

Zorganizowane i niezorganizowane formy aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej w czasie wolnym na tle czynników osobniczych i społeczno-środowiskowych

Organized and unorganized forms of physical activity in leisure time among junior high school students in relation to individual and socio-environmental factors

ADRIAN P. LUBOWIECKI-VIKUK^{1/}, ELŻBIETA BIERNAT^{2/}

^{1/} Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

^{2/} Katedra Turystyki, Kolegium Gospodarki Światowej, Szkoła Główna Handlowa w Warszawie

Wprowadzenie. Liczba młodych ludzi spędzających czas wolny w sposób bierny (odchodzących od sportu na rzecz zajęć sedentaryjnych) relatywnie zwiększa się. Skutkuje to licznymi stratami w ich kondycji zdrowotnej.

Cel badań. Analiza struktury jakościowej zorganizowanych i niezorganizowanych form wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej oraz wybieranych przez nich sportów wraz z identyfikacją wybranych zmiennych osobniczych i społeczno-środowiskowych, które wpływają na tego rodzaju zachowania.

Materiał i metoda. Badaniami objęto grupę 1.067 uczniów szkół gimnazjalnych (562 dziewcząt i 505 chłopców) z 5 województw Polski. Zastosowano autorską ankietę. Związki pomiędzy podejmowanymi formami aktywności fizycznej a zmiennymi charakteryzującymi strukturę społeczno-demograficzną analizowano za pomocą testu χ^2 .

Wyniki. W zorganizowanych formach sportu dla wszystkich uczestniczyło 50,4% uczniów. Częściej ($p < 0,05$) deklarowali je chłopcy (57,2%) niż dziewczęta (44,3%), najczęściej – gimnazjaliści z województwa łódzkiego (54,2%), a najrzadziej – z mazowieckiego (34,6%). Najpopularniejsze sporty to piłka nożna (34,4%), biegi (14,4%), piłka siatkowa (10,7%). Wybór dyscyplin był istotnie ($p < 0,05$) związany z płcią, klasą, miejscem zamieszkania i zamieszkiwanym województwem. Formy niezorganizowane podejmowało 53,9% – częściej ($p < 0,05$) chłopcy (59,8%) niż dziewczęta (48,6%). Najczęściej była to jazda na rowerze (36,5%), piłka nożna (16,7%) i pływanie (10,6%). Także w tym przypadku stwierdzono istotną zależność ($p < 0,05$) wyboru poszczególnych sportów od płci, klasy, miejsca zamieszkania, województwa, a dodatkowo od BMI.

Wnioski. Istnieje konieczność tworzenia zróżnicowanych strategii promocji sportu dla wszystkich w tej grupie społecznej. Należy zwrócić uwagę na determinanty podejmowania różnych sportów przez młodzież gimnazjalną.

Słowa kluczowe: młodzież gimnazjalna, aktywność fizyczna, sport, rekreacja, czas wolny, determinanty

Introduction. The number of young people spending their free time passively (choosing sedentary activities over sports) has been increasing. It is reflected in numerous problems in their health condition.

Aim. To analyze the quality structure of organized and unorganized forms of physical activity in leisure time among junior high school students and sports they chose, and to identify selected individual and socio-environmental variables which influence those types of behavior.

Material & Method. A group of 1067 junior high school students (562 girls and 505 boys) from five voivodeships in Poland was selected for the study. The author's questionnaire was used. The relationships between the undertaken forms of physical activity and the socio-demographic variables were analyzed using the χ^2 test.

Results. 50.4% of the students declared participation in organized forms of sports for all. More frequently ($p < 0.05$) it was declared by boys (57.2%) than girls (44.3%), most often by students from the Łódź voivodeship (54.2%) and least frequently by those from Mazovia (34.6%). The most popular sports were football (34.4%), running (14.4%) and volleyball (10.7%). The choice of disciplines was significantly ($p < 0.05$) associated with gender, school year, place of residence and voivodeship. Unorganized forms of activity were undertaken by 53.9% of the subjects – more frequently ($p < 0.05$) by boys (59.8%) than girls (48.6%). In most cases it was cycling (36.5%), football (16.7%) and swimming (10.6%). In that case, the choice of sports was also significantly ($p < 0.05$) influenced by gender, school year, place of residence, voivodeship, and additionally by BMI.

Conclusions. It is essential to create diverse promotional strategies of sports for all for this social group. Attention should be paid to the factors determining the choice of various sports by junior high school students.

Key words: junior high school students, physical activity, sport, recreation, leisure time, determinants

© Probl Hig Epidemiol 2015, 96(2): 448-457

www.phie.pl

Nadesłano: 15.05.2015

Zakwalifikowano do druku: 04.06.2015

Adres do korespondencji / Address for correspondence

dr n. o kult. fiz. Adrian P. Lubowiecki-Vikuk
Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego
ul. Mińska 15, 85-428 Bydgoszcz
tel. 52 349 62 50 wew.35, e-mail: lubowiecki@ukw.edu.pl

Wprowadzenie

Niedostatek aktywności fizycznej jest jednym z ważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Przy czym, jest on szczególnie istotny w okresie dojrzewania i dorastania [1, 2]. Według badań [3] aż 57% dzieci i młodzieży nie jest aktywna fizycznie, bądź wykonuje zbyt małą dawkę ruchu. Niesie to niestety ogromne konsekwencje w postaci zwiększonego ryzyka rozwoju różnych chorób, m.in. miażdżycy [4], komplikacji sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, problemów ze zdrowiem psychicznym [5], a w tym depresji, lęków i obniżonego poczucia własnej wartości [6]. Sportowa beczynność może zwiększać ryzyko spożycia alkoholu i palenia środków tytoniowych, a udział w zorganizowanych zajęciach sportowych (w przeciwieństwie do nieorganizowanych i konkurencyjnych sportów) może zmniejszyć zażywanie narkotyków [7]. Siedzący tryb życia młodzieży sprzyja nadwadze i otyłości [8-10]. Jak wynika z raportu UNICEF [11], młodzi Polacy w wieku 11, 13 i 15 lat na tle młodzieży z krajów rozwiniętych gospodarczo zajmują wysoką lokatę pod względem wyższego wskaźnika BMI, a ich liczba w okresie 2001-2010 się podwoiła. Rozwój nowych technologii sytuację tę pogłębia [12].

Naukowcy podkreślają, że nawet niewielka dawka aktywności fizycznej może korzystnie wpływać na stan zdrowia dzieci i młodzieży – szczególnie tej znajdującej się w grupie wysokiego ryzyka [13]. Na przykład, może wzmacniać mięśnie i kości [13], czy też przeciwdziałać skracaniu się mięśni kulszowo-goleniowych [14]. Jest ona także najprostszym sposobem na zapobieganie nadwadze i zwalczania otyłości. Co więcej, aktywność fizyczna kształtuje wśród młodzieży zdyscyplinowanie, pewność siebie, umiejętność dokonywania wyborów, konsekwencję w działaniu, chęć osiągnięcia sukcesu i zdolności radzenia sobie z trudnościami, także ułatwia samorealizację [2]. Należy jednak pamiętać, że prawidłowy rozwój organizmu wymaga codziennej aktywności fizycznej na umiarkowanym bądź intensywnym poziomie, przez 60 minut lub dłużej, w formach odpowiednich rozwojowo (przyjemnych, zróżnicowanych) [13, 15]. A to nie jest łatwe. Okres dojrzewania jest jednym z trudniejszych etapów rozwoju człowieka – niesie ze sobą m.in. zmienność nastrojów, drażliwość, nadpobudliwość lub lenistwo. Szkolne zajęcia wychowania fizycznego nie koniecznie spełniają oczekiwania dojrzewającej młodzieży. I choć MEN [16] informuje, że uczniowie gimnazjum – w ramach lekcji z wychowania fizycznego – mogą korzystać z zajęć do wyboru: sportowych, sprawnościowo-zdrowotnych, tanecznych, aktywnej turystyki – to zajęcia te nie zawsze cieszą się popularnością. Potwierdza to rosnąca liczba długoterminowych zwolnień lekarskich z tego rodzaju

zajęć [17-20] oraz brak wsparcia młodzieży z nadwagą i otyłością przez nauczycieli wychowania fizycznego [21]. W tym trudnym okresie, szalenie istotne jest aby kreować aktywny styl życia, poprzez proponowanie atrakcyjnych form aktywności fizycznej (o charakterze rekreacyjnym, sportowym bądź turystycznym), a tym samym chętniej podejmowanych. Tylko takie, mogą w sposób zasadniczy wspomóc zmianę zachowań wolnoczasowych dzieci i młodzieży. Tylko takie dają szansę rozwijania zainteresowań i budowania pozytywnego obrazu własnej osoby [22].

Cel badań

Analiza struktury jakościowej zorganizowanych i nieorganizowanych form wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej z wybranych województw Polski oraz uprawianych przez nich sportów wraz z identyfikacją zmiennych osobniczych i społeczno-środowiskowych, które wpływają na tego rodzaju zachowania.

Materiał i metody

Badaniami objęto losowo-celową grupę 1 067 uczniów szkół gimnazjalnych (z I kl. – 435; z II kl. – 290; z III kl. – 342) z wybranych województw Polski (kujawsko-pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, wielkopolskiego, łódzkiego oraz mazowieckiego). Operatem losowania były zbiory Banku Danych Lokalnych GUS [23], według których liczba uczniów w polskich gimnazjach dla dzieci i młodzieży (z wyłączeniem szkół specjalnych i dla dorosłych) wynosiła w roku szkolnym 2012/2013 ponad 1,1 miliona (1 133 709). O wyborze obszaru badań zadecydowało zróżnicowanie społeczno-kulturowe uczniów, niższa kapitałochłonność oraz większa dostępność i akceptacja dyrekcji placówki szkolnej na dokonanie tego rodzaju eksploracji. Badania prowadzono po zakończeniu letniego sezonu, tj. we wrześniu i w pierwszej połowie października 2013 roku.

W celu wyłonienia grupy badanej zastosowano dwustopniowy system losowania. Pierwszy stopień polegał na wylosowaniu szkoły gimnazjalnej spośród wszystkich znajdujących się w badanym obszarze, z uwzględnieniem dwóch warstw przestrzennych: miasto, wieś. Następnie, w danej szkole, celowo wybierano po jednej klasie z danego poziomu (pierwsza, druga, trzecia), gdzie obejmowano badaniami wszystkich uczniów obecnych danego dnia na lekcji geografii w tej klasie.

Badanie miało charakter ankietowy. Wywiad bezpośredni (standaryzowany) przeprowadzili przeszkoleni i nadzorowani ankieterzy, według ustalonego planu. Autorska ankieta (zmodyfikowana po pilotażu) zawierała pytania dotyczące uczestnictwa w sporcie dla wszystkich (poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego)

w ciągu ostatniego roku. Za sport dla wszystkich uznano „wszelkie formy aktywności fizycznej, które poprzez uczestnictwo spontaniczne lub zorganizowane stawiają sobie za cel wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych oraz osiąganie wyników sportowych na wszelkich poziomach” [24]. Przy czym, pytano o to czy respondenci podejmowali zorganizowane lub niezorganizowane formy aktywności fizycznej (w ciągu roku szkolnego). Poprzez formy zorganizowane rozumiano prowadzone przez specjalistów zajęcia pozaszkolne (w różnych klubach, organizacjach, stowarzyszeniach sportowych, rekreacyjnych bądź turystycznych) oraz zajęcia pozalekcyjne (w szkołach). Poprzez formy niezorganizowane rozumiano podejmowanie różnych form aktywności fizycznej indywidualne (spontaniczne). W przypadku form zorganizowanych analizie poddano uczniów uczestniczących w treningach 2-3 razy w tygodniu, a w przypadku form niezorganizowanych – deklarujących aktywność fizyczną co najmniej raz w tygodniu.

Oprócz informacji dotyczących uczestnictwa w sporcie dla wszystkich, ankieterzy zbierali dane dotyczące płci, roku urodzenia, miejsca zamieszkania (miasto, wieś) oraz wysokości i masy ciała respondentów. Liczebności gimnazjalistów w poszczególnych kategoriach przedstawiono w tabeli I.

Związki pomiędzy uczestnictwem w sporcie dla wszystkich (w formie zorganizowanej i niezorganizowanej) a zmiennymi charakteryzującymi strukturę socjo-demograficzną gimnazjalistów (płeć, klasa, miejsce zamieszkania, województwo, BMI) ustalono za pomocą testu χ^2 . W ocenie istotności efektów przyjęto poziom istotności $p=0,05$. Analizy wykonano przy wykorzystaniu pakietu statystycznego IBM SPSS Statistics w wersji 21.

Wyniki

W zorganizowanych formach sportu dla wszystkich uczestniczyło 50,4% wszystkich badanych uczniów (w tym 57,2% uczniów i 44,3% uczennic). Przy czym, stwierdzono statystycznie istotne różnice w tym względzie zależne od płci ($\chi^2=17,766$; $df=1$; $p=0,000$) i zamieszkiwanego województwa ($\chi^2=18,262$; $df=4$; $p=0,001$). A mianowicie, częściej ($p<0,05$) deklarowali je chłopcy (57,2%) niż dziewczęta (44,3%), najczęściej – gimnazjaliści z województwa łódzkiego (54,2%), a najrzadziej – z mazowieckiego (34,6%; tabela II).

Jeżeli chodzi o formy niezorganizowane, to deklarowało je 53,9% gimnazjalistów. Podobnie jak poprzednio, chłopcy (59,8%) częściej podejmowali indywidualne, spontaniczne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym ($\chi^2=13,489$; $df=1$; $p=0,000$) niż dziewczęta (48,6%).

W tabeli III przedstawiono najpopularniejsze sporty podejmowane w ramach zorganizowanych form. Należą do nich piłka nożna – deklarowana przez 34,4% gimnazjalistów, biegi – przez 14,4%, piłka siatkowa – przez 10,7%, piłka koszykowa – przez 4,5%, pływanie – przez 4,2%, taniec – przez 3,6%, sztuki i sporty walki – przez 3,6%. Inne sporty (w tym, lekkoatletyka) uprawia 17,2% uczniów. Płeć istotnie różni ($\chi^2=123,241$; $df=8$; $p=0,000$) wybór tych sportów. Dziewczęta częściej uprawiają biegi (67,4%), piłkę siatkową (81,7%)

Tabela I. Charakterystyka badanej młodzieży gimnazjalnej z wybranych województw Polski (n=1 067)

Table I. Characteristics of studied group of junior high school students from selected voivodeships in Poland (n=1.067)

Zmienne	Chłopcy		Dziewczęta		Ogółem	
	n	%	n	%	n	%
Klasa						
I	226	44,8	209	37,2	435	40,8
II	130	25,7	160	28,5	290	27,2
III	149	29,5	193	34,3	342	32,1
Miejsce zamieszkania						
miasto	279	55,2	280	49,8	559	52,4
wieś	226	44,8	282	50,2	508	47,6
Województwo						
kujawsko-pomorskie	355	70,3	369	65,7	724	67,9
warmińsko-mazurskie	49	9,7	71	12,6	120	11,2
wielkopolskie	31	6,1	28	5,0	59	5,5
łódzkie	38	7,5	45	8,0	83	7,8
mazowieckie	32	6,3	49	8,7	81	7,6
BMI						
niedowaga	151	32,2	183	36,5	334	34,4
norma	283	60,3	310	61,8	593	61,1
nadwaga/otyłość	35	7,5	9	1,8	44	4,5

Tabela II. Liczba i odsetki badanych gimnazjalistów podejmujących zorganizowane i niezorganizowane formy aktywności fizycznej

Table II. Numbers and percentages of studied junior high school students participating in organized and unorganized forms of physical activity

Zmienne	Formy aktywności fizycznej			
	zorganizowane (2-3 razy/tydz.)		niezorganizowane (≥ 1 raz/tydz.)	
	n	%	n	%
Płeć				
chłopcy (n=505)	289	57,2 ^a	302	59,8 ^a
dziewczęta (n=562)	249	44,3	273	48,6
Klasa				
I (n=435)	222	51,0	247	56,8
II (n=290)	135	46,6	154	53,1
III (n=342)	181	52,9	174	50,9
Miejsce zamieszkania				
miasto (n=559)	280	50,1	295	52,8
wieś (n=508)	258	50,8	280	55,1
Województwo				
kujawsko-pomorskie (n=724)	391	54,0	390	53,9
warmińsko-mazurskie (n=120)	50	41,7	75	62,5
wielkopolskie (n=59)	24	40,7	29	49,2
łódzkie (n=83)	45	54,2 ^b	36	43,4
mazowieckie (n=81)	28	34,6	45	55,6
BMI				
niedowaga (n=334)	179	53,6	191	57,2
norma (n=593)	301	50,8	319	53,8
nadwaga/otyłość (n=44)	17	38,6	21	47,7

Istotnie różne ($p<0,05$) – ^a chłopcy vs. dziewczęta; ^b województwo łódzkie vs. mazowieckie

i taniec (91,7%), chłopcy zaś piłkę nożną (74,1%) oraz sztuki i sporty walki (75,0%). Podobnie istotny związek ($\chi^2=28,862$; $df=16$; $p=0,025$) ma poziom edukacji. To znaczy, gimnazjaliści pierwszych klas chętniej uprawiają piłkę nożną (48,7%), biegi (44,2%) i pływanie (42,9%), a klas trzecich – taniec (54,2%), piłkę koszykową (50,0%), siatkową (40,8%), inne sporty (37,7%) oraz sztuki i sporty walki (37,5%). Nie bez znaczenia ($\chi^2=35,119$; $df=8$; $p=0,000$) jest miejsce zamieszkania. Mieszkający w miastach częściej bowiem biegają (55,8%), grają w piłkę koszykową (76,7%), pływają (67,9%), tańczą (79,2%) i trenują sztuki i sporty walki (70,8%). Mieszkający we wsiach częściej natomiast grają w piłkę nożną (58,8%) i siatkową (52,1%). Wybór dyscyplin sportowych warunkuje także województwo ($\chi^2=123,356$; $df=32$; $p=0,000$). Najbardziej aktywni są gimnazjaliści z województwa kujawsko-pomorskiego. W piłkę nożną gra aż 81,1% mieszkańców tego regionu, w siatkową – 67,6%, koszykową – 43,3%, biega – 65,3%, pływa – 50,0%, tańczy – 70,8%, a sztuki i sporty walki trenuje – 66,7%. Niepoprawnie jest w województwie wielkopolskim. Żaden z badanych gimnazjalistów nie gra w piłkę siatkową i koszykową, nikt także nie tańczy w zorganizowanych klubach. Pływanie, sztuki i sporty walki deklaruje tylko odpowiednio 3,6 i 4,2%, a inne sporty – tylko 0,9%. Nie stwierdzono związku podejmowanych sportów w ramach zajęć zorganizowanych z BMI gimnazjalistów ($\chi^2=14,408$; $df=16$; $p=0,568$).

W tabeli IV przedstawiono najpopularniejsze sporty podejmowane w ramach niezorganizowanych zajęć. Należały do nich jazda na rowerze (36,5%), piłka nożna (16,7%) i pływanie (10,6%). Także w tym przypadku stwierdzono istotną zależność od analizowanych zmiennych socjo-demograficznych. Wykazano bowiem związek z płcią gimnazjalistów ($\chi^2=158,180$; $df=8$; $p=0,000$), miejscem zamieszkania ($\chi^2=24,494$; $df=8$; $p=0,002$), województwem ($\chi^2=93,214$; $df=32$; $p=0,000$) i BMI ($\chi^2=29,988$; $df=16$; $p=0,018$). I tak, aerobik i formy podobne to zdecydowanie domena dziewcząt (100%). Ponadto dziewczęta częściej biegają (67,9%), tańczą (94,7%), pływają (63,0%) i grają w piłkę siatkową (83,3%). Chłopcy częściej zaś grają w piłkę nożną (79,4%). Mieszkający w mieście częściej biegają (67,9%), pływają (60,2%), uprawiają aerobik i podobne (71,0%) oraz inne sporty (63,2%). We wsiach uczniowie częściej grają w piłkę nożną (56,5%) oraz jeżdżą na rowerze (52,0%). Podobnie jak w przypadku form zorganizowanych, tak i tu najbardziej aktywni są gimnazjaliści z województwa kujawsko-pomorskiego. Aerobik i podobne uprawia 74,2% uczniów z tego terenu, w piłkę nożną gra 72,9%, na rowerze jeździ 68,4% i taki sam odsetek tańczy, biega 64,3%, inne sporty uprawia 62,1%, pływa i gra w piłkę siatkową odpowiednio 57,4% i 46,7%. W przeciwieństwie do nich gimnazjaliści z województwa wielkopolskiego i łódzkiego są najmniej aktywni. Na rowerze jeździ

Tabela III. Zorganizowane formy aktywności fizycznej podejmowane przez badanych gimnazjalistów w zależności od ich cech osobniczych i socjo-demograficznych

Table III. Organized forms of physical activity undertaken by students depending on their individual and socio-demographic characteristics

Zmienne	Zorganizowane formy aktywności fizycznej															
	piłka nożna		biegi		piłka siatkowa		piłka koszykowa		pływanie		taniec		sztuki i sporty walki		inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Płeć ^a																
chłopcy	169	74,1	31	32,6	13	18,3	14	46,7	14	50,0	2	8,3	18	75,0	62	54,4
dziewczęta	59	25,9	64	67,4	58	81,7	16	53,3	14	50,0	22	91,7	6	25,0	52	45,6
Klasa ^b																
I	111	48,7	42	44,2	19	26,8	8	26,7	12	42,9	4	16,7	7	29,2	40	35,1
II	59	25,9	22	23,2	23	32,4	7	23,3	5	17,9	7	29,2	8	33,3	31	27,2
III	58	25,4	31	32,6	29	40,8	15	50,0	11	39,3	13	54,2	9	37,5	43	37,7
Miejsce zamieszkania ^c																
miasto	94	41,2	53	55,8	34	47,9	23	76,7	19	67,9	19	79,2	17	70,8	68	59,6
wieś	134	58,8	42	44,2	37	52,1	7	23,3	9	32,1	5	20,8	7	29,2	46	40,4
Województwo ^d																
kujawsko-pomorskie	185	81,1	62	65,3	48	67,6	13	43,3	14	50,0	17	70,8	16	66,7*	83	72,8
warmińsko-mazurskie	7	3,1	1	1,1	14	19,7	6	20,0	6	21,4	2	8,3	2	8,3	16	14,0
wielkopolskie	14	6,1	11	11,6	–	–	–	–	1	3,6	–	–	1	4,2	1	0,9
łódzkie	14	6,1	15	15,8	1	1,4	8	26,7	5	17,9	2	8,3	2	8,3**	4	3,5
mazowieckie	8	3,5	6	6,3	8	11,3	3	10,0	2	7,1	3	12,5	3	12,5	10	8,8
BMI ^{***}																
niedowaga	83	36,7	35	39,3	24	36,9	12	41,4	5	18,5	6	31,6	7	30,4	38	34,5
norma	117	32,4	52	58,4	41	63,1	16	55,2	21	77,8	13	68,4	14	60,9	65	59,1
nadwaga/ otyłość	9	36,0	2	2,2	–	–	1	3,4	1	3,7	–	–	2	8,7	7	6,4
Ogółem	228	34,4	95	14,4	71	10,7	30	4,5	28	4,2	24	3,6	24	3,6	114	17,2

*Popularne boks i teakwondo; **Popularne karate tradycyjne; ***Odpowiedzi nie sumują się do 100% z powodu braków odpowiedzi dotyczącej masy ciała; Istotnie różne ($p<0,05$) w zależności od – ^a płci; ^b klasy; ^c miejsca zamieszkania; ^d województwa

Tabela IV. Niezorganizowane formy aktywności fizycznej podejmowane przez badanych gimnazjalistów w zależności od ich cech osobniczych i społeczno-środowiskowych

Table IV. Unorganized forms of physical activity undertaken by students depending on their individual and socio-demographic characteristics

Zmienne	Niezorganizowane formy aktywności fizycznej															
	piłka nożna		biegi		jazda na rowerze		piłka siatkowa		pływanie		taniec		aerobik i formy podobne*		inne**	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Płeć ^a																
chłopcy	135	79,4	9	32,1	179	48,0	5	16,7	40	37,0	3	5,3	–	–	45	51,7
dziewczęta	35	20,6	19	67,9	194	52,0	25	83,3	68	63,0	54	94,7	31	100,0	42	48,3
Klasa																
I	81	47,6	10	35,7	152	40,8	12	40,0	42	38,9	24	42,1	8	25,8	32	36,8
II	50	29,4	9	32,1	101	27,1	5	27,4	26	24,1	15	26,3	12	38,7	25	28,7
III	39	22,9	9	32,1	120	32,2	13	32,6	40	37,0	18	31,6	11	35,5	30	34,5
Miejsce zamieszkania ^b																
miasto	74	43,5	19	67,9	179	48,0	17	56,7	65	60,2	30	52,6	22	71,0	55	63,2
wieś	96	56,5	9	32,1	194	52,0	13	43,3	43	39,8	27	47,4	9	29,0	32	36,8
Województwo ^c																
kujawsko-pomorskie	124	72,9	18	64,3	255	68,4	14	46,7	62	57,4	39	68,4	23	74,2	54	62,1
warmińsko-mazurskie	18	10,6	6	21,4	34	9,1	9	30,0	20	18,5	8	14,0	1	3,2	11	12,6
wielkopolskie	12	7,1	1	3,6	23	6,2	–	–	4	3,7	1	1,8	6	19,4	8	9,2
łódzkie	9	5,3	1	3,6	28	7,5	1	3,3	7	6,5	4	7,0	–	–	9	10,3
mazowieckie	7	4,1	2	7,1	33	8,8	6	20,0	15	13,9	5	8,8	1	3,2	5	5,7
BMI ^{***, d}																
niedowaga	68	42,5	10	37,0	126	37,0	11	40,7	25	25,0	19	38,0	4	14,3	21	25,6
norma	82	51,3	17	63,0	198	58,1	15	55,6	70	70,0	31	62,0	24	85,7	59	72,0
nadwaga/otyłość	10	6,3	–	–	17	5,0	1	3,7	5	5,0	–	–	–	–	2	2,4
Ogółem	170	16,7	28	2,7	373	36,5	30	2,9	108	10,6	57	5,6	31	3,0	87	8,5

*Do podobnych form zaliczono fitness, gimnastykę i jogę; **Ćwiczenia siłowe, jazda na rolkach/deskorolce, piłka koszykowa, sztuki i sporty walki, jeździectwo, sporty zimowe, piłka ręczna, tenis, windsurfing, wędkarstwo, spacer; ***Odpowiedzi nie sumują się do 100% z powodu braków odpowiedzi dotyczącej masy ciała; Istotnie różne ($p < 0,05$) w zależności od – ^a płci; ^b miejsca zamieszkania; ^c województwa; ^d Body Mass Index

tylko odpowiednio 6,2% i 7,5%, biega tylko po 3,6%. Nikt z województwa wielkopolskiego nie deklaruje gry w piłkę siatkową, a tańczy zaledwie 1,8%. W województwie łódzkim gra w piłkę siatkową tylko 3,3%, a aerobiku nie uprawia nikt. Wszystkie sporty w ramach zajęć niezorganizowanych relatywnie częściej podejmują osoby z BMI w normie.

Dyskusja

Istnieje wiele zidentyfikowanych czynników kształtujących i różnicujących udział w sporcie dla wszystkich różnych środowisk społecznych [25-28], w tym także dzieci lub młodzieży [29-31]. Jednakże, obserwując współczesne tendencje w zagospodarowaniu czasu wolnego dzieci i młodzieży szkolnej, na gruncie nauki wciąż trwa otwarta dyskusja dotycząca nie tylko determinant ich aktywności wolnoczasowej [35-37], ale także struktury jakościowej podejmowanych przez nich działań sportowych i rekreacyjnych [32]. Struktura ta – w zależności od wieku poszczególnych kohort [33] – jest zróżnicowana i podlega ciągłym zmianom.

Dotychczas środowisko rodzinne – w tym, wykształcenie matki, ojca, wykonywany przez nich zawód oraz ich aktywność fizyczna [34]; wielkość gospodarstwa domowego; dochody przypadające na członka rodziny [29] – uznawano za istotny czynnik warunkujący uczestnictwo dzieci i młodzieży

w sporcie dla wszystkich. W literaturze przedmiotu informacje na temat oddziaływania środowiska na tego rodzaju aktywność są podzielone [2, 35]. Przykładem są doniesienia Zadarko-Domaradzkiej i wsp. [36], z których jednoznacznie wynika, że młodzież nie podejmuje aktywności rekreacyjnej w gronie rodzinnym. Można sądzić jak Sas-Nowosielski [37], że rodzice gimnazjalistów nie są obecnie przez nich postrzegani jako autorytety aktywnego spędzania czasu wolnego. Stąd, jak dowodzą wyniki badań własnych, młodzież częściej bierze udział w niezorganizowanych (podejmowanych spontanicznie) – 53,9% lub zorganizowanych (przez kluby, organizacje sportowo-rekreacyjne) – 50,4% zajęciach wolnoczasowych. Bezsprzecznie – jak dowiedli Dmitruk i wsp. [35] – uczestnictwo młodzieży w niezorganizowanych formach aktywności fizycznej zależy od poziomu dochodów przypadających na osobę w gospodarstwie domowym. Sporty zimowe oraz pływanie wybierane są przez osoby z rodzin o wyższych dochodach, natomiast jazda na rowerze i gra w piłkę nożną nie zależy od statusu ekonomicznego ich rodziny. Z kolei Lewandowska i wsp. [38] odnotowują większy udział dziewcząt i chłopców z rodzin o wyższym wykształceniu rodziców w odpłatnych zajęciach pozaszkolnych takich jak: pływanie, tenis, jazda konna, sporty walki, sporty siłowe. Trendy społeczno-demograficzne przejawiające się m.in.

w większej liczbie osób posiadających wszechstronne wykształcenie na poziomie wyższym i średnim oraz zmianie modelu rodziny [12] – pozwalają przypuszczać, że takie zmienne jak wykształcenie rodzica/-ów, czy wielkość gospodarstwa domowego w coraz mniejszym stopniu będą warunkować aktywność sportową młodzieży gimnazjalnej.

Inaczej wygląda to w odniesieniu do indywidualnych atrybutów jednostki. Płeć jest główną zmienną, warunkującą niższy poziom aktywności wolnoczasowej dziewcząt [1, 2, 34, 35, 37, 39-41], także w okresie ich zorganizowanego letniego wypoczynku [12]. W niniejszym badaniu potwierdzono, że zarówno w zorganizowanych jak i w niezorganizowanych formach sportu dla wszystkich rzadziej uczestniczą dziewczęta (44,3% i 48,6%). Należy sądzić, podobnie jak Grzegorzczuk i wsp. [34], że powodem tego rodzaju zachowań dziewcząt jest okres ich pokwitania i wszelkie następstwa z tym związane. Dodatkowo wyniki badań własnych wykazały, że chłopcy chętniej biorą udział w indywidualnych, spontanicznych formach aktywności fizycznej w czasie wolnym (59,8%). Najczęściej (79,4%) jest to gra w piłkę nożną (analogicznie jak w zorganizowanych formach aktywności fizycznej – 74,1%). Podłożem tego stanu rzeczy może być pozytywny wpływ tej gry na zadowolenie z życia młodzieży [42] – szczególnie chłopców. Ważną rolę w omawianym przypadku odgrywa czynnik psychologiczny. Chłopcy w wieku dojrzewania pragną zaimponować grupie rówieśników [34], przejawiając wzrost siły postawy, szczególnie emocjonalnej [37]. Dowodem tego jest ich wysoki udział w zorganizowanych formach aktywności fizycznej jakimi są sztuki i sporty walki (75,0%). Ponadto z doniesień Janeczek [40] wynika, że 16-letni chłopcy zdecydowanie częściej niż dziewczęta w tym wieku podejmują dodatkowe zajęcia sportowe w szkole lub poza nią. W wolnym czasie biorą udział w grach sportowych oraz jeżdżą na rowerze, na co wskazują inni badacze [32, 37]. Niepokojący jest całkowity brak podejmowania ćwiczeń gimnastycznych przez chłopców. Tego rodzaju działanie prowadzi do niepożądanych efektów w kształtowaniu się postawy ciała, ogranicza możliwości utrzymywania prawidłowego tonusu mięśni posturalnych, co jest podłożem częstych w tym okresie rozwojowym wad postawy [32]. Możliwe, że powodem takiego stanu rzeczy jest niekorzystny obraz tej formy aktywności, wyniesiony z zajęć wychowania fizycznego. Nie wydaje się, aby w tym przypadku barierą była obawa przed urazami [43].

Pomimo faktu, że uczennice gimnazjum generalnie częściej niż ich koledzy przejawiają zachowania sedenteryjne [17, 40, 44-47] to wyniki badań własnych wskazują na pewne prawidłowości dotyczące wolnoczasowych zachowań dziewcząt. Zauważa się, że

dziewczęta w sposób zorganizowany chętniej trenują taniec, piłkę siatkową, biegi oraz piłkę koszykową (odpowiednio 91,7%, 81,7%, 67,4%, 53,3%). Indywidualnie częściej uprawiają taniec (94,0%), piłkę siatkową (83,3%), biegi (67,9%), pływanie (63,0%) i jazdę na rowerze (52,0%). Najpopularniejszą formą ich rekreacji jest aerobik i formy podobne (100,0%). Ściślak i wsp. [48] wykazują, że w późniejszym etapie kształcenia – licealistki bardziej zainteresowane są tańcem i pływaniami, zaś licealiści – gramami sportowymi i sztukami walki. Biernat [49] dodaje, że pływanie jest nie tylko częściej podejmowane przez studentki (w stosunku do licealistek i gimnazjalistek), ale że zainteresowanie tą dyscypliną sportu wiąże się z poziomem ich aktywności fizycznej, wskaźnikiem aktywności turystycznej i regularnością podejmowanej aktywności rekreacyjnej. Niniejsze badanie pokazuje, że poziom edukacji ma dość istotne znaczenie w aprobowaniu pewnych form aktywności fizycznej [44]. A mianowicie, w młodszych klasach gimnazjalnych do najpopularniejszych należą piłka nożna (48,7%), biegi (44,2%) i pływanie (42,9%), a w klasach starszych (II i III) – taniec, piłka koszykowa, siatkowa, inne sporty oraz sztuki i sporty walki. Zatem wraz z wiekiem młodzieży obserwujemy spadek zainteresowania piłką nożną a wzrost piłką siatkową, tańcem oraz sztukami i sportami walki. Wybór takich sportów nie zaskakuje. W ostatnim czasie zauważa się znaczną intensyfikację działań mass mediów (zwłaszcza telewizji) w kreowaniu i promowaniu wspomnianych dyscyplin. Taniec, należący do sportów niekontaktowych, zajmuje tutaj miejsce szczególne i uznawany jest za trend współczesnej rekreacji [50]. Ponadto wspomaga kształtowanie pięknej i harmonijnej sylwetki, co – zgodnie z powszechną modą dbałości o własne ciało – ma niebagatelne znaczenie.

Wymienione tendencje znajdują swoje odzwierciedlenie w powolnym odchodzeniu społeczeństwa od sportów zespołowych na rzecz indywidualnych dyscyplin, w tym do podejmowania aktywności sportowej w otwartej przestrzeni [12, 51]. W związku z tym zasadne wydaje się diagnozowanie motywów [52] i zainteresowań aktywnością fizyczną w czasie wolnym uczniów, a następnie zaspokajanie ich nie tylko w procesie kształcenia i wychowania fizycznego [48], ale także w środowisku stałego zamieszkania.

Zapewne miejsce stałego przebywania młodzieży gimnazjalnej można uznać za jeden z kluczowych elementów zaangażowania w zorganizowane i niezorganizowane formy aktywności fizycznej [53]. Co więcej, jak twierdzą naukowcy [32, 41, 54] środowisko zamieszkania wpływa na strukturę jakościową tego rodzaju aktywności. Prezentowane badania pokazują, że gimnazjaliści z województwa łódzkiego częściej

uczestniczą w zorganizowanych formach aktywności fizycznej niż ich rówieśnicy z województwa mazowieckiego (54,2% i 34,6%). Z danych GUS [23] jednoznacznie wynika, że na jeden klub sportowy w województwie łódzkim przypada mniejsza liczba uczniów szkół gimnazjalnych, aniżeli w województwie mazowieckim (78,4:106,2). Podobna zależność występuje w liczbie instruktorów sportu (48,2:57,0) i innych osób prowadzących zajęcia w sposób zorganizowany (107,7:123,3). Na tle respondentów z województwa łódzkiego, wśród mazowieckich uczniów dużo większą popularnością cieszą się zorganizowane formy aktywności fizycznej, takie jak: taniec, sztuki i sporty walki (po 12,5%) oraz piłka siatkowa (11,3%). I tutaj dane GUS [23] potwierdzają, że taniec sportowy, judo, karate, kick-boxing oraz piłka siatkowa (wraz z plażową) dominują wśród wszystkich mieszkańców tego województwa. Nie zanotowano „spontanicznych” miłośników aerobiku i form podobnych w województwie łódzkim. Jak tłumaczą Kozińska i wsp. [2] przyczyną może być brak motywacji i czasu wolnego młodzieży do podejmowania ćwiczeń fizycznych w ogóle. Mając jednak na uwadze znaczne zainteresowanie dziewcząt tego rodzaju zajęciami, należy przypuszczać, że jest to obszar niewystarczająco wykorzystany przez organizatorów, trenerów i instruktorów tego typu zajęć.

Wśród młodzieży gimnazjalnej z Wielkopolski odnotowano brak zainteresowania zorganizowanymi formami gier zespołowych (piłką siatkową i koszykową) oraz tańcem. Tym samym piłka siatkowa nie znalazła się w planie indywidualnych zajęć sportowych tych osób. Fakt ten może budzić pewne niedowierzanie, gdyż gry zespołowe należą do znanych i lubianych przez społeczeństwo dyscyplin. Bardzo prawdopodobne, że mniejsze zainteresowanie gimnazjalistów wolnoczasową aktywnością fizyczną może mieć związek z prężnymi działaniami jednostek samorządu terytorialnego województwa wielkopolskiego [56], które dbają o aktywizację dzieci i młodzieży do powszechnego sportu szkolnego.

Interesujące, że zarówno w przypadku zorganizowanych jak i niezorganizowanych form aktywności fizycznej, uczniowie z województwa kujawsko-pomorskiego przejawiają zainteresowanie różnymi dyscyplinami sportu. Piłka nożna (81,1%) należy do jednych z bardziej popularnych zorganizowanych form aktywności fizycznej, zaś aerobik i podobne zajęcia (74,2%) – do uprawianych w sposób spontaniczny (niezorganizowany). Zależności te potwierdzają dane GUS [23]. W województwie kujawsko-pomorskim na jednego gimnazjalistę przypada najwięcej miejsc w klubach sportowych (w stosunku do pozostałych respondentów) oraz większa liczba trenerów i instruktorów sportu. Pod tym względem województwo warmińsko-mazurskie wypada

najsłabiej. Mała liczba sekcji sportowych wyjaśnia niski odsetek gimnazjalistów w zorganizowanych zajęciach z piłki nożnej i różnych formach biegów (3,1% i 1,1%). Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że pomimo deficytu liczby klubów i kadry sportowej, ankietowani z tego województwa plasują się wysoko pod względem uczestnictwa w zorganizowanych (41,7%) i niezorganizowanych (62,5%) formach aktywności fizycznej. Świadczyć to może o włączaniu aktywności fizycznej do ogólnych strategii w tamtejszych szkołach. Na tego rodzaju działania szczególną uwagę zwracają Larsen i wsp. [57].

Prezentowane badania pokazują, że nie tylko województwo ma wpływ na aktywność fizyczną zamieszkujących je gimnazjalistów, ale też wielkość ośrodka zamieszkania [41, 54, 58] i związane z tym zróżnicowanie dostępności do bazy sportowej [1, 32]. Gimnazjaliści mieszkający we wsiach (zarówno w sposób zorganizowany, jak i spontaniczny) najczęściej grają w piłkę nożną (58,8% i 56,5%). Jak twierdzą Abd-Latif i wsp. [53] powodem tego stanu rzeczy może być łatwy lub bardzo łatwy poziom wykorzystania na ten cel obiektów i urządzeń sportowo-rekreacyjnych. W polskim przypadku, dużą rolę odgrywają kompleksy „Orlików”. Ponadto łatwy dostęp do naturalnych terenów, sprzyja młodzieży w jeździe na rowerze. Z drugiej strony, uczniowie zamieszkujący miasta zdecydowanie częściej uprawiają pływanie, taniec, czy inne sporty wymagające różnorodnej i wielofunkcyjnej bazy oraz specjalistycznych umiejętności i kompetencji kadr. Dlatego są one bardziej dla nich dostępne – także w środowisku szkolnym [30] – aniżeli dla ich rówieśników mieszkającym na obszarach wiejskich. Zauważa się, że młodzież miejska jest bardziej podatna na nowe, modne formy sportu dla wszystkich [12]. Częściej też naśladuje wzorce sportowe zachodnich społeczności.

Wśród młodzieży gimnazjalnej zachodzi epidemiologiczny paradoks. Pomimo niższego poziomu aktywności fizycznej dziewcząt, u chłopców częściej występuje nadwaga i otyłość [55, 59]. Jak dowiedli Kantanista i Osiński [55] także niedowaga jest związana z niższym poziomem aktywności fizycznej u chłopców. Niniejsze badania pokazują, że wszystkie formy aktywności fizycznej w ramach ich niezorganizowanych zajęć relatywnie częściej podejmowali gimnazjaliści z BMI w normie. Zastanawiające jest, dlaczego grupa respondentów z BMI > 25 nie tańczy, nie uprawia joggingu, czy nie uczestniczy w zajęciach z np. aerobiku. Rzeczywiście dla osób z otyłością formy te mogą stanowić problem (np. mogą być kontuzjogenne), ale dla osób z nadwagą? Rosnąca liczba młodzieży z nadwagą i otyłością wzbudza niepokój co do przyszłości polskiego pokolenia. A na pewno dręczy brak wiedzy gimnazjalistów na temat

generalnej konieczności podejmowania aktywności fizycznej. Brak świadomego uczestnictwa w sporcie dla wszystkich, nie aprobowanie takiego stylu życia, nie polubienie wysiłku fizycznego może prowadzić do nieodwracalnych konsekwencji dla zdrowia. Jak słusznie zauważa Bartoszewicz [32] – aktywność fizyczna będąca oznaką dobrowolności, kompetencji i emocji – jest najbardziej spektakularnym behawioralnym wyrazem postaw lub nastawień do kultury fizycznej.

Wnioski

Wyniki badań własnych sugerują konieczność podejmowania zróżnicowanych interwencji w zakresie sportu dla wszystkich. W zależności od cech osobniczych i społeczno-środowiskowych młodzieży gimnazjalnej powinny być one oparte na:

1. skutecznej promocji sportów niekontaktowych wśród dziewcząt, w szczególności popularyzacja tańca, piłki siatkowej oraz aerobiku i form podobnych,

2. zachęcaniu chłopców nie tylko do uprawiania gier sportowych oraz sztuk i sportów walki, ale także do podejmowania ćwiczeń gimnastycznych,
3. zaangażowaniu środowiska szkolnego oraz lokalnych podmiotów z sektora usług sportowo-rekreacyjnych w organizację zorganizowanych form aktywności fizycznej, zgodnych z rzeczywistymi oczekiwaniami młodzieży i współczesnymi tendencjami w rekreacji,
4. koordynacji sektorowych działań władz publicznych różnego szczebla w zakresie spójnej polityki zdrowotnej, opartych na aktywności fizycznej,
5. wyrównywaniu szans dostępu do wielofunkcyjnej bazy sportowo-rekreacyjnej oraz wyspecjalizowanej kadry,
6. pilnej potrzebie zwiększenia ilości zorganizowanych form aktywności fizycznej skierowanych na młodzież z nadwagą i otyłością.

Piśmiennictwo / References

1. Wojtyła A, Biliński P, Bojar I i wsp. Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce. *Probl Hig Epidemiol* 2011, 92(2): 335-342.
2. Kozłowska J, Redo K, Drygas W. Physical activity level of adolescent from secondary schools in Łódź. *Pol J Sport Med* 2014, 30(1): 37-48.
3. Bergier J. Studies and measurements of physical activity of the society. *Ann Agric Environ Med* 2012, 19(3): 329-331.
4. Michalska A, Bylina D, Czeczuk A, et al. Selected atherosclerosis risk factors in youth aged 13-15 years. *Postepy Hig Med Dosw (Online)* 2012, 66: 647-654.
5. Wang H, Fu J, Lu Q, et al. Physical activity, Body Mass Index and mental health in Chinese adolescents: a population based study. *J Sport Med Phys Fit* 2014, 54(4): 518-525.
6. Camero M, Hobbs C, Stringer M, et al. A review of physical activity interventions on determinants of mental health in children and adolescents. *Int J Ment Health Promot* 2012, 14(4): 196-206.
7. Meško M, Štihec J, Kršmanc Šiško P, et al. Relation between participation in sport activities and drug-taking among 14 year-old primary school pupils in Slovenia. *Zdr Vestn* 2010, 79(11): 769-773.
8. Jodkowska M, Tabak I, Oblacińska A. Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne gimnazjalistów z nadwagą i otyłością w Polsce w 2005 r. *Probl Hig Epidemiol* 2007, 88(2): 149-156.
9. Chabros E, Charzewska J, Rogalska-Niedźwiedz M i wsp. Mała aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości. *Probl Hig Epidemiol* 2008, 89(1): 58-61.
10. Topalidou A, Dafopoulou G-M. Obesity prevention for junior high school students: an intervention programme. *J Phys Educ Sport* 2013, 13(2): 147-152.
11. UNICEF Office of Research. Warunki i jakość życia dzieci w krajach rozwiniętych. Analiza porównawcza, Innocenti Report Card 11, UNICEF Office of Research, Florencja 2013. <https://www.unicef.pl/content/download/12107/116935/file/Warunki%20i%20jako%C5%9B%C4%87%20%C5%BCyca%20dzieci%20w%20krajach%20rozwin%C4%99tych.pdf> (dostęp 13.04.2015).
12. Lubowiecki-Vikuk AP, Paczyńska-Jędrycka M. Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych. Bogucki Wyd Nauk, Poznań 2010.
13. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phy* 2010, 7: 40. <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/40> (dostęp 13.04.2015).
14. Kuszewski M, Saulicz E, Knapik A i wsp. Czy uprawianie sportu może być czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia funkcjonalnych skróceń mięśni kulszowo-goleniowych u młodzieży? *Probl Hig Epidemiol* 2008, 89(1): 47-50.
15. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 5-17 years old. World Health Organization 2011. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ (dostęp 13.04.2015).
16. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. Nr 175, poz. 1042).
17. Wołowski T, Jankowska M. Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. Część II. Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego. *Probl Hig Epidemiol* 2007, 88(1): 69-73.
18. Krawczyński M. Position of family medicine, pediatrics and sport medicine to physical education and sport activity of children and adolescents. Activities convergence or purposes conflicts? *Pediatr Pol* 2008, 83(4): 315-319.

19. Piotrowska E, Żechałko-Czajkowska A, Biernat J, et al. Assessment of selected features of the lifestyle being conducive to the state of health of 16-18 year old girls. Part I. Dieting, physical activity, smoking and drinking alcohol. *Rocz Państw Zakł Hig* 2009, 60(1): 51-57.
20. Woynarowska B, Mazur J, Oblacińska A. Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce. *Hygeia Public Health* 2015, 50(1): 183-190.
21. Kantanista A, Osiński W, Bronikowski M, et al. Physical activity of underweight normal weight and overweight Polish adolescents: The role of classmate and teacher support in physical education. *Eur Phys Educ Rev* 2013, 19: 347-359.
22. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. poz. 977, z późn. zm.).
23. Bank Danych Lokalnych GUS. <http://stat.gov.pl/bdl> (dostęp 1.09.2013).
24. European Sports Charter 1992. http://www.ethicsandsport.com/public/uploads/files/The_European_Sports_Charter%5B1%5D.pdf (dostęp 5.04.2015).
25. Biernat E. Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych. SGH, Warszawa 2011.
26. Lubowiecki-Vikuk AP. Determinanty aktywności rekreacyjno-turystycznej osób samotnych w Wielkopolsce. AWF, Poznań 2011.
27. Strawiński P. Społeczno-ekonomiczne determinanty aktywności sportowej. *Wiad Stat* 2011, 12: 57-68.
28. Vašíčková J, Jr Roberson DN, Frömel K. The education level and socio-demographic determinants of physical activity in Czech adults. *Hum Movement* 2012, 13(1): 54-64.
29. Sterdt E, Liersch S, Walter U. Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Educ J* 2014, 73(1): 72-89.
30. Millstein RA, Strobel J, Kerr J, et al. Home, school, and neighborhood environment factors and youth physical activity. *Pediatr Environ Sci* 2011, 23(4): 487-503.
31. Rosenkranz RR, Welk GJ, Hastmann TJ, et al. Psychosocial and demographic correlates of objectively measured physical activity in structured and unstructured after-school recreation sessions. *J Sci Med Sport* 2011, 14(4): 306-311.
32. Bartoszewicz R. Aktywność ruchowa młodzieży gimnazjalnej z południowo-zachodniej Polski na tle wybranych ośrodków europejskich. Wyd AWF, Wrocław 2011.
33. Gradus P, Benza E, Rybak O, et al. Forms of physical activity of Biała Podlaska preschool children. *Pol J Sport Tourism* 2014, 21: 163-173.
34. Grzegorzczak J, Mazur E, Domka E. Assessment of physical activity of pupils in two selected junior high schools in the Podkarpacie. *Prz Med Uniw Rzesz* 2008, 3: 226-234.
35. Dmitruk A, Popawska H, Górniak K, et al. The participation of girls and boys from ages 10 to 18 in structured sports and extra-curricular activities in the aspect of social and economic conditions. *Pol J Sport Tourism* 2014, 21(4): 240-246.
36. Zadarko-Domaradzka M, Tlałka E, Sobolewski M. Społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności ruchowej młodzieży gimnazjalnej Sanoka. *Prz Nauk Kult Fiz Uniw Rzesz* 2006, 2(IX): 206-212.
37. Sas-Nowosielski K. Determinanty wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży i ich implikacje dla procesu wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Wyd AWF, Katowice 2009.
38. Lewandowska J, Piechaczek H, Syta A i wsp. Społeczne uwarunkowania poziomu i form aktywności fizycznej oraz jej somatyczne efekty u dzieci warszawskich. [w:] Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania. Dąbrowski A (red). AWF Warszawa, Wyższa Szkoła w Płocku, Wyd Nauk Novum, Warszawa 2003: 340-354.
39. Jurczak A, Jaworski J. Poziom aktywności fizycznej w czasie wolnym młodzieży szkół gimnazjalnych. Kierunki zmian – rodzaje – bariery. [w:] Uwarunkowania społeczne. Lisicki T, Wilk B, Walentukiewicz A (red). AWF i S, Gdańsk 2005: 51-58.
40. Janeczek E. Stan i zmienność aktywności fizycznej jako składowe stylu życia młodzieży konińskiej. [w:] Sport i turystyka we współczesnym stylu życia. Marecki B (red). AWF, Poznań 2009: 231-237.
41. Dybińska E, Stasik N. Zainteresowania aktywnością ruchową w wolnym czasie dzieci i młodzieży w wieku od 12-18 lat z regionu Małopolski w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych i społeczno-środowiskowych. [w:] Zdrowie i dobrostan. Dobrostan, umysł i uroda. Wyd Nauk NeuroCentrum, Lublin 2013: 29-52.
42. Wold B, Duda JL, Balaguer I, et al. Comparing self-reported leisure-time physical activity, subjective health, and life satisfaction among youth soccer players and adolescents in a reference sample. *Int J Sport Exercise Psy* 2013, 11(4): 328-340.
43. Złotkowska R, Skiba M, Mroczek A i wsp. Negatywne skutki aktywności fizycznej oraz uprawiania sportu. *Hygeia Public Health* 2015, 50(1): 41-46.
44. Świdarska-Kopacz J, Marcinkowski JT, Jankowska K. Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Cz. V. Aktywność fizyczna. *Probl Hig Epidemiol* 2008, 89(2): 246-250.
45. Hamar P, Biddle S, Soós I, et al. The prevalence of sedentary behaviours and physical activity in Hungarian youth. *Eur J Public Health* 2009, 20(1): 85-90.
46. Czaprowski D, Stoliński Ł, Szczygieł A, et al. Sedentary behaviours of girls and boys aged 7-15. *Zdr Publ* 2011, 121(3): 248-252.
47. Stupnicki R, Kulma A, Zygmunt D, et al. Physical activity of adolescents as assessed by IPAQ questionnaire. *Zesz Nauk WSKFiT* 2014, 9: 69-74.
48. Ściślak M, Rokita A, Kołodziej M i wsp. Zainteresowania formami aktywności ruchowej uczniów liceów ogólnokształcących Wrocławia. *Rozpr Nauk AWF we Wrocławiu* 2014, 45: 79-98.
49. Biernat E. Conditioning of youth participation in swimming in Warsaw. *Pol J Sport Med* 2012, 28(2): 139-147.
50. Lubowiecki-Vikuk AP. Taniec jako (modna) forma rekreacji ruchowej osób w każdym wieku. [w:] Sport i turystyka we współczesnym stylu życia. Marecki B (red). AWF, Poznań 2009: 212-218.
51. Wood F, Bruce F, Baxter S. Children's participation in the design of physical activities conducted in the outdoors. *Adv Phys Educ* 2012, 2(4): 153-162.
52. Jakobsen AM. Are there differences in motives between participants in individual sports compared to team sports? *LASE J Sport Sci* 2014, 5(2): 32-42.
53. Abd-Latif R, Nor MM, Omar-Fauzee MS, et al. Influence of physical environment towards leisure time physical activity (LTPA) among adolescents. *Procedia Soc Behav Sci* 2012, 38: 234-242.

54. Bartoszewicz R, Wieczorek M, Gandziarski K. Zróżnicowanie środowiskowe aktywności ruchowej młodzieży gimnazjalnej w kontekście strategii zrównoważonego rozwoju. *Rozpr Nauk AWF we Wrocławiu* 2014, 44: 51-59.
55. Kantanista A, Osiński W. Underweight in 14 to 16 year-old girls and boys: prevalence and associations with physical activity and sedentary activities. *Ann Agric Environ Med* 2014, 21(1): 114-119.
56. Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego. Departament Sportu i Turystyki. Raport o stanie i potrzebach sportu w Wielkopolsce. Styczeń, Poznań 2013. <https://www.umww.pl/attachments/article/13656/RAPORT%202013.pdf> (dostęp 15.03.2015).
57. Larsen T, Sambal O, Tjomsland H. Physical activity in schools. A qualitative case study of eight Norwegian schools' experiences with the implementation of a national policy. *Health Educ* 2013, 113(1): 52-63.
58. Bielski J. Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym. *Lider* 2010, 1: 7-10.
59. Waškiewicz A, Słońska Z, Drygas W. Evaluation of health behaviors of adolescents in Poland foster the prevalence of overweight and obesity. *Rocz Panstw Zakł Hig* 2009, 60(4): 341-345.