

الأولى: أن عينة قوامها 179 خفلا عينة صغيرة ولا يمكن بأي حال أن تمثل أخفال 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 الأخفال يلتحقون بالمدرسة لفترة تزيد قليلا عن نصف أيام العام، فإن أسلوب الحياة العام للأخفال ربما يكون أقل نشاطا إلى حد ما.

### مراقبة ضربات القلب:

يمكن أن تقدم مراقبة ضربات القلب تقديرات دقيقة لأنماط النشاط البدني للأخفال. ومع ذلك لم يتم تنفيذ إلا عدد قليل من الدراسات في المملكة المتحدة؛ كما أن هذه الدراسات ركزت على الأخفال 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 الأخفال 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 الأخفال 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 الأخفال 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 الأخفال 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 الأخفال.

### الخلاصة فيما يتعلق بتقديرات النشاط البدني لدى الأخفال:

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

استخدمت مقاييس موضوعية صغيرة جداً لا تكفي لإخلاق تعميمات شاقّة. فالدليل فيما يتعلق بالأخفال تحت سن العاشرة جدير بالإهمال ولا يستحق الذكر.

وبتبني درجة معقولة من الحذر يمكننا القول بأن بعض الأخفال يجمعون من النشاط ما يصل البدني متوسط الكثافة ما يصل إلى ساعة في اليوم. ومع ذلك يمكن أن يكون هناك كثير من الأخفال الذين يقصرون عن هذا المعيار.

ومن الممكن أن يكون البنين أكثر نشاطاً من البنات، رغم أن معظم الأدلة التي تشير إلى ذلك جاءت من تقديرات أجريت على أخفال تتراوح أعمارهم بين 10 - 11 سنة. وبينما اقتصرَت دراسات سليب وواربرتون (Sleep & Warburton, 1996) على عدد صغير من الأخفال، فإنها أظهرت أنه لا توجد أي فروق في مستويات النشاط البدني بين أخفال المدى الزمني 5 - 11 سنة. ويبدو أن هناك هبوط في مستويات النشاط البدني بين أخفال المرحلة الابتدائية وأخفال المرحلة الثانوية، رغم أنه لا توجد أرقام لتبين ما إذا كان هناك هبوط أو انخفاض أثناء سنوات المرحلة الابتدائية.

وبينما تبدو الاستنتاجات السابقة متباينة مع الاهتمامات الحديثة بخصوص مستويات النشاط البدني للأخفال، فإن الباحثين يعتقدان أن هناك أسباب مقنعة بأن النشاط البدني ما زال بحاجة إلى ترقية وتحسين بين الأخفال.

- الدليل ليس واضحاً فيما يتعلق بمستويات النشاط البدني للأخفال. وربما تجد الأبحاث المستقبلية أنه مهما كانت الطريقة المستخدمة في التحليل، فإن مستويات النشاط البدني لدى الأخفال لا تصل إلى المستويات المنصوح بها.
- إذا كان صحيحاً في الوقت الحاضر أن النشاط البدني متوسط الكثافة لدى الأخفال يحدث بشكل أساسي في المدرسة، فهناك حاجة لوجود اهتمام حقيقي بسلوك النشاط البدني للأخفال خارج المدرسة.
- بدون تدخل، يحتمل أن يصبح أسلوب حياة الأخفال في المستقبل أكثر خمولا، نظراً لأن نظم النقل ستستمر في التحسن، وستصبح سبل الاستجمام السلبية أكثر جاذبية وستصبح الأدوار النموذجية للراشدين أكثر خمولا.
- لقد اقترح أن الأخفال الذين يتسمون بالنشاط يكونون راشدين نشطين. وبينما أثبتت صحة هذا الفرض بأمان، فهناك عدد متزايد من الدراسات

محكمة البناء التي تشير إلى هذا النوع من المبادئ التتبعية (Glenmark et al. 1994; Kuh & Cooper, 1992)

## دور المدرسة الابتدائية في ترقية وتحسين أنماط حياة نشطة بين الأفعال:

هناك عدة أسباب لوضع أساسات أسلوب الحياة النشط من الناحية البدنية في سن مبكر. فبينما يمكن أن يبدأ التدهور في مستويات النشاط ويبدأ التعرض للأمراض في سنوات المراهقة والسنوات التي بعدها، فليس من ريب في أن بذور تلك التطورات تبذر وتنتج في الطفولة. ومن المسلم به أن الطريقة التي بها يتم تقدير وتقويم أسلوب الحياة هي مفتاح ذلك الموضوع. فالطفل الذي لا يحب الحساب غالباً ما يشب على بغض جميع أنواع الحسابات فيما بعد. وبنفس الطريقة فالطفل الذي لديه خبرات سلبية في النشاط البدني غالباً ما ينضج ليدرك النشاط البدني على أنه شيء لا بد من تجنبه.

إن الحاجة لاتخاذ إجراء لترقية وتحسين أساليب الحياة بين الشباب تم التصويت عليها عدة مرات منها على سبيل المثال دراسات (Armstrong & Welsman, 1997; Sleaf, 1997) ويمكن تحقيق أعظم تأثير إذا تولى الآباء، وقادة المجتمعات، والأخباء، والشخصيات الإعلامية، والمعلمين جميعاً تشجيع الشباب على أن يكونوا نشطين. والمدرسة الابتدائية مكون أساسي وحيوي في هذا المدخل الشامل، ويمكن أن تحدث فرقا كبيراً، وبدون إضافة أي شيء لأعباء عمل المعلم.

وربما يجادل البعض هاهنا بأن المدارس الابتدائية يمكن أن تحدث تأثيراً قوياً ببساطة عن خريق تقدير فكرة أسلوب حياة نشط. فليس هناك حاجة للمال، وليس هناك حاجة لتنفيذ مخططات، وليس هناك حاجة لأعمال ورقية - فالأمر ببساطة تطوير روح المدرسة بحيث تقبل النشاط البدني كنشاط ممتع في الحياة اليومية. وربما يعتقد معلمو المرحلة الابتدائية أنهم يفعلون ذلك على أرض الواقع، ومع ذلك فإن الأمر يشمل شيئاً مختلفاً عن تقديم أو رفع شعارات فارغة من قبيل "التمرين مفيد لك" وعن مجرد إدارة فريق ناجح لكرة القدم أو الكرة الطائرة.

فالمدرسة الابتدائية التي تعبر عن روح حيوية فيما يتعلق بالنشاط البدني ربما يكون لديها بيئة مثيرة تستثير النشاط البدني في الداخل والخارج. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تظهر العروض شباب عاديين يشتركون في أنشطة مثل سباق الدراجات أو السباحة وليس فقط الرياضيين الكبار. فجميع الراشدين في المدرسة بما فيهم من لا يقومون بالتدريس يمكن أن يعبروا للأفعال عن اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني، بلسان الحال والمقال؛ من خلال الطريقة التي