

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