

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 أقر بأن 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. واجمالاتاً فإن 179 خفـالاً تتراوح أعمارهم من 5 – 11 سنة تمت ملاحظتهم في أوقات مختلفة من السنة أثناء أوقات الفسحة، وأوقات الغداء، وحصص التربيقتة البدنيقتة، والأوقات الحرة خارج المدرستة.

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

ولذا، فاستناداً إلى المعيار المنصوح به في مستويات النشاط البدني والذي يتطلب 20 دقيقتة متواصلتة 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.

الأولى: أن عينة قوامها 179 خفلا عينة صغيرة ولا يمكن بأي حال أن تمثل أخفبال المملكة المتحدة، وثمة حاجة لمزيد من التقدير لإعلان ما إذا كانت هذه الأنواع من مستويات النشاط البدني واسعة الانتشار أم لا.

الثانية: أن نسبة كبيرة من النشاط البدني ذي الكثافة المتوسطة حدثت في المدرسة. ونظرا لأن الأخفبال يلتحقون بالمدرسة لفترة تزيد قليلا عن نصف أيام العام، فإن أسلوب الحياة العام للأخفبال ربما يكون أقل نشاطا إلى حد ما.

مراقبة ضربات القلب:

يمكن أن تقدم مراقبة ضربات القلب تقديرات دقيقة لأنماط النشاط البدني للأخفبال. ومع ذلك لم يتم تنفيذ إلا عدد قليل من الدراسات في المملكة المتحدة؛ كما أن هذه الدراسات ركزت على الأخفبال الذين تتراوح أعمارهم بين 10 - 11 سنة. وباستخدام بيانات مراقبة ضربات القلب المستقاة من عينة قوامها 332 خفلا بمتوسط عمر زمني 10.9 ذكر أرمسترونج وويلسمان (Armstrong & Welsman, 1997) أنه أثناء فترات المراقبة (12 ساعة) فإن نصف الأخفبال تقريبا لم يشتركوا في أكثر من فترة واحدة مدتها 10 دقائق متواصلة من النشاط البدني المتوسط المعادل للمشي السريع. وعلى نحو يلفت الانتباه، فإذا نحينا موضوع النشاط البدني المتواصل جانبا، فإن نسبة النشاط البدني المتوسط المجموعة التي يخبرها هؤلاء الأخفبال كانت 9.2٪ للأولاد و 7.7 للبنات. وهذا يمثل حوال 66 دقيقة في اليوم بالنسبة للأولاد وحوالي 55 دقيقة في اليوم بالنسبة للبنات، وهو يفي بالتوصيات الأولية لـ HEA بالضبط.

وثانية فهناك نقاط معينة لا بد من الالتفات إليها فيما يتعلق بهذه النتائج. فالعدد المحدود من الأخفبال الذي تم تقديره يعني أن التعميم يجب أن يكون أكثر حذرا، وحتى عندئذ، فإنه يجب أن يكون محدودا بسن 10 - 11 سنة ولا يمكن أن ينسحب على الأخفبال الأصغر سنا. وهناك أيضا مشكلات أخرى، نظرا لأنه لم تقم دراسات تعتمد على مراقبة ضربات القلب بتقدير النشاط البدني في العطلة الصيفية في المملكة المتحدة، ونظرا لأننا لا نعرف إلا القليل عن تأثير الحالة العاغفية والانفعالية، ودرجة الحرارة، والإرهاق، على معدل ضربات القلب بين الأخفبال.

الخلاصة فيما يتعلق بتقديرات النشاط البدني لدى الأخفبال:

يجب أن نخلص مما سبق إلى أنه ما زال هناك الكثير من الأبحاث التي يجب أن تجرى فيما يتعلق بمستويات النشاط البدني لدى الأخفبال. والنتائج المستقاة من تقديرات التقرير الذاتي موضع سؤال، وعدد الأخفبال الذين شملتهم الدراسات التي