**Ferie w ruchu - jak zimowy wypoczynek może wpłynąć na zdrowe nawyki**

**Wolne w szkole, urlop w pracy i zimowe szaleństwa w górach. Ferie są czasem, kiedy mamy więcej ruchu, szczególnie na świeżym powietrzu. Można to wykorzystać do zwiększenia aktywności fizycznej w naszym codziennym życiu - także tym po zakończeniu wypoczynku. Da to nam nie tylko korzyści zdrowotne i lepszą kondycję. *Czas spędzony wspólnie z dzieckiem to inwestycja we wzmocnienie więzi z nim i budowanie lepszych, prozdrowotnych wzorców zachowań* - mówi dr Monika Boberska, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

Ekspertka dodaje, że dzieci najlepiej uczą się poprzez naśladownictwo i to właśnie modelowanie aktywności fizycznej przez rodzica jest jedną z najbardziej skutecznych metod dbania o zachowania zdrowotne dzieci. Zimowy wypoczynek, jak każdy czas, jest dobry na wdrażanie aktywności fizycznej. *W ferie dzieci mają przerwę nie tylko w lekcjach, ale także w dodatkowych zajęciach sportowych, zapewniających im niezbędną ilość ruchu. Dlatego warto zaplanować im różne aktywności. Może to być wyjazd w góry, oferujący wiele wariantów aktywnego spędzania czasu – zarówno w sposób rekreacyjny: wycieczki, spacerowanie, jazda na sankach, lepienie bałwana, bitwa na śnieżki, jak również sportowy - jazda na nartach, desce czy łyżwach. Wypoczynek w mieście daje nam również wiele możliwości: basen, korzystanie z sal sportowych, kortów tenisowych i do squasha lub zajęcia zorganizowane, np. rodzinna joga, aerobik, siłownia czy bulderownia. Można dopasować aktywności do preferencji oraz zachęcać dzieci do próbowania różnych form w celu znalezienia tej, która będzie im sprawiać największą przyjemn*ość - mówi dr Monika Boberska z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

*Niestety, często zapominamy o tym, że dzieci uczą się przez naśladownictwo i zachęcamy je do aktywności, sami siedząc na kanapie. Przeprowadzone przez Centrum Badań Stosowanych nad Zachowaniami Zdrowotnymi i Zdrowiem Uniwersytetu SWPS podłużne badanie diadyczne (uwzględniające dziecko i rodzica) wykazało, że jedyną skuteczną praktyką rodzicielską związaną z poziomem aktywności fizycznej najmłodszych oraz czasem, jaki spędzają oni przed różnego rodzaju ekranami, jest stymulacja do bycia aktywnym* - wskazuje psycholożka. Dodaje, że badania wykazały zależność między liczbą urządzeń elektronicznych (takich jak komputery, telefony komórkowe, telewizory) w domu a ilością czasu, jaki dzieci spędzają na korzystaniu z nich: im więcej sprzętów w domostwie, tym dzieci więcej czasu im poświęcają. Wynik ten podpowiada, że korzystnym dla zdrowia naszych dzieci jest ograniczenie liczby sprzętów elektronicznych w środowisku domowym.

**Jak skutecznie wcielić w życie postanowienie większej aktywności fizycznej**

Podczas ferii czy urlopu mamy dużo wolnego czasu, dlatego chętnie angażujemy się w różnego rodzaju działalności. Aby rozpoczęta w tym czasie regularna aktywność fizyczna mogła być kontynuowana po powrocie do pracy albo szkoły, musi zostać odpowiednio zaplanowana. *Zgodnie z modelami zmian zachowań zdrowotnych, takimi jak Model wcielania w życie intencji (Gollwitzer, 1999) czy Procesualny model zachowań zdrowotnych HAPA (Schwarzer, 1992; Łuszczyńska, 2004), czynnikiem niezbędnym do wcielenia w życie intencji jest* ***planowanie****. Aby było ono skuteczne, musi być bardzo precyzyjne i zawierać informacje dotyczące tego,* ***jaką dokładnie aktywność będę wykonywać*** *(np. godzina gry w tenisa),* ***kiedy i przez jaki czas*** *będę ją wykonywać (w środę o 18.00 przez 60 minut) – co bardzo ważne, zwłaszcza w kontekście przenoszenia aktywności z czasu ferii i urlopu do codziennego funkcjonowania, musimy zastanowić się, czy tego dnia o tej porze jest to rzeczywiście możliwe. Plan powinien również uwzględniać* ***miejsce odbywania aktywności*** *oraz to* ***czy będę aktywny sam czy z kimś***- mówi dr Boberska. Jak pokazują wyniki realizowanego przez Centrum Badań Stosowanych nad Zachowaniami Zdrowotnymi i Zdrowiem (CARE-BEH) projektu Aktywne Diady wykorzystanie planowania diadycznego (dwie osoby z pary planują aktywność dla jednej z nich np. rodzic pomaga dziecku zaplanować jego aktywność fizyczną) skutecznie podnosi poziom aktywności fizycznej po upływie 36 tygodni (Kulis, 2022).

*Jeśli chodzi natomiast o ograniczenie czasu spędzanego siedząc, to musimy na początek zdać sobie sprawę z tego, że zachowania siedzące to nie jest niska aktywność fizyczna. To odrębny rodzaj zachowania, w czasie którego wydatek energetyczny naszego organizmu wynosi tyle, co niezbędne do podtrzymywania funkcji życiowych (≤ 1,5 jednostki metabolicznej) (Owen i in., 2010, Pate i in., 2008)* - mówi psycholożka z USWPS. Dodaje, że jest to rodzaj aktywności wymagający najmniejszego wydatku energetycznego w czasie czuwania.

Zatem aktualne badania pokazują, że z punktu widzenia naszego zdrowia nie wystarczy pójść na trening na godzinę dziennie, jeśli resztę dnia spędzimy siedząc, gdyż długie siedzenie podnosi ryzyko występowania chorób układu krążenia, cukrzycy typu drugiego oraz nadwagi i otyłości, obniżenia nastroju, zaburzeń lękowych oraz depresji (The British Health Foundation, 2012, Tremblay i Willms, 2003). *Aby kompleksowo zadbać o nasze zdrowie, oprócz spełniania zaleceń dotyczących aktywności fizycznej (które zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia wynoszą min. 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dla osób dorosłych tygodniowo oraz minimum 60 minut aktywności dla osób poniżej 18 roku życia), należy również ograniczyć czas spędzony na siedząco oraz przerywać go tzw. aktywną przerwą.* ***Aktywna przerwa*** *to czas, w którym* ***przestajemy wykonywać******czynność siedzącą****, np. oglądanie telewizji i* ***poświęcamy kilka minut na ruch****, np. krótki kilkuminutowy spacer, zrobienie kilku prostych ćwiczeń* - radzi psycholożka. Dodaje, że **aktywną przerwę powinno się robić po każdych 30 minutach siedzenia**.

**Aktywność nie tylko dla zdrowia**

Jak pokazują badania, niski poziom aktywności fizycznej zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych, w tym chorób układu krążenia, nadwagi i otyłości czy chorób nowotworowych. Prowadzenie aktywnego trybu życia pomaga nam w utrzymaniu zdrowia, sprzyja neurogenezie (powstawaniu nowych komórek nerwowych w centralnym układzie nerwowym, co poprawia funkcjonowanie poznawcze (Fabel i in., 2003), pomaga lepiej radzić sobie ze stresem (Taylor i in., 2000) oraz wiąże się z wyższą jakością życia, zarówno wśród osób dorosłych jak i dzieci (Boberska, 2019). To jednak nie wszystko.

Wspólne z dziećmi uprawianie sportu przynosi także korzyści inne niż zdrowotne. *Przede wszystkim ofiarujemy dzieciom to, co z rozwojowego punktu widzenia jest najważniejsze: wspólnie spędzony czas. Co więcej, modelując aktywne spędzanie czasu, zwiększamy prawdopodobieństwo tego, że w przyszłości dziecko również będzie wybierać aktywne formy spędzania czasu wolnego. Możemy pokazywać dziecku, jak różnorodna może być aktywność, co pomoże mu znaleźć taki rodzaj, który polubi. Ważne, aby aktywność kojarzyła się dziecku z czymś przyjemnym, a wtedy może stać się jego pasją czy hobby* - wskazuje dr Boberska.

**Bibliografia**

Boberska, M., Szczuka, Z., Kruk, M., Knoll, N., Keller, J., Hohl, H., & Luszczynska, A. (2019). Sedentary behaviours and health-related quality of life. A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, *12*(2), 195-210 doi:10.1080/17437199.2017.1396191

Boberska, M., Horodyska, K., Kruk, M., Knoll, N., Hohl, D. H., Keller, J., & Luszczynska, A. (2019). Parental strategies restricting screen use among children, screen home environment, and child screen use as predictors of child body fat: A prospective parent-child study. *British Journal of Health Psychology, 24*, 298-314.  
 doi:10.1111/bjhp.12354

Boberska M, Zarychta K, Knoll N, Keller J, Hohl DH, Horodyska K, Kruk M, Luszczynska A. (2020) Maternal practices and perceptions of child body mass status explain child energy expenditure behaviors and body mass. *Journal of Behavioral Medicine. 43 (6)* : 904-915. doi: 10.1007/s10865-020-00138-1.

Kulis, E., Szczuka, Z., Banik, A., Siwa, M., Boberska, M., Zarychta, K., ... & Luszczynska, A. (2023). Physical activity planning interventions, body fat and energy-dense food intake in dyads: ripple, spillover, or compensatory effects?. *Psychology & Health*, 1-21.<https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2233001>

Kulis, E., Szczuka, Z., Banik, A., Siwa, M., Boberska, M., Knoll, N., Radtke, T., Scholz, U., Rhodes, R. E., & Luszczynska, A. (2022). Insights into effects of individual, dyadic, and collaborative planning interventions on automatic, conscious, and social process variables. *Social Science & Medicine*, *314*, 115477.<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115477>

Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W. & Matthews, C. E. (2010). Sedentary Behavior: Emerging Evidence for a New Health Risk. *Mayo Clinic Proceedings*, *85*(12), 1138–1141. doi:10.4065/mcp.2010.0444

Pate, R. R., O’Neill, J. R. & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of „sedentary”. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, *36*(4), 173–178. doi:10.1097/JES.0b013e3181877d1a

Power, M., Harper, A. & Bullinger, M. (1999). The World Health Organization WHOQOL-100: tests of the universality of Quality of Life in 15 different cultural groups worldwide. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 18*(5), 495–505.

Tremblay, M. S. i Willms, J. D. (2003). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders:* *Journal of the International Association for the Study of Obesity, 27*(9), 1100–1105. doi:10.1038/sj.ijo.0802376

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.