

الخطر أثناء الطفولة. وبعبارة أخرى، فليس هناك وقت كافٍ للمشكلات الصحية لتتطور إلى المدى الذي يسمح بتحسينها بفعل التدخل باستخدام النشاط البدني.

فهل هذا يعني أنه لا توجد مشكلات خطيرة، ومن ثم لا يوجد إلا قليل من المحاولات لزيادة مستويات النشاط البدني بين الأخفال؟ وللإجابة على هذا السؤال فمن الضروري أن نلقي نظرة من قرب على الأبحاث التي استهدفت تقدير مستويات النشاط البدني لدى الأخفال.

قضايا متعلقة بتقدير مستويات النشاط البدني لدى الأخفال:

حدد كال (Cale, 1998) أكثر من ثلاثين إجراءً لتقدير النشاط البدني، ولكنه أضاف بأن عدداً محدوداً فقط من هذه الإجراءات هو الذي يعتبر ملائماً للاستخدام مع الشباب. وكذلك ذكرت السلطة التعليمية الصحية أن القياس الدقيق للنشاط البدني يميل لأن مشكلاً فيما يتعلق بالتعريف والصدق والثبات (HEA, 1997: 66)

إن التقارير الذاتية من قبيل الاستبيانات يسهل إجراؤها نسبياً وتسمح بتقدير عدد كبير من الأفراد. ومع ذلك فإن دقتها كانت دوماً موضع نقاش لاسيما فيما يتعلق بقدرة الأخفال على تذكر السلوك واستعادته، وكذلك بميلهم للمبالغة في تقدير مستويات أنشطتهم البدنية. (Telema, et al.1985; Baranowski, 1988) وتقدم الطرق التي تعتمد على الملاحظة التي يراقب فيها الباحثون سلوك الطفل في النشاط البدني درجة أعلى من الدقة بخصوص مستويات النشاط البدني ويمكن أن تحدد نوع النشاط الذي يتم القيام به. ومع ذلك فإنها لا يمكن استخدامها مع عدد كبير من الأخفال لارتفاع تكلفتها.

ويمكن استخدام بعض أدوات القياس الفسيولوجية مثل مقياس ضربات القلب بأن يرتدي الأخفال هذه الأدوات لقياس دخول فترة التمرين وكثافة النشاط البدني. ويمكن أن تؤثر بعض العوامل مثل الحالة العاغفية، ودرجة الحرارة، والرخوبية والإجهاد على قياس ضربات القلب. ويمكن استخدام بعض الأدوات لقياس الحركة مثل مقياس السرعة الذي يمكن توصيله بالفرد لتقدير مستويات النشاط البدني. وبالإضافة إلى بعض الحدود ونقاط الضعف المشار إليها سابقاً مثل ارتفاع التكلفة في حالة العينات الكبيرة، فإن بعض الأدوات المستخدمة لقياس الحركة غالباً ما تكون هي الوحيدة التي تستخدم لقياس أنواع معينة من الحركة، وتعتبر دقتها موضع سؤال ونقاش.

المعلومات الحالية عن مستويات الأخفال في النشاط البدني: