



Anna Ostrowska-Karpisz, Małgorzata Siekańska,
Agnieszka Wojtowicz
Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

ŚRODOWISKO RODZINNE A POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI

Cel badań. Celem badań było poznanie zależności pomiędzy środowiskiem rodzinnym a poziomem aktywności fizycznej dzieci. **Materiały i metody.** Badaniom poddano 191 osób (65 dzieci, 65 matek oraz 61 ojców). Dzieci należały do grupy osób aktywnych fizycznie, natomiast wśród rodziców znalazły się osoby zarówno aktywne, jak i nieaktywne fizycznie. W badaniach wykorzystano Kwestionariusz KŚRS do oceny środowiska rodzinnego, Kwestionariusz IPAQ do oceny poziomu aktywności fizycznej oraz ankiety własnej konstrukcji. **Wyniki.** Głównym predyktorem środowiska rodzinnego powiązanego z poziomem aktywności fizycznej dzieci okazały się dobre relacje interpersonalne w rodzinie. Chłopcy częściej niż dziewczęta prezentowali aktywność o wysokiej intensywności. Między rodzicami a dziećmi stwierdzono rozbieżności w zakresie form podejmowanej aktywności oraz motywów i form zachęcania do niej. **Wnioski.** Poziom aktywności fizycznej dzieci związany jest z różnorodnymi czynnikami środowiska rodzinnego (np. poprawnymi relacjami interpersonalnymi w rodzinie, tradycjami).

Słowa kluczowe: rodzina, aktywność ruchowa, tradycje sportowe

WPROWADZENIE

Obecnie rekreacyjna aktywność fizyczna pojmowana jest jako forma wypoczynku służąca odnowie sił fizycznych i psychicznych człowieka (Pięta, 2008). W wypadku dzieci najczęściej podejmowana jest w środowisku rodzinnym lub za jego przyczyną. Przez środowisko rodzinne rozumie się w szczególności najbliższe dziecku osoby, tj. rodziców, rodzeństwo, dziadków. Rodzina odgrywa w życiu dziecka szczególną rolę, stanowiąc pierwszy i najważniejszy czynnik jego socjalizacji (Simpkins, Vest, Dawes i Neuman, 2010). Wpływa też na rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny potomstwa za pomocą działań intencjonalnych i niezamierzonych (Prasek i Parzelski, 2006). W dużym stopniu kształtuje model aktywności ruchowej dziecka i ma wpływ na jego decyzje dotyczące podejmowania aktywności fizycznej (Piech i Iwanowska, 2000; Zach i Netz, 2007). Do najważniejszych zadań rodziny zalicza się: 1) zapewnianie wsparcia; 2) komentowanie i inter-

Praca wpłynęła do Redakcji: 20.07.2018

Zaakceptowano do druku: 03.09.2018

Adres do korespondencji: Anna Ostrowska-Karpisz, Zakład Psychologii INS, Wydział WFis, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, al. Jana Pawła 78, 31-571 Kraków, e-mail: anna.ostrowska93@gmail.com

Jak cytować:

Ostrowska-Karpisz, A., Siekańska, M., Wojtowicz, A. (2018). Środowisko rodzinne a poziom aktywności fizycznej dzieci. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 63, 28–42.

pretowanie; 3) bycie modelem do naśladowania (Harwood, Douglas i Minniti, 2012). To, jak rodzice wypełniają te role, wpływa na przekonania, wartości, cele oraz wyniki dziecka w zakresie podejmowanej aktywności fizycznej (Fredericks i Eccles, 2004). Jednakże wpływ rodziców jest najsilniejszy do 12. roku życia dziecka, a potem stopniowo maleje (Bloom, 1985).

Tworzenie postaw i wzorów zachowań typowych dla rodziny i aprobowanych przez nią zachodzi głównie poprzez modelowanie, które – jak zakłada teoria SLT (ang. *social learning theory*) stworzona przez Bandurę (za: Zach i Netz, 2007) – jest istotą uczenia się społecznych zachowań. Zgodnie z tym modelem środowisko jest podstawą do zrozumienia wpływu rodziny na uczestnictwo dziecka w aktywności fizycznej. Modelowanie składa się z dwóch faz: 1) przyswojenia, podczas którego dziecko pojmuje sens działania i próbuje je zakodować; 2) wykonania, polegającego na zrealizowaniu zadania w dowolnym momencie i sytuacji. Modelowanie zachodzi między 5. a 10. rokiem życia. W rodzinie modelem przeważnie są osoby opiekujące się dzieckiem i wychowujące je (Farnicka i Liberska, 2014). Istotnym procesem jest również identyfikacja – czyli w pełni uświadomiona skłonność do bycia identycznym jak model, lecz aby miało to miejsce w rodzinie, muszą istnieć silne pozytywne relacje między jej członkami.

Zachowania rodziców wywierają silny wpływ na funkcjonowanie dziecka w następujących obszarach (Siekańska, 2012):

- zaangażowanie w aktywność sportową, czyli podejmowanie, kontynuacja, rezygnacja z aktywności;
- zachowanie w sporcie, czyli relacje z innymi zawodnikami, stosowanie się do zasad fair play;
- postawa wobec rodziców: czy dziecko traktuje aktywność fizyczną jako płaszczyznę porozumienia, czy „kartę przetargową” w relacjach z rodzicami;
- postępowanie w stosunku do samego siebie.

Istotne jest również wsparcie ze strony rodziców, które najczęściej przybiera postać różnych form mobilizacji, wsparcia emocjonalnego, pokrywania kosztów związanych z podejmowaną aktywnością ruchową: transport, treningi i zawody (Siekańska, 2012). Power i Woolger (za: Côté, 1999) wykazali, że wsparcie rodzicielskie jest dodatnio skorelowane z radością i entuzjazmem dzieci. Badania wykazały również istnienie pozytywnego związku pomiędzy: oczekiwaniami rodziców – powodzeniem dziecka – a przyjemnością z aktywności fizycznej (Côté, 1999). Jednakże liczne wyniki badań pokazują, że rodzice mogą również prezentować zachowania, które powodują, iż dziecko odczuwa silną presję z ich strony (np. ciągłe niezadowolenie rodziców z robionych przez nie postępów). Postawa ta często wiąże się z niespełnionymi ambicjami rodziców, co skutkuje nadmiernym angażowaniem się ich w aktywność dziecka (Sacks, Tenenbaum i Pargman, 2006). Wiąże się to ze zjawiskiem tzw. osiągnięć pośrednich, które polega na tym, że rodzice kierują doświadczeniami dziecka w taki sposób, aby odnosiło oczekiwane przez nich sukcesy (Siekańska, 2013). Czasami rodzice, myśląc, że tworzą pozytywny klimat do odnoszenia sukcesów przez ich dziecko, w rzeczywistości przyczyniają się do odczuwania przez nie nacisku, co wywołuje brak chęci do dalszej aktywności.

Określenie roli rodziców dotyczy również ich osobistych zachowań prozdrowotnych, które często skutkują podobnymi zachowaniami u dzieci (Zach i Netz, 2007). Jak wynika z przeglądu badań, modelowanie zachowania przez rodziców jest predyktorem podejmowania przez dziecko aktywności, a na podstawie poziomu aktywności rodziców można przewidywać poziom i regularność aktywności fizycznej dziecka (Łuszczczyńska, 2012).

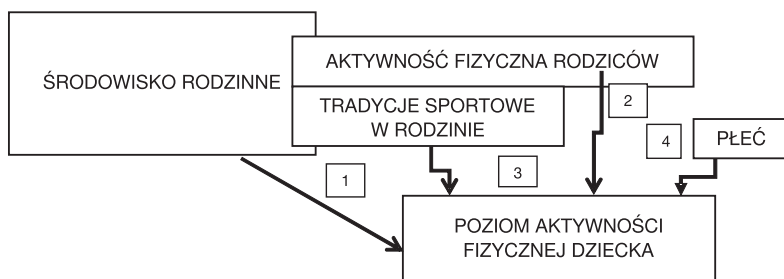
Czynnikami mogącymi również mieć związek z poziomem aktywności ruchowej dzieci są: popularność sportu w środowisku rodzinnym oraz tradycje sportowe. Można je wiązać z dość częstym zjawiskiem kontynuowania danej aktywności z pokolenia na pokolenie (Zach i Netz, 2007). Ciekawa zależność występuje także w wypadku płci dziecka, która stanowi czynnik różnicujący formę podejmowanej aktywności i jej poziom. Jak podaje Łuszczyńska (2012), stereotypizacja przez rodziców ról związanych z płcią dziecka jest determinantem udziału w aktywności fizycznej przez dziewczynki oraz wpływa na jej poziom.

CEL BADAŃ

Badania miały na celu poznanie zależności pomiędzy środowiskiem rodzinnym (atmosferą w domu, aktywnością fizyczną rodziców, tradycjami sportowymi w rodzinie) a poziomem aktywności fizycznej dzieci.

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie podobieństwa występują między rodzicami a dziećmi w zakresie form aktywności fizycznej, motywów jej podejmowania oraz sposobów zachęcania do niej?
2. Czy między czynnikami środowiska rodzinnego a poziomem aktywności fizycznej dzieci zachodzą zależności? (ryc. 1 pkt 1)
3. Czy poziom aktywności fizycznej rodziców i tradycji sportowych w rodzinie koreluje z poziomem aktywności fizycznej dziecka? (ryc. 1 pkt 2, 3)
4. Czy płeć dziecka różnicuje poziom jego aktywności fizycznej? (ryc. 1 pkt 4)



Ryc. 1. Schemat zależności weryfikowanych w badaniach

MATERIAŁY I METODY

W badaniach uczestniczyło 65 rodzin (matka, ojciec, dziecko), które łącznie stanowiły grupę 191 osób. W czterech wypadkach w badaniach brał udział tylko jeden rodzic. Badane dzieci ($M_{\text{wiek}} = 13,3$ roku) musiały spełniać trzy kryteria, które były podstawą włączenia ich do grupy: wiekowe (10–15 lat), podejmowania aktywności fizycznej w wymiarze większym niż w ramach obowiązkowych lekcji wychowania fizycznego (dzieci musiały należeć do grupy osób uprawiających jakąś formę aktywności w czasie wolnym), zgoda rodziców na udział ich dzieci w badaniu. W wypadku rodziców ($M_{\text{wiek}} = 42,8$ roku) wystarczyło, aby wyrazili oni chęć uczestniczenia w badaniach. Zostały wyodrębnione dwie grupy rodziców: aktywnych i nieaktywnych fizycznie (tab. 1).

Tab. 1. Deklarowana aktywność fizyczna badanych

	Badani rodzice				Badane dzieci			
	matka		ojciec		dziewczynka		chłopiec	
Regularna aktywność	tak	nie	tak	nie	tak	nie	tak	nie
<i>N</i>	40	25	39	22	32	0	33	0

W badaniu zostały wykorzystane takie narzędzia, jak:

1. Kwestionariusz Środowiska Rodzinnego Sportowca (KŚRS)¹ składający się z 83 stwierdzeń tworzących 9 skal (o różnej liczbie itemów) dotyczących czynników środowiska rodzinnego: I – Status społeczno-ekonomiczny, II – Dobre relacje interpersonalne w rodzinie, III – Dzieci znaczącą wartością w życiu rodziny, IV – Sport znaczącą wartością w życiu rodziny, V – Zaangażowanie w trening dziecka, VI – Genetyczno-środowiskowe uwarunkowania zdolności i zamiłowań sportowych, VII – Genetyczno-środowiskowe uwarunkowania osiągnięć profesjonalnych, VIII – Zdolności pedagogiczne rodziców, IX. Czynniki kompensacyjne. Badani, odpowiadając na pytania, zaznaczali na skali od 1 (zdecydowanie nie zgadzam się) do 5 (zdecydowanie zgadzam się), w jakim stopniu dane stwierdzenie odnosi się do ich środowiska rodzinnego.
2. Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) złożony z 7 pytań dotyczących wszystkich form aktywności fizycznej człowieka związanych z życiem codziennym, pracą i wypoczynkiem. Pytania odnoszą się do czasu, jaki dana osoba spędza na siedzeniu, chodzeniu (współczynnik 3,3 MET), uprawianiu umiarkowanej (współczynnik 4,0 MET) i intensywnej (współczynnik 8,0 MET) aktywności fizycznej. W kwestionariuszu pod uwagę brane są tylko te czynności, które trwają przynajmniej 10 minut (bez przerwy). Każdy rodzaj aktywności zostaje wyrażony w jednostkach MET (min/tydzień), mnożąc współczynnik danej aktywności przez liczbę dni jej wykonywania w tygodniu oraz czas trwania w minutach na dzień. Na tej podstawie możliwe jest określenie poziomu aktywności w poszczególnych jej rodzajach, jak również ogólnego poziomu aktywności danej osoby: wysoki, wystarczający, niewystarczający.
3. Ankieta własnej konstrukcji dla rodziców posiadająca metryczkę, w której zaznacza się płeć, wiek oraz poziom wykształcenia respondenta. Ankieta składa się z 16 pytań dotyczących: podejmowanej aktywności fizycznej (1–4, 16), wytycznych WHO (2008) (5), czynników środowiska rodzinnego (9–15) oraz form zachęcania do aktywności fizycznej (6–8).
4. Ankieta własnej konstrukcji dla dzieci z metryczką, w której ankietowany zaznacza płeć, wiek oraz klasę szkolną. Ankieta składa się z 13 pytań odnoszących się do podejmowanej aktywności (1–3, 5, 13), posiadanego rodzeństwa (9–12), form zachęcania do aktywności fizycznej (6–8) oraz planów na przyszłość związanych z aktywnością fizyczną (4). Ankieta dla dzieci, podobnie jak ankieta dla rodziców, zawiera pytania, dzięki którym można uzyskać porównanie między

¹ KŚRS jest adaptacją Kwestionariusza Środowiska Rodzinnego Muzyków (KŚRM) (Sierszeńska-Leraczyk, 2008).

dziećmi a rodzicami w zakresie podejmowania aktywności fizycznej (1–3), jak również form zachęcania do aktywności fizycznej (6–8).

Badania przeprowadzono w okresie od czerwca do września 2016 r. w Krakowie. Do respondentów docierano pośrednio poprzez kontakt z wychowawcami klas szkół podstawowych i gimnazjów oraz bezpośrednio, kontaktując się z potencjalnymi badanymi na siłowniach oraz pływalniach, na których odbywały się zajęcia uczniów pod kierunkiem nauczyciela lub instruktora. Oni ułatwiali poszukiwanie osób spełniających wymagane do przeprowadzenia badań kryteria. Badania z udziałem dzieci odbywały się w obecności osoby badającej (autorki), natomiast ankietę wśród rodziców w kilku wypadkach przeprowadzono bez obecności osoby badającej, tj. badany otrzymywał ankietę do wypełnienia w domu. Udział w badaniach był dobrowolny. Respondenci uzyskiwali informację na temat celu badań i ich anonimowego charakteru oraz sposobu wypełniania kwestionariuszy.

Analizy statystyczne wykonano przy użyciu programu do obliczeń statystycznych Statistica wersja 13. Poza podstawowymi statystykami opisowymi (liczebność, średnia, odchylenie standardowe, mediana, wartości procentowe) zastosowano następujące testy statystyczne: korelacje *r*-Pearsona, analizę regresji, test *t*-Studenta, analizę wariancji ANOVA, test post-hoc Tukeya oraz test Shapiro-Wilka i analizę histogramów do określenia normalności rozkładu.

WYNIKI

Wyniki zostały podzielone na dwie części. W pierwszej przedstawiono wyniki uzyskane przez rodziców i dzieci w eksploracyjnej części badań. Druga dotyczy związków pomiędzy atmosferą środowiska rodzinnego, poziomem aktywności rodziców, tradycjami sportowymi w rodzinie oraz różnicami międzypłciowymi a prezentowanym poziomem aktywności fizycznej dzieci.

Poziomy aktywności fizycznej rodziców i dzieci

W tabeli 2 przedstawiono uzyskane w Kwestionariuszu IPAQ wyniki dotyczące deklarowanego przez badanych poziomu ich aktywności fizycznej.

Badane dzieci należały do aktywnych fizycznie, co potwierdziły wyniki Kwestionariusza IPAQ, pokazując, że dzieci w większości prezentowały wysoki lub wystarczający poziom aktywności. W czterech wypadkach pomimo deklaracji dzieci o aktywności

Tab. 2. Poziom aktywności fizycznej badanych

Poziom aktywności fizycznej	Dziecko		Matka		Ojciec	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Wysoki	36	55,38	19	32,3	29	44,27
Wystarczający	25	38,47	30	43,1	25	40,98
Niewystarczający	4	6,15	16	24,6	7	14,75
Ogółem	65	100	65	100	61	100

ponadobowiązkowej wyniki Kwestionariusza IPAQ wykazały, że ich aktywność miała charakter sporadyczny lub o niskiej intensywności, co spowodowało, że poziom ich umiejętności odbiegał od poziomu reszty badanych. W wypadku rodziców badania wykazały, że ojcowie odznaczali się w większości wysokim, natomiast matki wystarczającym poziomem aktywności fizycznej. Zauważyć również można, że podobna liczba matek prezentowała wysoki i niewystarczający poziom aktywności. Podobieństwo można również zauważyć w wypadku wystarczającego poziomu aktywności, który był prezentowany przez podobną liczbę rodziców i dzieci. Warto również wspomnieć, iż w wypadku rodziców wyniki uzyskane w badaniu za pomocą Kwestionariusza IPAQ i w ankietach, w których badani deklarowali swoją aktywność lub jej brak, były odmienne. Różnica polegała na tym, że w ankietach znacznie większa liczba osób deklarowała się jako nieaktywna, natomiast wyniki Kwestionariusza IPAQ wskazują, iż większość rodziców prezentowała dostateczny poziom aktywności. Dodatkowo przeprowadzone analizy mające na celu sprawdzenie stopnia podobieństwa w zakresie prezentowanego poziomu aktywności w zależności od zgodności płci wskazały, że między matkami a córkami istniało większe podobieństwo (45,45%) niż między ojcami a synami (31,03%). Porównano również poziom aktywności córek i ojców i okazało się, że występuje między nimi 62,5% zgodności w zakresie prezentowanego poziomu aktywności.

Środowisko rodzinne z perspektywy badanych dzieci

W tabeli 3 zostały przedstawione wyniki KŚRS dotyczące środowiska rodzinnego badanych dzieci. Najwyższą wartość średniej (4,18) uzyskano w skali II – Dobre relacje interpersonalne w rodzinie, co oznacza, że dzieci charakteryzowały swoje rodziny jako wspierające, okazujące zrozumienie i wytwarzające przyjazną atmosferę. Najniższy wynik (2,96) zanotowano w skali IV – Sport znaczącą wartością w życiu rodziny. Wskazuje on na to, że dzieci opisywały swoich rodziców jako osoby, które nie przykładają dużej wagi do uprawiania przez ich dziecko sportu i sami nie podejmują zbyt często aktywności dla własnej przyjemności. W skali VIII – Zdolności pedagogiczne rodziców moż-

Tab. 3. Wyniki Kwestionariusza Środowiska Rodzinnego Sportowca (KŚRS)

Czynniki środowiska rodzinnego	Średnia dla pojedynczego itemu	SD	Przedział wyników surowych	
			min.	max.
I – Status społeczno-ekonomiczny	3,59	0,659	9	20
II – Dobre relacje interpersonalne w rodzinie	4,18	0,686	22	70
III – Dzieci znaczącą wartością w życiu rodziny	3,66	0,615	17	35
IV – Sport znaczącą wartością w życiu rodziny	2,96	0,673	12	42
V – Zaangażowanie w trening dziecka	3,34	0,567	28	71
VI – Genetyczno-środowiskowe uwarunkowania zdolności i zamiłowań sportowych	3,06	0,590	20	53
VII – Genetyczno-środowiskowe uwarunkowania osiągnięć profesjonalnych	3,51	0,509	26	52
VIII – Zdolności pedagogiczne rodziców	3,66	0,710	9	30
IX – Czynniki kompensacyjne	3,15	0,622	9	27

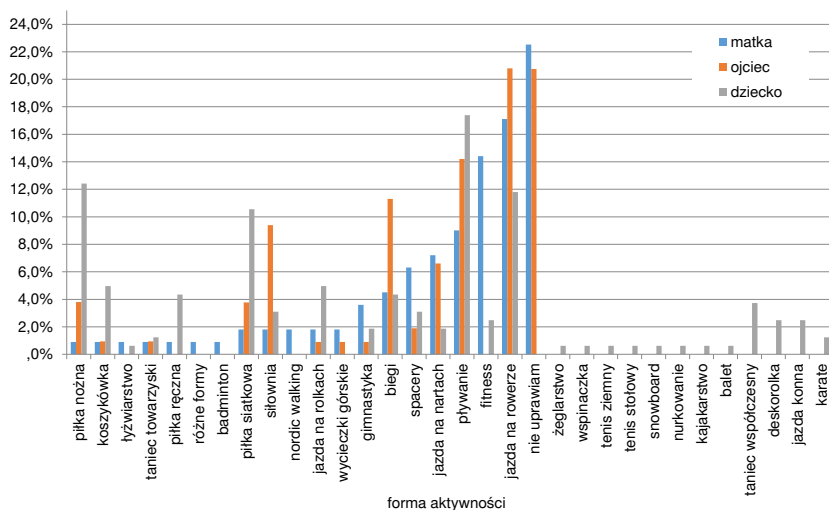
na zauważyć największe rozproszenie odpowiedzi wokół wartości średniej, co oznacza, że istniało małe zróżnicowanie pod względem umiejętności rodziców w rozpoznawaniu zamiłowań i zainteresowań dziecka oraz motywowaniu go. W skali VII – Genetyczno-środowiskowe uwarunkowania osiągnięć profesjonalnych można z kolei odnotować najmniejsze odchylenie ($V = 14\%$), co wskazuje na małe zróżnicowanie badanych pod względem jakości i efektywności działania, stawianie sobie wysokich standardów oraz profesjonalizm.

Porównanie opinii rodziców i dzieci w zakresie komplementarnych pytań ankietowych

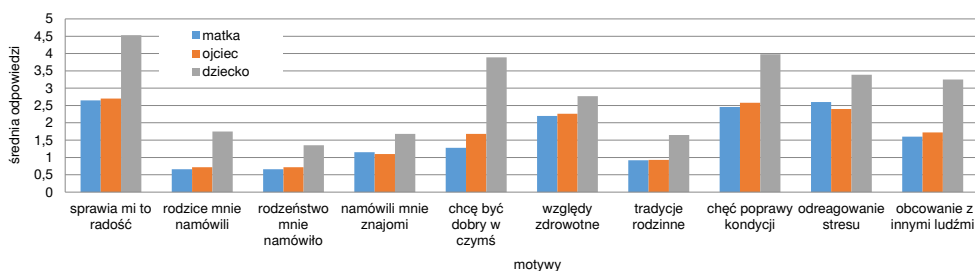
Wyniki porównania form aktywności fizycznej podejmowanych przez rodziców i dzieci wskazują na to, że popularne sporty, np. pływanie czy jazda na rowerze, były uprawiane zarówno przez rodziców, jak i dzieci. Dzieci częściej uczestniczyły w grach zespołowych, takich jak piłka nożna, siatkowa, ręczna, natomiast rodzice przyznawali, że chętniej angażują się w aktywność, którą mogą realizować indywidualnie, np. ćwiczenia na siłowni, biegi, spacer. Warto też podkreślić, iż dzieci, w przeciwieństwie do rodziców, zgłaszały również formy aktywności nowocześniejsze lub bardziej ryzykowne, np. taniec współczesny, karate, jazda na deskorolce (ryc. 2).

Głównymi motywami, dla których rodzice i dzieci podejmowali aktywność fizyczną, były pozytywne emocje wywoływane wysiłkiem fizycznym oraz chęć poprawy kondycji. Dla rodziców istotnym motywem były także korzyści zdrowotne. W wypadku dzieci istotniejsze zdawało się zaspokajanie potrzeby bycia w czymś dobrym (ryc. 3).

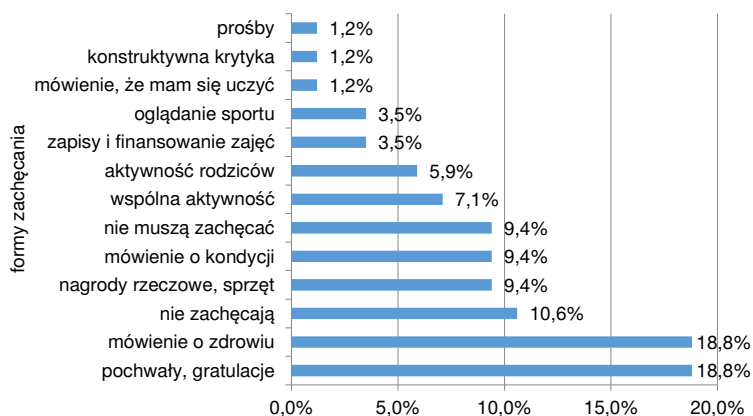
Wyniki przedstawione na rycinach 4 i 5 wskazują na rozbieżności w opiniach dzieci i rodziców. Rodzice uznawali proponowanie wspólnej aktywności fizycznej za najistotniejszą formę zachęcania dziecka do niej. Dzieci uważały to za mało znaczącą formę. W ich opinii najważniejsze było stosowanie pochwał i gratulacji, którego to poglądu nie podzielali rodzice. Jednakże formą, którą i rodzice, i dzieci uznali za mobilizującą, było wskazywanie na korzyści zdrowotne związane z aktywnością fizyczną.



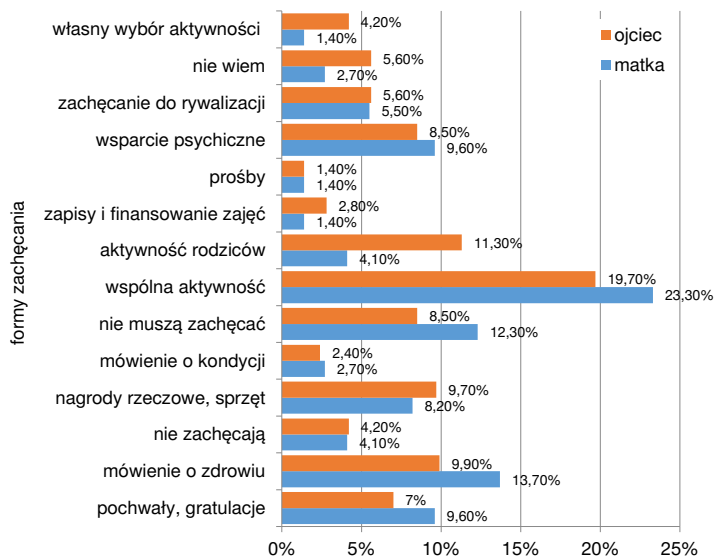
Ryc. 2. Formy aktywności fizycznej podejmowane przez rodziców i dzieci



Ryc. 3. Motywy, jakimi kierowali się rodzice i dzieci, decydując się na podjęcie aktywności fizycznej

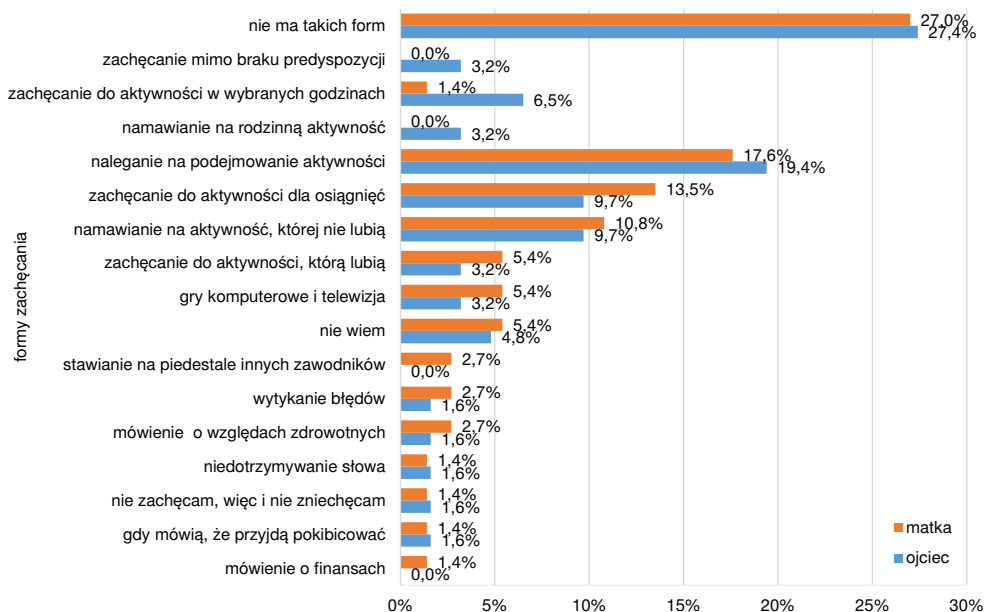


Ryc. 4. Najbardziej mobilizujące formy zachęcania do aktywności fizycznej stosowane przez rodziców w opinii dzieci



Ryc. 5. Najbardziej mobilizujące formy zachęcania do aktywności fizycznej stosowane przez rodziców w ich własnej opinii

W wypadku form, które mogły zniechęcać do podejmowania aktywności fizycznej, można zauważyć podobieństwa w opiniach rodziców i dzieci. Zarówno jedni, jak i drudzy na pierwszym miejscu usytuowali odpowiedź, że nie ma takich form, które mogą zniechęcać. Najważniejszą formą zniechęcania było nadmierne naleganie rodziców na podejmowanie przez dziecko aktywności fizycznej lub zachęcanie do niej w celu osiągnięcia przez nie wysokich wyników i namawianie go do wyboru formy aktywności, której ono nie lubiło (ryc. 6, 7).



Ryc. 6. Formy zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej, które w opinii rodziców mogły do niej zniechęcać



Ryc. 7. Formy zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej stosowane przez rodziców, które w opinii dzieci mogły do niej zniechęcać

Atmosfera środowiska rodzinnego a poziom aktywności fizycznej dzieci

Przeprowadzone analizy korelacji wykazały, że istnieje związek pomiędzy umiarkowaną intensywnością aktywności fizycznej dzieci a czterema z dziewięciu czynników środowiska rodzinnego oraz pomiędzy ogólnym poziomem aktywności a dobrymi relacjami interpersonalnymi w rodzinie ($p < 0,05$). Zaobserwowane zależności przyjęły wartości ujemne pomiędzy II ($r = -0,35$; $p = 0,005$), V ($r = -0,29$; $p = 0,021$), VII ($r = -0,27$; $p = 0,031$) i VIII czynnikiem ($r = -0,26$; $p = 0,033$) a poziomem umiarkowanej intensywności aktywności fizycznej oraz pomiędzy II czynnikiem a ogólnym poziomem aktywności fizycznej dzieci ($r = -0,28$; $p = 0,022$). Można stwierdzić, że im korzystniej dzieci opisywały swoje rodziny, tym niższy był ich poziom aktywności fizycznej. Niemniej jednak w modelu regresji krokowej istotnym statystycznie predyktorem prezentowanego przez dzieci poziomu aktywności okazał się czynnik związany z dobrymi relacjami interpersonalnymi w rodzinie. Predyktor ten w modelu końcowym wyjaśnił około 8% wariancji zmiennej zależnej, co uznaje się za efekt mały (Cohen, 1988). Wartość ta była istotna statystycznie ($p = 0,022$). Pozostałe czynniki środowiska rodzinnego nie okazały się istotnymi predyktorami w przedstawionym modelu ($p > 0,05$) (tab. 4).

Zależności pomiędzy poziomem aktywności rodziców i dzieci

W wypadku poziomu aktywności rodziców i dzieci analiza nie wykazała żadnych istotnych statystycznie zależności między nimi ($p > 0,05$).

Różnice związane z tradycjami sportowymi w rodzinie

Analizując wyniki dotyczące tradycji sportowych w rodzinach matek i ojców, można stwierdzić istotne statystycznie zależności między niską intensywnością aktywności fizycznej ($t = 3,04$, $df = 13$, $p = 0,009$), ogólnym poziomem aktywności fizycznej ($t = 3,92$, $df = 12,8$, $p = 0,001$) a tradycjami sportowymi w rodzinie ojca. Dzieci, które żyły w rodzinach bez tradycji sportowych ze strony ojca, prezentowały wyższy poziom ogólnej aktywności fizycznej oraz teżej o niskiej intensywności. Dodatkowo można zauważyć ujawniającą się tendencję różnic między umiarkowanym poziomem aktywności fizycznej a tradycjami sportowymi w rodzinie ojca ($t = 2,04$, $df = 21,9$, $p = 0,053$) (tab. 5). Jednakże ze względu na małą liczebność jednej grupy i dużą różnicę w liczebności pomiędzy grupami do wyniku dotyczącego związku poziomu aktywności dziecka z tradycjami sportowymi w rodzinie ojca należy podejść z ostrożnością.

Różnice międzypłciowe w poziomie aktywności fizycznej

Analiza poziomu aktywności fizycznej dzieci wykazała istotne statystycznie różnice pomiędzy chłopcami i dziewczętami dotyczące podejmowania aktywności fizycznej o dużej intensywności. Chłopcy częściej osiąkali wysoki jej poziom ($t = 2,54$, $df = 63$, $p = 0,013$). W odniesieniu do umiarkowanego i niskiego oraz ogólnego poziomu aktywności fizycznej nie odnotowano różnic międzypłciowych ($p > 0,05$), jednak wyniki wskazują na tendencję do ich występowania na poziomie umiarkowanej aktywności fizycznej ($t = 1,587$, $df = 54,54$, $p = 0,118$) (tab. 6).

Tab. 4. Współczynnik wielokrotnej korelacji i wielokrotnej determinacji oraz istotność statystyczna końcowego modelu (predyktor: KSRS – Dobre relacje interpersonalne w rodzinie; zmienna zależna: IPAQ)

Stała	R	R ²	R ² _{sk}	F	p
Dobre relacje interpersonalne w rodzinie	0,283	0,080	0,065	5,476	0,022

Tab. 5. Zależność pomiędzy poziomem aktywności fizycznej a tradycjami sportowymi w rodzinie ojca

	<i>M</i> ₁	<i>M</i> ₂	<i>t</i> ₁	<i>df</i> ₁	<i>p</i> ₁	<i>t</i> ₂	<i>df</i> ₂	<i>p</i> ₂	<i>SD</i> ₁	<i>SD</i> ₂
IPAQ – umiarkowana	1351,07	708,00	0,78	59	0,439	2,04	21,9	0,053	1831,16	441,72
IPAQ – chodzenie	1239,96	630,30	1,32	59	0,1906	3,04	13	0,009	1017,94	329,25
IPAQ	4816,26	1866,30	1,71	59	0,094	3,92	12,8	0,001	3800,57	1241,26

*M*₁ – średnia dla rodziny bez tradycji (*n* = 56), *M*₂ – średnia dla rodzin z tradycjami (*n* = 5),

*t*₁ – wartość testu *t*-Studenta, *t*₂ wartość testu *t* z oddzielną estymacją wariancji

Tab. 6. Różnice międzypłciowe a poziom aktywności fizycznej

	<i>M</i> _{ch}	<i>M</i> _d	<i>t</i> ₁	<i>df</i>	<i>p</i> ₁	<i>t</i> ₂	<i>df</i> ₂	<i>p</i> ₂	<i>SD</i> _{ch}	<i>SD</i> _d
IPAQ – intensywna	2818,12	1516,15	2,54	63	0,013	2,54	62,01	0,013	2162,95	1966,70
IPAQ – umiarkowana	1633,75	957,57	1,60	63	0,115	1,59	54,54	0,118	1999,30	1364,48

*M*_{ch} – średnia dla chłopców (*n* = 32), *M*_d – średnia dla dziewcząt (*n* = 33),

*t*₁ – wartość testu *t*-Studenta, *t*₂ wartość testu *t* z oddzielną estymacją wariancji

DYSKUSJA

Uzyskane w badaniach wyniki wskazują, że dzieci prezentowały wyższy poziom aktywności fizycznej niż rodzice. Wśród rodziców ojcowie mieli jej wyższy poziom niż matki. Jeśli chodzi o różnice dotyczące deklarowanego przez rodziców poziomu aktywności fizycznej, można je wyjaśnić na dwa sposoby. Rodzice w odpowiedziach kwestionariuszowych przeszacowywali ilość aktywności fizycznej, którą podejmują, lub nie brali pod uwagę tego, że aktywność fizyczna to nie tylko sport wyczynowy, ale również wiele czynności dnia codziennego, np. spacer z psem (por. WHO, 2008). Warto również wspomnieć, iż analizy poziomów aktywności fizycznej w kontekście zgodności płci wykazały, że największa zgodność występowała między ojcami a córkami, co może świadczyć o tym, że ojciec ma większy wpływ na aktywność fizyczną dziecka niż matka (Siekańska, 2013).

Odnosząc się do wyników związanych z czynnikami środowiska rodzinnego, można było zaobserwować, że najwyższe wartości odnotowano w skali II – Dobre relacje interpersonalne w rodzinie, natomiast najniższe w IV – Sport znaczącą wartością w życiu rodziny, jak również VI – Genetyczno-środowiskowe uwarunkowania zdolności i zamiłowań sportowych. Zaprezentowane wyniki pokrywają się w dużym stopniu z danymi zebranymi przez Siekańską (2013) w badaniach przeprowadzonych z udziałem zawodników wyczynowych. Najwyższą wartość autorka uzyskiwała w skali II, natomiast

najniższą w skalach VI i IV. Można z tego wnioskować, że w każdej rodzinie, która ma dziecko uprawiające aktywność fizyczną – niezależnie od poziomu zaawansowania – istnieją stosunkowo poprawne relacje interpersonalne. W wypadku uznawania sportu za znaczącą wartość w życiu rodziny i uwarunkowań zdolności i zamiłowań sportowych obserwuje się natomiast niskie wartości tych czynników (w obu badaniach).

Wyniki uzyskane podczas porównywania form aktywności fizycznej rodziców i dzieci wskazują na to, że istnieje szereg form aktywności, które są podejmowane tylko przez dzieci, m.in. jazda na deskorolce, taniec współczesny, jazda konna, karate. Domeną osób młodych są nowoczesne i poniekąd ryzykowne formy aktywności (Zdebski i Winiarski, 2008). Istotne jest również, że dzieci częściej niż rodzice wybierają formy aktywności o charakterze zespołowym. Wynikać może to z tego, że dorośli jako osoby pracujące mają ograniczony czas wolny, dlatego częściej decydują się na aktywność indywidualną, którą mogą dostosować do swoich możliwości zagospodarowania czasu.

Porównania w zakresie motywów podejmowania aktywności fizycznej wskazują, że wszyscy badani za główne przyczyny uznawali: odczuwanie pozytywnych emocji podczas uprawiania sportu oraz możliwość poprawy kondycji. W pozostałych wypadkach istniały rozbieżności – rodzice za istotne uznawali względy zdrowotne – możliwość poprawy pogarszającego się stanu zdrowia (Migdał, 2008), dla dzieci zaś ważna była możliwość „bycia w czymś dobrym”, dzięki czemu mogły wyróżnić się na tle rówieśników.

Wyniki badań ujawniły również rozbieżności w opiniach dzieci i rodziców na temat najbardziej mobilizujących form zachęcania dzieci do aktywności fizycznej. Rodzice wskazywali, że najważniejszą formą motywowania było proponowanie dziecku wspólnej aktywności, która umożliwia poprawę relacji między członkami rodziny, jak również wzmocnienie rodzinnych więzi (Nowak, 2015). Dzieci uznały to za mało znaczącą formę zachęcania, co można wiązać z chęcią osiągnięcia autonomii w zakresie podejmowania aktywności fizycznej. Wspólna aktywność ruchowa miała o wiele większe znaczenie w latach eksploracji, kiedy rodzice pełnili wiodącą rolę w rozwoju dziecka (Siekańska, 2013). W opinii dzieci najistotniejsze było stosowanie pochwał, gratulacji, zachęcanie do zaangażowania, co stanowiło sposób pozytywnego oddziaływania rodzica na aktywność fizyczną dziecka (Fredericks i Eccles, 2004). Jednakże rodzice nie podzielali tego zdania. Równie istotną formą zachęcania w opinii dzieci i matek było mówienie o względach zdrowotnych wynikających z podejmowania aktywności. Wskazywanie na pozytywne aspekty zdrowotne będące skutkiem aktywności fizycznej jest dziś bardzo popularne (Łuszczzyńska, 2012; WHO, 2008). Ciekawym kontrastem w udzielanych odpowiedziach jest również to, że dzieci uważały aktywność rodziców za mało istotną formę zachęcania, natomiast badani ojcowie uznawali ją za istotny czynnik wpływający na decyzję dzieci o podejmowaniu aktywności. Wiele badań potwierdza, iż członkowie rodziny, w tym głównie rodzice, mają duży wpływ na zaangażowanie dziecka w aktywność fizyczną. Według Sięczkowskiego (za: Piech i Iwanowska, 2000) aktywność fizyczna podejmowana przez rodziców ma o wiele większy wpływ na dziecko niż tylko komunikaty werbalne.

Porównując odpowiedzi na temat form zachęcania dzieci do aktywności mogących powodować zniechęcenie, zauważono, że zarówno dzieci, jak i rodzice uznali, że nie ma takich form. Niemniej jednak rodzice prezentowali zachowania, które mogły niekorzystnie wpływać na osobowość dziecka, w tym również na chęć zaangażowania się w aktywność fizyczną (Prasek i Parzelski, 2006). Wywieranie presji może przyjmować różne formy – od jawnych po mało widoczne, tak jak np. mówienie, że liczymy (rodzice) na ciebie (dziecko),

na pewno nas nie zawiediesz. Kolejną formą jest nadmierne naleganie na podejmowanie przez dzieci aktywności fizycznej. Jedną z przyczyn takich zachowań jest chęć realizacji własnych niespełnionych ambicji za pośrednictwem swojego potomka (Siekańska, 2013). Nadmierne naleganie może się też jednak wiązać z takimi przyczynami, jak nadwaga dziecka, której dzięki regularnej aktywności fizycznej można się pozbyć. Według rodziców również namawianie dziecka do aktywności, aby osiągnęło wysokie wyniki, a także namawianie na formę aktywności, której ono nie lubi, może powodować u niego zniechęcenie. Badania przeprowadzone przez Eccles i Harold (za: Siekańska, 2013) wskazują, że oczekiwania rodziców mogą stać się źródłem presji i stresu. Optymalny jest pośredni poziom oczekiwań, który skutkuje największym entuzjazmem dzieci do podejmowania aktywności (Côté, 1999).

Badania dostarczyły danych, z których wynika, że im wyższy poziom aktywności fizycznej prezentowały dzieci, tym mniej korzystnie opisywały swoje rodziny w czterech z dziewięciu analizowanych czynników – dobre relacje interpersonalne w rodzinie, zaangażowanie w trening dziecka, genetyczno-środowiskowe uwarunkowania osiągnięć profesjonalnych, zdolności pedagogiczne rodziców. Można to tłumaczyć tym, że rodzice, których dziecko podejmuje intensywną aktywność fizyczną na poziomie wyczynowym, dość często nadmiernie je obciążają np. treningami, chcąc, aby miało jak najlepsze osiągnięcia. Zaangażowanie rodziców w trening dziecka powinno pozostawać na takim poziomie, aby nie odczuwało ono zbytnej presji z ich strony (Sacks i wsp., 2006; Zach i Netz, 2007). Odnosząc się do uwarunkowań osiągnięć profesjonalnych, wynik ten można tłumaczyć tym, że dzieci, które odczuwają swobodę działania i nie czują się oceniane na każdym kroku pod względem jakości i efektywności działania, mogą prezentować wyższy poziom aktywności fizycznej (Chlebosz, 2015). Słabe zdolności pedagogiczne rodziców, jak też nieodpowiednie rozpoznawanie zdolności dziecka lub złe motywowanie, mogą wiązać się zarówno z niskim, jak również wysokim poziomem aktywności fizycznej dziecka (Côté, 1999). Jednakże wynikałoby z tego, że dzieci często są zachęcane do uprawiania dyscypliny sportu, do której albo nie mają zdolności, albo są przekonane głównie pod wpływem obiecanych nagród materialnych – co nie stanowi najlepszego sposobu inspiracji. Dodatkowe analizy wykazały, iż najistotniejszym predyktorem prezentowanego przez dzieci poziomu aktywności fizycznej są dobre relacje interpersonalne w rodzinie (Siekańska, 2015).

Uzyskane wyniki wskazują także na to, że dla poziomu aktywności dzieci nie ma znaczenia to, czy rodzice są aktywni fizycznie, czy nie. Mają oni jednak duży wpływ na to, czy dziecko w ogóle podejmie jakąkolwiek aktywność fizyczną (Keegan, Spray, Harwood i Lavalley, 2010).

Okazało się również, iż dzieci niemające tradycji sportowych w rodzinach od strony ojca prezentowały wyższy ogólny poziom aktywności fizycznej niż mające takie tradycje. Jednakże w tym wypadku podstawową formę aktywności stanowiło chodzenie, co można tłumaczyć tym, że dzieci nie były ukierunkowane na konkretną formę, tak jak mogłoby być, gdyby rodzina miała określone tradycje sportowe (Zach i Netz, 2007).

WNIOSKI

1. Dobre relacje interpersonalne w rodzinie stanowiły najważniejszy czynnik wpływający na poziom aktywności fizycznej dzieci.
2. W zakresie podejmowanych form aktywności fizycznej, motywów oraz form zachęcania do aktywności istniały rozbieżności między odpowiedziami rodziców i dzieci.
3. Aktywność fizyczna rodziców nie odgrywała istotnej roli w poziomie aktywności fizycznej ich dzieci. Istotnym korelatem okazały się natomiast tradycje występujące w rodzinie ze strony ojca.
4. Badani chłopcy przejawiali wyższy niż dziewczęta poziom aktywności fizycznej.
5. Istnieje potrzeba prowadzenia dalszych poszukiwań predyktorów aktywności fizycznej dzieci, które to czynniki oprócz najbliższego środowiska rodzinnego mogłyby odgrywać istotną rolę w podejmowaniu przez dzieci aktywności fizycznej.

BIBLIOGRAFIA

- Bloom, B.S. (1985). Generalizations about talent development. W: B.S. Bloom (red.), *Developing talent in young people*. Ballantine (ss. 507–549). New York: Ballantine Books.
- Chlebosz, K. (2015). O wychowywaniu młodego sportowca. *Psychologia Sportu*, 2, 21–27.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power of Analysis for the Behavioral Sciences*. New York University: Lawrence Erlbaum Associates.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–418.
- Farnicka, I., Liberska, H. (2014). Transmisja międzypokoleniowa – procesy zachodzące na styku pokoleń. W: H. Liberska, I. Janicka. (red.), *Psychologia rodziny* (ss. 185–202). Warszawa: PWN.
- Fredericks, J.A., Eccles, J.S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. W: M.R. Weiss (red.), *Developmental sport and exercises psychology: A lifespan perspective* (ss. 145–164). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Harwood, C., Douglas, J.P., Minniti, A.M. (2012). Talent development: The role of the family. W: S.M. Murphy (red.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (ss. 476–492). Oxford: Oxford University Press.
- Migdał, K. (2008). *Psychologia czasu wolnego*. Warszawa: Almamater.
- Keegan, E., Spray C., Harwood C., Lavalley, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation Specializing Sport Participant. *Journal of Applied Sport Psychology*, 87–105.
- Łuszczńska, A. (2012). *Psychologia sportu i aktywności fizycznej zagadnienia kliniczne*. Warszawa: PWN.
- Nowak, P.F. (2015). Uzależnienie od aktywności fizycznej. *Psychologia sportu*, 1, 39–42.
- Piech, K., Iwanowska, A. (2000). Aktywność fizyczna w wychowaniu rodzinnym. *Lider*, 10, 17–19.
- Pięta, J. (2008). *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa: Almamater.
- Prasek, K., Parzelski, D. (2006). Postawy rodziców młodych zawodników wobec sportu. W: D. Parzelski (red.), *Psychologia w sporcie. Teorie, badania, praktyka* (ss. 109–120). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Sacks, D.N., Tenenbaum, G., Pargman, D. (2006). Providing sport psychology services to families. W: J. Dosil (red.), *The Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Chapter 3 (ss. 39–61). New York: John Wiley & Sons.
- Siekańska, M. (2012). Jak wspierać, by nie wywierać presji? Zachowania rodziców wobec dzieci uprawiających sport wyczynowo. W: J. Blecharz, M. Siekańska, A. Tokarz (red.), *Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii* (ss. 317–322). Kraków: AWF.

- Siekańska, M. (2013). *Talent sportowy: psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników*. Kraków: AWF.
- Siekańska, M. (2015). Rola osób znaczących we wspieraniu rozwoju talentów sportowych. *Psychologia Wychowawcza*, 8, 153–169.
- Sierszeńska-Lelarczyk, M. (2008). Kwestionariusz Środowiska Rodzinnego jako metoda diagnozowania rozwoju muzycznego. W: W. Limont, J. Cieślukowska, J. Dreszer (red.), *Zdolności. Talent. Twórczość*. Tom 2. (ss. 57–71). Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Simpkins, S.D., Vest, A.E., Dawes, N.P., Neuman, K.I. (2010). Dynamic Relations Between Parents' Behaviors and Childrens' Motivational Beliefs in Sports and Music. *Parenting: Science and Practice* (ss. 97–118). Warszawa: PWN.
- Zach, S., Netz Y. (2007). Like Mother Like Child: Three Generations' Patterns of Exercise Behavior. *Families Systems & Health*, 25(4), 419–434.
- Zdebski J., Winiarski R. (2008). *Psychologia turystyki*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
- WHO (2008). Pobrane 25. 06. 2018 z: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf.
- Zdebski J., Winiarski, R. (2008). *Psychologia turystyki*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

ABSTRACT

Family environment and the level of children's physical activity

Background. The purpose of the article was to examine the relationship between the family environment and the level of physical activity among children. **Material and methods.** The group of respondents consisted of 191 people (65 children, 65 mothers, and 61 fathers). The examined children belonged to the group of physically active people, while the parents were active or inactive physically. In the research, the KŚRS questionnaire for athletes' family environment evaluation, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and an own questionnaire were applied. **Results.** Good interpersonal relations in the family turned out the main family environment predictor of the level of physical activity among children. The analysis concerning gender differences in the context of physical activity showed that boys more often than girls presented high-intensity activity. Also, discrepancies were observed between the parents and children regarding the forms of activity, as well as motives and ways of encouragement. **Conclusions.** The results of research showed that the level of children's physical activity was connected with a variety of factors of the family environment (e.g. good interpersonal relations in the family, traditions).

Key words: family, physical activity, sports traditions