

Fizikai aktivitási szint monitorozás – Módszertani szempontok

A testnevelésórák egyik minőségi jellemzője a **tanórai fizikai aktivitási szintre** vonatkozik. Középtávon legalább a tanórák felének aktív, mozgásos tevékenységgel kell megvalósulnia, optimálisan közepes- és nehéz fizikai aktivitási formákkal (MVPA). A tanórák mellett a hétköznapi mozgásos viselkedése is tanulási tartalomként jelentkezik, különös tekintettel annak egészségben betöltött nélkülözhetetlen szerepére. Az okosórák, fitnesshez fejlesztett csuklópántok és okostelefonok világában nagyon könnyen hozzáférhető technológiáról beszélünk, amelyekkel foglalkoznunk kell a tanóráinkon is.

A technológia felhasználását támogatják azok az értékelőlapok, amelyek a tanórai lépésszámok és/vagy intenzitásértékek feljegyzését teszik lehetővé. Ezek láthatók a különböző fitnessalkalmazásokban és le is tölthetők onnan. Célszerű azonban ezek általános használati elveit a korosztályhoz igazítva fokozatosan beépíteni a tananyagba.

A legegyszerűbb lépésszámlálók ma már pár ezer forintért beszerezhetők, és viszonylag megbízható értékeket adnak a fizikai aktivitási szintről. Fejlettebb verzióik gyorsulásmérővel is rendelkeznek, amely intenzitásónakba is képes sorolni a lépéseket.

A fizikai aktivitási szint monitorozásának kevésbé objektív, a tanórákon és iskolán túlmutató megoldása, amikor kérdőíves formában, akár napló segítségével válaszolnak a diákok. Az aktivitási szint nyomon követésének kérdőíves formáinál mindenképpen a validált kérdőíveket javasoljuk, mint a SHAPES fizikai aktivitásra vonatkozó kérdőíve, amely 7 napra visszamenően gyűjt aktivitási adatot a tanulók emlékei alapján (lásd Csányi, 2011)¹. A kérdőív segítségével feltárhatók az egyéni különbségek és idősorosan követhetők a változások. Figyelembe kell azonban vennünk, hogy a kérdőíves meghatározás mindig erősen limitált, amely erősen függ az emlékezet megbízhatóságától, valamint az adatfelvétel előtti hét nap egyéb jellemzőitől is (pl. esős idő, téli időszak, kánikula, családi programok).

Javasolt adatgyűjtési eljárások

- lépésszám-kalkuláció
- intenzitásóna idő

¹ Csányi Doktori hivatkozása