Aktywność fizyczna
jako czynnik chroniący w profilaktyce uzależnień

dr Maciej Tarnowski, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Aktywność fizyczna jako niezbędny czynnik warunkujący zdrowie psychofizyczne.

TEORIA a RZECZYWISTOŚĆ !

Czy umiemy „posługiwać" się aktywnością fizyczną ?

Ja……..
Ty……..
On ……
Ona ….
My……..
Wy …….
Oni……..

Instytucje wspierające aktywizowanie młodzieży w przestrzeni społecznej

Rodzice

Nauczyciel wychowania fizycznego

Trener

Kluby sportowe

Rodzice

Czy rodzice w procesie wychowawczym są promotorami aktywności fizycznej ?

Czy mają wystarczającą wiedzę i chęci aby właściwie aktywizować swoje dzieci ?

Czy rozumieją znaczenie i wagę tych dynamicznych procesów ?

Nauczyciel wychowania fizycznego

Czy nauczyciele wyposażeni są w wiedzę jak aktywizować młodzież, która znalazła się w obszarze zagrożeń?

Nauczyciel wychowania fizycznego

Czy nauczyciele zdają sobie sprawę z roli i znaczenia jakie posiadają w budowaniu prozdrowotnych zachowań młodzieży ?

Jacy nauczyciele mogą i chcą dotrzeć z właściwą informacją o alternatywnych sposobach zmagania się z uzależnieniem ?

Odpowiedź:

Trener

Rola trenera to „buforowanie" czynności społecznie niepożądanych u dzieci z problemami np. w obszarze uzależnień.

Dlaczego młodzież sięga po substancje psychoaktywne i uzależniające

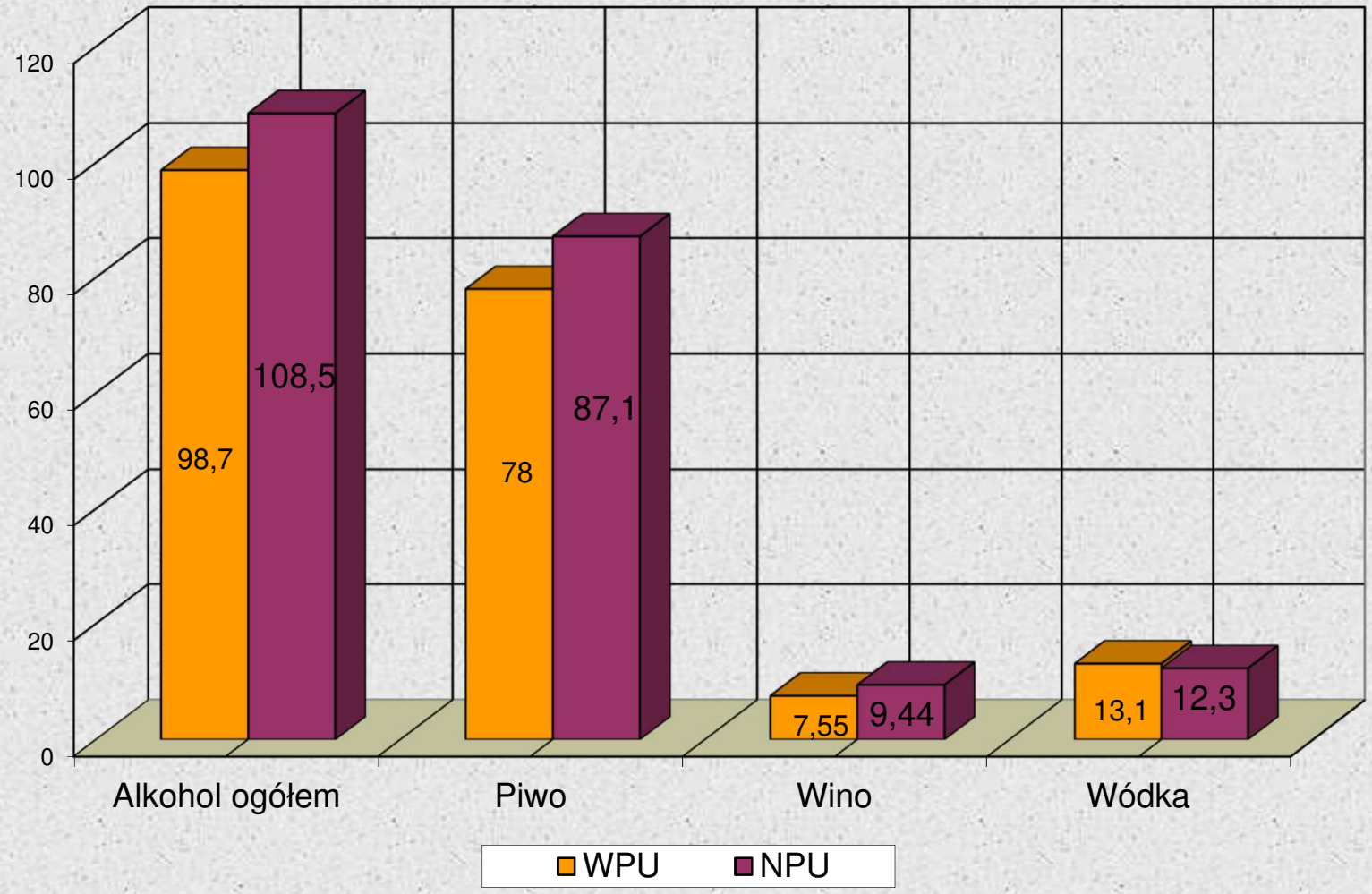
(wyniki z badań)

- ✓ Zmiana cech psychofizycznych jakie zachodzą w tym okresie
- ✓ Brak właściwego przygotowania na zachodzące zmiany w nowej rzeczywistości jakie generuje otoczenie
- ✓ Presja grupy rówieśniczej i chęć uzyskania akceptacji
- ✓ Wymagania edukacyjne niedostosowane do możliwości intelektualnej młodzieży

Motywy uczestnictwa		Poziom uczestnictwa w kulturze fizycznej						χ^2	df	p
		WPU N = 348		NPU N = 520		Ogółem N = 868				
		N	%	N	%	N	%			
Dla poprawy sprawności fizycznej	Tak	209	60,1	236	45,4	445	51,3	18,6	2	0,001
	Nie	79	22,7	149	28,7	228	26,3			
	Nie wiem	60	17,2	135	26,1	195	22,5			
Dla poprawy sylwetki	Tak	127	36,5	160	30,8	287	33,1	3,79	2	0,150
	Nie	113	32,5	171	32,9	284	32,7			
	Nie wiem	108	31,0	189	36,3	297	34,2			
Dla zdrowia	Tak	223	64,1	296	56,9	519	59,8	4,90	2	0,086
	Nie	64	18,4	106	20,4	170	19,6			
	Nie wiem	61	17,5	118	22,7	179	20,6			
W celu atrakcyjnego spędzenia czasu	Tak	179	51,4	130	25,0	309	35,6	65,1	2	0,001
	Nie	98	28,2	202	38,8	300	34,6			
	Nie wiem	71	20,4	188	36,2	259	29,8			
Poprawa kondycji	Tak	42	12,1	24	4,6	66	7,6	23,5	2	0,001
	Nie	274	78,7	410	78,8	684	78,8			
	Nie wiem	32	9,2	86	16,5	118	13,6			
Chcę odreagować stres	Tak	90	25,9	144	27,7	234	27,0	0,83	2	0,659
	Nie	156	44,8	217	41,7	373	43,0			
	Nie wiem	102	29,3	159	30,6	261	30,3			
Zrzucić nadmierne kilogramy	Tak	54	15,5	106	20,4	160	18,4	4,89	2	0,087
	Nie	194	55,7	254	48,8	448	51,6			
	Nie wiem	100	28,7	160	30,8	260	30,0			
Poznać nowych ludzi	Tak	81	23,3	124	23,8	205	23,6	4,52	2	0,104
	Nie	226	64,9	309	59,4	535	61,6			
	Nie wiem	41	11,8	87	16,7	128	14,7			

PRZYCZYNY		Poziom uczestnictwa w kulturze fizycznej						χ^2	df	p.i.
		WPU N = 348		NPU N = 520		Ogółem N = 868				
		N	%	N	%	N	%			
Brak czasu	Tak	92	26,4	147	28,3	239	27,5	0,35	1	0,554
	Nie	256	73,6	373	71,7	629	72,5			
Zły stan zdrowia	Tak	5	1,4	17	3,3	22	2,5	2,83	1	0,092
	Nie	343	98,6	503	96,7	846	97,5			
Brak wytrwałości i konsekwencji	Tak	99	28,4	184	35,4	283	32,6	4,56	1	0,033
	Nie	249	71,6	336	64,6	585	67,4			
Palenie papierosów	Tak	47	13,5	93	17,9	140	16,1	2,95	1	0,086
	Nie	301	86,5	427	82,1	728	83,9			
Picie alkoholu	Tak	17	4,9	58	11,2	75	8,6	10,3	1	**0,001**
	Nie	331	95,1	462	88,8	793	91,4			
Zbyt dużo czasu poświęcam na naukę	Tak	174	50,0	274	52,7	448	51,6	0,60	1	0,437
	Nie	174	50,0	246	47,3	420	48,4			
Brak środków materialnych	Tak	26	7,5	58	11,2	84	9,7	3,23	1	0,072
	Nie	322	92,5	462	88,8	784	90,3			
Brak akceptacji ze strony najbliższych	Tak	10	2,9	14	2,7	24	2,8	0,02	1	0,873
	Nie	338	97,1	506	97,3	844	97,2			

Spożywanie alkoholu w grupach o wysokim i niskim poziomie aktywności fizycznej



Wybranie alternatywnego środka jakim jest sport do rozwiązywania problemów z uzależnieniem pozwala na długotrwały wymierny proces stabilizacji emocjonalnej.

Stwarzanie młodym ludziom możliwości uczestniczenia w alternatywnych formach aktywności w czasie wolnym - może okazać się jedną z wartościowych, uzupełniających strategii w konstruowaniu działań profilaktycznych.

Aktywność fizyczna spełni swoją rolę tylko wtedy gdy wszystkie komponenty będą współdziałały ze sobą.

Dziękuję