

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 الأئفبال؁ على سبيل المثال؁ الوقت الذي يقضونه في المدرسة؁ وهذا يعني أن نتائجها تعرض نظرة جزئية لأساليب حياة الأئفبال. 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 للأئفبال 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 الأئفبال تحت سن العاشرة.

وأخرها: 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 الأئفبال 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 سمة من سمات سلوك الأئفبال. 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:

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 بالدفع 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 الأخفال 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 الأخفال في المرحلة الابتدائية يعانون من بعض الحدود القصور. ومن أمثلة ذلك دراسة ثيرلاوي وبينتون (Thirlaway & Benton, 1993) عن الأخفال في ويست جلامورجان West Glamorgan.

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

ثانيا: بينما يبدو أن خريقة تسجيل النشاط كانت تدار بعناية، فإن المشكلات المرتبطة بهذه الطريقة يمكن أن تمتزج بالحقيقة التي مفادها أنه كان من المقبول أن يشارك جميع الأخفال 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 كأي 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 لأخفال المرحلة الابتدائية ولا عن ما إذا كانوا يفون بتوصيات HEA المتعلقة بالنشاط البدني.