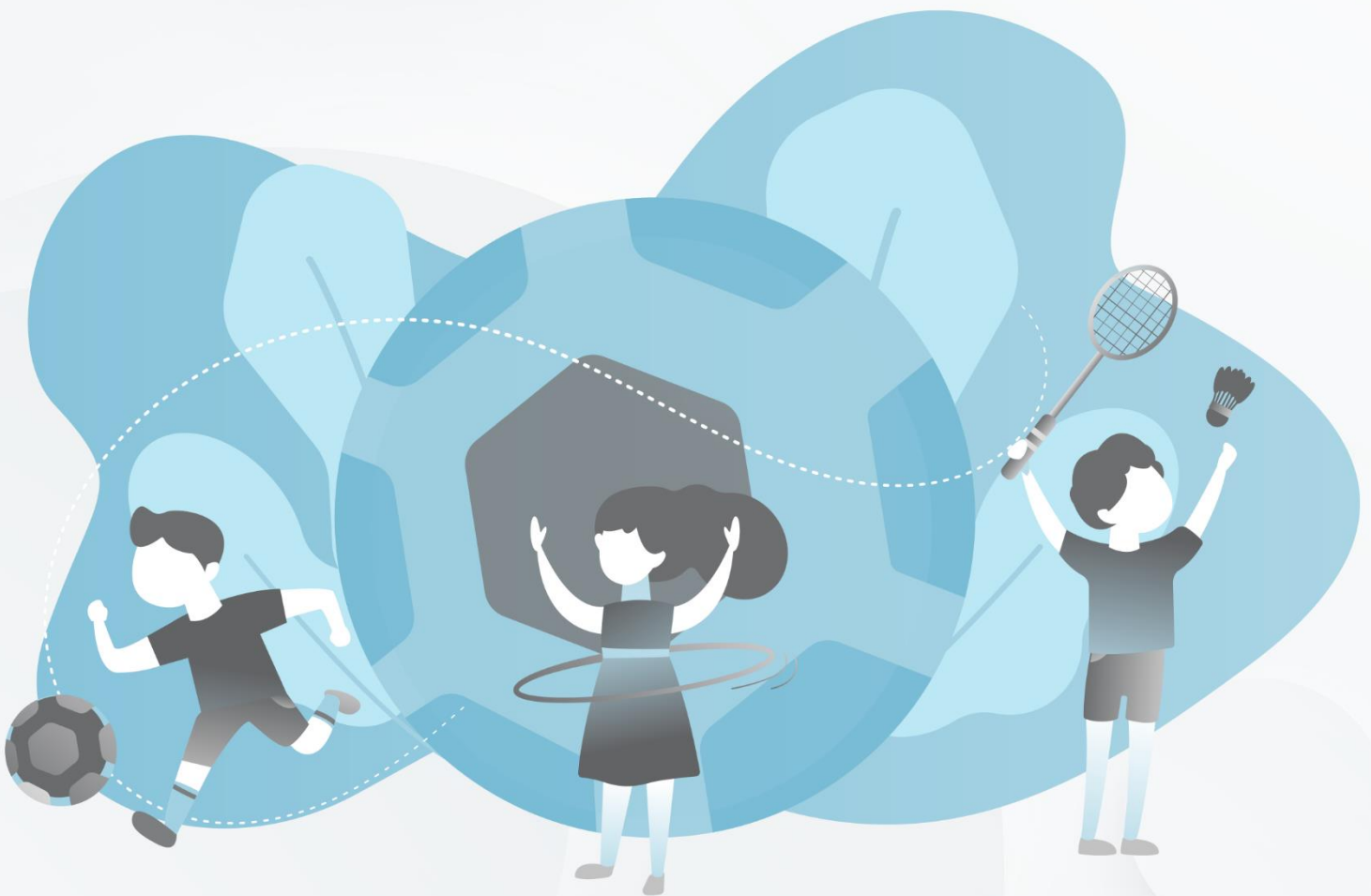


Raport

Wpływ pandemii COVID-19
na aktywność fizyczną
i sportową dzieci i młodzieży



O autorze

Łukasz Kasperzec – w przeszłości zawodowy koszykarz, zawodnik drużyn ekstraklasy, I i II ligi (m.in. Wisła Kraków, Prokom Trefl Sopot, UMKS Kielce, Siemaszka Piekary, Unia Tarnów) czy też francuskiej ekipy Paris-Levallois Basket. Zdobywca m.in. Pucharu Polski w 2000 roku. Aktualnie trener koszykówki z ponad 10 letnim stażem. Opiekun kadr narodowych (U-14 i U16 mężczyzn) oraz II ligowej Cracovii. Trenował także dzieci i młodzież w Polsce oraz we Francji. Posiada doświadczenie trenera personalnego w zakresie treningu ogólnorozwojowego oraz koszykarskiego.

O fundacji

Fundacja Centrum im. Władysława Grabskiego powstała w 2013 roku z myślą o upowszechnianiu wiedzy o działaniach, wartościach i dziedzictwie patrona Fundacji. Jej celem jest także wspomaganie rozwoju przedsiębiorczości, edukacji ekonomicznej, finansowej, politycznej oraz historycznej. Nasze cele realizujemy poprzez działalność wydawniczą i publicystyczną, organizowanie spotkań, konferencji oraz paneli tematycznych z opisywanego zakresu. Swoje działania Centrum Grabskiego adresuje w szczególności do ludzi młodych, zwłaszcza uczniów i studentów, którym będzie wskazywało drogę osobistego rozwoju oraz zawodowego spełnienia. W swoich działaniach łączymy idee konserwatyzmu i innowacji, patriotyzmu gospodarczego z otwartością na świat oraz przedsiębiorczości i społecznej odpowiedzialności. Za swój cel uważamy także wspieranie wartościowych inicjatyw realizowanych przez ludzi młodych, szczególnie w sferze gospodarki, historii, nauki, kultury i edukacji.

Fundacja Centrum im. Władysława Grabskiego
ul. Wielicka 42/103, 30-552 Kraków

centrumgrabskiego.pl | e-mail: sekretariat@centrumgrabskiego.pl | tel. 533 514 185

Projekt sfinansowano ze środków Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030. Zadanie: Edukacja młodzieży w zakresie wiedzy ekonomicznej i historycznej połączona z rozwojem instytucjonalnym Fundacji Centrum im. Władysława Grabskiego w latach 2020-2022.



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności -
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji
Obywatelskich na lata 2018-2030



Spis treści

Wstęp.....	4
Znaczenie aktywności fizycznej.....	6
Wpływ pandemii na kondycję fizyczną dzieci i młodzieży	11
Analiza skutków ograniczeń pandemicznych	23
Podsumowanie.....	30
Wnioski.....	31
Rekomendacje	32

Wstęp

W obliczu globalnego kryzysu zdrowotnego wywołanego pandemią COVID-19, społeczności na całym świecie stanęły w obliczu bezprecedensowych wyzwań. Młode pokolenie, dzieci i młodzież, znalazło się w szczególnie trudnej sytuacji, zmuszone do adaptacji do nowych realiów – ograniczenia w kontakcie społecznym, przymusowej izolacji oraz zmiany w rutynie edukacyjnej i codziennej. Te zmiany miały nie tylko natychmiastowy wpływ na ich życie codzienne, ale również zaczęły kształtować nowe realia, z którymi młodzi ludzie będą musieli się zmierzyć w przyszłości.

Pandemia wywarła znaczący wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci i młodzieży. Szkolne lockdowny i ograniczenia dostępu do przestrzeni publicznych znacznie ograniczyły możliwości do regularnej aktywności fizycznej, co przyczyniło się do powstawania nowych wyzwań związanych z nadwagą i otyłością wśród młodych ludzi. Również ich zdrowie psychiczne zostało wystawione na próbę w obliczu izolacji społecznej i niepewności związanej z przyszłością. Takie warunki życia mogą prowadzić do długotrwałych konsekwencji, zarówno dla indywidualnego rozwoju, jak i dla zdrowia publicznego.

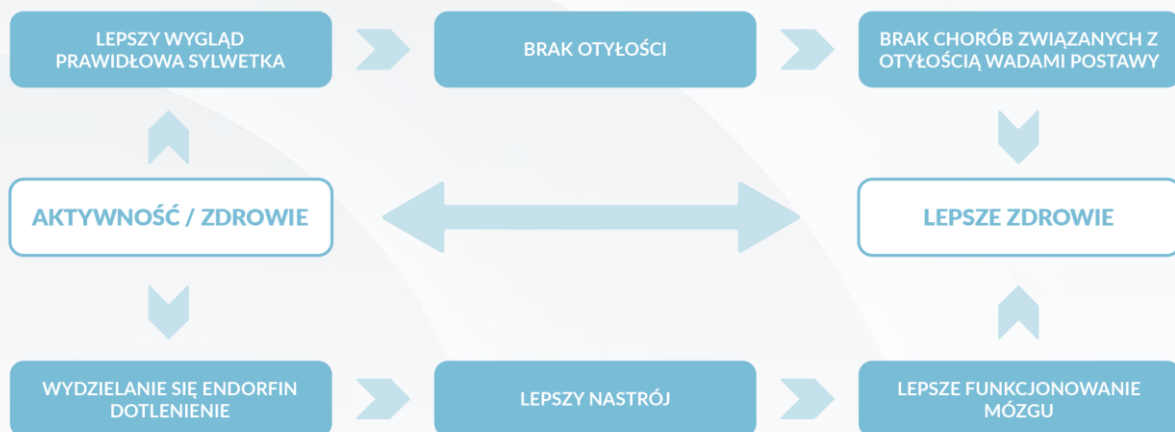
Celem niniejszego dokumentu jest przeprowadzenie kompleksowej analizy skutków pandemii COVID-19 na kondycję fizyczną i psychiczną dzieci i młodzieży w Polsce. Ten raport ma na celu nie tylko przedstawienie wyników badań dotyczących aktualnego stanu zdrowia naszej młodzieży, ale również zidentyfikowanie kluczowych problemów oraz zaproponowanie rekomendacji dla decydentów, edukatorów i opiekunów. Przez analizę danych i badań, raport rzuca światło na konsekwencje pandemii dla najmłodszych i wskazuje kierunki działań, które mogą wesprzeć ich w powrocie do pełni zdrowia i aktywności.



Znaczenie aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna, jak definiuje to Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), to każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe wymagający wydatku energetycznego.¹ Zgodnie z rekomendacjami WHO z 2020 roku, osoby dorosłe powinny wykonywać ćwiczenia z umiarkowaną intensywnością przez 150-300 minut tygodniowo lub o wysokiej intensywności przez 75-150 minut. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca także wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie co najmniej dwa razy w tygodniu. Dzieci i młodzież powinny wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub wysokiej intensywności przez średnio 60 minut dziennie, z dodatkowym naciskiem na ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości co najmniej trzy razy w tygodniu.² Jednakże według danych opublikowanych w 2020 roku przez Światową Organizację Zdrowia wynika, że aż 81% młodzieży nie spełnia tych minimalnych wytycznych.³

Rysunek 1. Schemat zależności pomiędzy aktywnością fizyczną, a zdrowiem



Źródło: Raport IBRiS Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRiS_Aktywnosc-dzieci-i-mlodziezy-w-pandemii.pdf [12.11.2022], s. 15

¹ Tryb dostępu <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [11.12.2022]

² Tryb dostępu <https://www.gov.pl/web/psse-sochaczew/zyj-dobrze---aktywnosc-fizyczna2> [11.12.2022]

³ Tryb dostępu <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [11.12.2022]

W Programie Rozwoju Sportu 2020, będącym dokumentem strategicznym rozwoju sportu w Polsce, podkreślono kluczowe znaczenie aktywności fizycznej w okresie dzieciństwa i młodości w czterech głównych aspektach:

- fizycznym,
- motorycznym,
- psychicznym,
- społecznym.⁴

W tymże dokumencie zwrócono uwagę iż jest to fundament dla profilaktyki zaburzeń rozwojowych, zwłaszcza otyłości i zaburzeń układu ruchu. Początkowe dekady życia, w których kształtowany jest nawyk regularnego ruchu, mogą przyczynić się do podniesienia jakości życia w dorosłości, opóźnienia procesów starzenia się oraz zmniejszenia ryzyka przedwczesnego rozwoju chorób przewlekłych i niepełnosprawności.⁵

Kampanie edukacyjne organizowane przez m.in. przez Ministerstwo Sportu i Turystyki podkreślały znaczenie dostosowania odpowiednich aktywności fizycznej do dostosowanych do wieku i rozwoju dziecka. W materiałach edukacyjnych opracowanych przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Warszawie wyróżniono 4 etapy życia dziecka, które różnią się rodzajem aktywności fizycznych, ich formą oraz intensywnością.

Według zaleceń w trakcie wczesnego dzieciństwa (od 1. do 3. roku życia) kluczowe jest promowanie aktywności ruchowej, która powinna być codzienna, spontaniczna i nieograniczona, przy zachowaniu bezpieczeństwa i warunków higienicznych dla dzieci. Zaleca się wspieranie dzieci w naturalnym "wyżyciu się ruchowym", co implikuje stymulowanie do samodzielnych prób wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystujących ruchy, takie jak bieganie, skakanie czy rzucanie. Podkreśla się, że rodzice odgrywają tutaj rolę modelową dla swoich pociech – ich własna aktywność ruchowa może inspirować młodsze pokolenia. Wskazuje się na istotę zabawy na świeżym powietrzu, koncentracji na ruchach ogólnorozwojowych oraz wprowadzaniu dzieci do bezpiecznych aktywności wodnych. Co więcej, apeluje się o świadome ograniczenie czasu, który dzieci spędzają przed ekranami

⁴ PRS 2020 Program Rozwoju Sportu do roku 2020 [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://bip.msit.gov.pl/download/2/9535/Aktualizacja_Programu_Rozwoju_Sportu_do_2020_roku_-_projekt_skierowany_do_uzgodnien.pdf [11.12.2022], s.

⁵ Informacja o wynikach kontroli NIK. Rozwój aktywności fizycznej dzieci i młodzieży [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://www.nik.gov.pl/kontrole/P/19/027/> [11.12.2022], s. 6

mediów.⁶

Przechodząc do grupy dzieci w wieku przedszkolnym (od 4-6. do 7. roku życia), zalecenia podkreślają znaczenie zapewnienia minimum 180 minut różnorodnej aktywności fizycznej dziennie, zarówno zorganizowanej, jak i spontanicznej. Rodzice powinni sprzyjać i ułatwiać gry i zabawy ruchowe, które umożliwiają nowe doświadczenia. W tym okresie życia szczególnie polecane są formy aktywności takie jak pływanie, bieganie, rzucanie, łapanie, a także proste ćwiczenia zwinnościowe i rodzinne wędrówki. Okres przedszkolny to również doskonała pora na naukę umiejętności takich jak pływanie, jazda na rowerze, łyżwach czy nartach. Podkreśla się, że główną formą aktywności fizycznej powinna być zabawa, przy czym zaleca się, by czas spędzany przez dzieci w pozycji siedzącej nie przekraczał 60 minut dziennie, a czas korzystania z mediów ekranowych był ograniczony do maksymalnie 30-60 minut na dobę.⁷

Dzieciom w wieku wczesnoszkolnym (od 6-7. do 11. roku życia) rodzice powinni zapewnić co najmniej 60 minut zorganizowanej lub spontanicznej aktywności fizycznej dziennie o umiarkowanym lub wysokim natężeniu. Znacząca część tej aktywności powinna mieć charakter aerobowy, na przykład bieganie czy pływanie. Rekomenduje się również angażowanie dzieci w gry zespołowe oraz zabawy ruchowe, co sprzyja nabyciu nowych umiejętności motorycznych, takich jak jazda na łyżwach czy nauka pływania. Aktywności te pełnią kluczową rolę w profilaktyce wad postawy, co jest szczególnie ważne w szkole i domu, gdzie należy zwracać uwagę na ergonomię siedzenia i właściwy dobór wyposażenia szkolnego.⁸

Podobne zalecenia dotyczą dzieci i młodzieży w okresie wczesnej adolescencji (od 11-12. do 17. roku życia), gdzie podkreślono również potrzebę wykonywania ćwiczeń o dużej intensywności co najmniej trzy razy w tygodniu, aby wzmacniać mięśnie i układ kostny. Jest to kluczowy czas na korekcję postawy ciała. Zarówno dla młodszych dzieci, jak i dla wczesnych nastolatków, zaleca się ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem do maksymalnie 120 minut dziennie i zastąpienie typowych gier komputerowych aktywnymi

⁶ Raport Kampania Edukacyjna #ŻyjDobrze [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/aktywnosc-fizyczna> [11.11.2022], s. 6

⁷ Raport Kampania Edukacyjna #ŻyjDobrze [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/aktywnosc-fizyczna> [11.11.2022], s. 6

⁸ Raport Kampania Edukacyjna #ŻyjDobrze [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/aktywnosc-fizyczna> [11.11.2022], s. 6

grami wideo, które wymuszają ruch całego ciała.⁹

Badania przeprowadzone przez zespół z University College London i opublikowane w "The Lancet Psychiatry" wskazują na związek między brakiem aktywności fizycznej a wzrostem ryzyka depresji wśród nastolatków. Analizując dane ponad 4 200 osób w wieku od 12 do 16 lat, naukowcy odkryli, że:

- każde 60 minut dziennie spędzone przez dziecko w pozycji siedzącej podnosi o 10% ryzyko depresji w wieku dorosłym,
- każde 60 minut dziennie spędzone na lekkiej aktywności, takiej jak chodzenie lub wykonywanie zwykłych obowiązków domowych, zmniejsza ryzyko depresji w wieku dorosłym o 10%.¹⁰

Z kolei Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej zwraca uwagę na liczne korzyści płynące z aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego młodych ludzi. Regularne ćwiczenia i ruch nie tylko wpływają na poprawę samopoczucia i pomagają w radzeniu sobie ze stresem, ale także mogą wspierać leczenie depresji. Dodatkowo, aktywność fizyczna może przyczynić się do poprawy umiejętności poznawczych takich jak szybkość podejmowania decyzji, planowanie, pamięć krótkotrwała i długotrwała, a także koncentrację i zdolność dzielenia uwagi.¹¹

⁹ Raport Kampania Edukacyjna #ŻyjDobrze [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/aktywnosc-fizyczna> [11.11.2022], s. 7

¹⁰ A. Kandola, G. Lewis, D. P. J. Osborn, i inni. Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study, "Lancet Psychiatry" 2020, nr 7, s. 262

¹¹ Pandemia I internet unieruchomiły dzieci i młodzież, Tryb dostępu <https://www.mzdrowie.pl/trendy/pandemia-i-internet-unieruchomily-dzieci-i-mlodziez/> [11.11.2022]



Wpływ pandemii na kondycję fizyczną dzieci i młodzieży

Podczas pandemii dysponowało więcej czasem wolnym niż zazwyczaj, nie przełożyło się to na wzrost aktywności fizycznej. W rzeczywistości, nasza koncepcja "czasu wolnego" uległa przedefiniowaniu w kontekście pandemii. Istnieją dwie główne kategorie wykorzystania czasu wolnego: pasywna i aktywna. Pasywna odnosi się do zaspokajania podstawowych potrzeb fizjologicznych, takich jak sen i jedzenie. Z kolei aktywny czas wolny wymaga świadomego planowania i wykorzystania wolnych chwil w ciągu dnia. W związku ze sposobami pożytkowania czasu wolnego, wyróżnia się funkcje:

- regeneracyjne - działania lub czynności, które zapewniają odprężenie oraz odpoczynek fizyczny i psychiczny, takie jak rekreacja, zabawa, drzemki czy bierny odpoczynek,
- kulturalne - działania związane z tworzeniem lub przyswajaniem wartości kulturowych, kontaktowanie się z dziedzictwem materialnym i niematerialnym kultury,
- integracyjne - aktywności zaspokajające potrzebę przynależności, osiągnięć, uznania, które wspierają więzi rodzinne, towarzyskie i rówieśnicze,
- wychowawcze - aktywności związane z przyswajaniem lub przekazywaniem zasad współżycia społecznego i zachowania, np. poprzez wspólne zabawy, wycieczki, imprezy, spotkania,
- edukacyjne - aktywności prowadzące do poszerzenia wiedzy, zdobywania nowych doświadczeń, samokształcenia oraz doskonalenia intelektu,
- kompensacyjne - możliwość realizacji siebie w innych sferach niż praca zawodowa, poszukiwanie samorealizacji i dowartościowania w innych obszarach życiowych.¹²

Analizując wpływ pandemii na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży, ważne jest, aby przyrzeć się kontrastowi między sytuacją przed pandemią a okresem izolacji. Przed wybuchem pandemii codzienna rutyna uczniów wymagała od nich aktywności fizycznej, takiej jak dojście do szkoły i powrót do domu, uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego na boiskach czy w halach sportowych, a także w dodatkowych zajęciach sportowych

¹² M. Kwilecka, Z. Brożek, Bezpośrednie funkcje rekreacji, Almamer – Wyższa Szkoła Ekonomiczna „Druk Tur”, Warszawa 2007, s. 62–64.

organizowanych przez szkolne kluby sportowe (SKS) lub w ramach płatnych kursów. Dużą rolę odgrywało również aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu w grupach rówieśniczych po lekcjach.

Pandemia i wprowadzone ograniczenia radykalnie zmieniły ten obraz. Z powodu konieczności zamknięcia dzieci w domach i ograniczenia możliwości wychodzenia na zewnątrz – początkowo do godziny 16 tylko pod opieką dorosłych – znacząco zredukowano naturalną codzienną aktywność. Lekcje wychowania fizycznego, jeśli w ogóle były realizowane, odbywały się w znacznie ograniczonej formie. Zawieszono większość zajęć dodatkowych, w tym te o charakterze sportowym. Dodatkowo, obawy przed zarażeniem wpłynęły na ograniczenie kontaktów z rówieśnikami, co dodatkowo przyczyniło się do spadku motywacji do aktywności fizycznej. W rezultacie, młodzi ludzie znaleźli się w sytuacji, gdzie brak ruchu stał się normą, a samotne próby aktywności często okazywały się zbyt nudne, by je kontynuować.

Tabela 1. Porównanie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży przed pandemią oraz w czasie pandemii

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży

Przed pandemią	W czasie pandemii
<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie muszą fizycznie dotrzeć do szkoły i z powrotem do domu – już samo to wymaga ruchu • Uczestniczenie w lekcjach w-f w szkołach – na boiskach, halach itp. • Uczestniczenie w dodatkowych zajęciach SKS w szkole po lekcjach • Uczestniczenie w dodatkowych, płatnych zajęciach sportowych • Spędzanie czasu na powietrzu w grupach rówieśniczych (po lekcjach, w drodze do domu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież zamknięte są w domach. Nie chodzą do szkoły. Mają ograniczoną możliwość wychodzenia na powietrze (do godz. 16 tylko w obecności dorosłych). • Znaczne ograniczenie aktywności podczas lekcji wychowania fizycznego. • Zawieszenie dużej części zajęć dodatkowych, w tym również zajęć sportowych. • Ograniczenie kontaktu z rówieśnikami (w obawie przed zarażeniem). W konsekwencji brak ruchu – samemu nie chce się nic robić, jest zbyt nudno.

Źródło: Raport IBRiS - Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRiS_-Aktywnosc-dzieci-i-mlodziezy-w-pandemii.pdf [11.11.2022], s. 23

Według danych z raportu MultiSportIndex 2020, zaobserwowano wyraźny spadek aktywności fizycznej wśród Polaków o 4 punkty procentowe podczas pierwszego lockdownu wiosną 2020 roku, głównie z powodu zamknięcia obiektów sportowych. Po ich ponownym otwarciu latem tego samego roku, zanotowano wzrost aktywności o 2 punkty procentowe, osiągając poziom 62%. Ta szybka reakcja wskazuje na to, że Polacy są chętni do utrzymania aktywności fizycznej i mogą efektywnie dostosować się do zmieniających się okoliczności. Co ważne, badania ujawniają, że 73% osób regularnie uprawiających sport nie chciało z tego rezygnować pomimo ograniczeń pandemicznych i starało się kontynuować aktywność w miarę możliwości.

W świetle danych, w okresie przed pandemią z aktywnością fizyczną przynajmniej raz w miesiącu angażowało się 65% respondentów (n=1800), podczas gdy 35% pozostawało nieaktywne. W trakcie pierwszej fali pandemii procent osób aktywnych fizycznie zmniejszył się do 61% (n=1000), a nieaktywnych wzrósł do 39%. Podczas drugiej fali sytuacja nieco się poprawiła, z 63% aktywnych (n=1200) wobec 37% nieaktywnych.¹³

Rysunek 2. Aktywność fizyczna Polaków przed pandemią oraz w trakcie 1 i drugiej fali

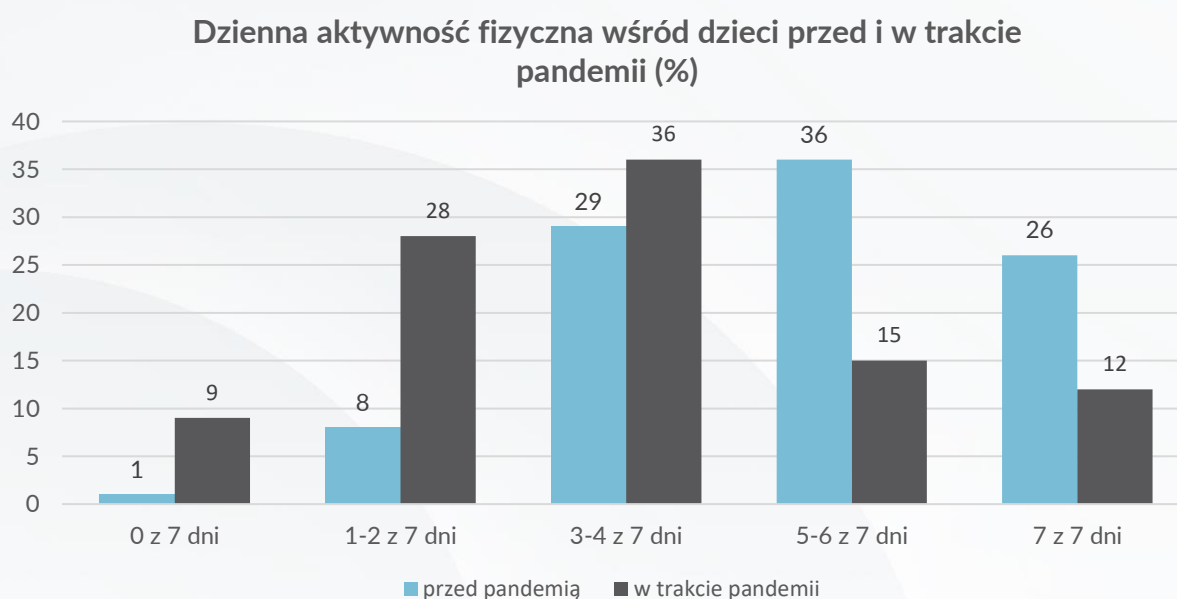


Źródło: MultiSport Index 2022 – Dwa lata w pandemii [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://www.kartamultisport.pl/headless/fileadmin/user_upload/Raport_MultiSport_Index_2022.pdf [11.11.2022], s. 3

¹³ MultiSport Index 2022 – Dwa lata w pandemii [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://www.kartamultisport.pl/headless/fileadmin/user_upload/Raport_MultiSport_Index_2022.pdf [11.11.2022], s. 3

W okresie pandemii nastąpił znaczący spadek aktywności fizycznej wśród dzieci, co przedstawiono w raporcie „Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii”, zrealizowany w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego”. Ograniczenia wprowadzone w czasie pandemii sprawiły, że dzieci angażowały się w różnorodne formy aktywności fizycznej: takie jak jazda na rowerze, zabawy na świeżym powietrzu czy zajęcia wychowania fizycznego – średnio od trzech do czterech dni w tygodniu, przez co najmniej godzinę dziennie. Przed pandemią średnia ta była wyższa, sięgając niemal pięciu dni w tygodniu, co oznacza spadek o około 33 procent. Zauważono również istotny wzrost – z 9 do 37 procent – w liczbie dzieci, które ćwiczą tylko dwa dni lub mniej w tygodniu.¹⁴

Rysunek 3. Dzienna aktywność fizyczna wśród dzieci przed i w trakcie pandemii



Źródło: MultiSport Index 2022 – Dwa lata w pandemii [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://www.kartamultisport.pl/headless/fileadmin/user_upload/Raport_MultiSport_Index_2022.pdf [11.11.2022], s. 3

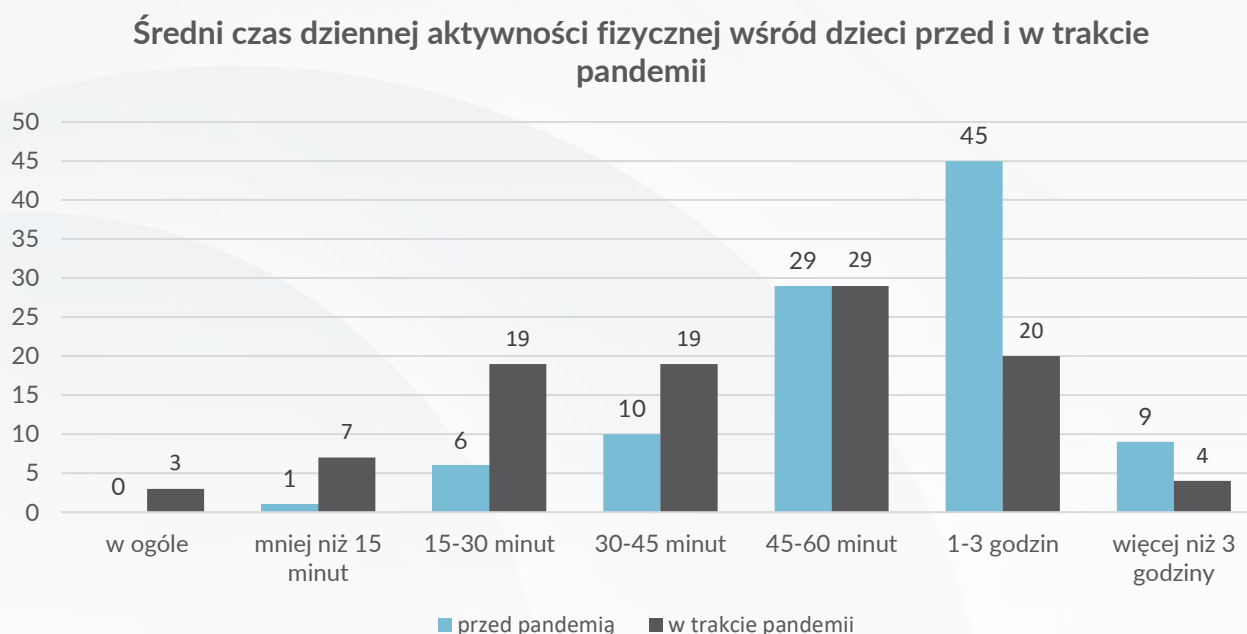
Ograniczenie kontaktów społecznych znacznie wpłynęło na obniżenie poziomu

¹⁴ Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://www.nestle.pl/sites/g/files/pydnoa386/files/2021-01/Raport%20LDK_Dzieci%20w%20czasie%20izolacji.pdf [11.11.2022], s. 10

aktywności fizycznej wśród dzieci. W miejsce tradycyjnych form spędzania czasu, jak spacer czy jazda na rowerze, dzieci częściej spędzały czas przed komputerem, spędzając czas przed ekranem również po zakończeniu lekcji odbywających się w formie zdalnej. Z raportu IBRiS wynika, że dzieci, które wcześniej były aktywne fizycznie, odczuwały brak możliwości uczestnictwa w zajęciach sportowych, chociaż lepiej przystosowały się do zdalnego systemu nauczania.

W okresie pandemii odnotowano tendencję do wzrostu liczby dzieci, które ćwiczą mniej niż 30 minut dziennie. Jednocześnie spadła liczba dzieci angażujących się w aktywności sportowe przez więcej niż godzinę dziennie, co może być konsekwencją zamknięcia obiektów sportowych oraz ograniczeń w organizacji zajęć grupowych.

Rysunek 4. Średni czas dziennej aktywności fizycznej wśród dzieci przed i w trakcie pandemii



Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://www.nestle.pl/sites/g/files/pydnoa386/files/2021-01/Raport%20LDK_-Dzieci%20w%20czasie%20izolacji.pdf [11.11.2022], s. 10

Rysunek 5. Odpowiedzi na pytania „Wskaż 3 powody, które przede wszystkim zniechęcają Cię do uprawiania aktywności fizycznej”.

Wskaż 3 powody, które przede wszystkim zniechęcają Cię do uprawiania aktywności fizycznej



Źródło: Raport IBRiS - Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRiS_Aktywnosc-dzieci-i-mlodziezy-w-pandemii.pdf [11.11.2022], s. 77

Pandemia COVID-19, wraz z towarzyszącą jej izolacją społeczną i ograniczeniami w formie lockdownów, zdecydowanie zniechęciła wiele osób młodych do utrzymania aktywności fizycznej – wskazało to niemal połowa badanych. Lenistwo oraz brak motywacji, które jest drugą co do częstości wymienianą przyczyną braku aktywności, przyznało się do niego aż 39% respondentów. Znaczącym czynnikiem demotywującym okazały się również obciążenia szkolne, w tym nadmiar prac domowych, co podkreśliło niemal jedna trzecia uczestników badania. Dodatkowo, brak towarzyszy do wspólnego uprawiania sportu został wskazany jako problem przez 26% badanych.

Nie należy lekceważyć wpływu, jaki miały lekcje wychowania fizycznego prowadzone zdalnie. Zarówno w odczuciu uczniów, jak i ich rodziców, zajęcia wychowania fizycznego w okresie pandemii nie spełniały oczekiwań. Idealnym, wydawałoby się, sposobem na przeprowadzenie lekcji wychowania fizycznego online byłoby wspólne ćwiczenie z nauczycielem przy włączonych kamerach, gdzie nauczyciel demonstrowałby ćwiczenia, a uczniowie je naśladowaliby. Jednakże, taka forma zajęć była rzadkością. W opinii wielu uczniów i ich rodziców, zgłaszanych w raporcie IBRiS, nauczyciele nie byli skłonni do wprowadzenia takich metod, które wymagałyby od nich dodatkowego zaangażowania - „nauczycielom nie chciało się wdrażać takiego rozwiązania, ponieważ wymagałoby to od nich wysiłku”.¹⁵

Podczas nauki zdalnej, nauczyciele wychowania fizycznego skupiali się głównie na poniższych zagadnieniach:

- teoretyczne aspekty dyscyplin sportowych: przekazywali wiedzę poprzez filmy i prezentacje wyjaśniające zasady gier, wymiary boisk i podobne kwestie.
- prezentacja filmów instruktażowych z ćwiczeniami, bez wymogu ich praktycznego wykonywania przez uczniów.
- zlecenie zadań wymagających potwierdzenia wykonania, na przykład pokonanie określonego dystansu biegiem czy rowerem, z koniecznością dostarczenia dowodu w postaci zdjęcia ekranu z aplikacji śledzącej trasę (taka forma zadania nie była wolna od oszustw, takich jak przesyłanie nieautentycznych dowodów, czy sztuczne generowanie dystansu),
- skracanie lekcji do minimum, ograniczające się wyłącznie do potwierdzenia obecności uczniów.
- odwoływanie zajęć wychowania fizycznego bez zastępstwa inną formą aktywności.

¹⁵ Raport IBRiS, Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii, Warszawa 2021, https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRiS_Aktywnosc-dzieci-i-mlodziezy-w-pandemii.pdf

Rysunek 6. Odpowiedzi respondentów badania IBRiS dotycząca przebiegu lekcji wychowania fizycznego



Źródło: Raport IBRiS, Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii, Warszawa 2021, https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRiS_Aktywnosc-dzieci-i-mlo-dziezy-w-pandemii.pdf, s. 33

Pomimo wyzwań, z jakimi zmierzyła się edukacja zdalna, w tym ograniczone możliwości bezpośredniego nadzoru i instruktażu podczas lekcji wychowania fizycznego, uczniowie nadal mieli szansę na angażowanie się w aktywności fizyczne. Choć metody nauczania często ograniczały się do teorii i pokazów wideo, dzieci i młodzież wykazywały inicjatywę w poszukiwaniu własnych sposobów na ruch, adaptując dostępne im przestrzenie i zasoby. W okresie, gdy szkoły były zamknięte, a zajęcia sportowe odwołane, młodzi ludzie znajdowali alternatywne formy aktywności, które mogli wykonywać indywidualnie bądź w małych grupach, często z rodzeństwem lub rodzicami.

Rysunek 5. Odpowiedzi respondentów na pytanie „Jaką aktywność fizyczną uprawiasz?”



Źródło: Raport IBRIS, Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii, Warszawa 2021, https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRIS_Aktywnosc-dzieci-i-mlodziezy-w-pandemii.pdf, s. 75

Najczęściej uprawianą przez dzieci i młodzież, aktywnością fizyczną było spacerowanie (59%), co może świadczyć o potrzebie przebywania na świeżym powietrzu i dążeniu do zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego w czasie izolacji. Na drugim miejscu, najczęściej wskazywaną przez respondentów uprawianą aktywnością fizyczną była jazda na rowerze (45%). Gry zespołowe, takie jak piłka nożna (33%), były kontynuowane w miarę możliwości, z uwzględnieniem ograniczeń i wytycznych sanitarnych. Biegi (24%), siatkówka (23%), pływanie (23%) oraz gimnastyka (20%), choć w mniejszym stopniu, także były praktykowane, co pokazuje różnorodność zainteresowań i potrzeb młodych ludzi w zakresie aktywności fizycznej.¹⁶

¹⁶ Raport IBRIS, Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii, Warszawa 2021, https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRIS_Aktywnosc-dzieci-i-mlodziezy-w-pandemii.pdf, s. 75

Rysunek 6. Top 5 aktywności fizycznych uprawianych przez dzieci i młodzież przed pandemią.



Źródło: Raport IBRIS, Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii, Warszawa 2021, https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRIS_Aktywnosc-dzieci-i-mlo-dziezy-w-pandemii.pdf, s. 76

Rysunek 7. Top 5 aktywności fizycznych uprawianych przez dzieci i młodzież w czasie pandemii.



Źródło: Raport IBRIS, Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii, Warszawa 2021, https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRIS_Aktywnosc-dzieci-i-mlo-dziezy-w-pandemii.pdf, s. 76

Analiza danych dotycząca uprawianych aktywności fizycznych przez dzieci i młodzież zarówno przed, jak i w czasie pandemii, ujawnia interesujące zmiany preferencji wśród młodych osób. Spacerowanie, będące najpopularniejszą formą aktywności fizycznej zarówno przed pandemią, jak i w jej trakcie, zyskało na znaczeniu wzrastając z 47% do 59%. Zmiana ta może wynikać z ograniczeń w dostępie do innych form rekreacji oraz koniecznością odreagowania napięcia spowodowanego długotrwałym pozostawaniem w domu. Wzrost popularności aktywności fizycznej jaką jest jazda na rowerze może wynikać ze zmiany sposobu transportu oraz form rekreacji w czasie, gdy inne zajęcia grupowe były ograniczone.

Zauważalny jest spadek popularności sportów drużynowych, takich jak piłka nożna (spadek z 33% na 32% czy siatkówka (spadek z 34% na 23%). Spadek tego typu aktywności fizycznych może być spowodowane ograniczeniem w organizacji zajęć sportowych wymagających bliskiego kontaktu fizycznego i zamknięciem obiektów sportowych.



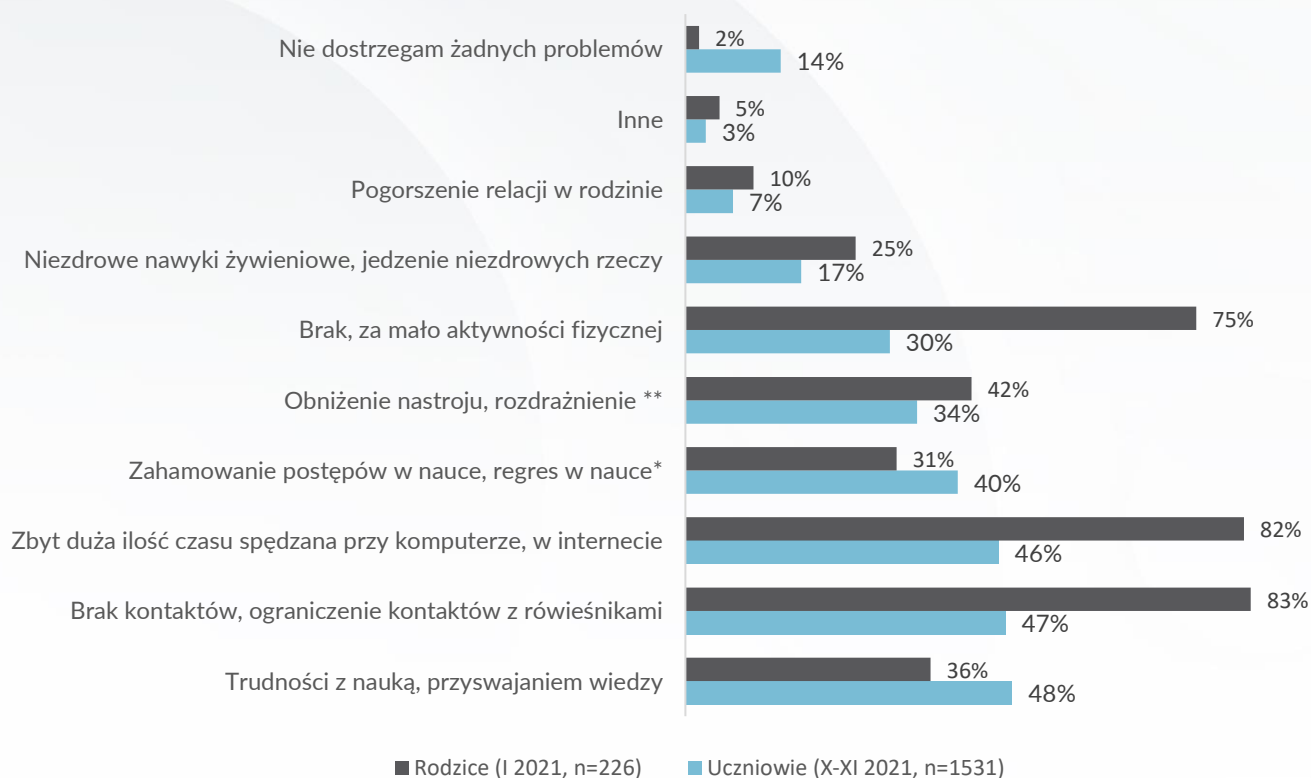


Analiza skutków ograniczeń pandemicznych

Ograniczenia w czasie pandemii COVID-19 miały wpływ na codzienne życie i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdalnej i aktywności fizycznej. Zamknięte szkoły i przeniesienie nauki do przestrzeni wirtualnej, choć były niezbędne z punktu widzenia zdrowia publicznego, to jednak wywołały szereg negatywnych konsekwencji. Z jednej strony, uczniowie zmagali się z wyzwaniami związanymi z samodzielnym organizowaniem czasu, utrzymaniem motywacji do nauki oraz ograniczeniem interakcji społecznych. Z drugiej strony, ograniczenie dostępu do zorganizowanej aktywności fizycznej miało wpływ na wzrost masy ciała i spadek ogólnej kondycji fizycznej wśród młodzieży.

Rysunek 10. Odpowiedzi respondentów na pytanie „Czy dostrzegacie(a)ś któreś z następujących problemów wynikających z nauki zdalnej i niechodzenia do szkoły?”

Czy dostrzegacie(a)ś któreś z następujących problemów wynikających z nauki zdalnej i niechodzenia do szkoły?



* W badaniu wśród rodziców odpowiedź brzmiała: „Zahamowanie rozwoju, regres w rozwoju, utrata wcześniej nabytych umiejętności”.

** W badaniu wśród rodziców, odpowiedź brzmiała: „Obniżenie nastroju, rozdrażnienie, zachowania agresywne, wybuchy złości u dzieci”.

Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: Młodzież 2021 – Prezentacja wybranych wyników badania CBOS i BPN (obecnie KCPU) [Dokument elektroniczny] Tryb dostępu: https://www.cbos.pl/PL/-wydarzenia/91_prezentacja/mlodziez_2021_konferencja_2022_09_20_CBOS.pdf [11.11.2022], s. 7

Według badania przeprowadzonego przez CBOS, aż trzy czwarte rodziców (75%) i niemal jedna trzecia uczniów (30%), wskazała na problem niedostatecznej aktywności fizycznej jako konsekwencję zdalnej edukacji. Innymi zauważonymi konsekwencjami zdalnej nauki to przede wszystkim:

- problemy z nauką i przyswajaniem wiedzy (48% uczniów i 36% rodziców),
- ograniczenie kontaktów z rówieśnikami (47% uczniów i 83% rodziców),
- zbyt długie spędzanie czasu przed komputerem i w internecie (46% uczniów i 82% rodziców).

Zauważalny był również zastój w postępach edukacyjnych lub nawet regres w nauce, odczuwany przez 40% uczniów i 31% rodziców. Obniżony nastrój i rozdrażnienie to problem wskazany przez 34% uczniów i 42% rodziców. Pozostałe kwestie dotyczyły niezdrowych nawyków żywieniowych (17% uczniów i 25% rodziców), pogorszenia relacji rodzinnych (7% uczniów i 10% rodziców) oraz innych problemów (3% uczniów i 5% rodziców). 14% uczniów i tylko 2% rodziców nie zauważyło żadnych problemów związanych z nauką zdalną.

Według badań naukowych, w trakcie pandemii dzieci i młodzież przybrała na wadze więcej niż przed pandemią. Wśród dzieci w wieku od 5 do 11 roku życia odchył od mediany BMI zwiększył się o 1,57. Oznacza to że po uwzględnieniu wzrostu, średni przyrost wagi wśród dzieci w wieku od 5 do 11 roku życia wzrósł o 2,3 kg więcej w porównaniu z okresem referencyjnym.¹⁷

Odczuwalny był także wzrost apetytu u dzieci, z których 52% przyznało się

¹⁷ S. J. Woolford, M. Sidell, X. Li, i inni, *Changes in Body Mass Index Among Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic*, „JAMA” 2021, nr 14, s. 1435

do częstszego podjadania.¹⁸ Niewłaściwy tryb życia, ograniczony ruch i siedzący styl życia przyczyniły się do nasilenia dolegliwości bólowych pleców i kręgosłupa, co może mieć długofalowe skutki, w tym wady postawy u najmłodszych.

Przyrost masy ciała u dzieci stał się znaczący, z rosnącym odsetkiem przypadków nadwagi i otyłości, co może prowadzić do dalszych negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Prof. dr hab. med. i n. o zdr. Anna Fijałkowska, zastępczyni Dyrektora ds. Nauki w Instytucie Matki i Dziecka oraz Kierownik Zakładu Kardiologii tego instytutu, podkreślała konieczność regularnego monitorowania stanu zdrowia dzieci z nadwagą - „musimy systematycznie monitorować stan zdrowia dzieci z nadmiarem masy ciała, a szczególnie dzieci otyłych, których wyniki wykraczają poza bilanse zdrowia oraz dzieci z podwyższonymi wartościami ciśnienia tętniczego krwi”.¹⁹

Pandemia COVID-19 wymusiła na społeczeństwie, w tym również na dzieciach i młodzieży konieczność adaptacji do nowej rzeczywistości, w której możliwości uprawiania aktywności fizycznej zostały zredukowane. W raporcie IBRiS zostały zaprezentowane sposoby radzenia sobie z brakiem aktywności podczas pandemii. Wśród nich wyróżniono:

- Ćwiczenia w domowym zaciszu - młodzież szkolna zaczęła dostrzegać negatywne skutki siedzącego trybu życia, co skłoniło ją do poszukiwania indywidualnych rozwiązań. Wśród nich znalazło się zarządzanie czasem spędzonym przed komputerem, przebywanie na świeżym powietrzu, czy wprowadzenie regularnego wysiłku fizycznego. Część osób zdecydowała się na ćwiczenia w domu, wykorzystując sprzęt sportowy, ciężary, tworząc domowe siłownie, uczestnicząc w zajęciach online z trenerami, czy praktykując jogę, która zyskała na popularności zwłaszcza wśród dziewcząt;
- Regularne spacerowanie - młodzież i dzieci były zachęcane do wyjścia na zewnątrz. Właściciele psów wykorzystywali potrzeby swoich zwierząt jako pretekst do aktywności na świeżym powietrzu. Wielu rodziców wprowadziło regularne rodzinne spacerowanie jako formę aktywności fizycznej dla wszystkich członków rodziny;
- Kontynuacja dodatkowych zajęć sportowych -niektóre dzieci i młodzież mogły kontynuować swoje dodatkowe aktywności sportowe, mimo ograniczeń

¹⁸ mgr A. Wedziuk-Reszka, Wpływ stresu na wybory żywieniowe. Tryb dostępu: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/psychodietetyka/wplyw-stresu-na-wybory-zywieniowe/> [11.11.2022]

¹⁹ Tryb dostępu: <https://imid.med.pl/pl/aktualnosci/raport-z-badan-zdrowie-dzieci-w-pandemii-covid-19> [11.11.2022]

wprowadzonych w pierwszej fazie pandemii. W późniejszym czasie, zajęcia te często były prowadzone w mniejszych grupach, co obejmowało takie dyscypliny jak pływanie, taniec, piłka nożna czy sporty walki.

- Wzmożenie aktywności fizycznej i poprawa stylu życia - dla niektórych, pandemia była czasem, który pozwolił na zwiększenie aktywności fizycznej, odpoczynek i rozwijanie pasji, w tym sportowych. Więcej czasu w domu skłaniało również do zastanowienia się nad zdrowym stylem życia i odżywianiem, co przyczyniało się do wzrostu świadomości na temat zdrowego jedzenia i przygotowywania pełnowartościowych posiłków.
- Praca zarobkowa - niektórzy młodzi ludzie wykorzystali dodatkowy czas wolny w trakcie pandemii do podjęcia dorywczej pracy zarobkowej, co również przyczyniło się do zwiększenia ich aktywności fizycznej.²⁰

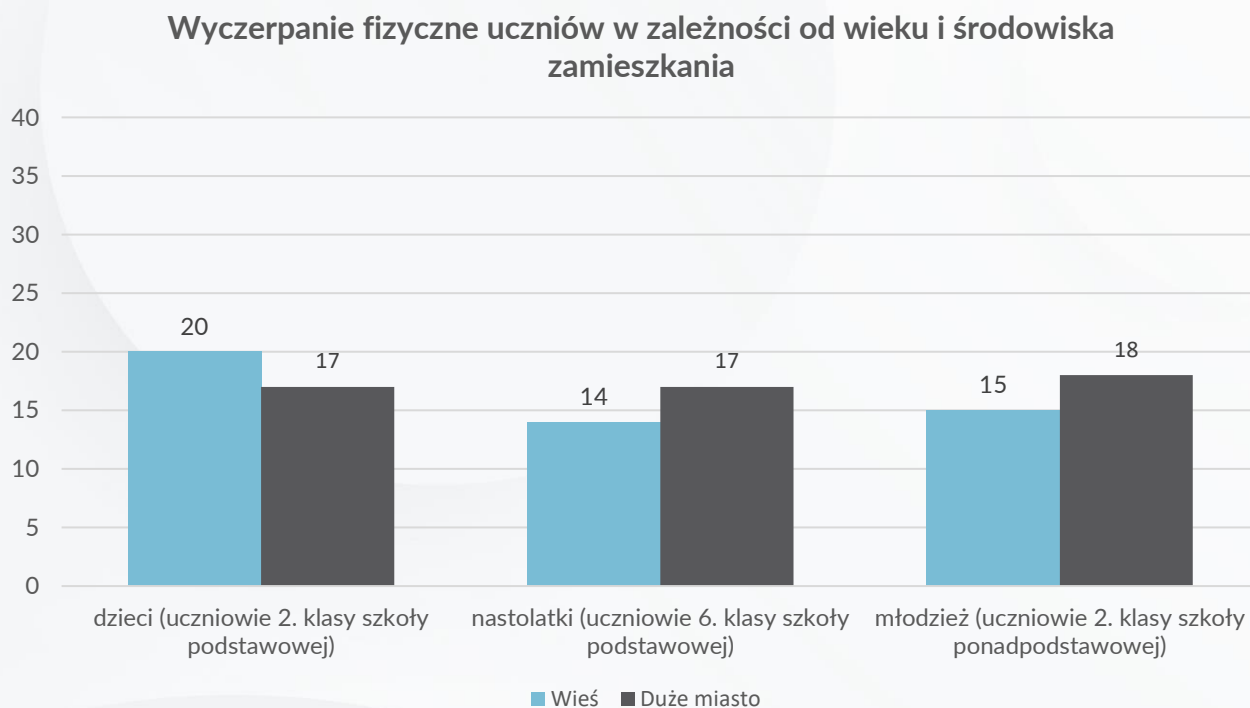


W raporcie z września 2022 roku, zatytułowanym "Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce", skupiono się na analizie stanu zdrowia fizycznego najmłodszych mieszkańców kraju. Przygotowanie raportu powierzono Rzecznikowi Praw Dziecka, Mikołajowi Pawlakowi, którego celem było zbadanie i ocena jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce. Wyniki przeprowadzonego badania pozwoliły na kompleksowe zrozumienie funkcjonowania dzieci w różnych aspektach ich życia oraz zrekonstruowanie środowiska, w którym się rozwijają. Dzięki temu udało się zidentyfikować kluczowe wyzwania i silne strony młodzieży, co z kolei umożliwiło projektowanie skutecznych polityk publicznych i interwencji.²¹

²⁰ Raport IBRIS, Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie pandemii, Warszawa 2021, https://ibris.pl/wp-content/uploads/2018/08/Raport-IBRIS_Aktywnosc-dzieci-i-mlodziezy-w-pandemii.pdf, s. 35-39

²¹ Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce – Zdrowie fizyczne [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/Raport-RPD-badanie-kondycja-fizyczna-PDF.pdf> [11.11.2022], s. 3

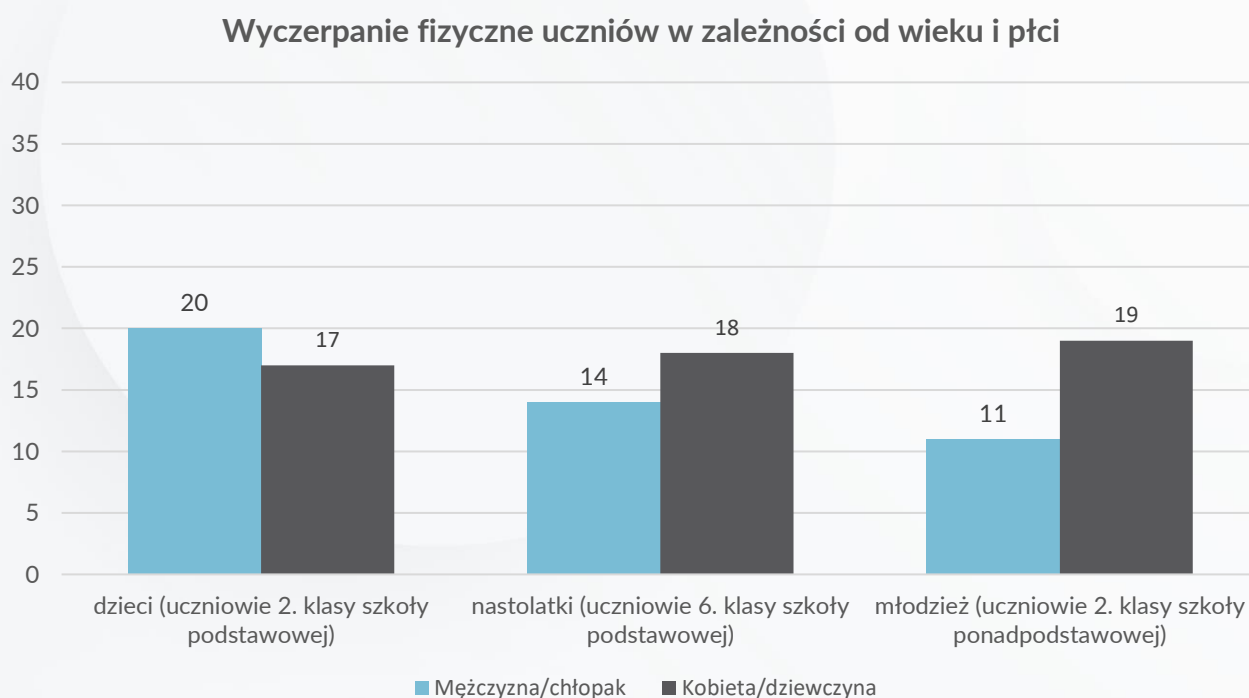
Rysunek 11. Porównanie kondycji fizycznej uczniów w zależności od wieku i środowiska zamieszkania



Źródło: Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce – Zdrowie fizyczne [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/-Raport-RPD-badanie-kondycja-fizyczna-PDF.pdf> [11.11.2022], s. 13

W raporcie szczegółowo przedstawiono stan zdrowia fizycznego uczniów w różnych grupach wiekowych, różnicując między obszarami wiejskimi i dużymi miastami. W przypadku dzieci z drugich klas szkół podstawowych, na obszarach wiejskich 20% z nich wykazuje konieczność interwencji ze względu na zły stan zdrowia, w porównaniu do 17% w dużych miastach. Spośród nastolatków, czyli uczniów szóstych klas szkół podstawowych, sytuacja wygląda nieco lepiej w obszarach wiejskich z 14% zgłaszającymi problemy zdrowotne, wobec 17% w dużych miastach. Natomiast wśród młodzieży uczęszczającej do drugich klas szkół ponadpodstawowych, to uczniowie z dużych miast częściej zgłaszają dolegliwości – 18% w porównaniu do 15% w środowiskach wiejskich.

Rysunek 12. Porównanie kondycji fizycznej uczniów w zależności od wieku i płci



Źródło: Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce – Zdrowie fizyczne [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/-Raport-RPD-badanie-kondycja-fizyczna-PDF.pdf> [11.11.2022], s. 13

W raporcie przygotowanym przez Rzecznika Praw Dziecka zaobserwowano zależność dotyczącą dynamiki zmian kondycji fizycznej uczniów ze względu na płeć. W miarę starzenia się uczniów odnotowuje się spadek wyczerpania fizycznego wśród chłopców, a jednocześnie delikatny wzrost tego zjawiska u dziewcząt. Wśród dzieci w 2. klasie szkoły podstawowej, 20% chłopców zgłaszało problemy z kondycją fizyczną, natomiast w 2. klasie szkół ponadpodstawowych ten odsetek obniżył się do 11%. W przeciwieństwie do tego, odsetek dziewcząt doświadczających wyczerpania wzrósł z 17% wśród najmłodszych uczennic do 19% wśród uczennic szkół ponadpodstawowych. Dane te podkreślają konieczność zwrócenia szczególnej uwagi na zdrowie fizyczne dziewcząt, szczególnie w kontekście przejścia z dzieciństwa do okresu dojrzewania.

Z przeprowadzonych badań wynika także, że co dziesiąty uczeń 2. klasy szkoły podstawowej praktycznie w ogóle nie jest aktywny fizycznie. Natomiast wśród uczniów 6. klasy szkoły podstawowej odsetek ten wynosi 12%. Wśród młodzieży uczącej się w 2. klasach szkoły

ponadpodstawowej, aktywności fizycznej nie podejmuje się 27% z nich.²² Badania wskazują także na istotne różnice w odczuwaniu stanu swojego zdrowia, kondycji fizycznej czy poczucia energii w zależności od płci – znacznie lepszą samoocenę mają chłopcy, dziewczęta częściej odczuwają problemy związane z tym obszarem.

W świetle przeprowadzonych badań oraz analizy zebranych danych, Rzecznik Praw Dziecka wspólnie z Radą Ekspertów sformułowali zestaw rekomendacji, które wskazują kluczowe aspekty, na które należy zwrócić szczególną uwagę przy wdrażaniu polityki dotyczącej dzieci i młodzieży. W raporcie zaleca się:

- zachęcanie do utrzymania aktywności fizycznej wśród młodzieży poprzez dostosowywanie programów do ich wieku i umiejętności,
- dopasowanie promowanych form aktywności do zainteresowań młodych ludzi i zmieniających się preferencji wraz z ich dojrzewaniem,
- wspieranie przez rodziców i szkoły tworzenia u dzieci nawyków regularnej aktywności fizycznej,
- adaptacja klubów sportowych do potrzeb sportu amatorskiego, aby zachęcić dzieci i młodzież do utrzymywania dobrej kondycji fizycznej,
- promowanie aktywnego transportu, jak jazda na rowerze czy chodzenie pieszo, w miejsce częstszego korzystania z komunikacji miejskiej i samochodów,
- wykorzystywanie przez szkoły lekcji wychowania fizycznego do rozwijania sprawności fizycznej uczniów w sposób ciekawy i angażujący,
- udostępnianie przez szkoły z dobrą infrastrukturą sportową swoich obiektów uczniom również poza godzinami lekcyjnymi.

Rekomendacje te są odpowiedzią na obserwowane tendencje i mają na celu promowanie zdrowego stylu życia wśród młodego pokolenia.²³

²² Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce – Zdrowie fizyczne [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/Raport-RPD-badanie-kondycja-fizyczna-PDF.pdf> [11.11.2022], s. 23

²³ Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce – Zdrowie fizyczne [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/Raport-RPD-badanie-kondycja-fizyczna-PDF.pdf> [11.11.2022], s. 25

Podsumowanie

Niniejszy raport stanowi kompleksowe podsumowanie dostępnych badań, analiz i rekomendacji mających na celu zwrócenie uwagi na znaczące zmiany w zdrowiu i zachowaniach młodego pokolenia, które zaobserwowano w okresie pandemii COVID-19. Dokument analizuje szczegółowo wpływ długotrwałych ograniczeń społecznych na poziom aktywności fizycznej młodzieży, zwracając uwagę na wzrost częstości występowania nadwagi i otyłości oraz spadek ogólnej kondycji fizycznej. Raport opiera się na szerokim zakresie danych odnoszących się do stanu zdrowia fizycznego oraz stopnia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce.

Raport zwraca uwagę na spadek aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży w czasie lockdownów. Wskazuje on, że zamknięcie szkół i ograniczenie dostępu do obiektów sportowych przyczyniły się do siedzącego trybu życia, zwiększającego ryzyko problemów zdrowotnych. Analiza danych ujawniła, że ograniczenia te miały różnorodne i często długofalowe skutki dla różnych grup wiekowych i społecznych, przy czym niektóre z tych grup społecznych były bardziej narażone na negatywne konsekwencje zdrowotne, niż inne.

Przygotowany raport wnikliwie omawia także psychologiczne skutki pandemii, w tym wzrost poziomu stresu i lęków, które mogą dodatkowo przyczyniać się do niezdrowego stylu życia i złych nawyków żywieniowych. Podkreśla się, że te psychologiczne czynniki mogą mieć bezpośredni wpływ na fizyczne zdrowie dzieci i młodzieży, a także na ich motywację do podejmowania aktywności fizycznej.

Dokument raport skłania do refleksji nad potrzebą opracowania skutecznych polityk publicznych, które będą wspierać i promować aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży jako kluczowy element zdrowego rozwoju. Zalecenia zawarte w dokumencie mają za zadanie służyć jako przewodnik dla decydentów, edukatorów i rodziców w celu wspólnego tworzenia środowiska, które umożliwi młodym ludziom powrót do formy i zapewnienie im zdrowej przyszłości.

Wnioski

Wnioski wypracowane na podstawie analizy raportu na temat kondycji fizycznej i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży wskazują na konieczność podjęcia zdecydowanych działań. Oto główne punkty, które powinny stanowić fundament dla opracowania efektywnych strategii mających na celu poprawę kondycji fizycznej oraz zwiększenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w dobie i po pandemii COVID-19:

1. Zachodzi potrzeba udostępniania infrastruktury sportowej oraz organizacji programów zachęcających do regularnych ćwiczeń fizycznych, zarówno w szkołach, jak i w społecznościach lokalnych.
2. Podnosi się znaczenie włączenia programów edukacyjnych do kurikulum szkolnego, które będą skupiały się na znaczeniu aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia, a także na skutkach siedzącego trybu życia i złych nawyków żywieniowych.
3. Zaleca się wdrożenie programów wsparcia psychologicznego, które pomogą dzieciom i młodzieży uporać się ze stresem i lękami, co może mieć pozytywny wpływ na ich motywację do dbania o własne zdrowie i kondycję fizyczną.
4. Należy dokonać integracji wszelkich działań na rzecz poprawy aktywności fizycznej z szerszą polityką zdrowotną, uwzględniającą zarówno zapobieganie chorobom, jak i promocję zdrowego trybu życia.
5. Konieczne jest ustanowienie systematycznego monitoringu i oceny efektywności wprowadzanych programów, aby dostosowywać działania do zmieniających się potrzeb i wyzwań zdrowotnych.
6. Zwraca się uwagę na konieczność dostosowania programów i interwencji do indywidualnych potrzeb i możliwości dzieci i młodzieży, biorąc pod uwagę różnice w wieku, płci, kondycji fizycznej oraz dostęp do zasobów.
7. Zachodzi potrzeba tworzenia i promowania pozytywnych wzorców aktywności fizycznej, które mogą być naśladowane przez dzieci i młodzież w ich codziennym życiu.

Rekomendacje

Na podstawie wniosków wypracowanych w niniejszym raporcie, można sformułować następujące rekomendacje, które mogłyby pomóc w poprawie kondycji fizycznej oraz w promowaniu zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży:

1. Zwiększenie dostępności do obiektów sportowych, w tym budowa nowych oraz modernizacja istniejących placów zabaw, boisk i kompleksów sportowych, aby umożliwić młodym ludziom codzienną aktywność fizyczną.
2. Wprowadzenie lub wzmocnienie programów edukacyjnych skupiających się na znaczeniu aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania, włączając zajęcia praktyczne, które uczą dzieci jak żyć zdrowo.
3. Uruchomienie warsztatów i szkoleń mających na celu zwiększenie świadomości rodziców i opiekunów na temat roli, jaką odgrywa aktywność fizyczna w rozwoju ich dzieci oraz metody motywowania dzieci do bycia aktywnymi.
4. Zainicjowanie kampanii społecznych i programów motywacyjnych zachęcających do aktywności fizycznej, wykorzystujących różnorodne media, w tym social media, aby dotrzeć do jak najszerszej grupy młodych ludzi.
5. Wzmocnienie współpracy pomiędzy szkołami, władzami lokalnymi, klubami sportowymi i organizacjami pozarządowymi w celu promowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
6. Ustanowienie systemów monitorowania, które pozwolą na śledzenie postępów i skuteczności wprowadzanych programów oraz dostosowanie ich do zmieniających się potrzeb i okoliczności.
7. Zapewnienie odpowiednich środków finansowych na programy promujące aktywność fizyczną, w tym możliwość ubiegania się o granty dla szkół i organizacji wspierających zdrowy rozwój dzieci i młodzieży.
8. Dopasowanie programów do specyficznych potrzeb i warunków lokalnych, tak aby były one jak najbardziej efektywne i dostępne dla wszystkich grup społecznych.

Wdrożenie powyższych rekomendacji mogłoby znacząco przyczynić się do poprawy stanu zdrowia fizycznego oraz ogólnej aktywności dzieci i młodzieży w Polsce.

