Tylko co piąte dziecko spełnia zalecenia WHO

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: czwartek, 02, lipiec 2026 11:21
Tomasz Smaś
Odsłony: 542

Zbyt mała aktywność fizyczna dzieci i młodzieży staje się jednym z najpoważniejszych wyzwań zdrowia publicznego. Eksperci alarmują, że niedobór ruchu zwiększa ryzyko m.in. nadwagi i otyłości czy chorób sercowo-naczyniowych. Konsekwencje są widoczne już w dzieciństwie, ale często utrzymują się także w dorosłości. Tymczasem tylko niewielka część młodych Polaków spełnia choćby minimalne zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące codziennej aktywności fizycznej.

– Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na rozwój układu sercowo-naczyniowego, kostnego i mięśniowego, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, poprawia zdrowie psychiczne, jakość snu oraz funkcje poznawcze. Z kolei siedzący tryb życia zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości, zaburzeń metabolicznych, cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych oraz problemów emocjonalnych i społecznych – mówi dr Anna Dzielska, p.o. kierowniczka Zakładu Zdrowia Dzieci i Młodzieży w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie, główna badaczka w projekcie B-Challenged.

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci i młodzież powinny wykonywać średnio 60 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności dziennie. Szczególnie wskazane są ćwiczenia aerobowe.

– Dodatkowo co najmniej trzy razy w tygodniu należy włączać ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości. Generalna zasada dotycząca aktywności fizycznej dzieci – im więcej, tym lepiej, najlepiej na powietrzu. Liczy się każdy krok, zamieniamy siedzenie na stanie, a stanie na ruch. Robimy to, co sprawia nam radość. Im dziecko młodsze, tym aktywność powinna być bardziej ogólnorozwojowa, a nie wyspecjalizowana do jednej, konkretnej dyscypliny sportowej. Jako rodzice i opiekunowie stwarzajmy dzieciom możliwość próbowania różnych aktywności, dyscyplin sportowych i rodzajów ruchu. Ruszajmy się razem z dzieckiem, bo w ten sposób dajemy dobry przykład i modelujmy właściwe zachowania – mówi dr n. o kult. fiz. Hanna Nałęcz, adiunkt w Zakładzie Pedagogiki i Psychologii Wydziału Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego w Warszawie.

Z badań przeprowadzonych wśród polskich dzieci, na podstawie informacji gromadzonych w ramach projektu Global Matrix (GM) 4.0, wynika, że zaledwie niewielki odsetek najmłodszych spełnia rekomendacje WHO co do aktywności. Przytaczane dane w publikacji „Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży" z 2022 roku wskazują, że w zależności od przedziału wiekowego i konkretnego badania jest to 15–20 proc. Z kolei raport „WF z AWF" za 2025 rok wskazuje, że 94 proc. dzieci w Polsce nie ma wystarczającego poziomu kompetencji ruchowych. Nawet w szkołach sportowych dotyczy to 83 proc. uczniów. Połowa dzieci w wieku 8–12 lat osiąga minimalny poziom alfabetu ruchowego (koordynacja, równowaga, kontrola ciała).

– Konsekwencją jest brak realizacji podstawowych funkcji, jakie pełni aktywność fizyczna na drodze rozwoju dziecka. Skutkuje to brakiem stymulacji rozwoju zarówno fizycznego, jak i psychospołecznego, gorszymi zdolnościami adaptacyjnymi, gorszą kompensacją negatywnych wpływów środowiska, brakiem działań mających potencjał korygujący wczesne zaburzenia rozwoju oraz promujących zdrowie. Należy pamiętać, że aktywność fizyczna wpływa na wszystkie elementy zdrowia człowieka: oddziałuje na zdrowie i kondycję fizyczną, samopoczucie i zdrowie psychiczne oraz na relacje społeczne i relacje z otaczającą nas przyrodą – dodaje dr Hanna Nałęcz.

– W literaturze naukowej podkreśla się, że fizyczna nieaktywność dzieci i młodzieży stała się globalnym problemem zdrowia publicznego. Brak ruchu jest powszechny zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się, a jego konsekwencje zdrowotne generują znaczne koszty społeczne i ekonomiczne.

Phoca PDF

Dodatkowo WHO zwraca uwagę, że poziom aktywności fizycznej nie poprawił się znacząco w ostatnich dekadach, mimo rosnącej świadomości zdrowotnej. Jednym z głównych czynników odpowiedzialnych za ten trend jest wzrost czasu spędzanego przed ekranami urządzeń cyfrowych oraz ograniczanie spontanicznej aktywności i zabawy na świeżym powietrzu – wskazuje dr Anna Dzielska.

Według danych IMiD, prezentowanych w badaniu DINO-PL, nadwaga i otyłość występują u około jednej trzeciej polskich uczniów w wieku siedmiu–dziewięciu lat. Autorzy badania podkreślają, że otyłość w dzieciństwie determinuje m.in. większe ryzyko rozwoju cukrzycy i chorób układu krążenia u osób dorosłych, wiążąc się także z większym ryzykiem występowania problemów psychospołecznych i emocjonalnych. Z danych zebranych w ramach międzynarodowego programu COSI wynika, że średnie ciśnienie skurczowe u chłopców wzrosło w latach 2007–2023 z nieco ponad 102 mmHg do prawie 106 mmHg, a rozkurczowe – z 55 mmHg do prawie 60 mmHg. Problem nieprawidłowo wysokiego ciśnienia krwi dotyczy niemal jednej trzeciej polskich dzieci biorących udział w badaniu.

– Potrzebujemy działań na wielu poziomach jednocześnie. Nie wystarczy zachęcać dzieci do większej aktywności, ale trzeba stworzyć warunki, które będą ją ułatwiały. Ważne jest tworzenie bezpiecznych przestrzeni do zabawy i aktywności fizycznej, wspieranie aktywnego transportu do szkoły, takiego jak chodzenie pieszo i jazda na rowerze, czy zwiększanie liczby okazji do ruchu podczas dnia szkolnego (np. aktywne przerwy). Największe efekty osiągniemy wtedy, gdy działania będą prowadzone równocześnie przez szkoły, samorządy, organizacje społeczne, rodziców czy instytucje zdrowia publicznego, ponieważ aktywność fizyczna dzieci nie jest wyłącznie indywidualnym wyborem, tylko wypadkową różnych czynników, w tym środowiska, które wspólnie tworzymy – zauważa ekspertka IMiD.

Instytut uczestniczy w europejskim projekcie B-Challenged, którego celem jest poprawa warunków do aktywnej zabawy na powietrzu oraz kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci w wieku 6–12 lat. W ramach projektu eksperci będą identyfikować czynniki utrudniające aktywność na powietrzu i sprzyjające jej, a następnie będą współtworzyć i wdrażać działania ukierunkowane na zmianę środowiska fizycznego i społecznego, w ścisłej współpracy z dziećmi oraz dorosłymi interesariuszami. B-Challenged koncentruje się na kilku dzielnicach w europejskich miastach, m.in. w Warszawie (na Pradze-Północ), Amsterdamie czy Saragossie. Na przykładzie wdrażanych w nich rozwiązań przygotowane zostaną modele działań, które mogą być wdrażane w innych regionach.

Źródło: Newseria

Phoca PDF