

على الأقل مرتان في الأسبوع، ينبغي أن تساعد هذه الأنشطة في تعزيز القوة العضلية والمرونة وصحة العظام والمحافظة عليها. (HEA, 1998: 3)

ويعرف النشاط البدني ذي الكثافة المعتدلة على أنه نشاط عادة ما يكون مساوٍ للمشي السريع والذي ربما يتوقع أن يجعل المشارك يشعر بالدفء وإلى حد ما بانقطاع النفس. (HEA, 1998: 2) وثمة نقطة مهمة ألا وهي التوصية بأن النشاط البدني يمكن أن ينفذ إما باستمرار أو على فترات متقطعة أثناء النهار. ولذا فإن دراسات البحث أيضا بحاجة إلى تحليل في ضوء هذه الاعتبارات.

وأول نقطة يجب الالتفات إليها هي أن عددا قليلا نسبيا من دراسات الأبحاث قد فحصت مستويات النشاط البدني لدى الأخفّال في سن المرحلة الابتدائية في المملكة المتحدة. وقد أجري عدد من الدراسات في بلدان أخرى ومنها على سبيل المثال (Baranowski et al. 1987; Bailey et al. 1995) ولكن نتائجها ببساطة لا يمكن أن تطبق على المملكة المتحدة بسبب الاختلافات الثقافية، ولذا فإننا لن نتناولها في هذه المراجعة.

### دراسات التقارير الذاتية:

لقد استهدفت معظم الدراسات التي تستخدم خرق وأساليب التقرير الذاتي في المملكة المتحدة المراهقين. وهم بما فيهم الأخفّال في المرحلة الابتدائية يعانون من بعض الحدود القصور. ومن أمثلة ذلك دراسة ثيرلاوي وبينتون (Thirlaway & Benton, 1993) عن الأخفّال في ويست جلامورجان West Glamorgan.

أولا : بينما شملت الدراسة الأخفّال في المرحلة الابتدائية والثانوية، فإن المجموعة الأصغر سنا تراوحت أعمارها بين 10 – 11 سنة، ومن ثم فإن الدراسة لا توفر أي معلومات عن الأخفّال الأصغر من ذلك.

ثانيا: بينما يبدو أن خريقتة تسجيل النشاط كانت تدار بعناية، فإن المشكلات المرتبطة بهذه الطريقة يمكن أن تمتزج بالحقيقة التي مفادها أنه كان من المقبول أن يشارك جميع الأخفّال في كل نشاط بدني بنفس الكثافة. ولم يكن الحال كذلك، لأنه في لعبة مثل كرة القدم، فإن الطفل الذي يلعب كحارس للمرمى على سبيل المثال لن يخرج نفس الطاقة كأى لاعب آخر في الملعب. ويمكن أن تعتبر القناعة التي توصل إليها الباحثان بأن النشاط البدني الترفيهي قد أظهر تراجعاً درامياً أثناء المرحلة الانتقالية من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية صحيحة، ولكن النتائج لا تقدم معلومات عن المدى العمري الكامل لأخفّال المرحلة الابتدائية ولا عن ما إذا كانوا ينفون بتوصيات HEA المتعلقة بالنشاط البدني.

ومستخدمين استبياناً يعتمد على التقرير الذاتي خلص شروبشاير وكارول (Shropshire & Carroll, 1998: 164) إلى أن المستويات المنخفضة من النشاط البدني كانت واضحة بين الأخفـال من سن 10 – 11 سنة. بينما شملت دراستهما واحدة من أكبر عينات الأخفـال في المملكة المتحدة فإنهما أقراباً أن خريقتة تذكر سبعة أيام التي تبنتها الدراسة ربما تم تشخيصها على نحو خاطئ من حيث كونها قد غطت توصيات نشاط معين والتي ربما تكون غير ملائمة لعمرهم.

### دراسات الملاحظة المباشرة:

لقد أجرى سليب وواربرتون (Sleep & Warburton, 1996) مجموعة من الدراسات مستخدمين خريقتة الملاحظة المباشرة. وتتميز هذه الطريقتة بأنه يمكن التحكم في معلومات دقيقتة ومحددة فيما يتعلق بنوع ومستوى النشاط البدني الذي يقوم به الأخفـال باستخدام نظام ذي عدة نقاط لتمييز كثافة النشاط البدني. وإجمالاً فإن 179 خفـلاً تتراوح أعمارهم من 5 – 11 سنة تمت ملاحظتهم في أوقات مختلفة من السنة أثناء أوقات الفسحة، وأوقات الغداء، وحصص التربيعة البدنية، والأوقات الحرة خارج المدرسة.

وتظهر إحدى نتائج الدراسة التنوع في التفسير الذي يمكن أن ينبعث من دراسات مثل هذه الدراسة؛ إذ تقول بأن 38 خفـلاً (21٪) قد اشتركوا في 20 دقيقتة متواصلة من النشاط البدني المتوسط، ولكن تقريباً جميع الأخفـال (95) قد اشتركوا في 5 دقائق متواصلة من النشاط البدني المتوسط (Sleep & Warburton, 1996: 248)

ولذا، فاستناداً إلى المعيار المنصوح به في مستويات النشاط البدني والذي يتطلب 20 دقيقتة متواصلة من النشاط البدني، فسيبدو أن معظم الأخفـال لم يكونوا نشطين بدرجة كافية. ومع ذلك فإذا كان مجموع النشاط البدني المتقطع مقبولاً، فمن المحتمل أنه تقريباً جميع الأخفـال في هذه الدراسات يمكن أن يفوا بتوصيات الـHEA. والحق أن الباحثين قد قدروا أن الأخفـال قد اندمجوا في النشاط البدني متوسط الكثافة لمتوسط قدره 117 دقيقتة في اليوم، وهو تقريباً ضعف توصيات الـHEA

وهناك نقطتان لا بد من الالتفات إليهما فيما يتعلق بهذا التقدير المشجع جداً.