

Program profilaktyki zdrowotnej poprzez sport – analiza  
stanu obecnego oraz propozycje miejskich działań  
zwiększających aktywność fizyczną różnych grup wiekowych  
(zgodnie z WHO 2030)

Piotr Rodak, Bartłomiej Szreniawa  
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach



# Globalny plan działania na rzecz aktywności fizycznej 2018–2030 (Global Action Plan on Physical Activity GAPPA)

W ramach strategii na rok 2030,  
Światowa Organizacja Zdrowia  
(WHO) realizuje **Globalny plan  
działania na rzecz aktywności  
fizycznej 2018–2030 (GAPPA)** pod  
hasłem „Więcej aktywnych ludzi dla  
zdrowszego świata”.



# Globalny plan działania na rzecz aktywności fizycznej 2018–2030 (GAPPA)

Głównym celem WHO  
jest zmniejszenie globalnego  
rozpowszechnienia braku  
aktywności fizycznej o 15%  
do 2030 roku (zarówno wśród  
dorosłych, jak i młodzieży)

SDG10 (reduced inequalities); SDG11 (sustainable cities and communities); SDG12 (responsible production and consumption); SDG13 (climate action); SDG15 (life on land); SDG16 (peace, justice and strong institutions) and SDG17 (partnerships).

## Framework for action

Effective national action to reverse current trends and reduce disparities in physical activity requires a "systems-based" approach with a strategic combination of "upstream" policy actions aimed at improving the social, cultural, economic and environmental factors that support physical activity, combined with "downstream", individually focused (educational and informational) approaches.

This global action plan sets out four strategic objectives achievable through 20 policy actions that are universally applicable to all countries, recognizing that each country is at a different starting point in their efforts to reduce levels of physical inactivity and sedentary behaviour.

---

Increasing physical activity requires a systems-based approach - there is no single policy solution

---

## Vision

**More active people  
for a healthier world.**



## Mission

**To ensure that all  
people have access  
to safe and enabling environments  
and to diverse opportunities to  
be physically active in their daily  
lives, as a means of improving  
individual and community  
health and contributing to the  
social, cultural and economic  
development of all nations.**



## Target

**A 15% relative  
reduction in the  
global prevalence of physical  
inactivity in adults and in  
adolescents by 2030.**



# Aby osiągnąć wskazany 15% cel, WHO wyznaczyło 4 obszary strategiczne:

## FRAMEWORK FOR ACTION:

4 STRATEGIC OBJECTIVES  
20 POLICY ACTIONS

Four strategic objectives provide a universally applicable framework for the 20 multidimensional policy actions, each identified as an important and effective component of a population-based response to increasing physical activity and reducing sedentary behaviour. In combination, they capture the whole-of-system approach required to create a society that intrinsically values and prioritizes policy investments in physical activity as a regular part of everyday life. The four strategic objectives are:

**1. Create active societies**

**2. Create active environments**

**3. Create active people**

**4. Create active systems**

To achieve these four objectives, 20 evidence-based policy actions are recommended and listed below. The recommended specific roles for the WHO Secretariat, WHO Member States and other stakeholders to support implementation are outlined for each action in Appendix 2.



**1. Aktywne społeczeństwo:** Zmiana postaw i norm społecznych poprzez edukację o korzyściach płynących z ruchu.

**2. Aktywne środowisko:** Tworzenie bezpiecznych przestrzeni w miastach (ścieżki rowerowe, parki, bezpieczne chodniki), aby ułatwić codzienną aktywność.

**3. Aktywni ludzie:** Zapewnienie programów i możliwości ruchu w szkołach, miejscach pracy i placówkach medycznych.

**4. Aktywne systemy:** Wzmocnienie polityki krajowej, finansowania i zbierania danych na temat ruchu ludności.

# CREATE ACTIVE SOCIETIES

SOCIAL NORMS AND  
ATTITUDES

## Filar 1. Aktywne społeczeństwo:

*Zmiana postaw*

Celem jest stworzenie kultury, w której aktywność fizyczna jest ceniona i wspierana społecznie.

- **Działanie 1.1:** Ogólnokrajowe kampanie komunikacyjne uświadamiające korzyści z ruchu.
- **Działanie 1.2:** Masowe wydarzenia sportowe i rekreacyjne angażujące całe społeczności.
- **Działanie 1.3:** Edukacja i szkolenia dla liderów opinii oraz profesjonalistów z różnych sektorów.

## Filar 2. Aktywne środowisko:

### *Przestrzeń i miejsca*

Chodzi o to, by otoczenie (miasta, wsie) zachęcało do ruchu, a nie go utrudniało.

- **Działanie 2.1:** Poprawa bezpieczeństwa na drogach dla pieszych i rowerzystów.
- **Działanie 2.2:** Tworzenie sieci ścieżek rowerowych i chodników łączących ważne punkty w mieście.
- **Działanie 2.3:** Zwiększenie dostępu do otwartych przestrzeni publicznych, parków i placów zabaw.
- **Działanie 2.4:** Integracja infrastruktury transportowej z aktywną mobilnością (np. parkingi rowerowe przy centrach przesiadkowych).
- **Działanie 2.5:** Poprawa bezpieczeństwa osobistego w przestrzeni publicznej (oświetlenie, monitoring).

## Filar 3. Aktywni ludzie:

### Programy i możliwości

Dostarczenie konkretnych programów dostosowanych do różnych grup wiekowych i sprawnościowych.

- **Działanie 3.1:** Zwiększenie liczby godzin i jakości wychowania fizycznego w szkołach.
- **Działanie 3.2:** Promowanie aktywności w placówkach opieki nad dziećmi (przedszkola).
- **Działanie 3.3:** Wprowadzenie doradztwa dotyczącego ruchu w podstawowej opiece zdrowotnej (lekarz „przepisuje” ruch).
- **Działanie 3.4:** Programy prozdrowotne w miejscach pracy (np. zachęcanie do schodów zamiast windy).
- **Działanie 3.5:** Oferta sportowa dla osób starszych (zapobieganie upadkom, integracja).
- **Działanie 3.6:** Programy dla grup marginalizowanych i osób z niepełnosprawnościami.

## Filar 4. Aktywne systemy:

### *Polityka i dane*

Zarządzanie, finansowanie i sprawdzanie, czy działania przynoszą efekty.

- **Działanie 4.1:** Wzmocnienie przywództwa i koordynacji między ministerstwami (zdrowia, sportu, transportu).
- **Działanie 4.2:** Usprawnienie systemów gromadzenia danych o poziomie aktywności obywateli.
- **Działanie 4.3:** Zwiększenie finansowania na cele związane z promocją ruchu.
- **Działanie 4.4:** Wspieranie innowacji i wykorzystanie technologii cyfrowych w sporcie.
- **Działanie 4.5:** Regularne przeglądy i aktualizacje polityk krajowych w oparciu o dowody naukowe.
- **Działanie 4.6:** Budowanie partnerstw z sektorem prywatnym i organizacjami pozarządowymi.

WHO podkreśla, że **żaden filar nie zadziała w izolacji** – budowa nowej ścieżki rowerowej (Filar 2) nie pomoże, jeśli ludzie nie będą wiedzieli, dlaczego warto z niej korzystać (Filar 1).



**WFz  
AWF**



# Alfabet ruchowy odpowiedzią na dzisiejsze potrzeby edukacji fizycznej

Bartłomiej Szreniawa, Dorota Groffik  
Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach



*„Żaden wiatr nie sprzyja temu,  
kto nie ma wyznaczonego portu”*

M.E. de Montaigne

# CELE wychowania fizycznego

umiejętności + wiedza + sprawność motoryczna +  
postawy wobec KF (kompetencje miękkie)

## REALIZACJA

pozytywne emocje + indywidualizacja +  
usamodzielnianie + kreatywność ucznia

= uczestnictwo w całościowej aktywności fizycznej

# ZDROWIE...

**„... to nie tylko nieobecność choroby i niedołąstwa, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia”**

*Światowa Organizacja Zdrowia*

**A zatem:**

**Edukacja zdrowia fizycznego**  
**Edukacja zdrowia psychicznego**  
**Edukacja społeczna**

**Wspólne dla edukacji nie tylko zdrowotnej ale także dla Wychowania Fizycznego**

„Świat, jaki stworzyliśmy, jest procesem naszego myślenia.  
I nie można go zmienić bez zmiany naszego myślenia”

*Albert Einstein*

Dlaczego jest źle w edukacji  
wychowania fizycznego?

Raport merytoryczny projektu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „**WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości**” z roku 2024, wskazuje na **alarmujący niski poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych i alfabetyzacji ruchowej, jak również codziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży**. Poza tym zaobserwowano, że **wraz z wiekiem dzieci obniżał się poziom ich motywacji do podejmowania aktywności fizycznej**. Dodatkowo **ponadnormatywne wielkości BMI dotyczące 15-20% uczestników programu WF z AWF wskazuje, że nadwaga i otyłość pozostają istotnym wyzwaniem społecznym** (*Raport-merytoryczny-projektu-WF-z-AWF.-Aktywny-dzisiaj-dla-zdrowia-w-przyszlosci-za-rok-2024.pdf*).

ALFABET FIZYCZNY BIERZE POD UWAGĘ CZYNNIKI, KTÓRE POMAGAJĄ LUDZIOM STAĆ SIĘ AKTYWNYMI FIZYCZNIE



**80%**

**dzieci nie wypełnia  
zaleceń WHO w zakresie  
diennej dawki  
aktywności fizycznej**

**89%**

**uczniów nie potrafi  
poprawnie skakać  
przez skakankę**

**86%**

**dzieci z klas 1-3 nie  
potrafi rzucić i chwycić  
piłki odbitej od ściany**



**WF z AWF: Aktywny dzisiaj  
dla zdrowia w przyszłości.**



**AKADEMIA  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO**  
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO  
W WARSZAWIE



**Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego**

**WFz  
AWF**

# Milion, który nie cieszy - arytmetyka aktywności fizycznej polskich dzieci



Fundacja Medcover  
przebadła ponad  
**4,5 tys. dzieci**  
w klasach 1-3



**23,6%**  
nadwaga i otyłość



**11,1%**  
nieprawidłowe  
ciśnienie tętnicze

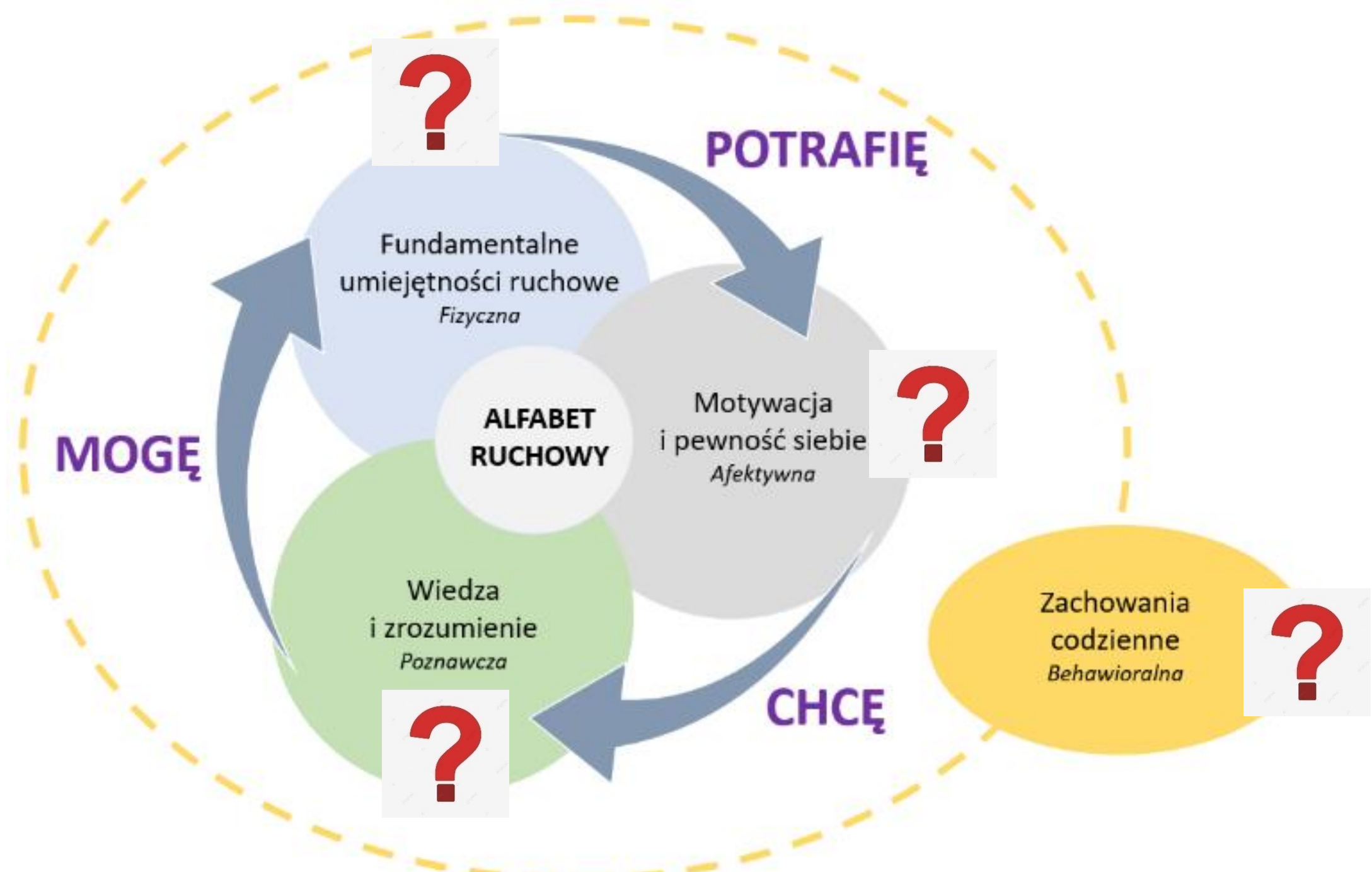


**67,8%**  
dostateczna i słaba  
wydolność fizyczna



to ok. **1 mln dzieci**  
w klasach 1-3 i zerówkach.





## **Cel pracy**

Celem niniejszego badania była ocena skuteczności 10-tygodniowego programu interwencji opartego na scenariuszach zajęć, ukierunkowanego na rozwój podstawowych umiejętności ruchowych oraz alfabetyzacji ruchowej uczniów klas trzecich szkół podstawowych.

Badanie miało na celu porównanie zmian w zakresie kompetencji fizycznej, motywacji, wiedzy i zrozumienia oraz codziennych zachowań ruchowych pomiędzy grupą interwencyjną a kontrolną. Porównanie wyników z efektami standardowych lekcji WF dostarcza informacji o tym, w jakim stopniu strukturyzowane scenariusze edukacyjne mogą wspierać rozwój alfabetyzacji ruchowej w polskich realiach szkolnych.

## **Hipoteza**

Postawiono hipotezę, że w porównaniu ze standardowymi lekcjami WF udział w interwencji opartej na opracowanych scenariuszach rozwijającej podstawowe umiejętności ruchowe doprowadzi do znacząco większej poprawy w zakresie kompetencji fizycznych, motywacji i pewności siebie, wiedzy i zrozumienia oraz codziennych zachowań ruchowych – czterech domen alfabetyzacji ruchowej ocenianych za pomocą CAPL-2/PAPL.

## **Materiał i metody**

Do badania zakwalifikowano **407 uczniów klas trzecich (204 chłopców, 203 dziewczęta)**, uczęszczających do szkół podstawowych w różnych regionach Polski: Kielczów (woj. dolnośląskie, obszar wiejski), Poznań, Kraków i Warszawa (duże miasta powyżej 500 tys. mieszkańców) oraz Mysłowice (woj. śląskie, miasto średniej wielkości, poniżej 100 tys. mieszkańców).

Badania prowadzono łącznie w 7 szkołach. Dobór szkół miał charakter celowy. Kryteriami włączenia do badania były: pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych na udział dziecka w badaniu oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.

Ostatecznie, ze względu na brak pełnych danych (nieobecności, rezygnacje, nieukończenie testów), w analizie uwzględniono dane **378 osób (196 w GE, 184 w GK)**.

## **Procedura badawcza**

Badanie miało charakter eksperymentalny, z pomiarem przed (pre-test) i po (posttest) interwencji. Interwencja trwała 10 tygodni i była realizowana w naturalnych warunkach szkolnych, w trakcie godzin lekcyjnych w okresie od lutego do czerwca 2025 roku. Program interwencyjny realizowano przez 10 kolejnych tygodni (tygodnie 2-11). Tydzień 1 i 12 przeznaczono na przeprowadzenie odpowiednio pre- i post-testów.

**GE - 10-tygodniowy program interwencji = planowe lekcje WF prowadzone przez nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej zgodnie z autorskimi scenariuszami ukierunkowanymi na rozwój podstawowych umiejętności ruchowych.**

**Program interwencyjny = 30 ujednoliconych scenariuszach zajęć WF, zaprojektowanych zgodnie z koncepcją alfabetu ruchowego (Physical Literacy).**

**GE – bez interwencji = tradycyjne lekcje WF**

**W projekcie zastosowano narzędzie Canadian Assessment of Physical Literacy – CAPL-2 przeznaczone dla dzieci w wieku 8–12 lat.**

W skład CAPL-2/PAPL (Polish Assessment of Physical Literacy – Polska Ocena Alfabetyzacji ruchowej) wchodzi następujące domeny: kompetencje fizyczne (KF), zachowania codzienne (ZC), wiedza i zrozumienie (WiZ) oraz motywacja i pewność siebie (MiP).

# 30 scenariuszy lekcji

## do realizacji w grupie eksperymentalnej

- Chód
- Bieg
- Podskoki
- Skoki
- Uniki
- Rzuty
- Podania
- Kopnięcia
- Doskonalenie podstawowych umiejętności ruchowych

**\*Problemy z realizacją ?**

**Domena kompetencji fizycznych** obejmuje trzy pomiary:

- a) wydolności tlenowej – bieg wahadłowy na odcinku 20m – Beep Test;
  - b) wytrzymałości mięśniowej – podpór przodem na przedramionach – Deska;
  - c) podstawowych umiejętności ruchowych – Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA).
- Każda z trzech prób jest punktowana do 10 pkt., w sumie maks. 30 punktów.

**Domena zachowania codzienne (ZC)** obejmuje dwa elementy:

- obiektywnie zmierzoną średnią dzienną liczbę kroków (maks. 25 punktów) i deklarowaną przez dziecko liczbę dni w tygodniu z 60-minutową aktywnością fizyczną (MVPA) –maks. 5 punktów. Średnią dzienną liczbę kroków mierzona przy pomocy krokomierzy. Maksymalny wynik dla tej domeny wynosi 30 punktów.

**Domena wiedzy i zrozumienia (WiZ)** ocenia wiedzę dziecka na temat aktywności fizycznej w teście składającym się z 5 pytań, przy czym pierwsze cztery pytania są punktowane, jako 0 lub 1 pkt., pytanie 5 maks. 6 pkt. W sumie w tej domenie można uzyskać 10 pkt.

**Domena motywacji i pewności siebie (MiP)** ocenia wiarę dziecka w jego zdolność do bycia aktywnym fizycznie i motywację do uczestnictwa w aktywności fizycznej (maks. 30 pkt.).

**Ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej (AR)** jest sumą wyników czterech domen (min = 6,6; max = 100 pkt.).

## Wyniki badań

Analizy wykazały, że w obu grupach odnotowano istotną statystycznie poprawę w większości analizowanych domen Alfabetu Ruchowego po 10 tygodniach interwencji.

Największe zmiany wystąpiły w zakresie kompetencji fizycznych (KF), podstawowych umiejętności ruchowych (CAMSA) oraz wydolności tlenowej (bieg wahadłowy – BeepTest), dla których odnotowano duże efekty ( $r = 0,40-0,65$ ). Umiarkowany wzrost zaobserwowano również w zakresie codziennych zachowań ruchowych (ZC) – ( $r = 0,33-0,40$ ).

W przypadku próby podporu przodem na przedramionach zmiana była mała do umiarkowanej ( $r = 0,23$ ), natomiast wiedza i zrozumienie (WiZ) wzrosły istotnie tylko w grupie kontrolnej, z małym efektem ( $r = 0,21$ ).

Motywacja i pewność siebie (MiP) pozostały względnie stabilne w obu grupach, co potwierdziły nieistotne wyniki i znikome efekty ( $r < 0,10$ ).

Średni ogólny wynik alfabetyzacji ruchowej okazał się wyższy zarówno w grupie eksperymentalnej ( $d = 0,53$ , efekt średni), jak i w grupie kontrolnej ( $d = 0,53$ , efekt średni), co potwierdza ogólny postęp uczniów niezależnie od rodzaju realizowanego program zajęć wychowania fizycznego.

## Wnioski

Najważniejszym rezultatem badania była istotnie **większa poprawa w podstawowych umiejętnościach ruchowych**, ocenianych testem Canadian Agility and Movement Assessment (CAMSA), w **grupie objętej interwencją** w porównaniu z grupą kontrolną.

W pozostałych domenach alfabetyzacji ruchowej, tj. kompetencjach fizycznych, wiedzy i zrozumieniu, motywacji i pewności siebie oraz codziennych zachowaniach ruchowych, **nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy grupą eksperymentalną i kontrolną**. Oznacza to, że zmiany w tych obszarach następowały w podobnym stopniu niezależnie od zastosowanej interwencji. Wynik ten sugeruje, że **standardowe lekcje wychowania fizycznego mogą sprzyjać ogólnemu rozwojowi alfabetyzacji ruchowej**, zwłaszcza w zakresie komponentów kondycyjnych i behawioralnych, nawet jeśli nie są one oparte na wyspecjalizowanych programach z zastosowaniem podstawowych umiejętności ruchowych.

## **Wnioski aplikacyjne**

Wykorzystanie wszystkich domen alfabetu ruchowego w niniejszym badaniu pokazuje, że WF nie powinno być postrzegane wyłącznie jako nauka techniki ruchu, lecz jako element holistycznego przygotowania dzieci do świadomej, aktywnej i zdrowej egzystencji przez całe życie.

Uzyskane wyniki mogą stanowić podstawę do projektowania programów wychowania fizycznego opartych na dowodach naukowych oraz inicjatyw szkoleniowych dla nauczycieli, wspierających wdrażanie alfabetyzacji ruchowej w polskiej podstawie programowej.

*„To, co się nie porusza, stoi w miejscu. To, co stoi w miejscu, rozpada się”*  
Olga Tokarczuk

**Dziękuję Państwu za uwagę**