywne zaledwie do 20 minut dziennie wydaje się podnosić wraz z wiekiem. Odsetek dzieci najbardziej aktywnych jest relatywnie stały. Najmniejszy odsetek aktywnych poniżej jednej godziny znalazł się w grupie chłopców z klas 1-3.

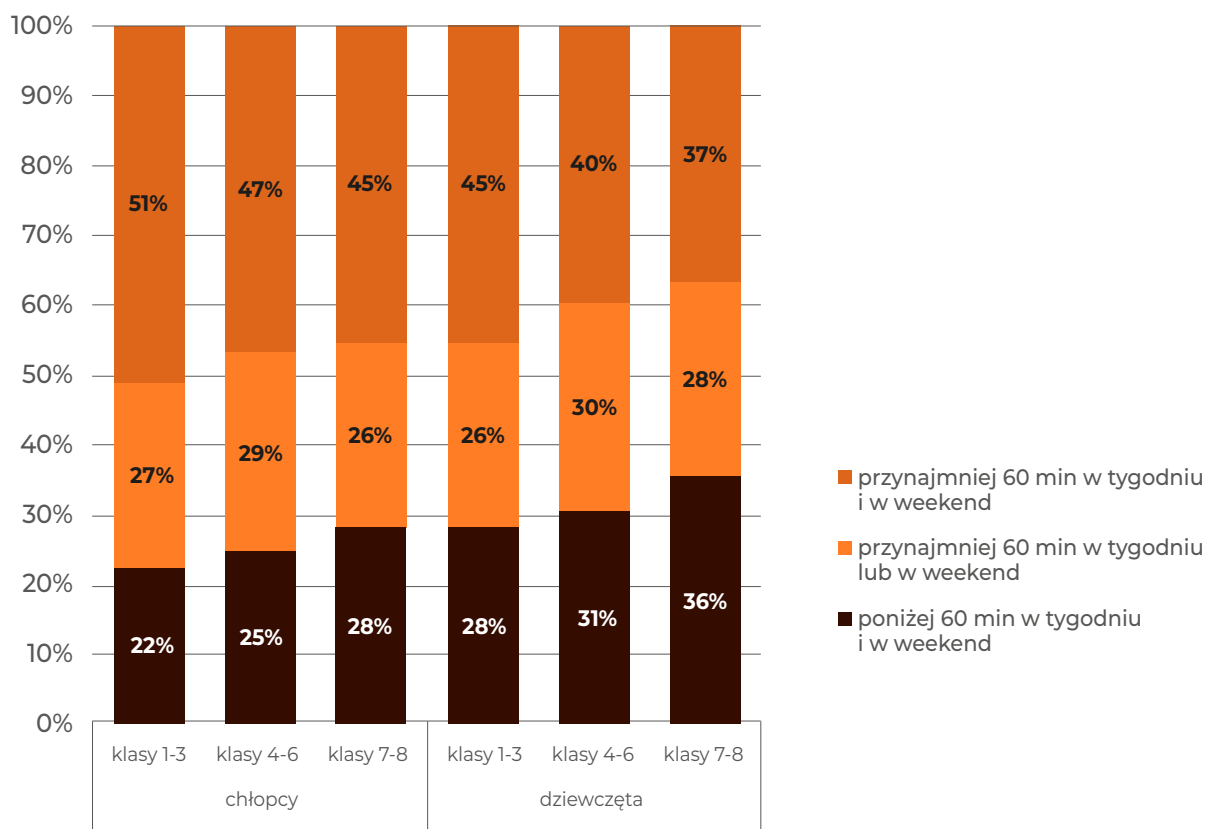
W porównaniu z dniami tygodnia, w weekend mniejszy odsetek dzieci jest bardzo mało aktywny fizycznie, więcej dzieci jest też aktywnych przez przynajmniej godzinę dziennie.

Wykres 2
Rozkład odpowiedzi na pytanie „W ciągu ostatniego tygodnia, ile godzin dziennie w czasie wolnym dziecko było aktywne fizycznie (np. spędzało aktywnie na zabawy, jazdę na rowerze, gry, bieganie, bądź uczęszczało na zajęcia sportowe organizowane w pomieszczeniach zamkniętych salach sportowych, klubach bez zajęć WF – w dni weekendu?”



W analizie opracowano także wykres odnoszący się do rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia postulującej przynajmniej 60 minut dziennie średniej do intensywnej aktywności fizycznej w każdy dzień tygodnia. Odsetek dzieci, który spełnił tę rekomendację w czasie wolnym (nie uwzględniając lekcji WF) w ostatnim tygodniu przedstawiono poniżej.

Wykres 3
Aktywność dzieci w odniesieniu do rekomendacji 60 minut aktywności fizycznej dziennie w czasie wolnym w dni tygodnia i weekendu



Odsetek dzieci, które są aktywne przynajmniej 60 minut dziennie zarówno w dni tygodnia, jak i w dni weekendu obniża się wraz z wiekiem. Podnosi się natomiast odsetek dzieci, które nie są w czasie wolnym aktywne przez 60 minut dziennie ani w dni tygodnia, ani w weekend.



Na bazie zebranych informacji, między 51% (chłopcy z klas 1-3) a 37% (dziewczynki z klas 7-8) dzieci spełnia rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia względem aktywności fizycznej tylko poprzez swoją aktywność w czasie wolnym.

Poziom aktywności fizycznej dzieci w dni tygodnia i weekendu przedstawiono również za wykorzystaniem średnich.

Tabela 5
Średnia aktywność fizyczna dzieci w dni tygodnia i dni weekendu

| KLASY | PŁEĆ | DANA | DNI SZKOLNE | DNI WEEKENDU |
|------------------|------------|------------------------|-------------|--------------|
| KLASY 1-3 | CHŁOPCY | ŚREDNIA | 88,5 | 95,8 |
| | | ODCHYLENIE STANDARDOWE | 86,3 | 84,8 |
| | | MEDIANA | 60,0 | 60,0 |
| | DZIEWCZĘTA | ŚREDNIA | 79,5 | 82,9 |
| | | ODCHYLENIE STANDARDOWE | 81,1 | 75,9 |
| | | MEDIANA | 60,0 | 60,6 |
| KLASY 4-6 | CHŁOPCY | ŚREDNIA | 89,3 | 92,8 |
| | | ODCHYLENIE STANDARDOWE | 91,1 | 84,9 |
| | | MEDIANA | 60,0 | 60,0 |
| | DZIEWCZĘTA | ŚREDNIA | 75,3 | 82,6 |
| | | ODCHYLENIE STANDARDOWE | 80,9 | 79,7 |
| | | MEDIANA | 56,5 | 60 |
| KLASY 7-8 | CHŁOPCY | ŚREDNIA | 84,2 | 89,8 |
| | | ODCHYLENIE STANDARDOWE | 88,4 | 87,8 |
| | | MEDIANA | 60,0 | 60,0 |
| | DZIEWCZĘTA | ŚREDNIA | 77,1 | 77,7 |
| | | ODCHYLENIE STANDARDOWE | 85,8 | 82,7 |
| | | MEDIANA | 50,0 | 60,0 |

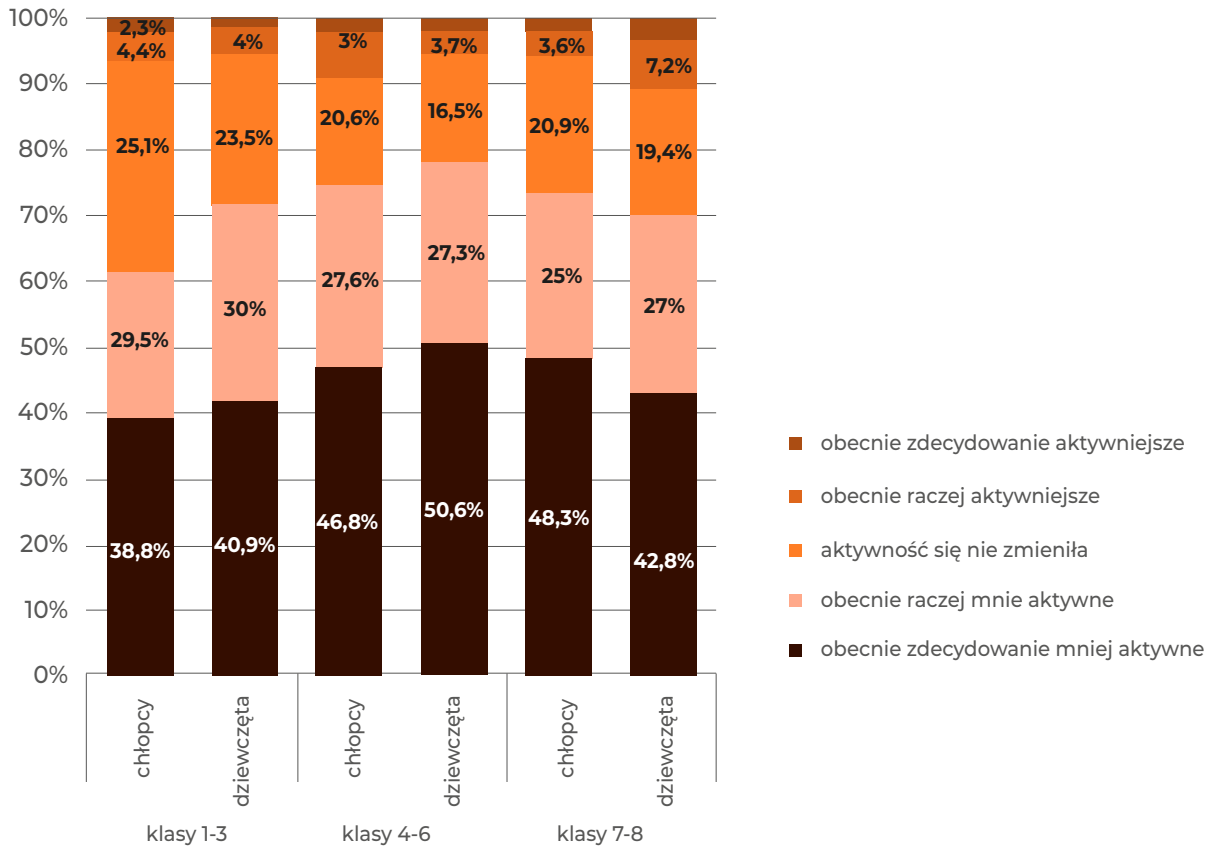
Obserwowaliśmy różnice między średnią aktywnością chłopców i dziewcząt. W obu grupach średnia aktywność fizyczna obniża się wraz z wiekiem. Mediana aktywności fizycznej w tygodniu wynosi 60 minut wśród chłopców w każdej grupie, podczas gdy wśród dziewczynek obniża się ona z 60 minut w klasach 1-3 do 56,5 i 50 minut, kolejno w klasach 4-6 i 7-8 w trakcie dni tygodnia. Mediana w kolejnych klasach wśród dziewcząt nie obniża się w dni weekendu i wynosi 60 minut.

Rodziców zapytano też, czy w okresie pandemii (od marca 2020) w typowym tygodniu w porównaniu do okresu przed nią, zmieniła się ilość czasu, które dziecko jest aktywne fizycznie w czasie wolnym.



Wykres 4

Rozkład odpowiedzi na pytanie „ Czy w okresie pandemii (od marca 2020) w typowym tygodniu w porównaniu do okresu przed nią, zmieniła się ilość czasu, w którym dziecko jest aktywne fizycznie w czasie wolnym?”



Odpowiedzi jednoznacznie sugerują obniżony poziom aktywności fizycznej, szczególnie wśród dzieci w klasach 4-6 i 7-8. W zależności od grupy, od 68,3% do 77,9% rodziców deklaruje, że aktywność fizyczna dzieci w czasie wolnym obniżyła się podczas pandemii. Mniejsza zmiana wśród dzieci z klas 1-3 może wynikać z faktu, że przed pandemią dzieci rzadziej uczestniczyły w różnorodnych fakultatywnych zajęciach uwzględniających aktywność fizyczną.

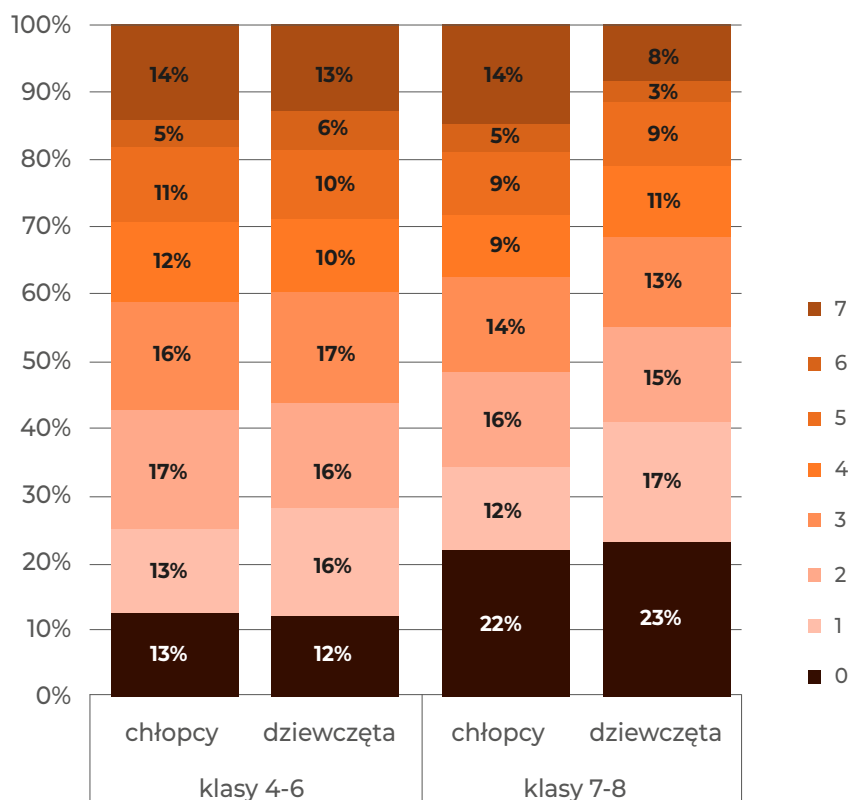
Informacje od dziecka - aktywność fizyczna (z wyłączeniem zajęć WF i zorganizowanej aktywności fizycznej)

Dzieci z klas czwartych i starszych zapytano, przez ile dni w tygodniu brały udział w aktywnościach, podczas których były aktywne fizycznie przynajmniej godzinę dziennie np. w trakcie jazdy na rowerze z rodziną, tańców w domu, zabawy ze znajomymi (oprócz WF i zorganizowanych zajęć). Pytania odnosiły się do przeciętnej i intensywnej aktywności fizycznej.



Wykres 5

Rozkład odpowiedzi na pytanie „W ciągu ostatniego tygodnia, przez ile dni brałeś/aś udział w aktywnościach, podczas których byłeś/aś aktywny/a fizycznie przynajmniej godzinę dziennie np. w trakcie jazdy na rowerze z rodziną, tańców w domu, zabawy ze znajomymi (oprócz WF i zorganizowanych zajęć)?”



Powyższe dane, deklarowane przez dzieci, można odnieść do rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia. Należy jednak zaznaczyć, że w pytaniu poproszono o nieuwzględnianie czasu na zorganizowanych zajęciach i lekcjach WF. Uwzględniono aktywności niezorganizowane (jak zabawa) czy aktywność transportową.

Zaledwie od 8% (dziewczynki z klas 7-8) do 14% (chłopcy z klas 7-8) dzieci wskazało, że jest aktywnych przez przynajmniej 60 min dziennie przez 7 dni w tygodniu. Interesujący jest znaczny wzrost odsetka dzieci nie będących aktywnymi nawet jednego dnia, wraz z wiekiem. Nie zaobserwowano różnic między rozkładem aktywności w klasach 4-6 i 7-8, choć pomiędzy płciami w klasach 7-8 odsetek dzieci aktywnych 7 dni w tygodniu wydaje się wyraźny.

Dzieciom zadano również pytanie dotyczące aktywności fizycznej z rodzicami. Zapytano o to przez ile dni w ciągu ostatniego tygodnia dziecko uprawiało z rodzicami bądź opiekunami jakiś sport, uczestniczyło w grach, tańczyło czy brało udział w innych, intensywnych aktywnościach fizycznych. Mediana zadeklarowanych wartości wynosiła 2 w przypadku młodszych dzieci i 1 w przypadku starszych.



Tabela 6

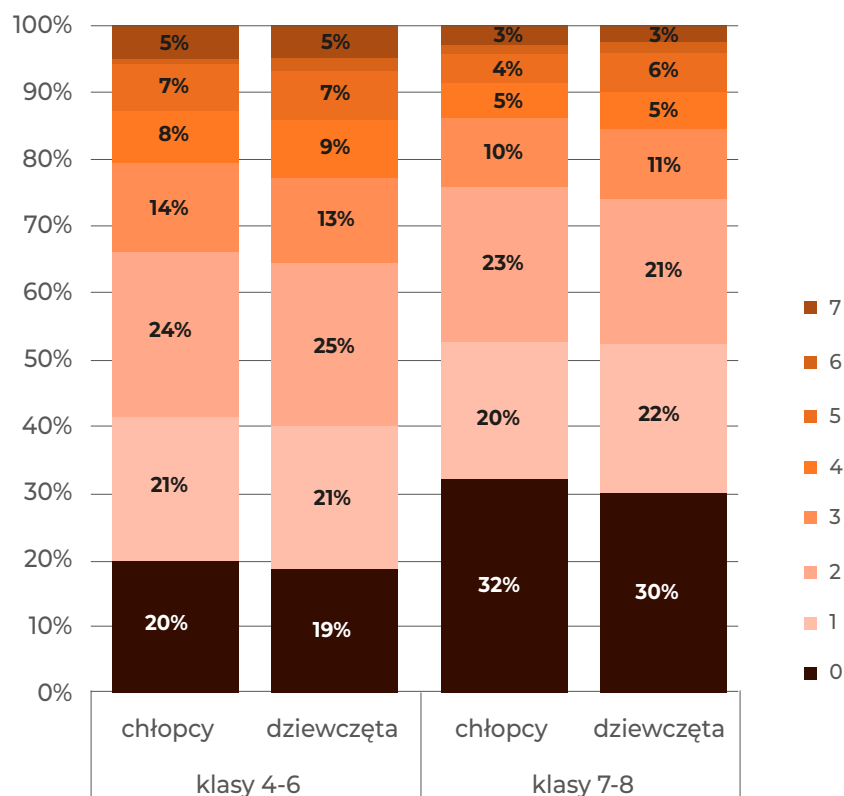
Średnie wartości intensywnej aktywności fizycznej dzieci z rodzicami lub opiekunami w ciągu tygodnia

| KLASY | PŁEĆ | ŚREDNIA | ODCHYLENIE STANDARDOWE | MEDIANA |
|-----------|------------|---------|------------------------|---------|
| KLASY 4-6 | CHŁOPCY | 2,18 | 1,87 | 2 |
| | DZIEWCZĘTA | 2,26 | 1,90 | 2 |
| KLASY 7-8 | CHŁOPCY | 1,71 | 1,78 | 1 |
| | DZIEWCZĘTA | 1,77 | 1,79 | 1 |

Na poniższym wykresie przedstawiono częstotliwość deklarowanych odpowiedzi.

Wykres 6

Rozkład odpowiedzi na pytanie „W ciągu ostatniego tygodnia, przez ile dni uprawiałeś/aś z rodzicami/opiekunami jakiś sport, uczestniczyłeś/aś w grach, tańczyłeś/aś lub brałeś/aś udział w innych aktywnościach fizycznych, podczas których byłeś/aś bardzo aktywny/a?”



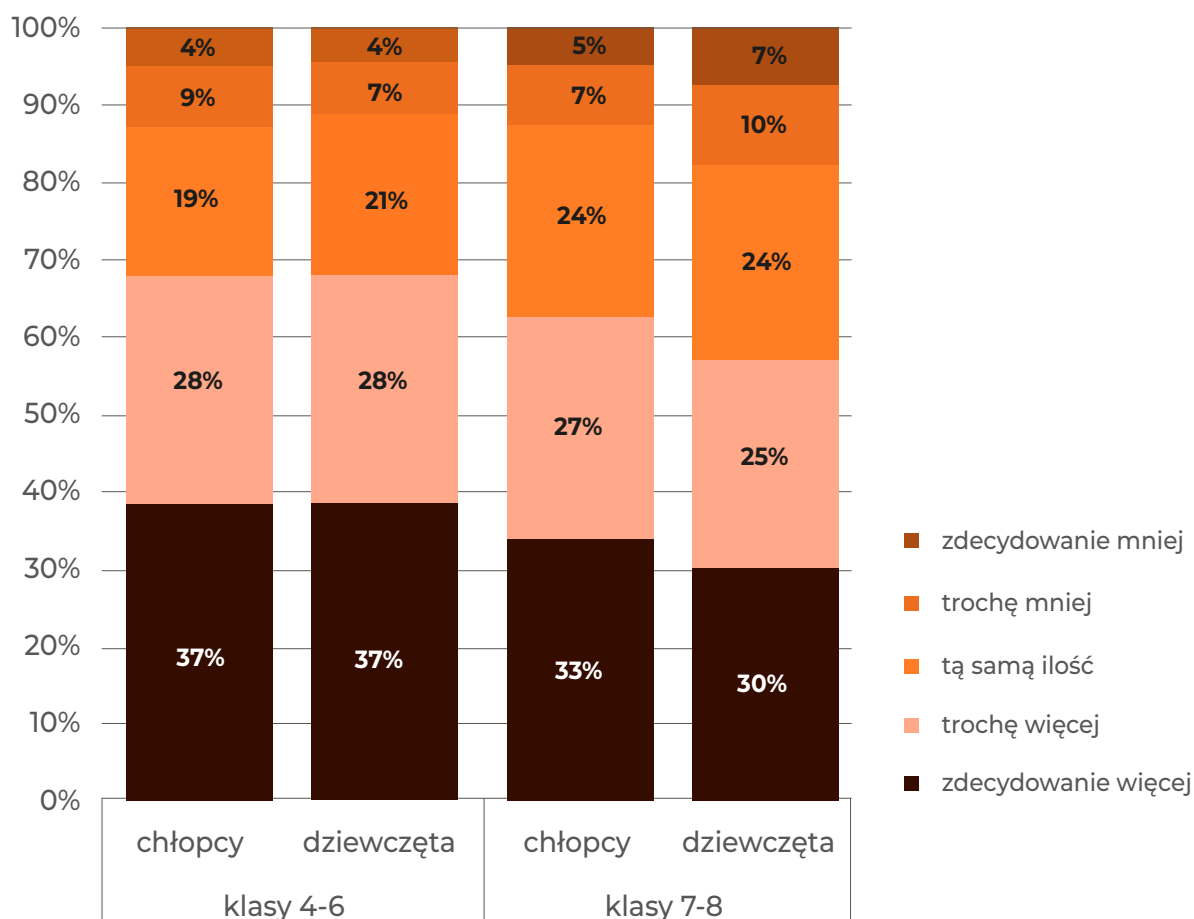
Uwagę zwraca większy odsetek dzieci deklarujących, że w żadnym dniu tygodnia nie były intensywnie aktywne ze swoimi rodzicami czy opiekunami przez przynajmniej 60 minut. Niewielki odsetek (3-5%) dzieci spędzało z rodzicami czas aktywnie przez wszystkie 7 dni w tygodniu.



Dzieci poproszono również o opinię dotyczącą czasu spędzonego z rodzicami na aktywności przed pandemią, względem czasu spędzonego na aktywność obecnie.

Wykres 7

Rozkład odpowiedzi na pytanie „Ile czasu na bycie bardzo aktywnym fizycznie (np. granie, bieganie, skakanie, rzucanie, jazdę na rowerze) z rodzicami/opiekunami poświęcałeś/aś zwykle przed pandemią w porównaniu do ostatniego tygodnia?”



W pytaniu o ilość czasu spędzanego z rodzicami i opiekunami na intensywnej aktywności fizycznej przed pandemią względem ostatniego tygodnia, największy odsetek dzieci, szczególnie z klas 4-6 zadeklarował, że wcześniej było go więcej (37%). Jednocześnie ciekawą obserwacją jest, że relatywnie więcej skumulowanych pozytywnych odpowiedzi o wspólną aktywność z rodzicami/opiekunami w okresie pandemii udzielały starsze dzieci.

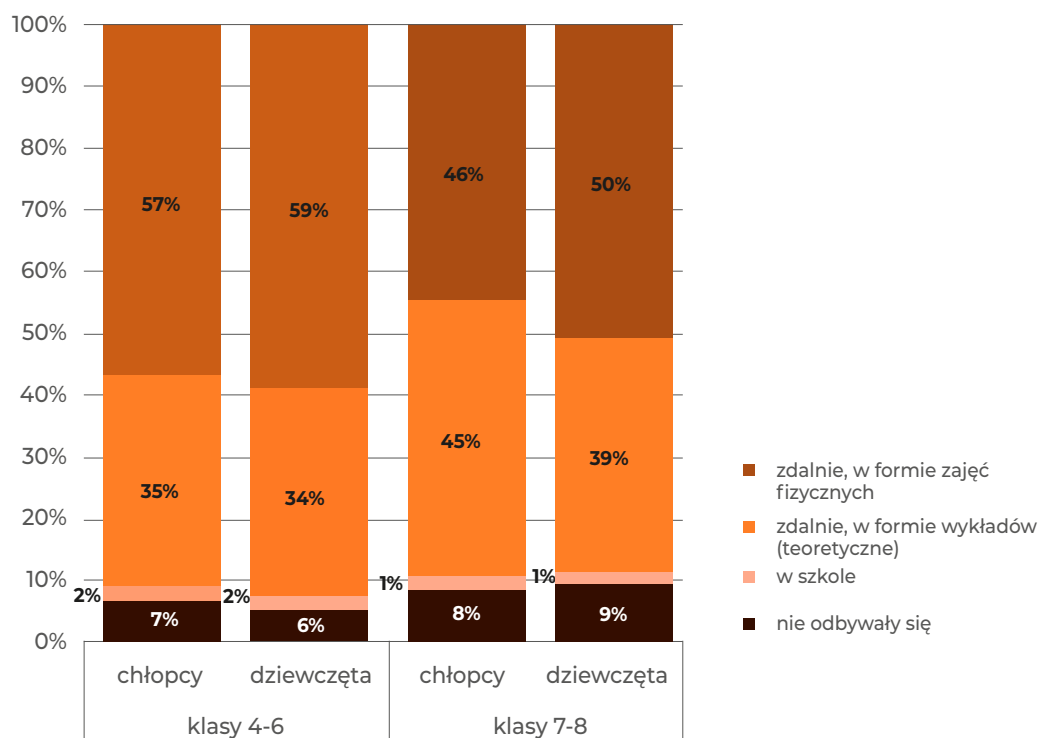


Zajęcia wychowania fizycznego przeniosły się do sieci

Tylko co 14 osoba z klas 4-8 stwierdziła, że w jej szkole w ostatnim tygodniu w ogóle nie odbywały się zajęcia wychowania fizycznego.

Większość wypełniających ankietę zadeklarowało, że w ich szkołach w ostatnim tygodniu poprzedzającym badanie, zajęcia odbywały się zdalnie w formie wysiłku fizycznego (wykonywania ćwiczeń). Odbywanie zajęć wychowania fizycznego w postaci wykładów teoretycznych częściej zgłaszały osoby starsze (klasy 7 i 8) niż młodsze (klasy 4-6). Jednak w obu grupach wiekowych ta sytuacja dotyczyła ponad 1/3 wypełniających.

Wykres 8
Rozkład odpowiedzi na pytanie „W jakiej formie w trakcie ostatniego tygodnia (7 ostatnich dni) odbywały się w Twojej klasie zajęcia WF?”

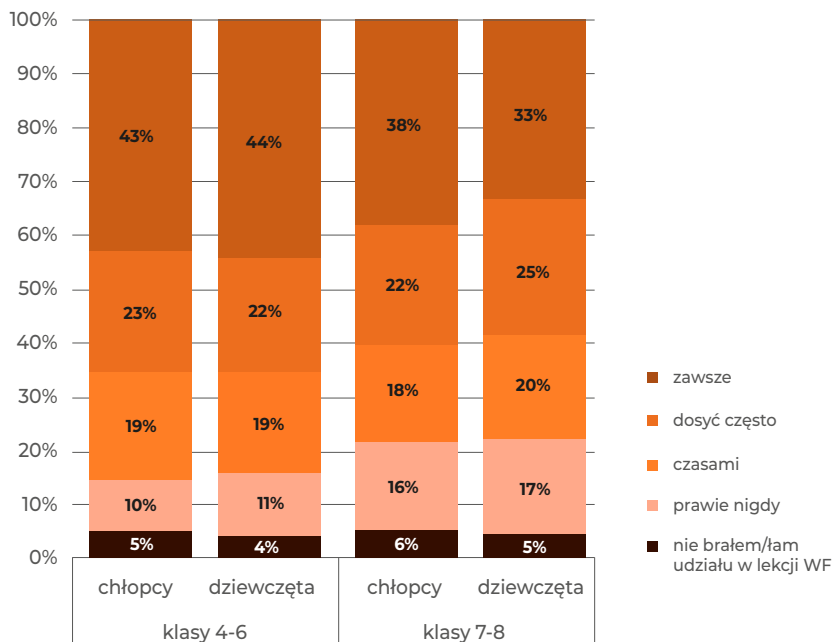


Odpowiedzi na kolejne pytanie wskazują jednak, że w części szkół, w których akurat w tygodniu poprzedzającym badanie odbywały się zajęcia teoretyczne, odbywają się czasem również zajęcia praktyczne. Procent deklarujących, że w ostatnich tygodniach w trakcie zajęć wychowania fizycznego byli bardzo aktywni (biegali, skakali, rzucali) zauważalnie przekraczał procent deklarujących, że w tygodniu poprzedzającym badanie mieli zajęcia w formie wysiłku fizycznego.



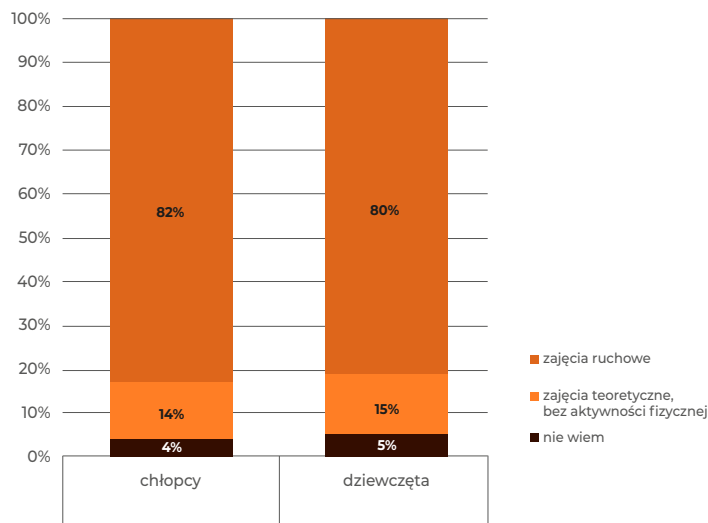
8 na 10 osób zdarzało się w ostatnich tygodniach brać udział w intensywnej aktywności fizycznej, a tylko co 20 osoba nie brała udziału w zajęciach WF.

Wykres 9
Rozkład odpowiedzi na pytanie „Jak często w ciągu ostatnich tygodni w trakcie lekcji wychowania fizycznego (WF) realizowanej w szkole byłeś/aś bardzo aktywny/a (intensywne granie, bieganie, skakanie, rzucanie)? (Zaznacz tylko jedną odpowiedź)”

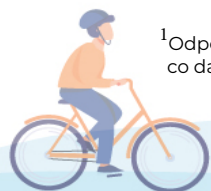


Informacje o zajęciach wychowania fizycznego w przypadku osób uczęszczających do klas 1-3 pochodzą od rodziców.¹ Wskazują one, że w tej grupie wiekowej zajęcia w formie ruchowej były dużo częstsze – w tygodniu poprzedzającym badanie miało je 4 na 5 osób.

Wykres 10
Rozkład odpowiedzi na pytanie „W jakiej formie, w ciągu ostatniego tygodnia odbywały się zajęcia wychowania fizycznego w klasie Pana/ni dziecka?”



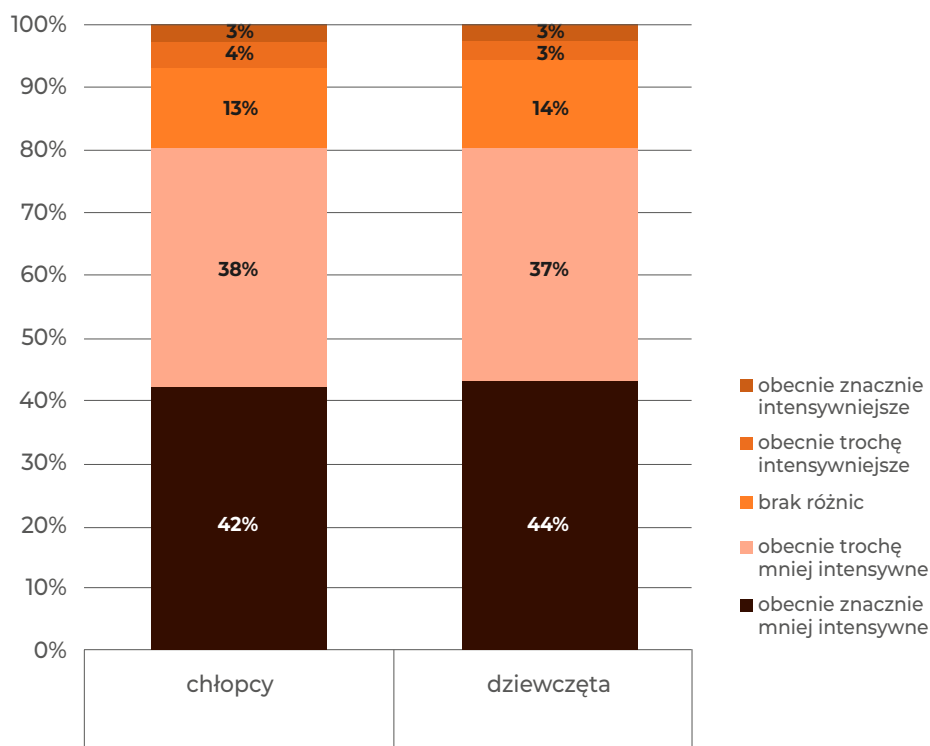
¹Odpowiedzi rodziców dzieci uczęszczających do klas 4-8 dobrze pokrywały się z odpowiedziami samych zainteresowanych, co daje nadzieję, że poziom zorientowania rodziców jest wystarczająco wysoki, żeby zapewnić dużą wiarygodność danych.



Zajęcia on-line, nawet praktyczne, nie zastępują skutecznie zajęć w szkole

Nie ulega wątpliwości, że chociaż zajęcia odbywają się w większości szkół, do których uczęszczają osoby badane, zapewniają niższy poziom aktywności niż przed pandemią. Aż 2/3 badanych z klas 4-8 zadeklarowało, że w ciągu ostatniego tygodnia były mniej aktywne podczas lekcji wychowania fizycznego niż podczas przeciętnego tygodnia przed pandemią. Podobna była proporcja odpowiedzi rodziców dzieci z klas 1-3, z których 70% zadeklarowało, że obserwuje mniejszą intensywność lekcji wychowania fizycznego niż przed pandemią.

Wykres 11
Rozkład odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pan(i) intensywność zajęć wychowania fizycznego dziecka w ostatnim tygodniu w porównaniu do zajęć wychowania fizycznego dziecka w typowym tygodniu przed pandemią?”.
Odpowiadali tylko rodzice, których dzieci miały zajęcia WF w formie ruchowej.



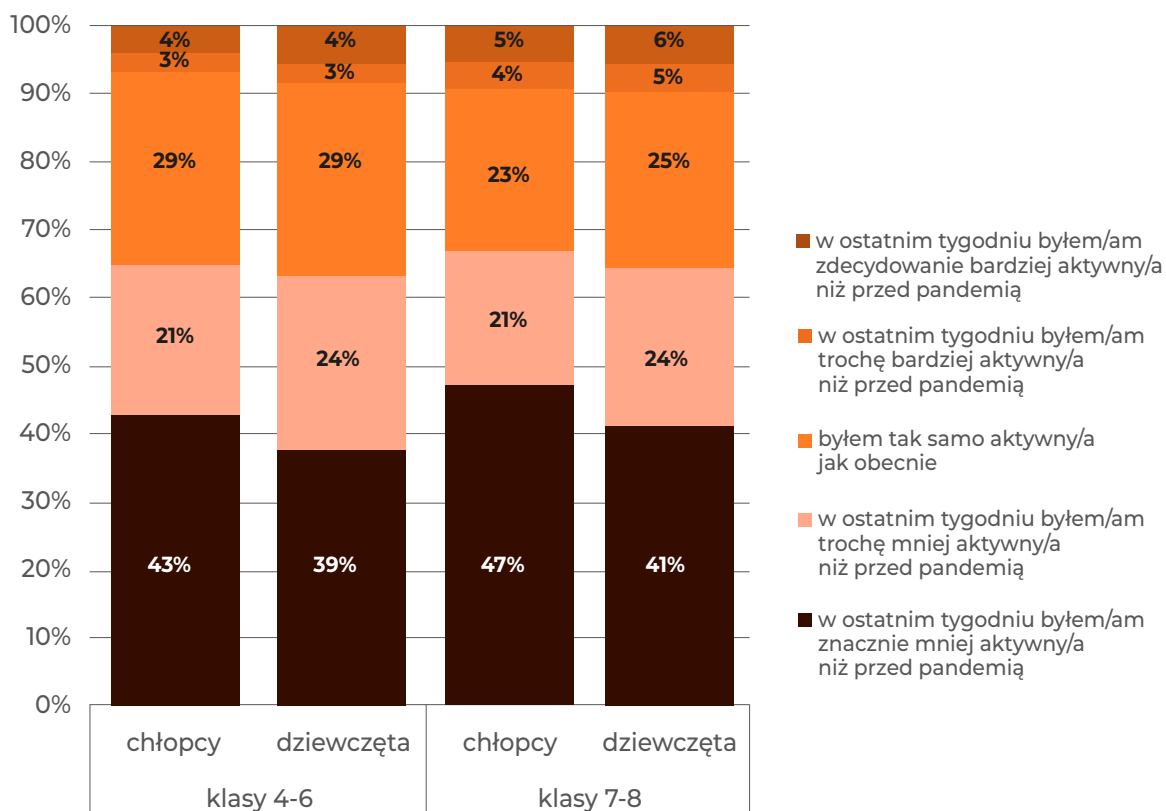
W klasach 4-8 zwraca uwagę fakt, że w obu grupach wiekowych tendencja jest nieznacznie inna w zależności od płci. Większy procent chłopców niż dziewczyn wskazuje na zdecydowanie mniejszą aktywność niż przed pandemią, a większy procent dziewcząt niż chłopców deklaruje aktywność intensywniejszą niż przed pandemią. Przed pogłębioną analizą odpowiedzi jakościowych nie ma podstaw, żeby ten fakt interpretować.



Byłaby to wskazówka, że należy wciąż szukać udoskonaleń zajęć wychowania fizycznego w takim kierunku, żeby sala gimnastyczna czy boisko były dla dziewczyn bezpieczną przestrzenią, a zajęcia interesujące.

Wykres 12

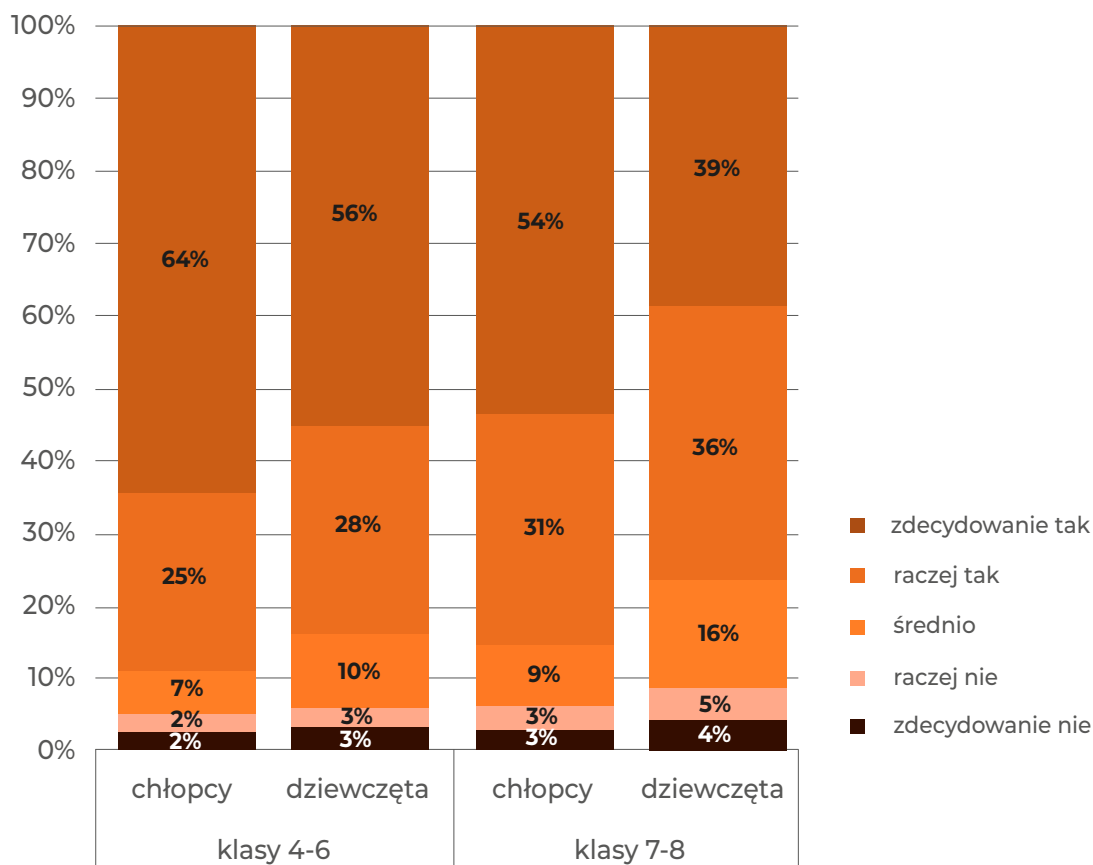
Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy w porównaniu do zwykłego tygodnia przed pandemią w ciągu ostatniego tygodnia na lekcjach WF on-line zwykle byłeś/aś częściej bardzo aktywny/a?”



Wychowanie fizyczne to lubiane zajęcia

Powyższe wnioski wydają się niejako potwierdzone przez odpowiedź na pytanie „Czy lubisz zajęcia wychowania fizycznego w swojej szkole?”. Choć wyniki są bardzo pozytywne – 84% procent osób z klas 4-8 zaznaczyło odpowiedzi „zdecydowanie tak” lub „raczej tak” – to w obu grupach wiekowych częściej opcję „zdecydowanie tak” wybierali chłopcy. W grupie starszych dzieci dysproporcja wyniosła aż 15 punktów procentowych.

Wykres 13
Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy lubisz zajęcia wychowania fizycznego w swojej szkole?”



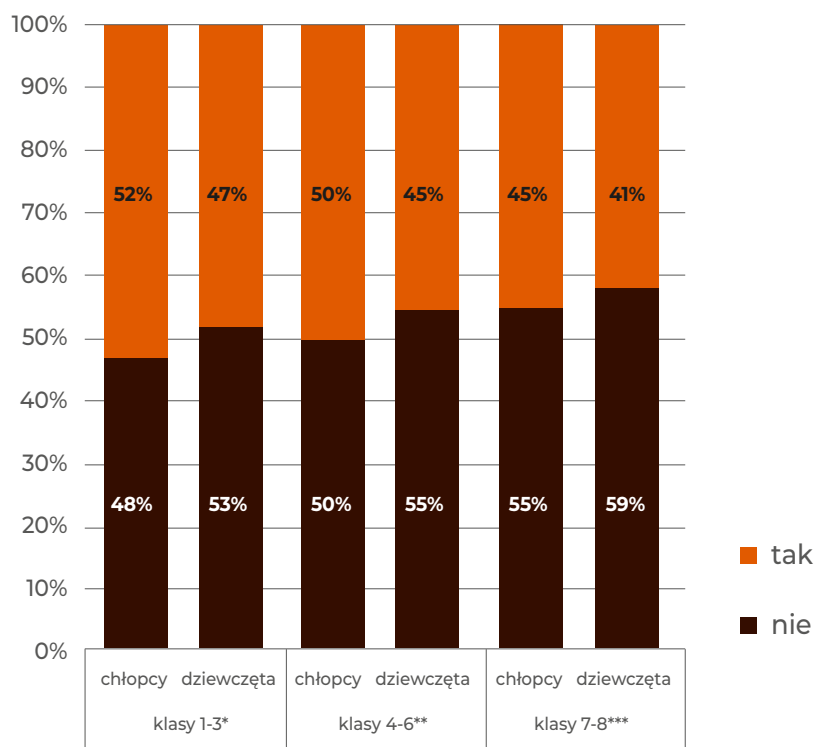
Mniej niż połowa dzieci w czasie wolnym bierze udział w zorganizowanych zajęciach sportowych

Mniej niż połowa osób objętych badaniem bierze udział w zorganizowanych zajęciach sportowych. Korzystanie z takiej oferty jest najczęstsze wśród uczniów i uczennic klas 1-3, a najrzadsze wśród uczniów i uczennic klas 4-8. Niezależnie od grupy wiekowej widać zróżnicowanie ze względu na płeć. W zorganizowanych zajęciach wcale nie uczestniczy większy odsetek dziewcząt niż chłopców.

Wykres 14

Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy w czasie wolnym (poza obowiązkową szkołą) bierzesz udział w zorganizowanych zajęciach sportowych (np. piłka nożna w klubie, zajęcia z tańca czy judo, treningi on-line z trenerem)?”

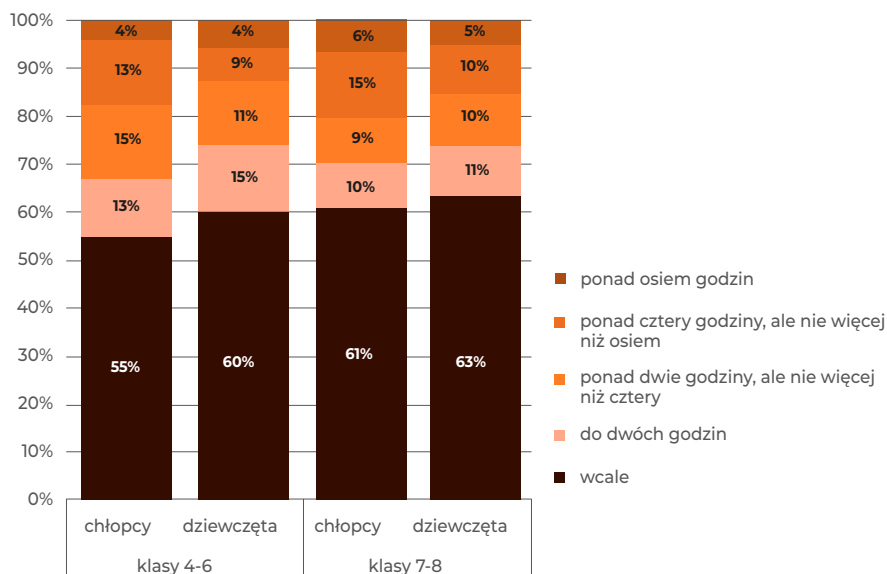
* W przypadku klas 1-3 odpowiedzi udzielali rodzice. Pytanie brzmiało „Czy Pana/ni dziecko obecnie jest członkiem co najmniej jednego klubu sportowego, bądź uczęszcza na zorganizowane zajęcia sportowe czy taneczne (np. piłka nożna, bieganie, hokej, pływanie, tenis, koszykówka, gimnastyka, balet, fitness, taniec towarzyski)?”



Ponad 2 godziny w tygodniu na udział w zajęciach sportowych poświęca 28% badanych osób z klas 4-8. W tej grupie wiekowej wśród chłopców wyższy był procent osób najaktywniejszych, czyli tych, które na zajęcia sportowe poświęcają ponad 4 godziny w tygodniu.

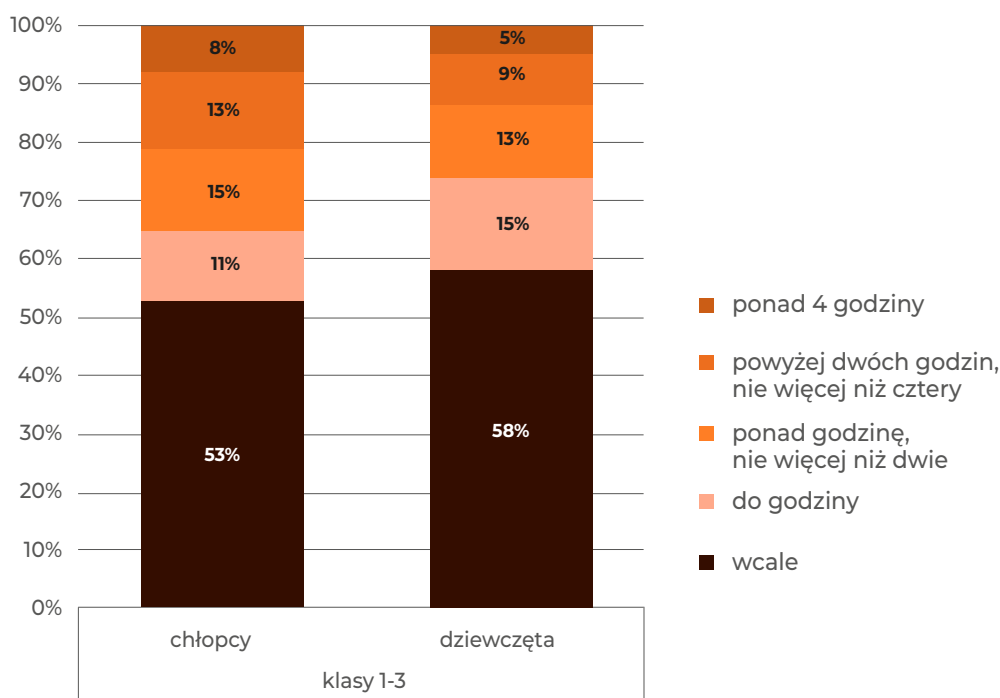


Wykres 15
Rozkład odpowiedzi na pytanie „Ile czasu w ciągu ostatniego tygodnia poświęciłeś/aś razem na pozaszkolne sportowe zajęcia zorganizowane (w tym zajęcia zdalne)?”



W klasach 1-3, według deklaracji rodziców, odsetek dzieci poświęcających na zajęcia sportowe ponad 2 godziny był niższy i wyniósł 17% – 21% w grupie chłopców i 14% w grupie dziewczyn.

Wykres 16
Rozkład odpowiedzi na pytanie „W ciągu ostatniego tygodnia, ile minut dziennie poświęciło dziecko na zajęcia sportowe i aktywność fizyczną na powyższych, zorganizowanych zajęciach bądź w klubach sportowych? Podaj liczbę minut w ciągu całego tygodnia.”

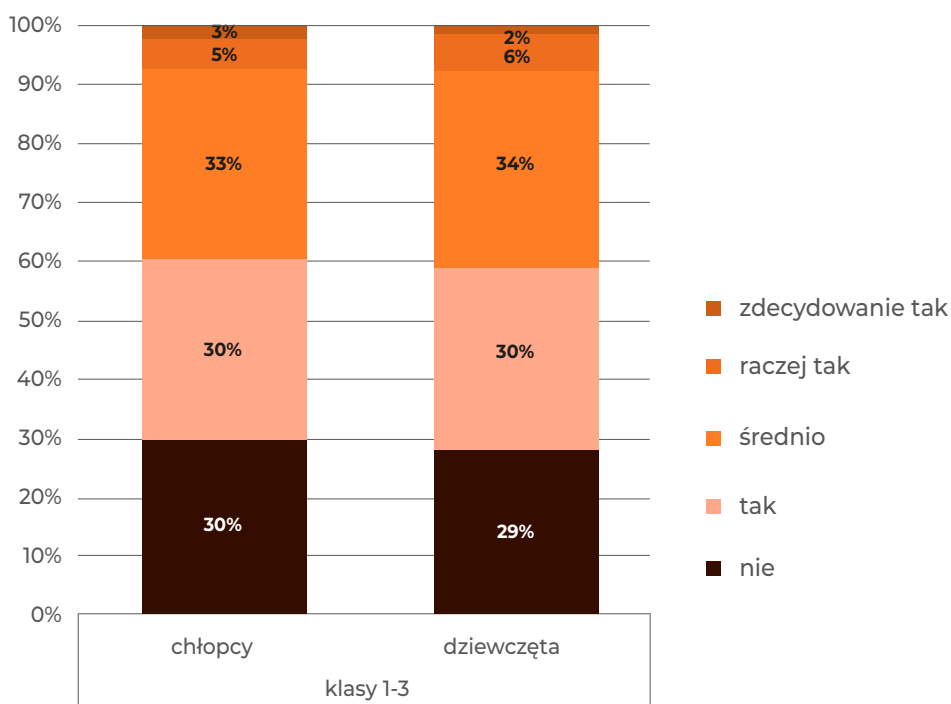


Odsetek dzieci, których aktywność zmniejszyła się w porównaniu do czasu przed pandemią, w klasach 1-3 wyniósł 60%. Należy zwrócić uwagę, że pytanie zadano tylko rodzicom, którzy zadeklarowali, że ich dzieci obecnie należą do klubu sportowego lub uczęszczają na zajęcia sportowe. Gdyby odpowiadali na nie wszyscy, prawdopodobnie ta wartość byłaby jeszcze wyższa.

Wykres 17

Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy w okresie pandemii (od marca 2020) w typowym tygodniu w porównaniu do okresu przed nią, zmieniła się ilość czasu, którą dziecko poświęcało na zorganizowane zajęcia sportowe czy taneczne?”

Odpowiadali tylko osoby, które zadeklarowały, że ich dzieci biorą udział w takiej aktywności.

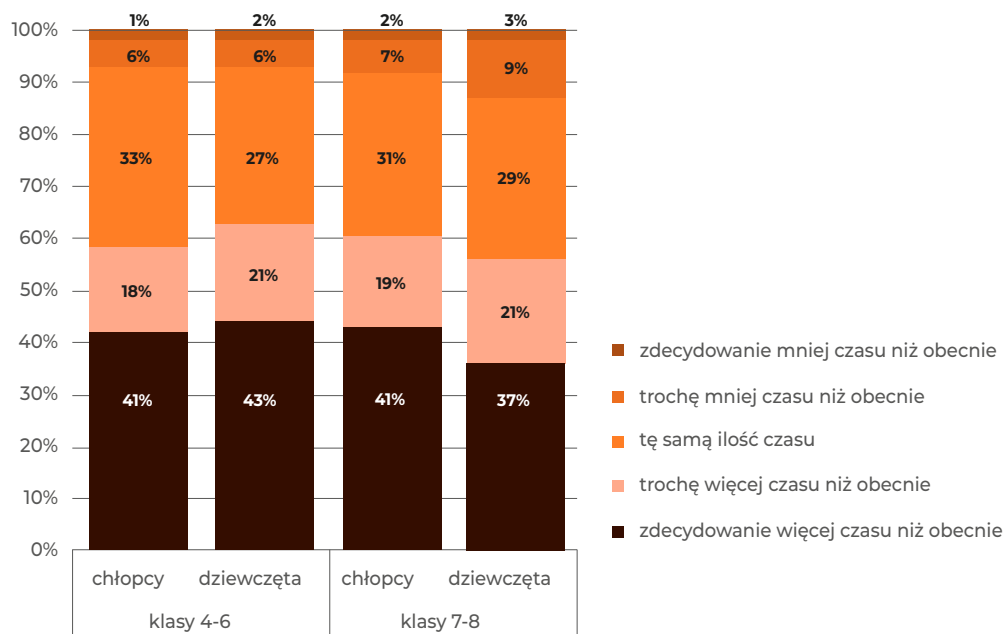


W przypadku młodzieży z klas 4-6 również 60% osób zadeklarowało, że ich aktywność się zmniejszyła. W tym przypadku odpowiedzi udzielały też osoby, które zadeklarowały, że obecnie nie uczęszczają na zajęcia. Warto przyrzeć się proporcjom dla dziewcząt z klas 7-8. Jest to grupa wśród młodzieży z klas 4-8, w której najmniej osób wybrało opcję „przed pandemią poświęcałam zdecydowanie więcej czasu niż obecnie” i jednocześnie grupa, w której najwięcej osób wybrało opcję „przed pandemią poświęcałam zdecydowanie mniej czasu niż obecnie”. Podobną tendencję można było zaobserwować w przypadku omówionego wcześniej analogicznego pytania o lekcje wychowania fizycznego.



Wykres 18

Rozkład odpowiedzi na pytanie „Ile czasu na zorganizowane zajęcia sportowe poświęcałeś/aś zwykle przed pandemią w porównaniu do ostatniego tygodnia?”



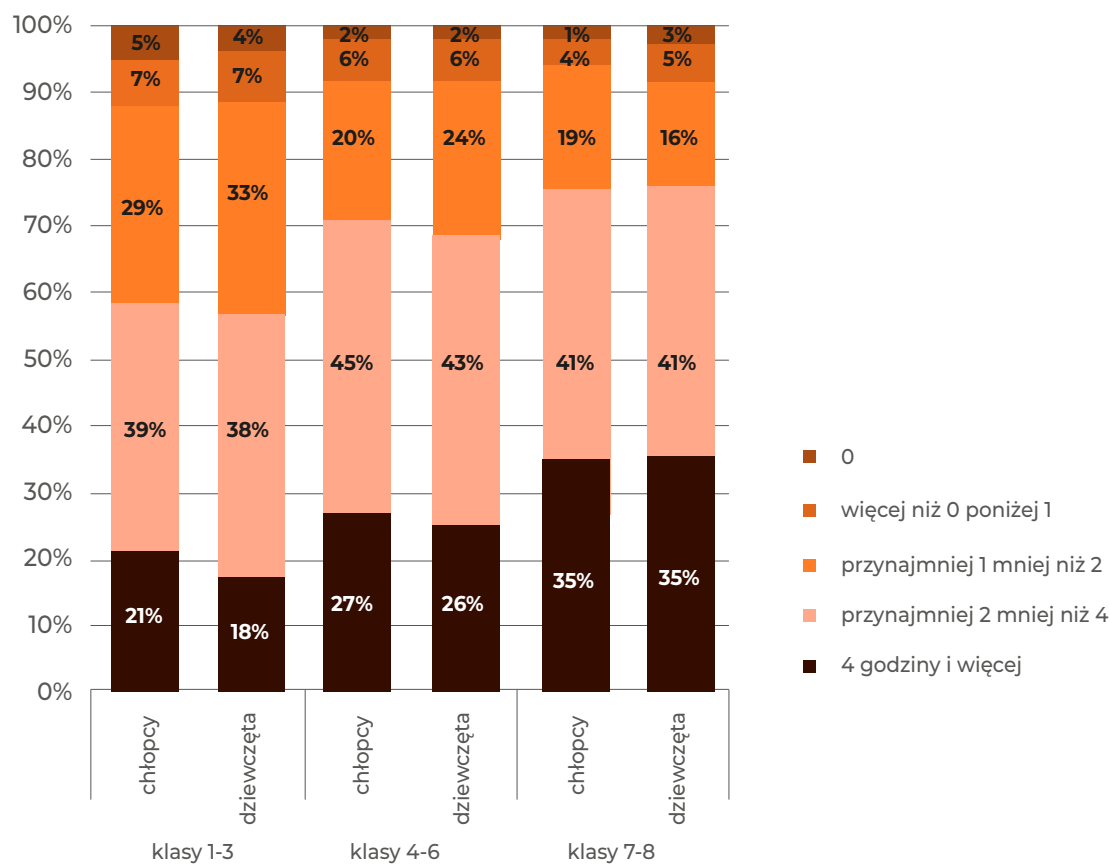
Zachowania sedentarne: gra w gry multimedialne, korzystanie z mediów społecznościowych i oglądanie telewizji

Poprzez zachowania sedentarne rozumiano tak zwany „czas przed ekranami” w czasie wolnym, czyli grę w gry multimedialne, korzystanie z mediów społecznościowych i oglądanie telewizji. Rodziców zapytano o ilość czasu spędzonego przez dzieci na takie zachowania z wyodrębnieniem na czas w dni tygodnia i dni weekendu.

Pierwsze pytanie dotyczyło zachowań sedentarnych w dni tygodnia.

Wykres 19

Rozkład odpowiedzi na pytanie „W ciągu ostatniego tygodnia, ile godzin dziennie w czasie wolnym dziecko grało w gry multimedialne niewymagające ruchu, oglądało filmy lub programy w telewizji, korzystało z mediów społecznościowych lub w inny sposób używało elektronicznych urządzeń, takich jak np. komputer, tablet, smartfon, w dni tygodnia?”



Niewielki odsetek dzieci spędza na takie zachowania poniżej godziny dziennie (od zaledwie 5% wśród chłopców z klas 7-8 do 12% wśród chłopców z klasy 1-3).

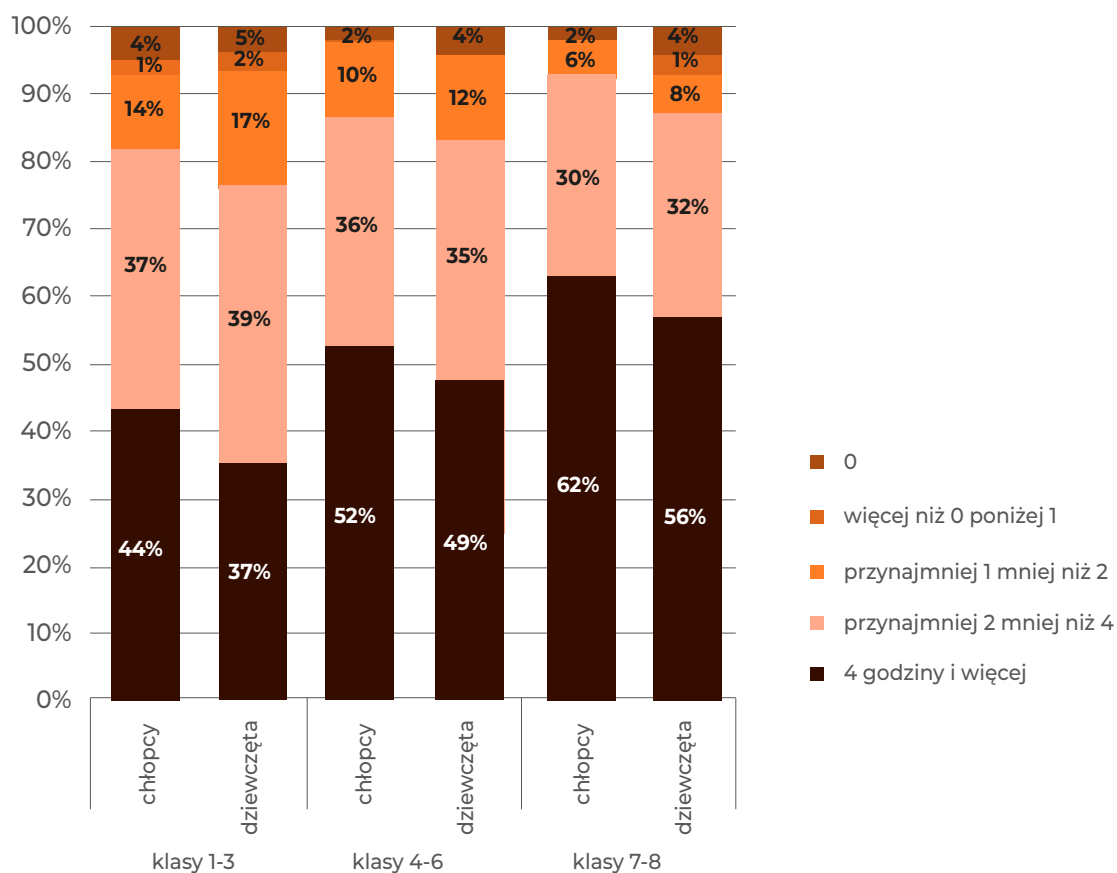


Znaczny odsetek dzieci spędza na podobne zachowania ponad 4 godziny dziennie (od 18% do 35%). Ilość czasu spędzonego na zachowania sedentarne wzrasta wraz z wiekiem.

Wykres dotyczący dni weekendu przedstawiono poniżej.

Wykres 20

Rozkład odpowiedzi na pytanie „W ciągu ostatniego tygodnia, ile godzin dziennie w czasie wolnym dziecko grało w gry multimedialne niewymagające ruchu, oglądało filmy lub programy w telewizji, korzystało z mediów społecznościowych lub w inny sposób używało elektronicznych urządzeń, takich jak np. komputer, tablet, smartfon w weekend?”



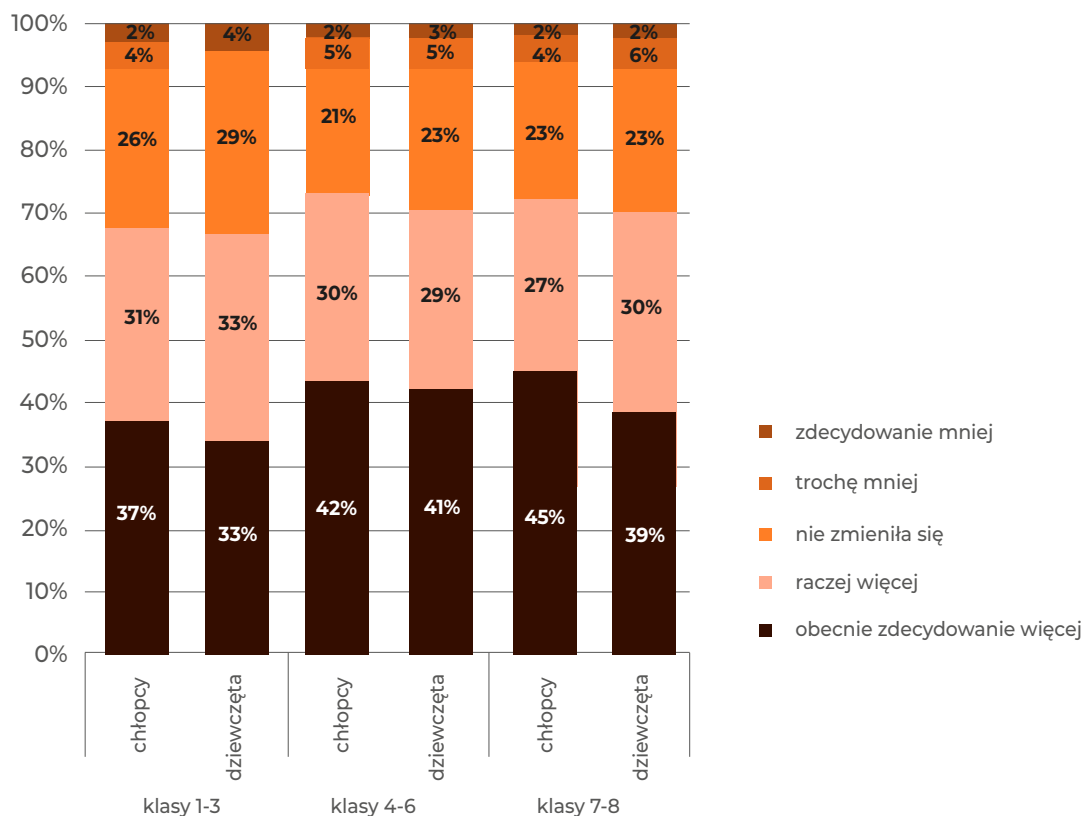
Ilość czasu spędzonego na zajęcia sedentarne w dni weekendu jest wyższa, niż w przypadku dni szkolnych. Najwyższy odsetek dzieci (oprócz dziewcząt z klas 1-3) wpisuje się w grupę spędzającą przed ekranami 4 godziny i więcej. Ilość czasu spędzanego przed ekranami jest wyższa w starszych klasach. Odsetek dzieci spędzających poniżej jednej godziny przed ekranami wynosi najwięcej 7% w grupie dziewcząt z klas 1-3.



Rodziców zapytano również o zmianę czasu poświęconego na zachowania sedentarne w typowym tygodniu od początku pandemii względem czasu przed nią.

Wykres 21

Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy liczba godzin, którą dziecko poświęca w typowym tygodniu (od początku pandemii) na powyższe zajęcia zmieniła się względem czasu przed nią?”



Trend jest negatywny. We wszystkich grupach notowano, że dziecko spędza obecnie więcej czasu na zajęcia sedentarne (od 66% do 72%). Mniejszą ilość czasu na podobne zachowania deklarowano zaledwie od 4% do 8% w zależności od grupy.



Kluczowe wnioski

- Od 40% do 52% dzieci nie było aktywnych fizycznie w czasie wolnym w tygodniu przez przynajmniej 60 minut dziennie. Ten odsetek był niższy w dni weekendu i wynosił od 32% do 47% w różnych grupach.
- Między 51% (chłopcy z klas 1-3) a 37% (dziewczynki z klas 7-8) dzieci spełniało rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia względem aktywności fizycznej tylko poprzez swoją aktywność w czasie wolnym.
- Odsetek dzieci, które są aktywne przynajmniej 60 minut dziennie zarówno w dni tygodnia, jak i w dni weekendu obniża się wraz z wiekiem. Podnosi się natomiast odsetek dzieci, które nie są w czasie wolnym aktywne przez 60 minut dziennie ani w dni tygodnia, ani w dni weekendu.
- Mediana aktywności fizycznej w tygodniu wynosi 60 minut wśród chłopców w każdej grupie, podczas gdy wśród dziewczynek obniża się ona z 60 minut w klasach 1-3 do 56,5 i 50 minut, kolejno w klasach 4-6 i 7-8 w trakcie dni tygodnia. Mediana w kolejnych klasach wśród dziewcząt nie obniża się w dni weekendu i wynosi 60 minut.
- W zależności od grupy od 68,3% do 77,9% rodziców deklaruje, że aktywność fizyczna dzieci w czasie wolnym obniżyła się podczas pandemii.
- Zaledwie od 8% (dziewczynki z klas 7-8) do 14% (chłopcy z klas 7-8) dzieci wskazało, że jest aktywnych przez przynajmniej 60 min dziennie przez 7 dni w tygodniu (nie uwzględniając WF i zorganizowanych zajęć). Widoczny jest znaczny wzrost odsetka dzieci nie będących aktywnymi nawet jednego dnia, wraz z wiekiem.
- Między 65% a 55% dzieci deklaruje, że przed pandemią były częściej aktywne z rodzicami.
- Zajęcia wychowania fizycznego przeniosły się do sieci – w klasach 4-8 tylko co 14 osoba stwierdziła, że w jej szkole nie odbywały się zajęcia wychowania fizycznego.
- W klasach 7-8 najliczniejsza była grupa, która w ostatnim tygodniu miała zajęcia wychowania fizycznego w postaci wykładu teoretycznego (40%), a w klasach 1-3 była ona najmniej liczna (15%).



- 2/3 badanych podczas zajęć wychowania fizycznego w ostatnim tygodniu było mniej aktywne niż podczas typowych zajęć przed pandemią.
- Zarówno w klasach 4-6, jak i 7-8, większa grupa dziewczyn niż chłopców zadeklarowała, że w czasie pandemii podczas zajęć wychowania fizycznego była bardziej aktywna w stosunku do czasu przed pandemią (i jednocześnie mniejsza była grupa dziewczyn niż grupa chłopców deklarujących mniejszą niż przed pandemią aktywność na WFie). Może to oznaczać, że wśród dziewczyn większa jest grupa, którą onieśmiela ćwiczenie w grupie, a swobodniej i chętniej angażują się w ćwiczenia indywidualne w domu.
- W grupie osób z klas 7-8 wyraźnie mniejsza, o 15 punktów procentowych, była grupa dziewczyn deklarujących, że „zdecydowanie lubi WF” niż w przypadku chłopców (odpowiednio 39% i 54%).
- Łącznie 84% osób z klas 4-8 zadeklarowało, że „zdecydowanie” lub „raczej” lubi zajęcia wychowania fizycznego prowadzone w swojej szkole.
- Mniej niż połowa dzieci bierze udział w zorganizowanej aktywności fizycznej.
- Tylko 28% dzieci z klas 4-8 i 17% z klas 1-3 poświęca tygodniowo przynajmniej 2 godziny na zorganizowane zajęcia fizyczne.
- Bardzo mały odsetek dzieci spędza poniżej jednej godziny dziennie przed ekranami w dni szkolne - najwięcej 7% w grupie dziewcząt z klas 1-3.
- Znaczny odsetek dzieci spędza na zachowania sedentarne ponad 4 godziny dziennie (od 18% do 35%) w dni szkolne. W weekendy od 37% do 62% dzieci wpisuje się w grupę spędzającą przed ekranami 4 godziny i więcej dziennie.
- Ilość czasu spędzonego na zajęcia sedentarne w dni weekendu jest wyższa niż w przypadku dni szkolnych.
- W opinii rodziców, dzieci spędzają obecnie więcej czasu na zajęcia sedentarne (od 66% do 72%) niż przed pandemią.



Rekomendacje na podstawie badań, do zaimplementowania w Województwie Dolnośląskim

Wydaje się, że skala zmian zachowań odnośnie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w trakcie pandemii była na tyle istotna, że trudno traktować ją jako sytuację, która sama się wyreguluje (wróci do stanu sprzed pandemii).

Obniżenie się aktywności fizycznej w trakcie pandemii dotknęło różnych jej dziedzin: zorganizowanego sportu, zajęć WF czy aktywności niezorganizowanej (np. zabawy). Zwiększyła się również ilość zachowań sedentarnych. Stąd też sektor sportu to za mało, żeby mierzyć się z wyzwaniem dotyczącym aktywności fizycznej po pandemii, szczególnie biorąc pod uwagę obniżający się poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży już przed pandemią (choćby na podstawie kompleksowego raportu Instytutu Matki i Dziecka dla Ministerstwa Sportu i Turystyki).

Stąd sugerujemy **kompleksowe podejście do zagadnienia aktywności fizycznej, z uwzględnieniem aktorów już zaangażowanych w tym obszarze** w formie „koalicji na rzecz ruchu”. Przykładowym narzędziem, który ułatwia myślenie o temacie aktywności fizycznej z takiej perspektywy jest wcześniej przytoczony w raporcie projekt Active Healthy Kids Global Alliance i wskaźniki opracowane na potrzeby Global Matrix 3.0. Wyzwaniem podobnej koalicji i budowania z jej wykorzystaniem narzędzi do adresowania problemu niskiej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży jest kompleksowość zarządzania podobnym mechanizmem.

Idea szerszego myślenia o aktywności fizycznej mogłaby znaleźć się w nowej strategii rozwoju sportu województwa, poszukującej synergii w promocji aktywności między interesariuszami wewnętrznymi i zewnętrznymi Urzędu Marszałkowskiego i wykraczając poza tradycyjny sektor sportu.

W dalszej części odnosimy się do konkretnych wyników badania.

Zdalne zajęcia WF trudno, póki co, traktować jako alternatywę do zajęć WF w szkole. Były one postrzegane jako znacznie mniej intensywne. Co więcej w wielu szkołach - 34% - 45% według dzieci i 14% - 15% według rodziców w tygodniu poprzedzającym badanie odbywały się zdalnie w formie wykładów teoretycznych. Niezbędne wydaje się pogłębienie wiedzy o jakości tych zajęć, ale też ciągłe podnoszenie kompetencji (i możliwości) nauczycieli z zakresu ich prowadzenia. Druga kwestia to monitorowanie jakości zajęć WF.

Zdalne prowadzenie zajęć WF może być również postrzegane jako szansa w kontekście rozwoju fizycznego dzieci w środowisku pozaszkolnym.



Nauczyciele mieli czas na wypracowanie sobie narzędzi np. do zdalnego monitorowania zajęć fizycznych czy rozwijania umiejętności ruchowych dzieci, które dalej mogą wykorzystywać w swojej dalszej pracy. Stąd warto zastanowić się, jak wykorzystać potencjał zdigitalizowanych nauczycieli WF – często kluczowych jednostek w kontekście rozwoju fizycznego młodego człowieka.

Rekomendujemy także zidentyfikowanie dobrych praktyk w obszarze lekcji WF, będących odpowiedzią na potrzebę zdalnego prowadzenia tego przedmiotu. Jest to szczególnie istotne z perspektywy budowania bazy wiedzy i doświadczeń, z której można będzie skorzystać, gdyby ponownie wystąpiła taka potrzeba. Dzięki takiemu działaniu, nastąpi potencjalnie transfer wiedzy wśród nauczycieli WF. Pandemia wymagała od nich adaptacji, a to mogło być bodźcem do rozwijania się w swoim zawodzie. Przewidujemy również, że z perspektywy środowiska nauczycieli WF istotnym mogłoby być porozmawianie i wymienienie się doświadczeniami z okresu pandemii, co mogłoby być elementem innych zaplanowanych spotkań czy szkoleń.

W naszym badaniu (i wielu innych badaniach w Polsce i na świecie) poziom aktywności fizycznej dziewcząt jest niższy niż chłopców. Wydaje się, że niezbędne w związku z tym są interwencje (programy) przeznaczone specyficznie do dziewcząt, atrakcyjne dla nich i dostosowane do ich potrzeb. Te interwencje mogą odnosić się do obszaru szkoły, gdzie 15% mniej dziewcząt niż chłopców deklaruowało, że bardzo lubi WF. Pierwszym krokiem może być analiza, jaka jest charakterystyka prowadzonych zajęć np. jak istotny jest nacisk na rywalizację, czy zakres przedmiotowy zajęć jest szeroki itp.

W tym kontekście ciekawą obserwacją z badania jest deklarowana mniejsza negatywna zmiana intensywności zdalnych zajęć WF w pandemii względem udziału w WF przed pandemią wśród dziewcząt. Może to sugerować wartość zajęć WF prowadzonych zdalnie wśród dziewcząt, np. ze względu na bezpieczniejszą odbieraną przez nie przestrzeń do ruchu. Jednocześnie warto pogłębić analizę tego, co może powodować mniejszą redukcję intensywności zdalnych zajęć WF wśród dziewcząt.

Ważne jest, aby nauczyciele WF mieli dostęp do wiedzy (badań, raportów etc.) w opisanym powyżej zakresie. Świadomość odnośnie takich zagadnień jak na przykład bariery (zmieniające się z wiekiem) aktywnego uczestnictwa w zajęciach z WF osobno dla dziewcząt i chłopców pozwoli im na poprawianie jakości swojej pracy. Równie istotną grupą, która powinna mieć świadomość opisanych powyżej zjawisk są rodzice tychże dzieci. Kluczowym zatem jest włączenie ich w środowisko zachęcające do podejmowania aktywności podczas lekcji WF.



Dużą rolę do odegrania ma szkoła, która mogłaby i powinna włączać tematykę związaną z WF i aktywnością fizyczną w zebrania rad nauczycielskich, zebrania rodziców, czy też organizowania dodatkowych, dedykowanych temu wydarzeń.

Wydaje się, że mimo pandemii znaczny odsetek dzieci wciąż uczestniczył w zorganizowanym sporcie. Należy jednak podkreślić, że działo się to w mniejszym zakresie niż przed pandemią. Warto przyjrzeć się warunkom, które czekają na dzieci i młodzież w kontekście zorganizowanego sportu po pandemii np. jaki jest stan klubów sportowych czy obecność prywatnych organizatorów sportu i fitness, których działalność mogła zostać dotknięta obostrzeniami.

Wartościowe w tym kontekście może okazać się wsparcie klubów w promocji ich oferty, będącej drogą do powrotu do poziomu aktywności sportowej do stanu sprzed pandemii. Motywacją dla wielu dzieci jest możliwość rywalizacji i tutaj kluby i związki mogą odegrać istotną rolę w powrocie do „sportowej normalności” i wzrostu atrakcyjności uczestnictwa w sporcie wśród dzieci. Nasza sugestia to zastanowienie się, jakie nowe narzędzia można wykorzystać na potrzeby uatrakcyjnienia rywalizacji i zwiększenia jej zakresu (np. w formie grywalizacji między zespołami).

Ponad połowa dzieci deklaruowała w badaniu, że przed pandemią była bardziej aktywna z rodzicami. Kluczowe w tym kontekście wydaje się stworzenie szans do wspólnej aktywności fizycznej rodzin, która pozwoli wrócić do wcześniejszych nawyków ruchowych rodzinom.

Bazując na analizie literatury dotyczącej przejawów aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na Dolnym Śląsku na poziomie zarządzania sportem w województwie (Urzędu Marszałkowskiego), oprócz zaadaptowania szerszej perspektywy dotyczącej promocji aktywności fizycznej, sugerujemy opracowanie systemu monitorowania wdrażanej strategii sportu. W aspekcie dot. aktywności fizycznej rekomendujemy wykorzystanie wskaźników opracowanych w ramach Active Healthy Kids Global Alliance.

Monitorowanie może objąć badania własne, ale w znacznym zakresie sugerujemy oprzeć się na danych wtórnych, zbieranych już przez zewnętrzne podmioty. Sugerujemy analizowanie nie tylko bezpośrednich produktów i potencjału sektora sportu (np. liczby klubów, trenerów, jak w GUS) ale również wskaźników wynikowych odnoszących się do aktywności fizycznej (np. odsetek dzieci spełniających rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia). Bazując na tym badaniu i idei powszechności aktywności fizycznej sugerujemy by uwzględnić między innymi wskaźniki negatywne takie jak: odsetek dzieci mało aktywnych, nie ćwiczących na WF czy w ogóle nie uczestniczących z zorganizowanym sporcie.



Poniżej przedstawiamy dodatkowe rekomendacje, wychodzące poza obszar wnioskowania z raportu z przeprowadzonych badań, a uwzględniające szerszy kontekst promocji aktywności fizycznej dzieci i młodzieży:

1. Rekomendujemy opracowanie holistycznego (docierającego do zróżnicowanych grup społecznych) programu na rzecz aktywności fizycznej dzieci. Program powinien wychodzić poza tradycyjny, oparty na piramidzie szkoleniowej, sposób postrzegania sportu. Sugerujemy koncentrowanie się w nim szczególnie na potrzebach osób klasyfikowanych jako nieaktywne, nisko aktywne.
2. Rekomendujemy aby wśród elementów opisanego w pkt. 1 programu znalazły się takie zagadnienia jak:
 - a. budowanie wiedzy wśród pracowników i kierownictwa samorządów Dolnego Śląska w zakresie projektowania działań z uwzględnieniem szerszej perspektywy dot. aktywności fizycznej dzieci i młodzieży;
 - b. prowadzenie systematycznych działań komunikacyjnych założeń Programu;
 - c. inicjowanie działań w obszarze społeczności szkół podstawowych, których celem będzie zwiększenie ilości aktywności fizycznej dzieci każdego dnia i ograniczenie zachowań sedentarnych;
 - d. opracowanie i wprowadzenie mechanizmu systematycznego badania efektywności lekcji WF.
3. Zidentyfikowanie i zaproszenie do współpracy przy realizacji programu instytucji i organizacji reprezentujących sektor publiczny, prywatny i pozarządowy.
4. Przeprowadzenie szerokich konsultacji programu z interesariuszami wewnętrznymi UMWD (np. wydział zdrowia, edukacji i in.) w celu identyfikacji synergii z innymi działaniami jak np. powstający Regionalny Program Zdrowotny Województwa Dolnośląskiego.
5. Zredefiniowanie pojęcia sport. Tradycyjne postrzeganie sportu poprzez treningi i rywalizację może powodować u osób zarządzającymi innymi obszarami brak poczucia odpowiedzialności. Na dobrostan mieszkańców z kolei mają wpływ niemal wszyscy.
6. Przeprowadzenie szerokich konsultacji programu z interesariuszami zewnętrznymi. Na poziomie regionalnym: z samorządami lokalnymi, NGOSami, uczelniami wyższymi, Dolnośląską Radą ds. Młodzieży, Młodzieżowym Sejmikiem Województwa, Kuratorium Oświaty, społecznością Dolnego Śląska, przedsiębiorcami i in. Na poziomie krajowym: z Narodowym Funduszem Zdrowia, resortami odpowiedzialnymi za sport, zdrowie, edukację i in. Na poziomie międzynarodowym: z WHO, AHKGA, ISCA.





**DOLNY
ŚLĄSK**



v4 sport

movement for the future

Raport jest wynikiem badań przeprowadzonych na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, w ramach projektu Sprawny Dolnoślączek. Badania zostały przeprowadzone przy współpracy SZS Dolny Śląsk i Fundacji V4SPORT.