



# RAPORT

## O STANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

w ramach projektu Global Matrix 4.0

Dokument wspierający polityki i programy w obszarze aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w samorządach terytorialnych i rządzie.

Partnerzy programu:



Współpraca merytoryczna:



**Autorzy**

Dr Paweł Zembura, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,  
pawel.zembura@awf.edu.pl

Dr Agata Korcz, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Dr Elżbieta Cieśla, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Dr Hanna Nałęcz, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie

**Cytowanie**

Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H. (2022), Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Warszawa, Fundacja V4Sport

# Oceny dla Polski przyznane w analizie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Global Matrix 4.0 (na podstawie danych do 2020)

Na potrzeby tego raportu grupa badaczy oceniała 10 obszarów powiązanych z aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży w Polsce na podstawie najlepszych dostępnych danych. Obszary przedstawiono w skali szkolnej, gdzie „1” jest oceną najniższą, a „5+” – najwyższą. Ocena „1” oznacza, że udaje się odnieść sukces w odniesieniu bardzo niskiego odsetka dzieci i młodzieży (<20%), podczas gdy ocena „5+” sugeruje sukces w odniesieniu do wszystkich lub prawie wszystkich dzieci i młodzieży (94%-100%).

|  |             |
|--|-------------|
| Ogólna aktywność fizyczna                              | 1           |
| Udział w zorganizowanym sporcie i aktywności fizycznej | 3+          |
| Aktywna zabawa - niezorganizowana aktywność            | brak danych |
| Aktywny transport                                      | 3-          |
| Zachowania sedentarne (bierne fizycznie)               | 2           |
| Sprawność fizyczna                                     | 3           |
| Rodzina i znajomi                                      | 3-          |
| Szkoła   | 4+          |
| Społeczność i środowisko                               | 3           |
| Rząd   | 3           |



# Spis treści

|  |    |
|--|----|
| Projekt Global Matrix 4.0  |    |
| i aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce   | 6  |
| Metodologia analizy  | 7  |
| Oceny i wskaźniki  | 9  |
| Ogólna aktywność fizyczna  | 10 |
| Udział w zorganizowanym sporcie aktywności fizycznej   | 12 |
| Aktywna zabawa – niezorganizowana aktywność  | 14 |
| Aktywny transport  | 15 |
| Zachowania sedentarne (bierne fizycznie)   | 16 |
| Sprawność fizyczna   | 18 |
| Rodzina i znajomi  | 19 |
| Szkoła   | 20 |
| Społeczność i środowisko   | 22 |
| Rząd   | 24 |
| Wpływ pandemii na aktywność fizyczną<br>dzieci i młodzieży w Polsce  | 26 |
| Trendy zmian ocen w projekcie Global Matrix<br>w Polsce (2016-2022)  | 27 |
| Model Global Matrix na potrzeby upowszechniania<br>aktywności fizycznej dzieci w samorządzie terytorialnym | 28 |
| Bibliografia   | 29 |

# Projekt Global Matrix 4.0 i aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce

## O czym jest ten raport?

Celem tego raportu jest przedstawienie najaktualniejszych, kompleksowych danych o aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, opracowanych z wykorzystaniem ujednoczonej międzynarodowej metodologii Global Matrix 4.0.

Raport zawiera analizę stanu różnych obszarów aktywności fizycznej, jej uwarunkowań i sprawności fizycznej oraz konkretne rekomendacje, jak można wspierać upowszechnianie aktywności fizycznej – przede wszystkim z perspektywy samorządu terytorialnego.

## Istotność problemu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce obniżała się już przez pandemią Covid-19 (Mazur i in., 2018; Zembura i in., 2018). Wiele analiz sugeruje, że działania związane z pandemią negatywnie wpłynęły na poziom aktywności fizycznej społeczeństw (Paterson i in., 2021; Rossi i in., 2021; Stockwell i in., 2021).

Tymczasem spełnianie rekomendacji dotyczącej aktywności fizycznej wiąże się z lepszym rozwojem poznawczym (w tym wynikami w nauce) i ruchowym, zdrowiem psychospołecznym, układu krążeniowo-oddechowego, kości czy mniejszym ryzykiem urazów (Chaput i in., 2020).

Olbrzymią rolę w upowszechnianiu aktywności fizycznej mają samorządy terytorialne, które poprzez swoje polityki mogą wspierać w aktywności fizycznej dzieci i młodzież, ich rodziców i opiekunów.

Podstawą do budowania działań służących zatrzymaniu negatywnych tendencji jest jednak wiedza o aktualnym stanie. Ten raport ma w przystępny sposób taką wiedzę przedstawić.

## Projekt Global Matrix 4.0 i Active Healthy Kids Global Alliance

Raport jest częścią projektu Global Matrix 4.0, powstałego w ramach sieci Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA). Podstawowymi celami tej międzynarodowej inicjatywy są porównania międzynarodowe i współpraca w identyfikacji dobrych praktyk odnośnie polityk w zakresie promocji aktywności fizycznej. Oprócz tego celem jest lobbowanie na rzecz intensywniejszego zaangażowania krajów i samorządów w promocję aktywności fizycznej dzieci i młodzieży (Tremblay i in., 2014).

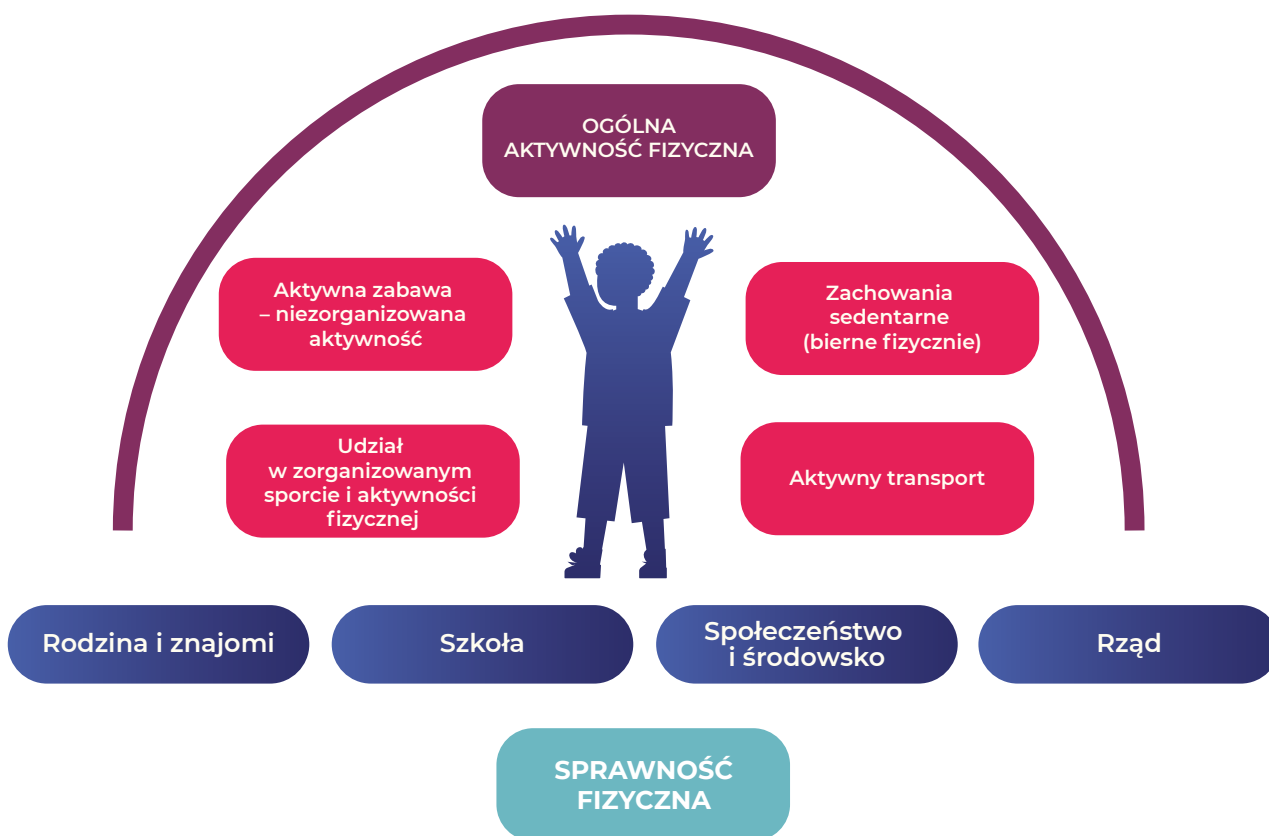
Global Matrix to „macierz” podsumowująca kompleksowo obszary powiązane z aktywnością fizyczną w krajach zaangażowanych w inicjatywę AHKGA. W 2014, w pierwszej edycji Global Matrix 1.0 zaangażowały się zespoły badawcze z 15 krajów. W czwartej edycji, której wyniki dla Polski omówiono w tym raporcie, w publikacji macierzy w październiku 2022 wzięło udział 57 krajów i regionów/jurysdykcji (Active Healthy Kids Global Alliance, 2021).

Tą analizę prowadzono krajowo, ale na bazie ujednoczonej metodologii, umożliwiającej porównania międzynarodowe. Raporty krajowe nie są publikacjami naukowymi a podsumowaniami, których celem jest zagregowanie i analiza najlepszych dostępnych danych.

## Metodologia analizy

W tym raporcie prezentujemy wyniki analizy aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, które są rezultatem wykorzystania ujednoczonej metodologii Global Matrix 4.0. Metodologia zakłada analizę w 10 obszarach, na które składają się zachowania związane z aktywnością fizyczną, sprawność fizyczna i źródła wpływu na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży.

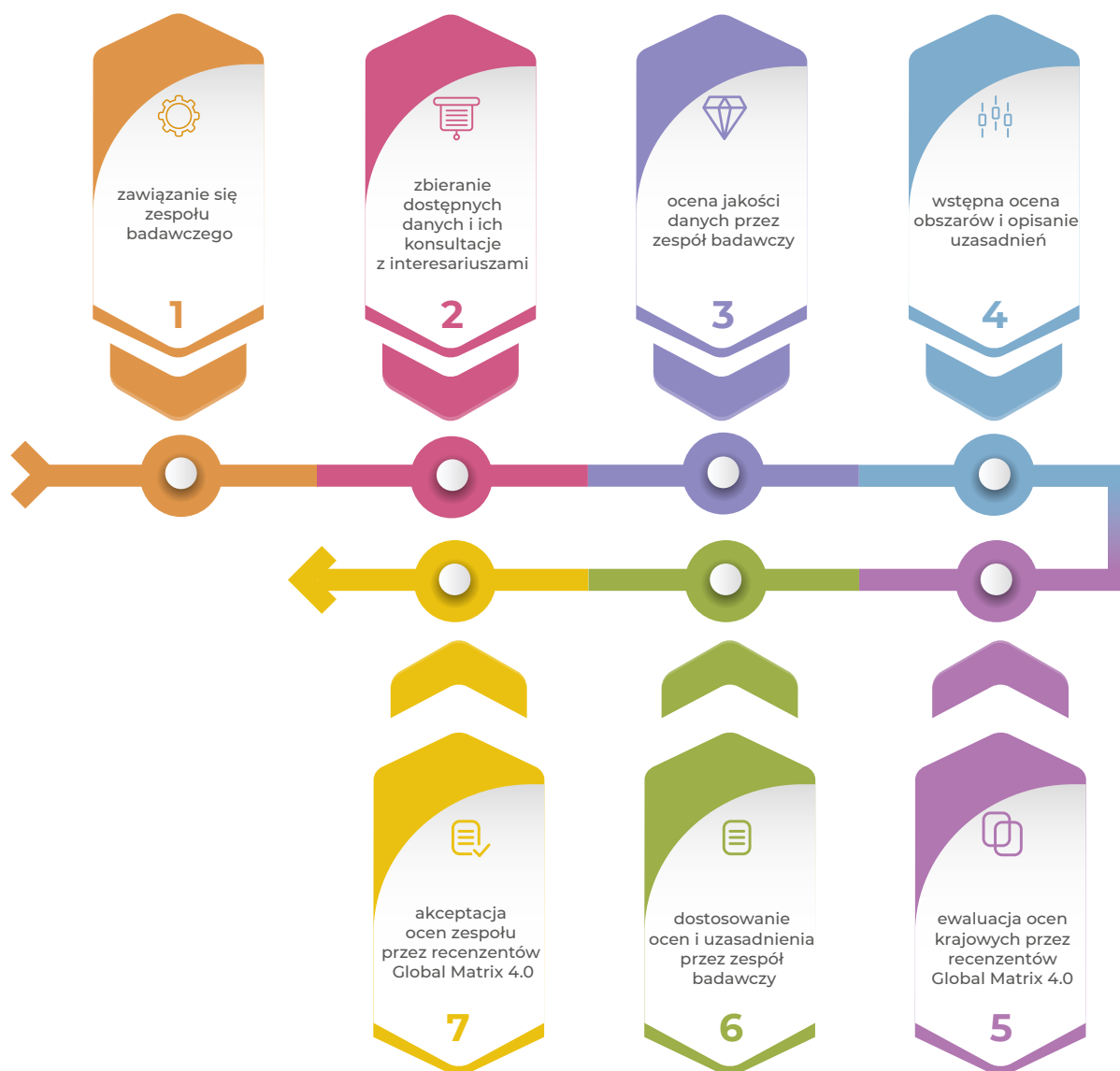
### Obszary analizy aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w projekcie Global Matrix 4.0



Każdy z obszarów został zdefiniowany i przypisano mu konkretne wskaźniki, na których oparto ich ocenę. Wskaźniki te wykorzystano do identyfikacji danych na potrzeby analizy w konkretnych krajach.

## Proces analizy

Najważniejsze kroki zrealizowane w ramach analizy przedstawiono na wykresie.





## Oceny i wskaźniki

W raporcie oceny obszarów przedstawiliśmy w skali szkolnej, zgodnie z Tabelą 1. Wartości procentowe odnoszą się do danych ze wskaźników przyjętych na potrzeby analizy w Global Matrix 4.0. O tym, które źródła należy uwzględnić w analizie decydował na bazie przyjętych kryteriów krajowy zespół badaczy.

W przypadku niektórych obszarów, jak Rząd czy Zachowania Sedentarne zdecydowano się nie opierać oceny na średniej wartości ocen ze wskaźników, gdyż część wskaźników była jakościowa (Rząd) lub ich zmiany nie oddawały zmian zachowań w odniesieniu do całego obszaru (Zachowania Sedentarne) (Zembura i in., 2022).

**Tabela 1.** Wyjaśnienie ocen przyznanych w projekcie Global Matrix 4.0

| Ocena | Opis           | Interpretacja ocen  |
|-------|----------------|---|
| 5+    | Bardzo dobry   | 94-100%   |
| 5     |                | Udaje się osiągnąć sukces w przypadku zdecydowanej większości dzieci i młodzieży (87-93%) |
| 5-    |                | 80-86%  |
| 4+    | Dobry          | 74-79%  |
| 4     |                | Udaje się z wyraźnie więcej niż połową dzieci i młodzieży (67-73%)                        |
| 4-    |                | 60-66%  |
| 3+    | Dostateczny    | 54-59%  |
| 3     |                | Udaje się w przypadku około połowy dzieci (47-53%)  |
| 3-    |                | 40-46%  |
| 2+    | Dopuszczający  | 34-39%  |
| 2     |                | Udaje się w przypadku mniej niż połowy dzieci, ale wciąż pewnego odsetka (27-33%)         |
| 2-    |                | 20-26%  |
| 1     | Niedostateczny | Udaje się osiągnąć sukces w przypadku bardzo niewielkiego odsetka dzieci (<20%)           |
| BD    |                | Brak danych - niedostateczne lub nieadekwatne informacje, żeby przyznać ocenę             |

**OCENA**

**1** **Ogólna aktywność fizyczna**

Jakikolwiek ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatku energii.

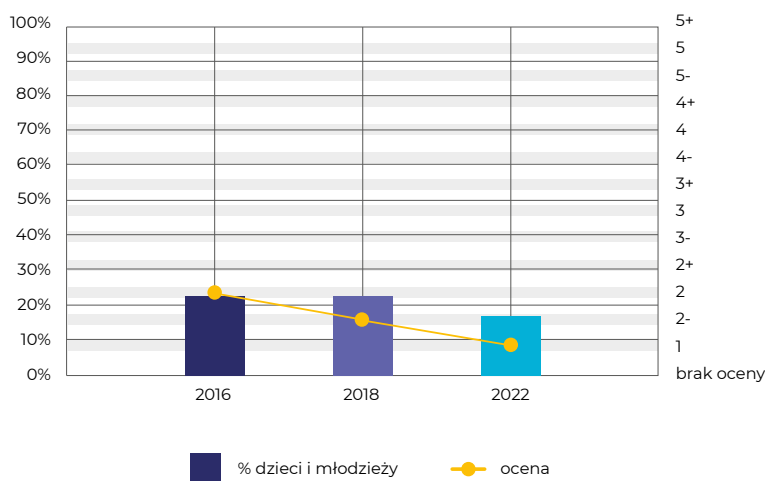
**WSKAŹNIK I UZASADNIENIE**

1) % dzieci i młodzieży będących umiarkowanie bądź intensywnie aktywnych przez przynajmniej 60 minut dziennie przez siedem dni w tygodniu<sup>1</sup>.

- 17,2% młodzieży w wieku 11–15 lat spełniło założenia na podstawie HBSC 2017/18 (Mazur & Małkowska-Szkutnik, 2018).
- Wśród przedszkolaków 19,3% 3-latków, 18,5% 4-latków, 15,8% 5-latków i 16,2% 6-latków spełniło zalecenia 7 dni / 60 min MVPA na podstawie badania pilotażowego przeprowadzonego dla Ministerstwa Sportu i Turystyki (Nałęcz i in., 2021).
- 10% 15-letnich dziewcząt spełniło zalecenie MVPA 7 dni/ 60 minut (Fijałkowska i in., 2018).
- 9,6% 17-latków spełniło zalecenia MVPA na podstawie badania rozszerzającego HBSC (Mazur i in., 2020).

Na podstawie powyższych danych wyliczono, że zaledwie 16,8% dzieci i młodzieży w Polsce jest umiarkowanie bądź intensywnie aktywna fizycznie przez przynajmniej 60 minut dziennie 7 dni w tygodniu.

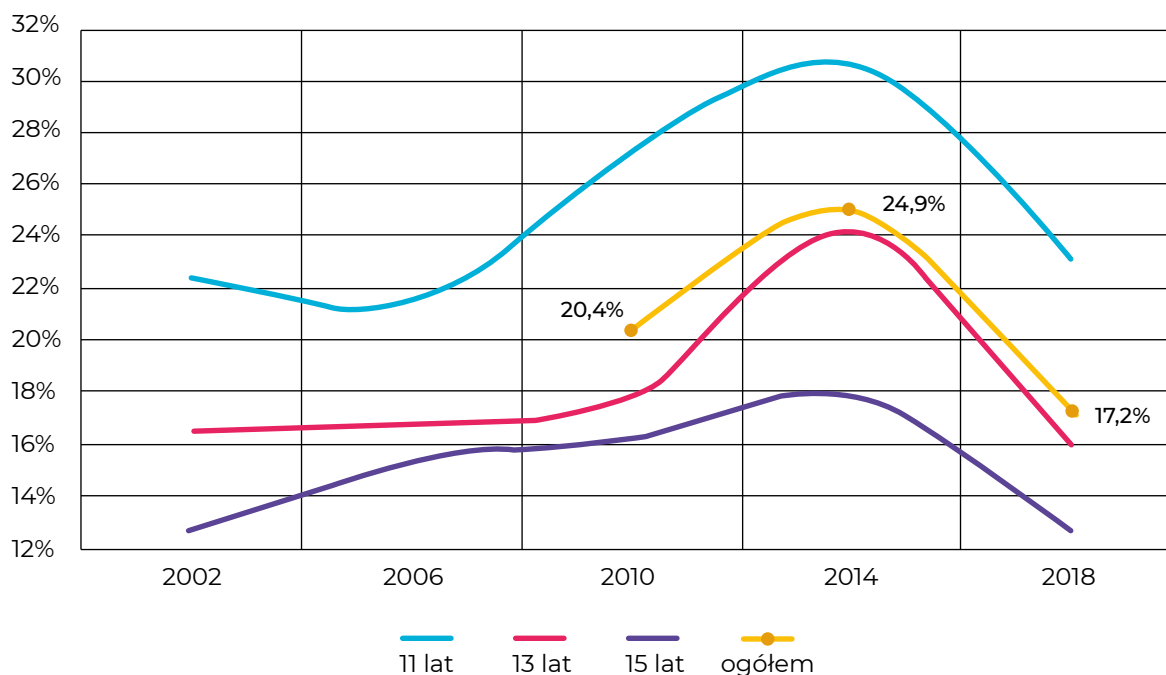
**Wykres 1.** Zmiany % dzieci i młodzieży spełniających rekomendację przynajmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie przez siedem dni w tygodniu, na podstawie wyliczeń z danych uwzględnionych w analizie Global Matrix w trzech edycjach analizy



<sup>1</sup> Aktualne Międzynarodowe Rekomendacje dotyczące Aktywności Fizycznej i Zdrowia Światowej Organizacji Zdrowia dla dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat wynoszą średnio przynajmniej 60 minut umiarkowanej bądź intensywnej aktywności fizycznej dziennie w całym tygodniu.

**Wykres 2.** Odsetek młodzieży w Polsce spełniającej rekomendację 60 minut umiarkowanej bądź intensywnej aktywności fizycznej codziennie, w ciągu tygodnia (dane HBSC)

### Zmiany aktywności fizycznej młodzieży w Polsce (w wieku 11-15 lat)



## REKOMENDACJE

1. Opracowywanie polityk lub programów mających na celu upowszechnianie aktywności fizycznej specyficznym w mniej aktywnych grupach np. wśród dziewcząt, dzieci i nastolatków z niepełnosprawnościami, pochodzących z rodzin o niskich dochodach i/lub zagrożonych marginalizacją, a także młodzieży w celu ograniczenia spadku aktywności fizycznej związanego z wiekiem.
2. Prowadzenie działań promocyjnych na temat znaczenia i korzyści z aktywności fizycznej, jak również informujących o rekomendacjach dotyczących poziomu aktywności fizycznej i spędzania czasu przed ekranami dla dzieci i młodzieży, skierowanych do rodziców, nauczycieli, pracowników służby zdrowia, jak i do samej młodzieży i dzieci.
3. Dbanie o atrakcyjne przestrzenie, tereny zielone, place zabaw, podwórka, jak również infrastrukturę do różnorodnych sportów i na potrzeby aktywnego transportu, na których priorytetem jest bezpieczeństwo dzieci i młodzieży.
4. Dawanie i wspieranie możliwości do bycia aktywnymi fizycznie w szkole i przedszkolach (również w trakcie przerw, transportu do szkoły, możliwości korzystania z infrastruktury szkolnej po zajęciach, wysokiej jakości i atrakcyjnych zajęć wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych).
5. Monitorowanie stanu w obszarze aktywności fizycznej dzieci i młodzieży poprzez regularne badania, w tym - uwzględniające niedostatecznie reprezentowane grupy w krajowych badaniach (np. dzieci w wieku poniżej 10 lat, dzieci niepełnosprawnych, dzieci mieszkające na obszarach wiejskich, mniejszości), a także zbieranie informacji dotyczących barier do bycia aktywnymi fizycznie, co umożliwi budowanie programów i polityk opartych na wiedzy.

**OCENA**

**3+** **Udział w zorganizowanym sporcie i aktywności fizycznej**

Rodzaj aktywności fizycznej, która jest ustrukturyzowana, zorientowana na cele i oparta na rywalizacji.

### WSKAŹNIK I UZASADNIENIE

1) % dzieci i młodzieży uczestniczących w zorganizowanym sporcie i/lub aktywności fizycznej:

- 41,4% młodzieży w wieku 11–15 lat uczestniczyło w zorganizowanych zajęciach w sportach zespołowych, a 26,4% w zorganizowanych zajęciach w sportach indywidualnych (52,3% młodzieży uczestniczącej w jakimkolwiek zorganizowanym sporcie, dane z HBSC 2018 na bazie własnych obliczeń)
- 62,4% uczniów klas II (7–8 lat) i 40,3% uczniów klas VII (12–13 lat) uczestniczyło w sporcie zorganizowanym (Fijałkowska i in., 2019)

Średni wynik przy przyjętym sposobie wyliczeń wyniósł 54%.

### REKOMENDACJE

1. Rozwijanie programów i interwencji do uprawiania sportu i zorganizowanej aktywności fizycznej kierowanych celowo do odbiorców o największych potrzebach lub tam, gdzie wskaźniki uczestnictwa są szczególnie niskie. Wymaga to m. in. promocji różnorodności pracowników (działaczy, trenerów) w sporcie oraz zwiększenie potencjału organizacji realizujących upowszechnianie sportu wśród grup marginalizowanych lub mniej aktywnych sportowo.
2. Wspieranie rozwoju organizacji sportowych (w tym klubów), w tym: w obszarze wykorzystania sportu jako narzędzia włączenia społecznego, rozwoju umiejętności ruchowych i zdrowia (np. poprzez wdrażanie założeń Sports Clubs for Health and Health-Promoting Sports Clubs HEPA) a nie koncentrowania się wyłącznie na ich potencjale w sporcie wyczynowym.
3. Efektywne wykorzystanie wizerunku znanych lokalnych sportowców, co może budować pozytywne wzorce do naśladowania, inspirujące do udziału w sporcie i aktywności fizycznej. Ogólniej - należy celowo wykorzystywać potencjał sportu wyczynowego do oddziaływania społecznego (np. promocji udziału w zorganizowanym sporcie wśród dzieci).
4. Warto rozszerzyć tradycyjne myślenie o wspieraniu zorganizowanego sportu na dyscypliny, które są szczególnie atrakcyjne dla dzieci i młodzieży (np. sporty deskorolkowe) i zbierać dane dotyczące aktualnych trendów w aktywności sportowej dzieci.
5. Wdrażanie programów skierowanych do całych rodzin, szczególnie tych, które z powodów dostępności czy uwarunkowań ekonomicznych mają mniejsze szanse w samodzielnym udziale w sporcie.

6. Wzmocnienie ewaluacji aktualnych programów upowszechniających sport, aby sprawdzić, na ile realizują one stawiane przed nimi cele. Większość ewaluacji programów ukierunkowanych na upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży nie umożliwia ich poprawy.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>OCENA</b>       |   |
| <b>brak danych</b> | <b>Aktywna zabawa – niezorganizowana aktywność</b>  |
|                    | Aktywna zabawa może obejmować aktywność symboliczną lub zabawy/gry z jasno określonymi zasadami lub bez nich; aktywność może być nieustrukturyzowana/niezorganizowana, podejmowana z innymi lub indywidualnie. Aktywna zabawa występuje <b>sporadycznie</b> , z częstymi przerwami na odpoczynek. |

### WSKAŹNIK I UZASADNIENIE

Aktywna zabawa nie została oceniona z powodu niedostatecznej ilości danych do wystawienia oceny. Chociaż w badaniach krajowych zebrano pewne informacje dotyczące aktywnej zabawy, żadne nie odniosło się do wskaźników w ramach projektu GM 4.0 to jest odsetku dzieci i młodzieży angażujących się w nieustrukturyzowaną czy niezorganizowaną aktywną zabawę o dowolnej intensywności przez ponad 2 godziny dziennie.

### REKOMENDACJE

1. Rozwijanie regularnych wydarzeń opartych na aktywnej zabawie angażujących całe społeczności, a także kampanii skupiających się na korzyściach płynących z uczestnictwa w aktywnej zabawie m. in. dla rozwoju poznawczego.
2. Poprawa przestrzeni publicznych – dbanie o atrakcyjne, bezpieczne przestrzenie i miejsca do podejmowania aktywnej zabawy (np. tereny zielone, podwórka i naturalne place zabaw). Zapewnienie miejsca do aktywnej zabawy na terenach szkół, które powinny być dostępne dla uczniów i ich rodzin po lekcjach oraz w weekendy.
3. Zbieranie danych, które umożliwią analizę zjawiska aktywnej zabawy i jej międzynarodowe i krajowe porównania. Aktualnie nie mamy na ten temat w Polsce informacji.

## OCENA

3-

## Aktywny transport

Aktywny transport odnosi się do wszelkich form transportu napędzanych siłą ludzkich mięśni - chodzenia, jazdy na rowerze, wózku, jazdy na rolkach czy na deskorolce.

## WSKAŹNIK I UZASADNIENIE

- 1) % dzieci i młodzieży, które korzystają z aktywnych form transportu, aby podróżować do i z miejsc (takich jak szkoła, park, sklep, dom znajomego).
  - 48,3% młodzieży w wieku 11-15 lat chodzi piechotą lub jeździ rowerem do szkoły – własne kalkulacje na bazie danych HBSC
  - 39,6% drugoklasistów i 55,8% siódmoklasistów korzysta z aktywnych form transportu, aby dotrzeć do szkoły (Fijałkowska i in., 2019)

Średni odsetek dzieci i młodzieży docierający do szkoły w sposób aktywny został oszacowany na 44,8%.

## REKOMENDACJE

1. Poprawa jakości przestrzeni pod kątem sprzyjania chodzeniu i jazdy na rowerze, w tym rozwój bezpiecznej infrastruktury (ścieżki, szlaki) uwzględniającej lokalne potrzeby, szczególnie na terenach wiejskich.
2. Wdrażanie kampanii edukacyjnych wśród rodziców, nauczycieli i dzieci dotyczących korzyści z aktywnego transportu i promujących całoroczny aktywny transport (takie jak np. Rowerowy Maj).
3. Zbieranie danych dotyczących aktywnego transportu i adresowanie na ich podstawie wyzwań z upowszechnianiem aktywnych form transportu (np. barier definiowanych przez użytkowników).
4. Depriorytetyzacja samochodów w miastach i wdrażanie niższych limitów prędkości, ograniczanie i wyłączenie ruchu samochodowego wokół szkół.

OCENA

2

## Zachowania sedentarne (bierne fizycznie)

Zachowania sedentarne (bierne fizycznie) obejmują każde zachowanie charakteryzujące się niskim wydatkiem energetycznym ( $\leq 1,5$  ekwiwalentu metabolicznego – MET), w pozycji siedzącej, półleżącej, leżącej (po wstaniu).

### WSKAŹNIK I UZASADNIENIE

1) % dzieci i młodzieży, które korzystają w czasie wolnym z komputera, tabletu, smartfonu i telewizji nie więcej niż 2 godziny dziennie

- Na podstawie badań COSI 73,9% uczniów klas drugich spędzało mniej niż dwie godziny dziennie przed ekranem telewizora i korzystało z mediów elektronicznych w dni szkolne, podczas 43,3% uczniów w dni weekendowe (Fijałkowska i in., 2019)
- 38,6% uczniów klasy VII stwierdziło, że oglądało telewizję lub filmy krócej niż 2 godziny dziennie w dni szkolne. W weekendy odsetek ten był znacznie niższy i oszacowano go na poziomie 17,3% (Fijałkowska i in., 2019) Średni wynik przy przyjętym sposobie wyliczeń wyniósł 54%
- 38,6% młodzieży z klas VII zadeklarowało, że korzystało z innych mediów elektronicznych typu: komputer, tablet, smartfon, mniej niż 2 godziny dziennie w dni szkolne, podczas gdy w weekendy taki czas wskazało jedynie 24,5% badanych (Fijałkowska i in., 2019)
- 39,2% młodzieży w wieku 11 – 15 lat spędzało mniej niż 2 godziny dziennie oglądając filmy i programy telewizyjne w czasie wolnym w dni szkolne. W dni weekendowe odsetek ten wyraźnie się zmniejszył i wyniósł 17,4% (Mazur & Małkowska-Szcutnik, 2018)
- 66,3% młodzieży spędzało mniej niż 2 godziny dziennie grając na komputerze, konsoli, tablecie lub smartfonie w dni szkolne podczas gdy w weekendy jedynie 43,7% z nich zadeklarowało taką aktywność. Dodatkowo w czasie wolnym w dni powszednie 29,3% młodzieży wykorzystywało komputer, tablet, smartfon w innym celu niż gry. W dni wolne taką aktywność zadeklarowało 35,5% ogółu zbadanych (Mazur & Małkowska-Szcutnik, 2018)
- Wśród 17 letniej młodzieży licealnej, aż 75,5% korzystało mniej niż dwie godziny dziennie w ciągu dnia grając w gry na komputerze, konsoli, smartfonie lub innym sprzęcie (z wyłączeniem gier wymagających aktywności). Natomiast w dni weekendowe taką aktywność przejawiało jedynie 19,7% badanych (Mazur i in., 2020).

Średnia ocena zachowań sedentarnych została ustalona w oparciu o wyniki związane z oglądaniem programów telewizyjnych i filmów. Wyniosła ona 42,8%. Biorąc pod uwagę powszechność innych aktywności związanych z czasem przeznaczanym gry komputerowe, korzystanie z tabletu i smartfonu czy konsoli arbitralnie przyznano ocenę 2.



## REKOMENDACJE

1. Wprowadzenie kampanii informacyjnych skierowanych przede wszystkim do rodziców i nauczycieli, dotyczących rekomendacji zdrowotnych odnośnie czasu spędzonego przez dzieci przed ekranami. Promocja świadomego ograniczania zachowań siedzących dzieci i młodzieży w czasie wolnym od zajęć i obowiązków szkolnych oraz zaleceń wskazanych przez Światową Organizację Zdrowia i inne towarzystwa pediatryczne. Świadomość tych zaleceń jest w Polsce bardzo niska.
2. Zachęcanie rodziców i dzieci do wspólnego ustalania zasad związanych z bezpiecznym korzystaniem z elektronicznych mediów, a także uczniów do uczestnictwa w dodatkowych niezorganizowanych i zorganizowanych formach sportowo-rekreacyjnych. Jest to szczególnie istotne w młodszym grupach wiekowych, gdzie kształtują się zdrowe nawyki spędzania czasu wolnego.
3. Wdrażanie i promocja polityk ograniczania czasu spędzonego przed ekranami w środowisku szkolnym np. z wykorzystaniem „aktywnych przerw”, ograniczeń korzystania z telefonu w szkole, zwiększania ilości czasu na dworze.
4. Promowanie aktywności alternatywnych dla zachowań sedentarnych w czasie wolnym, np. poprzez zajęcia na dworze, aktywną zabawę, aktywne formy transportu w bliskim otoczeniu i społeczności m. in. poprzez budowanie atrakcyjniejszego i bezpieczniejszego otoczenia.

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| OCENA   | <b>3</b> <b>Sprawność fizyczna</b> |
| Zdolność umożliwiająca dobre wykonywanie określonych zadań fizycznych w specyficznym fizycznym, społecznym i psychologicznym otoczeniu. |                                    |

### WSKAŹNIK I UZASADNIENIE

- 1) Średni percentyl osiągnięty w specyficznych testach sprawności fizycznej w odniesieniu do wartości referencyjnych opublikowanych przez (Tomkinson i in., 2018).
- Dla skoku w dal z miejsca średnie wartości percentyli kształtowały się na poziomie 40,4% u chłopców i 41,8% u dziewcząt, własne analizy na bazie danych (Saczuk, 2018.)
  - W próbie siadów z leżenia wykonywanych w czasie 30 sekund chłopcy osiągnęli 50,8% percentyl, natomiast u dziewcząt był on wyższy i wyniósł 66,3%, własne analizy na bazie danych (Saczuk, 2018).
  - W próbie zwisu nachwytem na drążku przy ugiętych ramionach percentyle wynosiły 67,9% wśród chłopców i 76,1% wśród dziewcząt, własne analizy na bazie danych (Saczuk, 2018).
  - Próba uścisku dynamometru dłonią wykazała przeciętną wartość siły u chłopców na poziomie 38,5% i 40,5% u dziewcząt (własne analizy na bazie danych Saczuka, 2018).

Średnia ocena sprawności fizycznej wyniosła 50,7%.

### REKOMENDACJE

1. Dbanie o powszechność i jakość zajęć wychowania fizycznego, jak również upowszechnianie udziału dzieci i młodzieży z zajęciami sportowych po godzinach lekcji w szkole czy w klubach.
2. Opracowanie programu dla dzieci i młodzieży dającego możliwość regularnego i samodzielnego monitorowania postępów rozwoju najważniejszych komponentów sprawności fizycznej w ujęciu zdrowia. Zadbanie o możliwość dostępu do tych danych przez rodziców i opiekunów.
3. Przyjęcie w Polsce jednolitej strategii określania poziomu sprawności fizycznej, zgodnego z międzynarodowymi standardami i jej regularne monitorowanie u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Aktualnie, mimo że dane dotyczące sprawności fizycznej dzieci i młodzieży są zbierane w ramach programów ministerialnych, nie są one publikowane ani nie służą budowaniu efektywniejszych polityk publicznych.

## OCENA

3-

## Rodzina i znajomi

Każdy członek rodziny, który może kontrolować lub wpływać na możliwości podejmowania aktywności fizycznej oraz uczestnictwo dzieci i młodzieży w aktywności fizycznej.

## WSKAŹNIK I UZASADNIENIE

- 1) % członków rodziny (np. rodziców, opiekunów), którzy są aktywni fizycznie ze swoimi dziećmi.

Udział w aktywności fizycznej z rodziną (rodzice/opiekunowie, rodzeństwo) deklarowało 48% uczniów klas II i 32,9% uczniów klas VII z częstotliwością od 1 do 2 dni w tygodniu (Fijałkowska i in., 2019). Średni odsetek dzieci i młodzieży docierający do szkoły w sposób aktywny został oszacowany na 44,8%.

## REKOMENDACJE

1. Zapewnienie dostępnych i adekwatnych miejsc i przestrzeni, w tym obiektów zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, do wspólnego podejmowania aktywności fizycznej przez rodziny.
2. Organizowanie imprez masowych angażujących rodziny i rówieśników – budowanie z uczestnictwem w aktywności fizycznej i sportowej społecznej normy.
3. Opracowywanie programów aktywności fizycznej dla całych rodzin realizowanych w szkołach i przestrzeni publicznej. Włączanie rodzin i ich najbliższych w programy upowszechniające aktywność fizyczną i sport wśród dzieci i młodzieży.
4. Opracowywanie kampanii edukacyjnych dla rodziców na temat znaczenia aktywności fizycznej i konieczności ograniczania zachowań sedentarnych (w tym - czasu przed ekranami), a także roli rodzica w dbaniu o aktywność fizyczną dziecka.

|   |               |
|---|---------------|
| <b>OCENA</b>  |               |
| <b>4+</b>   | <b>Szkoła</b> |
| Wszelkie programy i polityki, czynniki organizacyjne (np. infrastruktura, odpowiedzialność za wdrażanie polityki) lub związane z uczniem (np. możliwości aktywności fizycznej związane z wiekiem, płcią czy pochodzeniem) w środowisku szkolnym, które mogą wpływać na możliwości podejmowania aktywności fizycznej i uczestnictwo dzieci i młodzieży w aktywności fizycznej. |               |

## WSKAŹNIKI I UZASADNIENIE

Wykorzystano trzy wskaźniki:

- 1) Odsetek szkół, w których większości ( $\geq 80\%$ ) uczniom oferuje się obowiązkową liczbę WF (dla danego stanu/terytorium/regionu/kraju).
  - 91,5% uczniów klasy II i 82,7% uczniów klasy VII realizowało obowiązkową tygodniową liczbę zajęć wychowania fizycznego (Fijałkowska i in., 2019)
- 2) odsetek szkół, które oferują możliwość aktywności fizycznej (z wyłączeniem WF) większości ( $>80\%$ ) swoich uczniów.
  - Pozaszkolne zajęcia sportowe dostępne dla uczniów na dwóch poziomach edukacji zorganizowano w 66,7% szkół (Fijałkowska i in., 2019).
- 3) odsetek szkół, w których uczniowie mają stały dostęp do obiektów i sprzętu wspomagającego aktywność fizyczną (np. place zabaw na świeżym powietrzu, boisko sportowe, sala wielofunkcyjna na potrzeby wychowania fizycznego, sprzęt w dobrym stanie).
  - 87% uczniów miało dostęp do obiektów sportowych na świeżym powietrzu poza lekcjami, natomiast sale gimnastyczne są nieco mniej dostępne dla uczniów – 69,6% szkół zadeklarowało, że były dostępne dla uczniów (Fijałkowska i in., 2019).

## REKOMENDACJE

1. Promowanie „ogólnoszkolnego” podejścia do aktywności fizycznej – (The Whole-of-School Approach), które obejmuje priorytetowe traktowanie regularnych i wysokiej jakości lekcji wychowania fizycznego; zapewnienie zasobów w celu wspierania zorganizowanej i niezorganizowanej aktywności fizycznej przez cały dzień (aktywna zabawa i rekreacja przed, w trakcie i po szkole); promowanie aktywnego transportu do i ze szkoły (np. zapewnienie bezpiecznych ścieżek rowerowych, osłoniętych stojaków na rowery), włączenie aktywności fizycznej w trakcie przerw i lekcji; możliwość podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami.
2. Organizowanie regularnych szkoleń dla nauczycieli wychowania fizycznego i nauczycieli nauczania wczesnoszkolnego w celu zwiększenia atrakcyjności i wysokiej jakości prowadzonych lekcji.

3. Podejmowanie działań mających na celu podkreślanie roli aktywności fizycznej w szkole, skierowanych do środowiska szkolnego i rodziców.
4. Ulepszanie przyszkolnych obiektów sportowych, zapewnienie szkołom finansowania na zakup atrakcyjnego i różnorodnego sprzętu sportowego oraz projektowanie ciekawych - otwartych przestrzeni w szkołach w celu promowania aktywnej zabawy, w tym w trakcie przerw.

OCENA

3

Spółeczność i środowisko

Wszelkie polityki lub czynniki organizacyjne (np. infrastruktura, wzięcie odpowiedzialności za wdrażanie polityki) w środowisku lokalnym / gminie, które mogą wpływać na możliwości i uczestnictwo dzieci i młodzieży w aktywności fizycznej w tym otoczeniu.

WSKAŹNIKI I UZASADNIENIE

Wykorzystano cztery wskaźniki:

- 1) % dzieci lub rodziców, którzy wskazują na obecność dostępnej dla nich infrastruktury, programów, parków czy placów zabawy w ich otoczeniu
  - 68% obywateli Polski w wieku 15+ całkowicie się zgadza się lub raczej się zgadza z tym, że obszar, w którym mieszkają, oferuje wiele możliwości aktywności (Komisja Europejska, 2018)
  - 63% obywateli całkowicie się zgadza lub ma raczej się zgadza z tym, że kluby sportowe i inne lokalne podmioty oferują wiele możliwości aktywności fizycznej (Komisja Europejska, 2018)
- 2) % dzieci lub rodziców, którzy postrzegają, że ich społeczność / gmina wykonuje dobrą pracę w promowaniu aktywności fizycznej (np. ze względu na różnorodność oferty, lokalizację, koszt, jakość)
  - 33% całkowicie nie zgadza się lub raczej nie zgadza się ze stwierdzeniem, że ich władze lokalne nie robią wystarczająco dużo w odniesieniu do promocji aktywności fizycznej (Komisja Europejska, 2018)
- 3) % społeczności/gmin, które raportują, że mają polityki mające na celu promocję aktywności fizycznej
  - 35% gmin zgłosiło posiadanie aktualnej strategii rozwoju gminy, spośród których 95% deklaruje posiadanie celów związanych z kulturą fizyczną (Tkocz-Wolny i in., 2018)
- 4) % społeczności/gmin, które zgłaszają, że posiadają infrastrukturę (np. chodniki, szlaki, ścieżki, ścieżki rowerowe) specjalnie ukierunkowaną na promowanie aktywności fizycznej
  - 90% gmin deklarowało posiadanie boisk szkolnych, a 76% posiadanie przyszkolnej hali sportowej szkoły w swojej gminie (Tkocz-Wolny i in., 2018)

## REKOMENDACJE

1. Uwzględnianie aktywności fizycznej (nie tylko sportu) w programach rozwoju samorządów terytorialnych.
2. Priorytetyzowanie zagospodarowania przestrzeni publicznej w sposób, który czyni ją atrakcyjną pod kątem aktywności fizycznej, dostępną, jakościową i bezpieczną (m. in. wprowadzając ograniczenia szybkości ruchu samochodowego), szczególnie w społecznościach i otoczeniu o mniejszej ilości szans do bycia aktywnym fizycznie.
3. Inwestowanie w programy upowszechniania aktywności fizycznej, które są stałe, nieodpłatne i odbywają się również poza kontekstem sportowym.
4. Uwzględnianie perspektyw i opinii mieszkańców dotyczących dostępności, jakości czy bezpieczeństwa aktywności fizycznej w ich najbliższym otoczeniu jako istotnych wskaźników.

**OCENA**

**3**

**Rząd**

Każdy organ rządowy uprawniony do wpływania na możliwości aktywności fizycznej lub uczestnictwo dzieci i młodzieży w aktywności fizycznej poprzez polityki, ustawodawstwo lub regulacje.

### WSKAŹNIKI I UZASADNIENIE

Wykorzystano trzy wskaźniki:

- 1) Dowody na przywództwo i zaangażowanie w zapewnianie możliwości do aktywności fizycznej wszystkim dzieciom i młodzieży.
  - W Polsce nie obowiązuje kompleksowa, spójna, międzyresortowa strategia upowszechniania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży.
  - Upowszechnianiem aktywności fizycznej i sportu zajmuje się (oddzielnie) Ministerstwo Sportu i Turystyki i Ministerstwo Edukacji i Nauki.
  - Na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży patrzy się przez pryzmat sportu. Upowszechnianie aktywności fizycznej praktycznie nie funkcjonuje w politykach z zakresu transportu, zdrowia i zagospodarowania przestrzennego.
  - Zachowania sedentarne nie są traktowane w politykach jako istotny problem społeczny i nie są w nich specyficznie adresowane.
  - Ministerstwo Sportu i Turystyki realizuje duże programy mające na celu upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży m. in. Klub czy Szkolny Klub Sportowy.
  - Budżet na finansowanie sportu powszechnego ze środków MSiT z roku na rok rośnie. Istotne jest jednak zbieranie lepszej jakości danych, pozwalających na ocenę realnego wpływu realizowanych działań.
- 2) Inwestowane środki i zasoby we wdrażanie strategii i inicjatyw mających na celu promocję aktywności fizycznej wśród wszystkich dzieci i młodzieży. Zademonstrowany postęp w kluczowych etapach tworzenia polityk publicznych (ich agendy, formułowania polityk, ich wdrażania, ewaluacji i decyzji na przyszłość).
  - Od 2020 (kiedy to skończył się Program Rozwoju Sportu do 2020) brakuje specyficznego strategicznego dokumentu z wizją, misją i celami upowszechniania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży w Polsce (Ministerstwo Sportu, 2019).
  - Największe programy (jak Klub) Ministerstwa Sportu i Turystyki ukierunkowane na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży mają coraz większą skalę i zwiększają się ich budżety.



- Ostatnie informacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, które mogłyby być źródłem informacji na potrzeby polityk publicznych, Ministerstwo Sportu i Turystyki przedstawiło w 2019 r.
  - W 2017 przedstawiono pierwsze krajowe rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej oddziałującej na zdrowie.
- 3) Analiza formalnych aspektów polityk w obszarze aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na podstawie narzędzia przedstawionego przez Warda i in. (2020).
- Ocena jakości polityk w obszarze upowszechniania aktywności fizycznej w Polsce na podstawie narzędzia Warda z zespołem (2020) jest wysoka i wyniosła 86,5 pkt (na 100 możliwych pkt). W zdecydowanej większości jasne jest, jaka organizacja jest odpowiedzialna za wdrażanie polityk i programów, jak mają być raportowane, czy jakie jest źródło ich finansowania. 55% ma też opisane schematy monitoringu i ewaluacji.
  - Należy podkreślić wąski zakres tych polityk i fakt, że ich ewaluacja wymaga wykorzystania narzędzi, pozwalających na ocenę realnego wpływu polityk.

## REKOMENDACJE

1. Opracowanie spójnej, kompleksowej wizji i strategii upowszechniania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, która obejmuje spójne, międzyresortowe zaangażowanie. Aktualnie nie ma dokumentu strategicznego, który charakteryzowałoby politykę krajową w tym obszarze. Sugerujemy, aby dokument strategiczny wykorzystywał rekomendacje m. in. Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i International Society for Physical Activity and Health (ISPAH).
2. Realizowanie międzyresortowych polityk z zakresu upowszechniania aktywności fizycznej, uwzględniające potencjał różnych resortów do wpływu na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży.
3. Adresowanie w politykach publicznych zachowań sedentarnych dzieci i młodzieży (w tym - czasu spędzonego przed ekranami) jako osobnego, istotnego wyzwania społecznego.
4. Wdrażanie polityk i regulacji, które służą wspieraniu bezpiecznej i powszechnej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży (np. zmiany w prawie drogowym, które działają na rzecz upowszechniania ruchu pieszego i rowerowego).
5. Realna ocena wpływu realizowanych programów w obszarze upowszechniania aktywności fizycznej i ich ewaluacja, służąca ich wzmocnieniu (nie tylko pozorna).
6. Regularne zbieranie i publikowanie specyficznych danych dotyczących aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce umożliwiających planowanie polityk opartych na wiedzy, w tym - w odniesieniu do obszarów i grup, w których danych brakuje (m. in. aktywna zabawa, sprawność fizyczna, dzieci do 10 roku życia, dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami).

## Wpływ pandemii na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży w Polsce

Jak pandemia wpłynęła na poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży? Na tym etapie trudno jednoznacznie podsumować efekt pandemii na poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce.

Badania realizowane w trakcie obowiązywania restrykcji związanych z COVID-19 charakteryzują "krótkoterminowy" efekt. Wynika z nich, że w trakcie ograniczeń pandemicznych dzieci i młodzież były ogólniej mniej aktywne (Kharel i in., 2022).

Podobne wyniki niosły za sobą analizy, które przeprowadzono w województwie dolnośląskim. W badaniu realizowanym w grudniu i listopadzie 2020, w zależności od grupy wiekowej dzieci, od 68,3% do 77,9% rodziców deklarowała, że aktywność fizyczna ich dzieci w czasie wolnym podczas pandemii zmniejszyła się. Między 55% a 65% dzieci deklarowało natomiast, że przed pandemią były częściej aktywne z rodzicami (Zembura & Wilk, 2021).

Nie mając dostępu do danych odnośnie długoterminowego wpływu pandemii na aktywność dzieci możemy odwołać się do opinii ekspertów. W ramach projektu Global Matrix 4.0 zapytano 84 ekspertów, koordynatorów lokalnych grup badawczych z 53 krajów, jak postrzegają wpływ pandemii COVID-19 na 10 obszarów aktywności fizycznej (Aubert i in., 2022).

Zdecydowana większość ekspertów uważa, że pandemia negatywnie wpłynęła na m. in. zachowania sedentarne, aktywność sportową i ogólną aktywność fizyczną. Z drugiej strony eksperci spodziewają się mniejszego negatywnego wpływu na otoczenie związane z aktywnością fizyczną, w tym obszar rodziny i znajomych, społeczność i środowisko oraz aktywny transport (Aubert i in., 2022).

**Tabela 2.** Postrzegany wpływ pandemii COVID-19 na 10 obszarów aktywności fizycznej w opinii międzynarodowego zespołu ekspertów (n = 84) z 53 krajów lub jurysdykcji z 6 kontynentów

| Obszary aktywności fizycznej                           | Brak wpływu | Pozytywny wpływ | Negatywny wpływ |
|--|-------------|-----------------|-----------------|
| Ogólna aktywność fizyczna                              | 7%          | 4%              | 89%             |
| Udział w zorganizowanym sporcie i aktywności fizycznej | 6%          | 1%              | 93%             |
| Aktywna zabawa (niezorganizowana aktywność)            | 27%         | 11%             | 62%             |
| Aktywny transport                                      | 33%         | 7%              | 60%             |
| Zachowania sedentarne (bierne fizycznie)               | 2%          | 1%              | 96%             |
| Sprawność fizyczna                                     | 15%         | 2%              | 82%             |
| Rodzina i znajomi                                      | 38%         | 14%             | 48%             |
| Szkoła   | 24%         | 2%              | 74%             |
| Społeczeństwo i środowisko                             | 36%         | 7%              | 57%             |
| Rząd   | 33%         | 7%              | 60%             |

## Trendy zmian ocen w projekcie Global Matrix w Polsce (2016-2022)

Co zmienia się w Polsce odnośnie aktywności fizycznej dzieci i jej uwarunkowań w okresie zaangażowania w projekt Global Matrix?

**Tabela 3.** Oceny obszarów analizy w Polsce w latach 2016 do 2022

| Obszary analizy  | 2016<br>(na podstawie danych z 2013-2015) | 2018<br>(na podstawie danych z 2013-2017) | 2022<br>(na podstawie danych z 2016-2020) |
|--|---|---|---|
| Ogólna aktywność fizyczna                              | 2   | 2-  | 1   |
| Udział w zorganizowanym sporcie i aktywności fizycznej | 3   | 2   | 3+  |
| Aktywna zabawa (niezorganizowana aktywność)            | BD  | BD  | BD  |
| Aktywny transport                                      | 3   | 3   | 3-  |
| Zachowania sedentarne (bierne fizycznie)               | 2   | 2   | 2   |
| Sprawność fizyczna                                     | -   | 3-  | 3   |
| Rodzina i znajomi                                      | 3   | 3-  | 3-  |
| Szkoła   | 4   | 4   | 4+  |
| Spółeczeństwo i środowisko                             | 3   | 3   | 3   |
| Rząd   | 3   | 3+  | 3   |

**Uwaga: BD = brak danych**

Po pierwsze – wyraźny jest **trend obniżającej się aktywności fizycznej dzieci i młodzieży**. Mniejszy odsetek dzieci i młodzieży spełnia rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia. Trudniej takie obserwacje stwierdzić w odniesieniu do zachowań sedentarnych (w tym - czasu przed ekranami), w związku z tym, jak szybko zmienia się ich charakterystyka.

Po drugie – wydaje się, że **wzmacnia się upowszechnianie aktywności fizycznej w środowisku szkoły**. Wiąże się to m. in. z poprawą infrastruktury do aktywności fizycznej. Trudno stwierdzić, czy możemy mówić o trendzie dotyczącym udziału w zorganizowanej aktywności fizycznej i sporcie, choć programy ministerialne i samorządowe wydają się mieć wzrastający zasięg.

Po trzecie – obserwujemy **brak dostatecznej priorytetyzacji upowszechniania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na poziomie centralnym i samorządowym**. Na obu poziomach potrzeba liderów i działań o znacznie większej skali, aby poprawić wyniki dotyczące zachowań powiązanych z aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży w Polsce w przyszłości.

## Model Global Matrix na potrzeby upowszechniania aktywności fizycznej dzieci w samorządzie terytorialnym

Aktualna perspektywa międzynarodowych organizacji na upowszechnianie aktywności fizycznej koncentruje się na wdrażaniu rozwiązań sprzyjających byciu aktywnym fizycznie na co dzień, w różnych sytuacjach. To znaczy: sprzyjających przemieszaniu się rowerem lub pieszo do szkoły, zabawom w otwartej, bezpiecznej przestrzeni publicznej, aktywności w szkole w trakcie przerw czy po zajęciach.

Stoi to w opozycji do myślenia o upowszechnianiu aktywności fizycznej wyłącznie przez pryzmat sportu i zamkniętej infrastruktury – popularnego w polskim samorządzie terytorialnym.

W szerszym myśleniu o roli samorządu w upowszechnianiu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży sprzyja wykorzystanie modelu Global Matrix obejmującego różnorodne zachowania i uwarunkowania tych zachowań, w których kontekście można myśleć o konkretnych programach i politykach publicznych.

Taki model myślenia o upowszechnianiu sportu i aktywności fizycznej mieszkańców zespół fundacji V4Sport wykorzystał we Wrocławiu. Prowadząc diagnozę i rozwijając program rozwoju sportu we Wrocławiu zidentyfikowano między innymi istotne działania, które należy podjąć, aby rozszerzyć myślenie o upowszechnianiu aktywności fizycznej. Są to m. in.

- Mapowanie różnorodnych interesariuszy (spoza sektora sportu), którzy mają wpływ na aktywność fizyczną dzieci;
- Włączanie wielu aktorów w proces myślenia o politykach oddziałujących na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży, w tym - na wizję, cele programów, a także na działania operacyjne;
- Edukacja o istotnej roli oddziaływania na aktywność fizyczną w różnych kontekstach wśród różnych aktorów (w tym – z tradycyjnego sektora sportu);
- Promowanie kooperacji międzysektorowych, prowadzących do poszukiwania punktów styku różnych polityk publicznych, które mogą mieć wpływ na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży.

### CO DALEJ?

Zapraszamy do udziału w cyklu szkoleń, którego celem będzie wyposażenie przedstawicieli samorządów w nowoczesne narzędzia służące tworzeniu kompleksowych, efektywnych programów upowszechniania aktywności fizycznej i sportu w samorządzie terytorialnym. Cykl spotkań będzie bazował na doświadczeniach, dobrych praktykach i rekomendacjach międzynarodowych organizacji, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) oraz Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA).

Więcej informacji o cyklu znajduje się na [www.aktywnesamorzady.pl](http://www.aktywnesamorzady.pl)

O nowoczesnym podejściu do upowszechniania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży przeczytasz również na stronach **Sportimpakt** i **Fundacji V4Sport**.

## Bibliografia

- Active Healthy Kids Global Alliance. (2021). Global Matrix 4.0. Active Healthy Kids Global Alliance. <https://www.activehealthykids.org/4-0/>
- Aubert, S., Barnes, J. D., & Demchenko, I. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses from 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*.
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents Aged 5–17 Years: Summary of the Evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Fijałkowska, A., Dzielska, A., Mazur, J., Oblacińska, A., Nałęcz, H., Ostręga, W., & Kleszczewska, D. (2018). Raport Końcowy Z Realizacji Projektu Ocena Skuteczności Interwencyjno Profilaktycznego Programu Poprawy Zachowań Zdrowotnych 15-Letnich Dziewcząt z Wykorzystaniem Techniki Telemonitoringu [Final Report on the Project Implementation: Evaluation of the Effectiveness of the Intervention and Prophylactic Program to Improve the Health Behavior of 15-Year-Old Girls Using the Telemonitoring Technique]. Instytut Matki i Dziecka, Ministerstwo Zdrowia.
- Fijałkowska, A., Oblacińska, A., & Korzycka, M. (2019). Zdrowie i Styl Życia Polskich Uczniów. Raport z Badań [Health and Lifestyle of Polish Students. Research Report.]. Instytut Matki i Dziecka. <https://www.ore.edu.pl/2021/03/raport-zdrowie-i-styl-zycia-polskich-uczniow/>
- Kharel, M., Sakamoto, J. L., Carandang, R. R., Ulambayar, S., Shibanuma, A., Yarotskaya, E., Basargina, M., & Jimba, M. (2022). Impact of Covid-19 Pandemic Lockdown on Movement Behaviours of Children and Adolescents: A Systematic Review. *BMJ Global Health*, 7(1), e007190.
- Komisja Europejska. (2018). Poland Physical Activity Factsheet 2018. Komisja Europejska, Światowa Organizacja Zdrowia (Europa). [https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/physical-activity-factsheets-2018/physical-activity-factsheets-2018/poland-physical-activity-factsheet-2018\\_en.pdf](https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/physical-activity-factsheets-2018/physical-activity-factsheets-2018/poland-physical-activity-factsheet-2018_en.pdf)
- Mazur, J., Dzielska, A., & Małkowska-Szcutnik, A. (2020). Zdrowie I Zachowania Zdrowotne Uczniów 17-Letnich Na Tle Zmian W Drugiej Dekadzie Życia [health and Health Behaviour of 17-Year-Old Students Against the Background of Changes in the Second Decade of Life] (s. 79–83). Instytut Matki i Dziecka.
- Mazur, J., & Małkowska-Szcutnik, A. (2018). Zdrowie Uczniów w 2018 Roku na Tle Nowego Modelu Badań HBSC [health of Students in 2018 on the Basis of the New Hbsc Research Model]. Instytut Matki i Dziecka.
- Mazur, J., Oblacińska, A., Nałęcz, H., Jodkowska, M., Korzycka, M., Kolipińska, E., Dzielska, A., Kleszczewska, D., Radiukiewicz, K., Bójko, M., & Ostęga, W. (2018). Aktualna Ocena Poziomu Aktywności Fizycznej Dzieci I Młodzieży W Wieku 3-19 Lat W Polsce [Current Prevalence of Physical Activity of Children and Adolescents 3-19-years of age in Poland]. Projekt realizowany w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki [The project conducted by the Institute of Mother and Child in Warsaw ordered by the Ministry of Sport and Tourism]. [https://www.gov.pl/documents/292437/436728/Aktualna\\_ocena\\_poziomu\\_aktywno%C5%9Bci\\_fizycznej\\_dzieci\\_i\\_m%C5%82odzie%C5%BCy\\_w\\_wieku\\_3-19\\_lat\\_w\\_Polsce\\_\\_Raport\\_IMD\\_2018v4.pdf/a65046d0-25b6-ec63-336e-61e4cf98b86f](https://www.gov.pl/documents/292437/436728/Aktualna_ocena_poziomu_aktywno%C5%9Bci_fizycznej_dzieci_i_m%C5%82odzie%C5%BCy_w_wieku_3-19_lat_w_Polsce__Raport_IMD_2018v4.pdf/a65046d0-25b6-ec63-336e-61e4cf98b86f)
- Ministerstwo Sportu. (2019). Aktualizacja PRS 2020. Ministerstwo Sportu. <https://www.gov.pl/attachment/a119f032-91a4-47be-8699-6e60ca5ed8ad>
- Nałęcz, H., Mazur, J., & Fijałkowska, A. (2021). Niedostateczny Poziom Aktywności Fizycznej w Polsce Jako Zagrożenie i Wyzwanie Dla Zdrowia Publicznego Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk [insufficient Level of Physical Activity in Poland as a Threat and a Challenge to Public Health. Report of the Public Health Committee of the Polish Academy of Sciences] (W. Drygas, M. Gajewska, & Zdrojewski, Red.; s. 69–90). Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny. [https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia\\_aktywnosc\\_fizyczna.pdf](https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia_aktywnosc_fizyczna.pdf)

Paterson, D. C., Ramage, K., Moore, S. A., Riazzi, N., Tremblay, M. S., & Faulkner, G. (2021). Exploring the impact of COVID-19 on the movement behaviors of children and youth: A scoping review of evidence after the first year. *Journal of sport and health science*.

Rossi, L., Behme, N., & Breuer, C. (2021). Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 pandemic—A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11440.

Saczuk, J. (2018). *Rozwój Morfofunkcjonalny Dzieci i Młodzieży ze Wschodniej Polski w Okresie Transformacji Ustrojowej [morphofunctional Development of Children and Adolescents from Eastern Poland Through Political Transformation]*. AWF. [https://awf.wroc.pl/files\\_mce/NAUKA/Postepowania\\_habilitacyjne/Wydzial\\_WF/Prowadzone%20postepowania/Jerzy\\_Syczewski/wykaz\\_osiagniec\\_naukowych\\_Jerzy\\_Saxczuk.pdf](https://awf.wroc.pl/files_mce/NAUKA/Postepowania_habilitacyjne/Wydzial_WF/Prowadzone%20postepowania/Jerzy_Syczewski/wykaz_osiagniec_naukowych_Jerzy_Saxczuk.pdf)

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000960. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>

Tkocz-Wolny, K., Wolny, Z., Kempa, A., Szymala, W., Kacprzyk, A., Lutogniewska, E., & Oleś, D. (2018). Ocena Realizacji Zadań Własnych Jednostek Samorządu Terytorialnego (jst) W Zakresie Zaspokajania Zbiorowych Potrzeb Wspólnoty Odnoszących Się Do Spraw Kultury Fizycznej I Turystyki, W Tym Terenów Rekreacyjnych I Urzędzeń Sportowych [assessment of Conducting Local Authorities Own Tasks Fulfilling Needs of Communities Regarding Physical Culture and Tourism, Including Recreational Areas and Sport Facilities]. Grupa BST for the Ministry of Sport and Tourism. <http://msit.gov.pl/download/1/15798/OcenarealizacjizadanwlasnychJST-Raportkoncowy.pdf>

Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., Lang, J. J., & Ortega, F. B. (2018). European Normative Values for Physical Fitness in Children and Adolescents Aged 9–17 Years: Results from 2 779 165 Eurofit Performances Representing 30 Countries. *British Journal of Sports Medicine*, 52(22), 1445–1456. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098253>

Tremblay, M. S., Barnes, J. D., & Bonne, J. C. (2014). Impact of the Active Healthy Kids Canada Report Card: A 10-Year Analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(s1), S3–S20. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0167>

Ward, M. R., Tyler, R., Edwards, L. C., Miller, M. C., Williams, S., & Stratton, G. (2020). The AHK-Wales Report Card 2018: Policy Measures - is it possible to 'score' qualitative data? *Health Promotion International*, daaa118. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa118>

Zembura, P., Korcz, A., Cieśla, E., Gołdys, A., & Nałęcz, H. (2018). Results from Poland's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(S2), S395–S397. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0540>

Zembura, P., Korcz, A., Nałęcz, H., & Cieśla, E. (2022). Results from Poland's 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4276. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074276>

Zembura, P., & Wilk, W. (2021). Aktywność fizyczna dzieci ze szkół podstawowych na Dolnym Śląsku (w okresie pandemii). *Szkolny Związek Sportowy Dolny Śląsk, Fundacja V4Sport, Urząd Marszałkowski Dolny Śląsk*. [https://www.lo3.wroc.pl/~dszs/doc20\\_21/\\_aktywnosc\\_fizyczna\\_dzieci%20ze\\_szkol\\_podstawowych\\_na\\_dolnym\\_slasku\\_w\\_okresie\\_pandemii\\_v7.pdf](https://www.lo3.wroc.pl/~dszs/doc20_21/_aktywnosc_fizyczna_dzieci%20ze_szkol_podstawowych_na_dolnym_slasku_w_okresie_pandemii_v7.pdf)

### **Podziękowania za wsparcie w identyfikacji danych**

Wojciech Dąbrowski, menedżer projektu, Stowarzyszenie Wielkie Jeziora Mazurskie 2020

Marcin Drogorób, dyrektor Departamentu Sportu i Turystyki, Urząd Marszałkowski województwa kujawsko-pomorskiego

Anna Dzielska i Agnieszka Małkowska-Szkućnik krajowe koordynatorki badań HBSC

Monika Wróbel, prezes, fundacja Skwer Sportów Miejskich

Pracownicy Ministerstwa Sportu i Turystyki

Autorzy dziękują wszystkim badaczom, których praca została wykorzystana na potrzeby opracowania raportu.

### **Kontakt**

dr Paweł Zembura, [pawel.zembura@awf.edu.pl](mailto:pawel.zembura@awf.edu.pl)

Partnerzy programu:

