

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA MŁODZIEŻY Z TERENÓW WIEJSKICH I MAŁYCH MIAST

Katarzyna WALICKA-CUPRYŚ¹, Agnieszka ĆWIRLEJ¹,
Adrian KUŹDŻAŁ¹, Dominika ZAWADZKA²

*Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Medyczny¹,
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu,
Wydział Fizjoterapii² (Polska)*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ З ТЕРЕНІВ ВЕЛИКИХ І МАЛИХ МІСТ. Катажина ВАЛІЦКА-ЦУПРИСЬ, Агнешка ЦЬВІРЛЕЙ, Адриан КУЖДЖАЛ, Домініка ЗАВАЦКА (*Жешувський університет, Медичний відділ¹, Академія фізичного виховання у Вроцлаві, Відділ фізіотерапії², Польща*)

Анотація. У роботі досліджуються питання порівняльної характеристики рівня фізичної активності підлітків віком від 13 до 15 років, які живуть у містах та сільській місцевості. Було визначено високо статистично значиме співвідношення між гендерними та віковими ознаками, місцем проживання та частотою занять фізичною діяльністю.

Ключові слова: фізична активність, молодь, MVPA-індекс, сільська місцевість і приміська зона.

Wstęp. Na negatywny wpływ braku ruchu zwrócił już uwagę Hipokrates (500 lat p. n. e.). Stwierdził on, że „ćwiczenia wzmacniają, a nieczynność osłabia ciało” [1]. Badania wskazują, że mała aktywność fizyczna jest jedną z głównych przyczyn zachorowań i śmiertelności związanej z chorobą wieńcową, cukrzycą typu II [2], zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów jelita grubego [3] oraz raka piersi [4], osteoporozy [5], zaburzeń przemiany lipidowej, depresji i stanów lękowych [6, 7], wpływa niekorzystnie na kształtujący się aparat ruchu dziecka i jest częstą przyczyną powstawania wad postawy ciała [8, 9]. Z analizy piśmiennictwa wynika, że odpowiedni poziom aktywności fizycznej w młodości wpływa korzystnie na rozwój somatyczny, motoryczny, psychicznymi społeczny młodego człowieka [10, 11], kształtuje świadomość, wyrabia potrzebę kontynuowania aktywności ruchowej przez całe życie [12, 13, 14]. Jak donosi wielu autorów [15,16,17], wystarczającą aktywność ruchową ma jedynie 1/3 młodzieży, co może przyczyniać się do wielu schorzeń wymienionych powyżej. Dlatego ciągle monitorowanie poziomu aktywności ruchowej młodzieży jest niezbędne jednocześnie może przyczynić się do wprowadzenia środków zaradczych w przypadkach gdy jest to konieczne.

Cel pracy. Ocena aktywności ruchowej młodzieży w wieku 13 – 15 lat z terenów wiejskich i małych miast.

Metoda badania. Poziom aktywności ruchowej badanej młodzieży określano na podstawie metody sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, w którym zawarto pytania dotyczące: środowiska rodzinnego, częstotliwości i czasu trwania codziennej aktywności ruchowej, sposobu lokomocji do szkoły, czasu i rodzaju uprawianych rekreacyjnie sportów, czasu spędzanego w ruchu na świeżym powietrzu, czasu spędzanego w pozycjach statycznych przed telewizorem, komputerem i w czasie odrabiania lekcji.

Na podstawie ankiety obliczono standaryzowany wskaźnik aktywności fizycznej MVPA (Moderate -to- Vigorus Physical Activity), w języku polskim UIAF – (Umiarowana do Intensywnej Aktywność Fizyczna), który był wykorzystany w międzynarodowych badaniach nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży HBSC (Health Behaviour in School-aged Children: A WHO Collaborative Cross-national Study) [18] – opracowany i opublikowany przez amerykańskich autorów tj. Prochaska i wsp. [19].

Przyjęto, że zalecana aktywność fizyczna, zabezpieczająca potrzeby nastolatka to minimum 5 dni w tygodniu, w trakcie których młodzież przeznaczana na różne formy aktywności ogółem przynajmniej 60 minut dziennie [19, 18].

Za aktywność fizyczną rozumie się wszystkie formy aktywności ruchowej (zabawy na świeżym powietrzu, szybki marsz, zajęcia WF, zajęcia rekreacyjne, sportowe, w których występuje uczucie „zgrzania się” i nieznacznego „braku tchu”), [20].

W badaniach zastosowano podział dychotomiczny badanej grupy pod względem aktywności ruchowej.

Grupa – Aktywna ruchowo (AR) – to młodzież, która uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej minimum 5 dni w tygodniu powyżej 60 minut dziennie, zgodnie z zalecanym wskaźnikiem MAPA, tj.: zajęcia WF oraz 180 minut zorganizowanej aktywności ruchowej w tygodniu, zajęcia WF oraz minimum 60 minut chodu dziennie, np. droga do szkoły i ze szkoły pieszo, zajęcia WF oraz 60 minut. dziennie swobodnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu;

Grupa – Nieaktywna ruchowo (NR) to młodzież, która nie spełnia minimum zalecanej aktywności fizycznej wskaźnika MVPA.

Dokonując analizy danych dotyczących badanej zbiorowości, wykorzystano metody statystyki opisowej oraz wybrane testy statystyczne. Test Smirnowa-Kołmogorowa – sprawdzający zgodność próby z rozkładem normalnym. Test niezależności chi-kwadrat z poprawką Yatesa – do porównania rozkładu cech jakościowych np. do zbadania różnic w częstości podejmowania aktywności ruchowej w obu porównywanych populacjach. Za istotne statystycznie uznano wartości statystyk dla $p < 0,05$ [21]. Analizy statystyczne przeprowadzono przy użyciu pakietu statystycznego *STATISTICA 7.1 PL* oraz arkusza kalkulacyjnego *Excel*.

Materiał badań. W badaniu wzięło udział 391 uczniów, w tym 178 (45,52 %) dziewcząt i 213 (54,48 %) chłopców z województwa świętokrzyskiego, gminy Staszów. Z małej miejscowości do 5 tys. mieszkańców pochodziło 216 (55,24 %) natomiast na wsi mieszkało 175 (44,76 %).

Dokonano podziału badanej grupy na 3 podgrupy wg wieku kalendarzowego: 13-, 14- i 15-letnich. Postępowano tak, aby odpowiedni wiek był średnią arytmetyczną dolnej i górnej granicy przedziału klasowego dla określonej grupy wieku. W taki sposób np. do grupy trzynastolatków zaliczono te, których wiek kalendarzowy w dniu badania mieścił się w przedziale 12.501 do 13.500 lat. Środek utworzonego w ten sposób przedziału klasowego przypada na pełne 13 lat [22]. Ostateczną liczbę uczniów według płci, wieku przedstawiono w tabeli 1.

Tab. 1

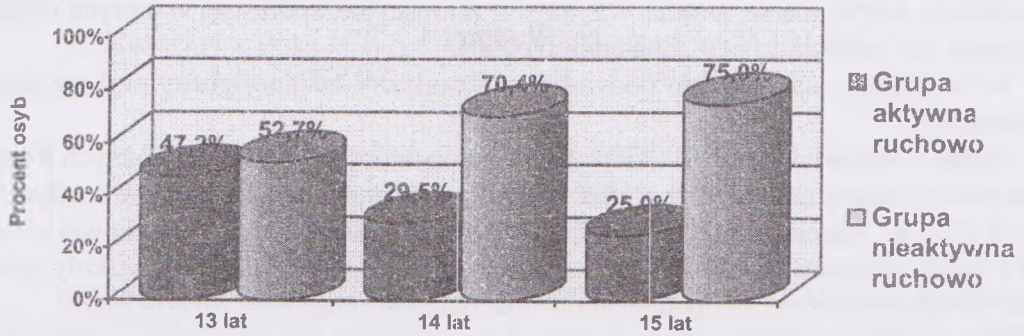
Struktura badanych uczniów w zależności od płci i wieku

Płeć \ Wiek	Dziewczeta		Chłopcy		Razem	
	N	%	N	%	N	%
13	55	30,9	45	21,1	100	24,60
14	71	39,9	70	32,9	141	39,50
15	52	29,1	98	46,1	150	34,90
Razem	178	100,0	213	100,00	391	100,00

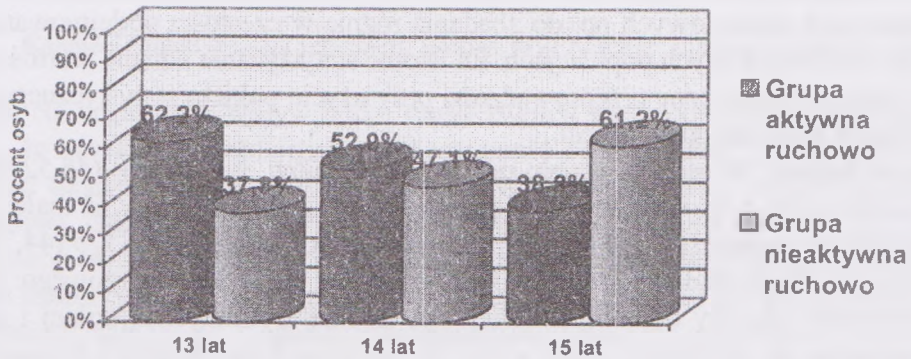
Omówienie wyników. Aktywność ruchową w badanej populacji podejmowało uzyskało ogółem 45,5 % młodzieży, w tym 33,7 % dziewcząt oraz 48,4 % chłopców.

Odsetek dziewcząt zainteresowanych aktywnością ruchową zmniejszał się wraz z wiekiem (13 lat – 47,27 %, 15 lat – 25,00 %) (ryc. 1). Zależność ta była istotna statystycznie ($p=0,032$). Chłopcy wraz z wiekiem również rzadziej podejmowali aktywność ruchową (13 lat – 62,22 % 15 lat – 38,78 %, $p=0,021$) (ryc. 2). Ponadto stwierdzono wysoce statystycznie istotną zależność pomiędzy płcią a częstością podejmowania aktywności ruchowej ($p=0,0003$). Istotnie częściej chłopcy byli aktywni ruchowo. Jedynie w wieku 13 lat w badanej grupie nie zanotowano różnic istotnych statystycznie w częstości podejmowania aktywności ruchowej pomiędzy dziewczętami a chłopcami, natomiast w wieku 14 lat różnica ta była statystycznie istotna na poziomie ($p=0,004$), a w wieku 15 lat ($p=0,090$).

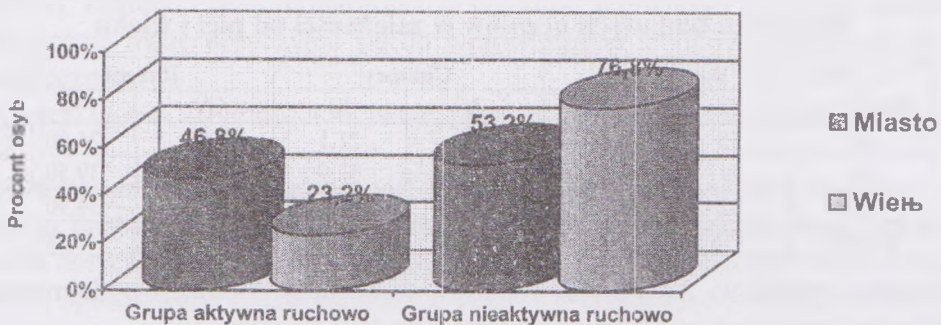
Stwierdzono, że młodzież mieszkająca w mieście częściej podejmowała aktywność ruchową (dziewczeta 46,8 %, chłopcy 68,4 %), niż badani mieszkający na wsi (dziewczeta 23,2 %, chłopcy 31,6 %), (ryc. 3, 4). Rozważane zależności były statystycznie istotne przy wysoce znamiennej poziomie istotności ($p = 0,0009 - ♀$, $p < 0,0001 - ♂$).



Ryc. 1. Porównanie aktywności ruchowej dziewcząt w zależności od wieku



Ryc. 2. Porównanie aktywności ruchowej chłopców w zależności od wieku

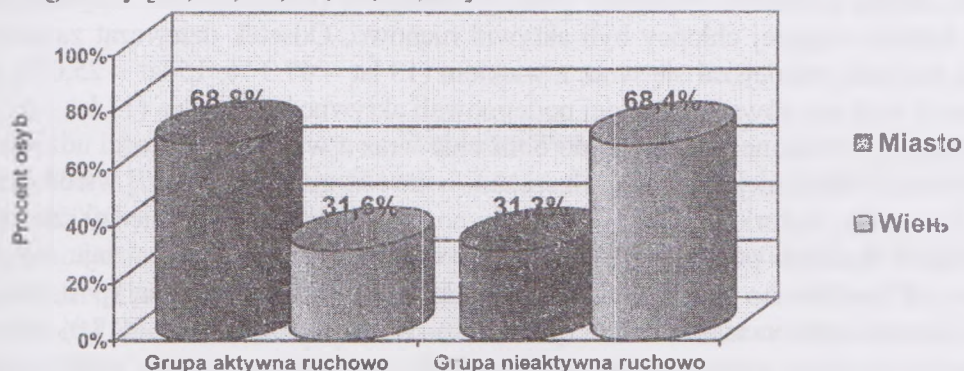


Ryc. 3. Częstość podejmowania aktywności ruchowej dziewcząt w zależności od miejsca zamieszkania

Wykształcenie rodziców badanej młodzieży nie miało wpływu na częstość podejmowania aktywności ruchowej przez ich dzieci ($p = 0,630 - ♀$, $p = 0,646 - ♂$). Zarówno w grupie aktywnej, jak i nieaktywnej ruchowo dominowały matki z wykształceniem średnim (odpowiednio: 35,5 %, 32,5 %), oraz ojcowie z wykształceniem zasadniczym zawodowym (39,9 %, 36,8 %) (tab. 2, tab. 3).

Dyskusja. Na podstawie otrzymanych wyników stwierdzono, że w badanej populacji zalecany poziom aktywności ruchowej zgodnie ze standaryzowanym wskaźnikiem MVPA (MVPA – 5 dni w tygodniu lub więcej) uzyskało ogółem 45,5 % młodzieży, w tym 33,7 % dziewcząt oraz 48,4 % chłopców.

Uzyskane wyniki badań własnych w większości potwierdzają spostrzeżenia innych autorów z Polski i z zagranicy [23, 11, 24, 25, 26, 27, 28].



Ryc. 4. Częstość podejmowania aktywności ruchowej chłopców w zależności od miejsca zamieszkania

Tab. 2

Częstość podejmowania aktywności ruchowej w zależności od wykształcenia matki

Wykształcenie rodziców	Grupa aktywna ruchowo		Grupa nieaktywna ruchowo		Ogółem		χ^2	p
	N	%	N	%	N	%		
Podstawowe	7	4,3	10	4,4	17	4,4	2,579	0,630
Zasadnicze zawodowe	45	27,6	55	24,1	100	25,6		
Srednie	81	35,5	46	28,2	127	32,5		
Wyższe zawodowe	17	10,4	24	10,6	41	10,5		
Wyższe	48	29,5	58	25,4	106	27,1		
Ogółem	163	100,0	228	100,0	391	100,0		

Tab. 3

Częstość podejmowania aktywności ruchowej w zależności od wykształcenia ojca

Wykształcenie rodziców	Grupa aktywna ruchowo		Grupa nieaktywna ruchowo		Ogółem		χ^2	p
	N	%	N	%	N	%		
Podstawowe	7	4,3	15	6,6	22	5,6	2,490	0,646
Zasadnicze zawodowe	65	39,9	79	33,8	144	36,8		
Srednie	47	28,8	77	33,8	124	31,7		
Wyższe zawodowe	14	8,6	19	8,3	33	8,4		
Wyższe	30	18,4	38	16,7	68	17,4		
Ogółem	163	100,0	228	100,0	391	100,0		

W jednym z ostatnich ogólnopolskich badań nad zachowaniami zdrowotnymi HBSC (Health Behaviour in School-aged Children: A WHO Collaborative Cross-national Study), podobnie jak w badaniach młodzieży z powiatu staszowskiego, zastosowano wskaźnik MVPA. W badaniach tych wzięło udział 6263 osób w wieku od 11,7 do 15,7 lat. Zalecany poziom aktywności fizycznej osiągnięto ogółem 35,3% młodzieży (41,2% – ♂ i 29,4% – ♀), [11].

Aktywność ruchową w placówkach wychowania pozaszkolnego analizował Jurczak [26].

Badaniami objął uczniów z krakowskich szkół podstawowych (682 osoby – 43,1 %) i ponadpodstawowych (900 osób – 56,9 %). W grupie tej znalazło się 794 (50,2 %) dziewcząt i 788 chłopców (49,8 %). W zajęciach ruchowych organizowanych przez instytucje uczestniczyło około ¼ młodzieży, tk. 27,5 % (25% systematycznie). Ten sposób uczestnictwa wybrało 32,5 % chłopców i 19,1 % dziewcząt. ($p < 0,001$; $\chi^2 = 32,50$; $T = 0,14$). Również w niniejszych badaniach stwierdzono wysoce statystycznie istotną zależność pomiędzy płcią, a częstością podejmowania aktywności ruchowej ($p = 0,0003$). Istotnie częściej chłopcy byli aktywni ruchowo. Odsetek dziewcząt zainteresowanych aktywnością ruchową zmniejszał się wraz z wiekiem (13 lat – 47,3 %, 15 lat – 25,0 %; $p = 0,032$). Chłopcy wraz z wiekiem również rzadziej podejmowali aktywność ruchową (13 lat – 62,2 %, 15 lat – 38,9 %; $p = 0,021$). Zbliżone wyniki, co do obniżenia wraz z wiekiem częstości udziału w różnych formach aktywności fizycznej, otrzymała Szczepanowska i Marcinkowska [27] wśród dzieci z Goleńkowa koło Szczecina. Autorki porównywały aktywność ruchową dzieci pomiędzy szkołą podstawową a gimnazjum. Badaniu poddano 694 dzieci w tym po 347 z każdego rodzaju szkoły. Jedynie wśród dziewcząt zanotowano istotne obniżenie udziału w aktywności ruchowej ($p = 0,014$), natomiast u chłopców nie stwierdzono takich różnic ($p = 0,810$). W badaniach tych aż 68,7 % dziewcząt oraz 79,4 % chłopców w wieku gimnazjalnym zadeklarowało swój regularny udział w aktywności fizycznej. Wyniki te są rozbieżne w porównaniu z rezultatami otrzymanymi w grupie młodzieży z powiatu staszowskiego, gdzie znacznie mniejszy odsetek osób spełniał kryteria aktywności ruchowej uważanej za wystarczającą w danym wieku. Może być to związane z metodologią badań, gdzie samoocena aktywności ruchowej przez młodzież jest wyższa niż ocena na podstawie wskaźnika MVPA.

W badaniach 2000 dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 18 lat z Wielkiej Brytanii [24] zadowolający poziom MVPA zadeklarowało 44 % chłopców i 31 % dziewcząt. Podobnie jak młodzież z powiatu staszowskiego badani z Wielkiej Brytanii wraz z wiekiem rzadziej brali udział w różnych formach aktywności ruchowej, które trwały 60 minut dziennie. Również chłopcy byli częściej aktywni niż dziewczęta. Przeprowadzone obserwacje, co do różnic dymorficznych w poziomie aktywności ruchowej, pokrywają się również z wynikami młodzieży ze Szwecji, Estonii i Ukrainy [28].

W badaniach przeprowadzonych w Poznaniu wśród 13 – 16-letniej młodzieży zaobserwowano również tendencje do zmniejszania się wraz z wiekiem odsetka osób podejmujących dostatecznie często aktywność fizyczną, tj. z 24,2 % w 13 roku życia na 8,9 % w 16 roku u dziewcząt, natomiast u chłopców z 12,8 % na 9,4 %, [30] Uzyskane dane potwierdzają, iż w wieku gimnazjalnym następuje spadek aktywności ruchowej, wynikający z wewnętrznej potrzeby ruchu, która charakteryzuje dzieci młodsze [29] i są zgodne z tendencjami światowymi [23, 25, 27].

Analizując czynniki wpływające na częstość podejmowania aktywności ruchowej w badanej populacji, stwierdzono, iż młodzież mieszkająca w mieście częściej była aktywna ruchowo niż badani mieszkający na wsi. Rozważane zależności były statystycznie istotne przy wysoce znamiennej poziomie istotności ($p = 0,0009$ – ♀, $p = 0,0001$ – ♂). Wyniki badań własnych pokrywają się z danymi uzyskanymi przez Lersen'a i wsp. (2004) [32], natomiast są rozbieżne z analizami dotyczącymi młodzieży gimnazjalnej z Małopolski. Miejsce zamieszkania miało istotny wpływ na częstość podejmowania aktywności ruchowej, ale to młodzież z miasta rzadziej uczestniczyła w zajęciach ruchowych [33].

Wykształcenie rodziców badanej młodzieży nie miało wpływu na częstość udziału w aktywności ruchowej ich dzieci ($p = 0,630$ – ♀, $p = 0,646$ – ♂). Odmiennie wyniki otrzymały A. i J. Dencikowskie [17], które przeprowadziły badanie ankietowe 1706 uczniów z gimnazjów w Rzeszowie. W ich badaniach, w świetle modelu regresji logitowej, autorki istotne różnice statystyczne otrzymały w skrajnych warstwach wykształcenia rodziców chłopców w wieku 13 i 14 lat. Natomiast wyniki badań młodzieży z powiatu staszowskiego są zbliżone z rezultatami badań młodzieży z Podlasia, gdzie nie zanotowano zależności pomiędzy wykształceniem rodziców a podejmowaniem aktywności fizycznej przez młodzież [34]. Różnice te mogą być następstwem sposobu analizy danych zastosowanych w badaniach grupy chłopców rzeszowskich, a młodzieży z powiatu staszowskiego i z Podlasia, oraz różnic wynikających ze struktury urbanizacyjnej (duże miasto – Rzeszów, małe miasta i wsie), a także charakteru zatrudnienia na danym terenie, które jest podobne za ziemi staszowskiej i podlaskiej.

Wnioski

1. Aktywność ruchowa większości dziewcząt w badanej grupie jest niewystarczająca.
2. Młodzież z małych miejscowości częściej jest aktywna fizycznie niż badani z terenów wiejskich.
3. Należy propagować aktywność ruchową szczególnie wśród dziewcząt i na terenach wiejskich.

Piśmiennictwo

1. *Kostka J.* Następstwa hipokinezji / *Kostka J., Krakowska J., Kostka T., Czernicki J.* // *Fizjoterapia* – 2006. – № 14(4). – S. 53 – 59.
2. *Bouchard .* Physical activity and health: atherosclerotic, metabolic, and hypertensive diseases / *Bouchard ., Despres JP.* // *Res Q Exerc Sport.* – 1995. – № 66. – S. 268 – 275.
3. *Lee JM.* Exercise and physical health: cancer; immune function / *Lee JM.* // *Res. Q. Exerc. Sport.* – 1995. – № 66. – S. 286 – 291.
4. *Nenko I.* Aktywność fizyczna a ryzyko zachorowania na raka piersi / *Nenko I.* // *Biologia szkolna.* – 2005. – № 2. – S. 83 – 85.
5. *Vuori J.* Exercise and physical health: musculoskeletal health and functional capabilities / *Vuori J.* // *Res. Q. Exerc. Sport.* – 1995. – № 66. – S. 276 – 285.
6. *Bejnarowicz J.* Zmiany stylu życia i stanu zdrowia ludności Polski / *Bejnarowicz J.* // *Opiszyn,* 1995. – S. 15 – 23.
7. *Lawlor D. A.* The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials / *Lawlor D. A., Hopker S. W.* // *BMJ.* – 2001. – № 322. – S. 763 – 767.
8. *Graff K.* Częstość występowania wad postawy u dzieci i młodzieży / *Graff K., Lebiecowski M. J., Kaźmierska I., Zieniewicz M.* // *Postawa ciała człowieka i metody jej oceny.* – *Katowice,* 1992. – S. 109 – 114.
9. *Ignasiak Z.* Analiza poziomu rozwoju cech funkcjonalnych dzieci wiejskich / *Ignasiak Z., Domaradzki J, Fugiel J, Piesiewicz E, Sławińska T, Zaleski A, Żurek G.* // *Studia i Monografie.* – *Wrocław,* 1997. – Cz. III. – S. 51, 155 – 203.
10. *Grabowski H.* Teoria fizycznej edukacji / *Grabowski H.* // *WsiP.* – *Warszawa* 1994. – № 21. – S. 14 – 15, 51 – 52.
11. *Cabak A.* Aktywność fizyczna młodzieży w wieku 11-15 lat w Polsce i innych krajach w roku / *Cabak A. Woynarowska B.* // *Wych. Fiz. i Sport.* – 2004. – № 48. – S. 354 – 360.
12. *Malina R. M.* Physical athity and fitness of children and youth : Questions and implications / *Malina R. M.* // *Med Exerc Nutr Health.* – 1995. – № 5. – S. 125 – 137.
13. *Malina R. M.* Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan / *Malina R. M.* // *Res Quart Exerc Sport.* – 1996. – № 67. – S. 48 – 57.
14. *Sjetnendii C. W.* Role of physical activity in the development of skeletal mass in children / *Sjetnendii C. W., Miller J. Z., Hui S. L.* // *1. Bone. Miner. Res.* – 1991. – № 6. – S. 1227 – 1233.
15. *Armstrong N.* European children are fit and active : fact or fiction? / *Armstrong N.* // *Young People's Lifestyles and Sedentariness: EU Conference.* – *Essen,* 2004. – S. 6 – 7.
16. *Ćwirlej A.* Aktywność ruchowa dzieci 10-letnich w czasie wolnym / *Ćwirlej A. Walicka-Capryś K., Gregorowicz-Cieślak H.* // *Przegląd Medyczny.* – 2005. – № 3. – S. 262 – 666.
17. *Dencikowska A.* Dystanse społeczne aktywności fizycznej 13-15 letnich chłopców z Rzeszowa / *Dencikowska A., Dencikowska B.* // *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie.* *Rzeszów,* 2008. – S. 56 – 64.

18. *Wojnarowska B.* Zachowania zdrowotne, zdrowie i postrzeganie szkoły przez młodzież w Polsce w 2002 r. Raport techniczny z badań / Wojnarowska B., Mazur J. // Wyzd. Pedagogiczny UW. – Warszawa, 2002. – S. 20 – 25.
19. *Prochaska J. J.* Physical activity screening measure for use with adolescents in primary care / Prochaska J. J., Salis J. F., Long B. A. // Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine. – 2001. – S. 155 – 554.
20. *Wojnarowska B.* Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne nastolatków / Wojnarowska B. // Remedium, 2004. – № 6. – S. 14 – 15.
21. *Stanisz A.* Przystępny kurs statystyki z zastosowaniem *STATISTICA PL* na przykładach z medycyny / Stanisz A. – Kraków, 2006. – № 1. – 289 – 341.
22. *Różański J.* Analiza przydatności wskaźnika wg. Wojciechowskiej dla oceny wpływu warunków mieszkaniowych na rozwój dzieci wiejskich z Pomorza w końcu lat 90-tych i początku XXI wieku / Różański J., Cymek L. // Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej. – Lublin, 2004. – S. 59 – 76
23. *Brodersen H. N.* Trends in physical activity and sedentary behavior in adolescence: ethnic and socio-economic differences / Brodersen H. N., Steptoe A., Boniface D. R., Wardle J. // British Journal of Sports Medicine. – 2007. – № 41. – S. 140 – 144.
24. *Gergory J.* National Diet and Nutrition Survey / Gergory J., Lowe S. // Young People Aged 4 to 18 Years: The Stationery Office. London, 2000. – № 1. – S. 358 – 360.
25. *Nerson M. C.* Longitudinal and secular trends in physical activity and sedentary behavior during adolescence / Nerson M. C., Neumark-Stzainer D., Hannan P. J., Sirard J. R., Story M. // Pediatrics. – 2006. – № 118. – S. 1627 – 1634.
26. *Jurczak A.* Aktywność ruchowa młodzieży w czasie wolnym. Preferencje-Bariry-Uwarunkowania / Jurczak A. // Wych. Fiz. i Zdr. – 2005. – № 12. – S. 35 – 30.
27. *Rodziewicz-Gruhn J.* Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne uczniów szkół polskich i we Lwowie na Ukrainie / Rodziewicz-Gruhn J., Pyziak M. // Nowa Medycyna – Medycyna w Sporcie. – 2005. – № 3. – 7 s.
28. *Ruiz J. R.* Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children / Ruiz J. R., Rizzo N. S., Hurtig-Wennlöf A., Ortega F. B., Wärnberg J., Sjöström M. // The European Youth Heart Study American Journal of Clinical Nutrition. – 2006. – № 84. – S. 299 – 303.
29. *Szczepanowska E.* Differences in attitude towards physical activity At the recreational level among youth from a primary school and gymnasium / Szczepanowska E., Marcinowska B E. // Medicina Sportiva. – 2007. – № 11. suppl. 4. – S. 47 – 56.
30. *Bronikowski M.* Związek między sprawnością fizyczną, częstotliwością podejmowania aktywności fizycznej a wskaźnikami nadwagi / Bronikowski M. // Wych Fiz i Zdr. – 2004. – № 12. – S. 10 – 14.
31. *Sallis J. F.* Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies / Sallis J. F. // Med Sci Sports Exerc. – 2000. – № 32. – S. 1598 – 1600.
32. *Larsen H. B.* Body dimensions, exercise capacity and physical activity level of adolescent Nandi boys in western Kenya / Larsen H. B., Christensen D. L., Nolan T., Sondergaard H. An., // of Hum. Biol. – 2004. – № 31. – S. 159 – 173.
33. *Piórecka B.* Stan odżywiania i aktywność ruchowa a miejsce zamieszkania młodzieży gimnazjalnej z regionu Małopolski / Piórecka B., Igielski M., Szyguła Z. // Medicina Sportiva. – 2006. – № 1/2. – Suppl. 10. – 186 s.
34. *Białokoz-Kalinowska I* Ocena aktywności fizycznej młodzieży z regionu Podlasia / Białokoz-Kalinowska I., Rogowski K., Abramowicz P. // Medicina Sportiva. – 2006. – № 10. Suppl. 4. – S. 443 – 447.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA MŁODZIEŻY Z TERENÓW WIEJSKICH I MAŁYCH MIAST

Katarzyna WALICKA-CUPRYS¹, Agnieszka ĆWIRLEJ¹,
Adrian KUŹDŻAŁ¹, Dominika ZAWADZKA²

*Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Medyczny¹
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Fizjoterapii²*

Streszczenie. Celem pracy była ocena aktywności ruchowej (AR) młodzieży w wieku 13-15 lat z terenów wiejskich i małych miast. Na podstawie ankiety obliczono wskaźnik AR, MVPA (Moderate -to- Vigorus Physical Activity). W badanej populacji (AR) podejmowało 45,5% młodzieży, w tym 33,7% dziewcząt oraz 48,4% chłopców. Stwierdzono wysoce statystycznie istotną zależność pomiędzy płcią ($p = 0,0003$), wiekiem ($p = 0,032 - ♀, 0,021 - ♂$) i miejscem zamieszkania ($p = ,0009 - ♀, p = 0,0001 - ♂$) a częstością podejmowania (AR). Istotnie częściej aktywni ruchowo byli chłopcy oraz młodzież miejska. Odsetek młodzieży podejmującej (AR) zmniejszał się wraz z wiekiem. Wykształcenie rodziców nie miało wpływu na częstość podejmowania (AR) w badanej grupie. Należy propagować (AR) szczególnie wśród dziewcząt i na terenach wiejskich.

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, wiek dojrzewania, wskaźnik MVPA, miasteczko, wieś.

PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENTS IN VILLAGE AND TOWN AREAS

Katarzyna WALICKA-CUPRYS¹, Agnieszka ĆWIRLEJ¹,
Adrian KUŹDŻAŁ¹, Dominika ZAWADZKA²

Annotation. The research was aimed at a comparative analysis of adolescents aged 13 – 15 physical activity in urban and countryside areas. A highly statistically significant relationship was found between gender, age, dwelling place and frequency of practicing physical activities.

Key words: physical activity, adolescents, MVPA index, countryside and urban areas.