

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:**

إن صعوبات تقدير مستويات النشاط البدني تزداد تعقيدا بفعل قضايا الخروج بتفسيرات مفيدة من نتائج الأبحاث. ويمكن تجميع المشكلة في ثلاثة مجالات:

**أولها،** أن كثيرا من الدراسات قد ركزت على جوانب معينة من حيوات الأبخفال، على سبيل المثال، الوقت الذي يقضونه في المدرسة، وهذا يعني أن نتائجها تعرض نظرة جزئية لأساليب حياة الأبخفال. وهذه الحدود تبدو واضحة للعيان إذا تم إجراء التقديرات في أوقات معينة في السنة، ومن ثم حذف التنوع في سلوك النشاط البدني بسبب الأنشطة الفصلية والطقس البريطاني.

**وثانيها،** أن عددا قليلا من الدراسات قد استخدم مزيجا من الطرق أو الأساليب لتوسيع النتائج وتعميمها. فالدراسات التي استخدمت مراقبة ضربات القلب، والملاحظة المباشرة، ومراقبة الحركة تقدم دليلا تفصيليا ولكن على عينات صغيرة جدا لا يمكن أن تعتبر ممثلة للأبخفال البريطانيين. ومن ناحية أخرى فإن الدراسات التي تستخدم خرق التقارير الذاتية دقتها محدودة، كما سبق أن أشرنا من قبل، وتم إجراء عدد قليل جدا من هذه الدراسات على الأبخفال تحت سن العاشرة.

**وأخيرا:** بسبب غموض تعريفات الأنشطة البدنية التي تتناول تحسين وترقية الصحة، فإن الكتاب قد ناقشوا نتائجهم وفقا لمعايير مختلفة فيما يتعلق بالنشاط البدني، مما جعل المقارنة بين الدراسات صعبة جدا. فعلى سبيل المثال فإن كثيرا من الدراسات التي تناولت مستويات النشاط البدني لدى الأبخفال تم تحليلها في ضوء مستويات منصوص بها من النشاط البدني للراشدين، وربما يكون ذلك مضللا، لاسيما أن معيار 20 دقيقة من النشاط البدني المتواصل ليس سمته من سمات سلوك الأبخفال. ويجب أن يتحسن الموقف الآن لأن HEA قد نشرت التوصيات التالية للشباب والنشاط البدني، استنادا إلى الأدلة العلمية الحديثة وآراء الخبراء.

## توصيات للشباب والنشاط البدني:

توصيات ابتدائية:

- على جميع الشباب أن يشاركوا في نشاط بدني ذي كثافة معتدلة لمدة ساعة واحدة على الأقل يوميا.
- على الشباب الذين يقومون بنشاط محدود أن يشاركوا في نشاط بدني ذي كثافة معتدلة لمدة نصف ساعة على الأقل يوميا.

توصيات ثانوية: