



2025



OŚWIADCZENIE DOTYCZĄCE STANOWISKA W SPRAWIE AKTYWNEJ ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU 2025

Aktywna zabawa na świeżym powietrzu sprzyja dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne osób w każdym wieku, we wszystkich społecznościach i środowiskach oraz korzystnie wpływa na naszą planetę. Ma to szczególne znaczenie w obliczu licznych globalnych wyzwań (np. nierówności społecznych i zdrowotnych, zmian klimatycznych, uzależnienia od technologii). Jako międzynarodowy zespół zajmujący się zabawą na świeżym powietrzu rekomendujemy zwiększanie możliwości aktywnej zabawy na świeżym powietrzu we wszystkich miejscach, gdzie ludzie żyją, uczą się, pracują i bawią. Aby to osiągnąć, ważna jest współpraca między sektorami, środowiskami i społecznościami w celu ochrony, promowania i dbania o równy dostęp do aktywnej zabawy na świeżym powietrzu i w otoczeniu natury.

PREAMBUŁA

Oświadczenie dotyczące stanowiska w sprawie aktywnej zabawy na świeżym powietrzu z 2015 r.¹ oraz potwierdzające je dowody^{2,3} wykazały korzyści płynące z aktywnej zabawy na świeżym powietrzu dla zdrowia i dobrego samopoczucia dzieci. Dziesięć lat później liczba badań na ten temat wzrosła dziesięciokrotnie^{4,5}, a także zwiększyło się finansowanie projektów dotyczących zabawy na świeżym powietrzu. Oświadczenie z 2015 r. wpłynęło na politykę, badania i praktykę na całym świecie.⁶ Międzynarodowa grupa liderów połączyła siły, aby przygotować Oświadczenie dotyczące stanowiska 2025 w sprawie aktywnej zabawy na świeżym powietrzu, podsumować osiągnięcia, zaktualizować

dowody i rozszerzyć zakres dokumentu o wszystkie grupy wiekowe oraz zwiększyć jego zasięg na całym świecie.

Oświadczenie dotyczące stanowiska na rok 2025 przedstawia wizję świata, w której aktywna zabawa na świeżym powietrzu przyczynia się do rozwiązywania globalnych wyzwań, takich jak kryzysy zdrowotne i zmiany klimatu, a jednocześnie przyczynia się do realizacji [17 Celów Zrównoważonego Rozwoju Organizacji Narodów Zjednoczonych](#).⁷ Razem, jako wspólnota działająca w obszarze zabaw na świeżym powietrzu chcemy budować zdrowsze i bardziej odporne społeczności, czyniąc aktywną zabawę na świeżym powietrzu elementem codziennego życia,

tak aby każdy miał do niej równy dostęp i możliwości uczestnictwa.

Niniejsze Oświadczenie wzywa do zmian systemowych i zawiera rekomendacje dla jednostek, społeczności oraz różnych sektorów. Mają one na celu uczynienie aktywnej zabawy na świeżym powietrzu podstawowym prawem i istotnym elementem zrównoważonego rozwoju społeczeństw.

Oświadczenie zostało opracowane na podstawie 12 przeglądów systematycznych, sześciu globalnych przeglądach regionalnych, analizie środowiskowej oraz konsultacjach z ponad 200 ekspertami reprezentującymi wszystkie zamieszkane kontynenty.

W oświadczeniu skupiono się na dziewięciu kluczowych zagadnieniach:

- Zdrowie i dobre samopoczucie
- Zachowania ruchowe, obejmujące aktywność fizyczną, zachowania sedentarne - związane z siedzącym trybem życia oraz sen
- Edukacja i nauka
- Kapitał społeczny
- Społeczność, sieci kontaktów i partnerstwa
- Natura i środowisko
- Podejście „jedno zdrowie” (One Health), zakładające wzajemne powiązania zdrowia ludzi, zwierząt i natury
- Prawa człowieka i polityka
- Nowe obszary/perspektywy

Więcej szczegółów dotyczących procesu i ustaleń prowadzących do opracowania Oświadczenia dotyczącego stanowiska na rok 2025 opublikowano w czasopiśmie *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (zobacz linki na stronie 7).

Aktywna zabawa na świeżym powietrzu...

...pomaga nam więcej się ruszać, dłużej się bawić i lepiej spać.

Kiedy bawimy się na świeżym powietrzu, podejmujemy więcej aktywności fizycznej i spędzamy mniej czasu w bezruchu oraz przed ekranem, co przekłada się na lepszy sen.^{2,8-25}

Środowisko zewnętrzne może zachęcać do spontanicznych, przyjemnych aktywności.^{21,25-33}

... sprzyja utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Aktywna zabawa na świeżym powietrzu może poprawiać zdrowie i samopoczucie (fizyczne, psychiczne, społeczne oraz duchowe).^{2,3,26,34-43} Zabawa na świeżym powietrzu stwarza okazję do odkrywania świata i angażowania się w zdrowe i wzbogacające doświadczenia.^{34,36,38,39}

...w naturalny sposób wzmacnia pewność siebie.

Środowisko zewnętrzne zapewnia dynamiczną przestrzeń do zabawowych przygód i podejmowania ryzyka – elementu kluczowego zarówno dla zdrowego rozwoju^{3,35,44} jak i dla zdrowego starzenia się.⁴⁵⁻⁴⁷ Udział w wymagającej, aktywnej zabawie na świeżym powietrzu wspiera rozwój pewności siebie, odporności psychicznej i umiejętności rozwiązywania problemów, a także wzmacnia sprawczość, dobre samopoczucie i sprawność fizyczną.^{3,35,48-52}

...oferuje drogę do bardziej zrównoważonej planety.

Aktywna zabawa na świeżym powietrzu może łączyć wiele sektorów, w tym zdrowie publiczne, edukację, rekreację i ochronę środowiska, jednocześnie uznając wzajemne powiązania między dobrym samopoczuciem człowieka, zwierząt i środowiska.⁵³⁻⁵⁷



Wzmacnia relacje z naturą, przyczyniając się do tworzenia zdrowszych społeczności, silniejszych ekosystemów i zrównoważonej planety.^{47,53,58,59}

...buduje odporność na zmiany klimatu i odpowiedzialność na rzecz zrównoważonej przyszłości.

Aktywna zabawa na świeżym powietrzu wzmacnia więź z naturą i pomaga dbać o otaczający nasz świat przyrodniczy.⁶⁰⁻⁶⁴ Zmiany klimatyczne mogą ograniczać możliwości aktywnej zabawy na świeżym powietrzu, ale gdy stanie się ona częścią codziennego życia, może sprzyjać powstaniu kultury, w której ludzie w każdym wieku będą się razem bawić, uczyć, rozwijać i prosperować, jednocześnie uodparniając się i dostosowując do zmian klimatycznych.^{54,55,57,65,66}

...łączy społeczności.

Wspólna aktywna zabawa na świeżym powietrzu buduje silniejsze społeczności, celebrytuje tradycje kulturowe i wzmacnia różnorodność, jednocześnie rozwijając poczucie przynależności.^{27,67-71} Z kolei spójne społeczności tworzą bezpieczne i wspierające

środowiska, które sprzyjają postawom obywatelskim, sprawczości oraz aktywnej zabawie na świeżym powietrzu dla wszystkich.^{67,68,71-75}

...stwarza zróżnicowane okazje do uczenia się.

Aktywna zabawa na świeżym powietrzu może otworzyć przed jej uczestnikami świat bogatych, praktycznych doświadczeń edukacyjnych, pobudzając ciekawość, kreatywność, współpracę oraz umiejętność rozwiązywania problemów.^{27,41,76-79} Wzmacnia odporność i zdolność adaptacji oraz wspiera rozwój społeczny, emocjonalny i poznawczy przez całe życie.^{46,50,76,80,81}

...może ograniczać nadmierny czas spędzany w pomieszczeniach.

Nadmierna ilość czasu spędzanego w pomieszczeniach może prowadzić do przedłużającego się siedzącego trybu życia, zwiększonego czasu spędzanego przed ekranem oraz narażenia na zanieczyszczenia, alergeny i choroby zakaźne.⁸²⁻⁸⁹ Aktywna zabawa na świeżym powietrzu zapewnia zdrową równowagę, ograniczając czas spędzany w pomieszczeniach.^{1,29,90}

Nowe obszary: Rozszerzanie możliwości aktywnej zabawy na świeżym powietrzu

W miarę jak poszerzamy granice wiedzy na temat

aktywnej zabawy na świeżym powietrzu, pojawiają się nowe, zasadne pytania, które podważają konwencjonalne myślenie i otwierają drzwi do transformacyjnej zmiany. Poniższe pytania eksplorują nieznanne obszary, w których badania, polityka i praktyka muszą się zbiec, aby kształtować przyszłość aktywnej zabawy na świeżym powietrzu.

»» Czy aktywna zabawa na świeżym powietrzu może zmienić wzorce ruchowe u osób dorosłych?

- W jaki sposób aktywność fizyczna, siedzący tryb życia oraz wzorce snu oddziałują na aktywną zabawę na świeżym powietrzu u osób dorosłych?
- Czy aktywna zabawa na świeżym powietrzu może stanowić klucz do poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego w ciągu całego życia?

»» Czy ryzykowna zabawa na świeżym powietrzu może być kluczowym czynnikiem wspierającym plastyczność mózgu?

- Czy podejmowanie ryzyka na świeżym powietrzu - wspinanie się wyżej, poruszanie szybciej, eksplorowanie nieznanego

może rzeczywiście wzmacniać plastyczność mózgu, poprawiać funkcje poznawcze, umożliwiać adaptację do nowych środowisk i wyzwań w ciągu całego życia oraz wspierać regenerację po urazach?

»» Jak wygląda aktywna zabawa na świeżym powietrzu w różnych częściach świata?

- W jaki sposób różne konteksty kulturowe, środowiskowe i społeczno-polityczne kształtują sposób, w jaki ludzie angażują się w aktywną zabawę na świeżym powietrzu?
- Co możemy zrobić, aby uczyć się i dzielić najlepszymi praktykami z różnych regionów i kultur?

»» Jak połączyć badania naukowe z zabawą w realnym świecie?

- Czego brakuje między tym, co badamy, a tym, co dzieje się w praktyce?
- W jaki sposób badania naukowe mogą lepiej wspierać tworzenie polityk i praktyk sprzyjających aktywnej zabawie na świeżym powietrzu?

»» Czy szkoły i podwórka szkolne można przeorganizować i przeorganizować tak, aby stały się przestrzeniami do ruchu, kreatywności i nauki?

- W jaki sposób można włączyć aktywną zabawę na świeżym powietrzu do formalnych systemów edukacyjnych - nie tylko jako przerwę w nauce,



lecz jako jej integralną część? Jak wyglądałaby szkoła zaprojektowana z myślą o ruchu i zabawie na świeżym powietrzu?

- Czy podwórka szkolne mogłyby pełnić większą rolę jako przestrzenie do aktywnej zabawy na świeżym powietrzu?

»» Jak projektować miasta, które zachęcają do zabawy na każdym kroku?

- Od bioróżnorodnych parków miejskich po zdrowe i pełne zabawy ulice – jakie elementy urbanistyczne sprawiają, że aktywna zabawa na świeżym powietrzu staje się atrakcyjna, dostępna i włączająca dla wszystkich?

»» Czy aktywna zabawa na świeżym powietrzu może być sposobem wspierającym globalny zrównoważony rozwój?

- A jeśli aktywna zabawa na świeżym powietrzu byłaby kluczem do stawienia czoła niektórym z największych wyzwań świata – zmianom klimatu oraz nierównościom zdrowotnym i społecznym?
- W jaki sposób aktywna zabawa na świeżym powietrzu wpisuje się w [Cele Zrównoważonego Rozwoju Organizacji Narodów Zjednoczonych](#)⁷ i jakie strategie mogłyby wzmocnić jej wpływ?

»» W obliczu rosnących obaw związanych z ilością czasu spędzanego przed ekranem, lękiem i samotnością, czy aktywna zabawa na świeżym powietrzu może być silnym

antidotum na negatywne skutki korzystania z mediów społecznościowych?

- W jaki sposób, w erze cyfrowej, możemy ponownie wprowadzić ruch, kontakt z przyrodą i bezpośrednie interakcje z innymi ludźmi – twarzą w twarz?

Każde z tych pytań ma potencjał, by zakwestionować utarte przekonania i na nowo wyobrazić sobie rolę zabawy na świeżym powietrzu w kształtowaniu zdrowszych, bardziej odpornych jednostek i społeczności. Następnym krokiem? Odważne badania, innowacyjne polityki i zobowiązanie do działania!



Apel do działania: Rekomendacje promujące aktywną zabawę na świeżym powietrzu

»» Społeczeństwa:

Promowanie kultury, która ceni i priorytetowo traktuje aktywną zabawę na świeżym powietrzu jako element codziennego życia.

Tworzenie i ulepszanie dostępu do przestrzeni, w których każdy może uczestniczyć w aktywnej zabawie na świeżym powietrzu. **Wspieranie** współpracy między badaczami, edukatorami, urbanistami, pracownikami ochrony zdrowia i decydentami, aby aktywna zabawa stała się priorytetem zdrowia publicznego.

»» Badania i nadzór:

Inwestowanie w systemy gromadzenia danych i monitorowania, aby śledzić trendy dotyczące aktywnej zabawy na świeżym powietrzu oraz identyfikować luki i nierówności.

Badanie optymalnej jakości i ilości aktywnej zabawy potrzebnej dla wspierania zdrowia jednostek i społeczności. **Określanie** związków przyczynowo-skutkowych między aktywną zabawą a wynikami zdrowotnymi i dobrostanem.

»» Polityka i ustawodawstwo:

Uznawanie dostępu do aktywnej zabawy na świeżym powietrzu za podstawowe prawo w politykach zdrowotnych, edukacyjnych, rekreacyjnych i środowiskowych. **Zachęcanie** rządu do tworzenia i wdrażania przepisów wspierających aktywną zabawę na świeżym powietrzu. **Promowanie, ochrona, docenianie i inwestowanie** w przestrzenie pozwalające na zabawę na świeżym powietrzu, które łączą osiedla, szkoły, tereny rekreacyjne i miejsca pracy.



»» Edukacja i szkoły:

Zachęcanie uczelni wyższych, centrów edukacji dorosłych i ośrodków edukacji społecznej do uwzględniania w swoich programach stałego doskonalenia zawodowego tematów związanych z aktywną zabawą i nauką na świeżym powietrzu.

Wymaganie codziennych aktywnych zabaw na świeżym powietrzu w ramach polityki edukacji zarówno przedszkolnej, wczesnoszkolnej, jak i szkoły podstawowej oraz ponadpodstawowej.

Zintegrowanie zajęć na świeżym powietrzu i nauki opartej na naturze (nature-based learning) z systemami edukacji.

»» Zdrowie publiczne i opieka zdrowotna:

Edukowanie personelu medycznego, pacjentów i społeczności o korzyściach zdrowotnych aktywnej zabawy na świeżym powietrzu.

Włączanie aktywnej zabawy na świeżym powietrzu do praktyki opieki zdrowotnej i inicjatyw zdrowia publicznego, aby zmniejszać siedzący tryb życia i poprawiać zdrowie.

Współpracowanie międzysektorowo przy opracowywaniu lokalnych strategii promujących aktywną zabawę na świeżym powietrzu.

»» Planowanie przestrzenne:

Projektowanie dostępnych, bezpiecznych i sprzyjających zabawie przestrzeni na świeżym powietrzu w obrębie

osiedli i wokół nich.

Nadawanie priorytetu zachowaniu i projektowaniu środowisk naturalnych, które zachęcają do aktywnej zabawy. **Zmianie** lokalnych polityk i przepisów tak, aby wspierać i umożliwiać aktywną zabawę na świeżym powietrzu.

»» Społeczności:

Wspieranie, promowanie i rozwijanie kampanii podkreślających znaczenie aktywnej zabawy na świeżym powietrzu jako nawyku prozdrowotnego. **Wspieranie, promowanie i rozwijanie** podejścia uwzględniającego korzyści i ryzyko aktywnej zabawy na świeżym powietrzu. **Zachęcanie** do międzypokojenowej zabawy na świeżym powietrzu w celu wzmacniania więzi społecznych.

»» **Rodziny: Bawienie się się** razem z innymi (w tym ze zwierzętami domowymi), aby wzmacniać poczucie wspólnoty i więzi z naturą. **Zachęcanie** i praktykowanie na co dzień aktywnej zabawy na świeżym powietrzu jako normy w najbliższym otoczeniu. **Wspieranie** członków rodziny do udziału w aktywnej zabawie, zachęcanie, ułatwianie podejmowania zabawy i angażowania się w nią wspólnie.

»» Indywidualne podejście:

Szanowanie i dbanie o miejsca w których odbywa się zabawa na świeżym

powietrzu. **Działanie** na rzecz równego dostępu i ochrony terenów zielonych oraz bezpiecznego, sprzyjającego zabawie środowiska.

Odkrywanie i korzystanie z różnych doświadczeń w przestrzeniach zewnętrznych jako elementu codziennej rutyny.



Bibliografia

1. Tremblay MS, et al. Position Statement on Active Outdoor Play. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(6):6475-6505.
2. Gray C, et al. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(6):6455-6474.
3. Brussoni M, et al. What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(6):6423-6454.
4. de Lannoy L, et al. Scoping review of children's and youth's outdoor play publications in Canada. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. 2023;43(1):1-13.
5. de Lannoy L, et al. Scoping review of adult-oriented outdoor play publications in Canada. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. 2023;43(3):139-150.
6. Lawson Foundation and Outdoor Play Canada. *Funding for Outdoor Play in Canada: Environmental Scan and Summary Report*. 2021.
7. United Nations General Assembly. The 17 Sustainable Development Goals. Available from: <https://sdgs.un.org/goals>.
8. James ME, et al. Systematic review of the association between outdoor play and the 24-hour movement behaviours among children, youth and adults. [Protocol](#).
9. Cooper AR, et al. Patterns of GPS measured time outdoors after school and objective physical activity in English children: the PEACH project. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:1-9.
10. Dunton GF, et al. Physical and social contextual influences on children's leisure-time physical activity: an ecological momentary assessment study. *J Phys Act Health*. 2011;8(s1):S103-S108.
11. Klinker CD, et al. Context-specific outdoor time and physical activity among school-children across gender and age: using accelerometers and GPS to advance methods. *Front Public Health*. 2014;2:20.
12. Lu C, Huang G, Corpeleijn E. Environmental correlates of sedentary time and physical activity in preschool children living in a relatively rural setting in the Netherlands: a cross-sectional analysis of the GECKO Drenthe cohort. *BMJ Open*. 2019;9(5):e027468.
13. Nigg C, et al. Relating outdoor play to sedentary behavior and physical activity in youth – results from a cohort study. *BMC Public Health*. 2021;21:1-12.
14. Raustorp A, et al. Accelerometer measured level of physical activity indoors and outdoors during preschool time in Sweden and the United States. *J Phys Act Health*. 2012;9(6):801-808.
15. Vanderloo LM, et al. Physical activity among preschoolers during indoor and outdoor childcare play periods. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2013;38(11):1173-1175.
16. Wheeler BW, et al. Greenspace and children's physical activity: a GPS/GIS analysis of the PEACH project. *Prev Med*. 2010;51(2):148-152.
17. Beyer KM, et al. Time spent outdoors, activity levels, and chronic disease among American adults. *J Behav Med*. 2018;41:494-503.
18. Calogiuri G, et al. The potential of using exercise in nature as an intervention to enhance exercise behavior: Results from a pilot study. *Percept Mot Skills*. 2015;121(2):350-370.
19. Kerr J, et al. Outdoor physical activity and self-rated health in older adults living in two regions of the US. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012;9:1-4.
20. Liao Y, et al. Using ecological momentary assessment to understand where and with whom adults' physical and sedentary activity occur. *Int J Behav Med*. 2015;22:51-61.
21. Luo J, et al. Association between outdoor activity and insufficient sleep in Chinese school-aged children. *Med Sci Monit*. 2020;26:e921617-921611.
22. Murata E, et al. What daily factors affect the sleep habits of Japanese toddlers? *J Clin Sleep Med*. 2023;19(6):1089-1101.
23. Murray K, et al. The relations between sleep, time of physical activity, and time outdoors among adult women. *PLoS One*. 2017;12(9):e0182013.
24. Pasanen TP, et al. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Appl Psychol: Health Well-Being*. 2014;6(3):324-346.
25. Schamlow S, et al. Time spent outdoors and associations with sleep, optimism, happiness and health before and during the COVID-19 pandemic in Austria. *Clocks & Sleep*. 2023;5(3):358-372.
26. Christiansa RW, et al. A scoping review of the health benefits of nature-based physical activity. *J Healthy Eat Act Living*. 2021;1(3):154.
27. Hart M. Expanding the playful city: planning for older adult play. *Cities*. 2023;143:104578.
28. Nosenworthy M, et al. The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: a systematic review of longitudinal trials. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(3):1669.
29. Pasanen TP, et al. Restoration, well-being, and everyday physical activity in indoor, built outdoor and natural outdoor settings. *J Environ Psychol*. 2018;59:85-93.
30. Thompson Coon J, et al. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol*. 2011;45(5):1761-1772.
31. Kemple KM, et al. The power of outdoor play and play in natural environments. *Child Educ*. 2016;92(6):446-454.
32. Lee E-Y, et al. Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3-12 years. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):41.
33. Lee JJ, et al. The role of timing and amount of outdoor play in emotional dysregulation in preschool children. *Child Care Health Dev*. 2025;51(1):e70020.
34. de Lannoy L, et al. Active outdoor play and health and wellbeing among children, youth, and adults: an umbrella review. [Protocol](#).
35. Ramsden R, et al. What is the relationship between outdoor risky play and health in children? results from a systematic review. [Protocol](#).
36. Al-Amin M, et al. A holistic perspective on children's health: A review on the benefits of nature-based recreational activities. *J Outdoor Environ Ed*. 2024:1-32.
37. Dankiw KA, et al. The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review. *PLoS One*. 2020;15(2):e0229006.
38. Lackey NQ, et al. Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Ann Leis Res*. 2021;24(3):379-393.
39. Pomfret G, et al. Conceptualising the power of outdoor adventure activities for subjective well-being: A systematic literature review. *J Outdoor Recreat Tour*. 2023;42:100641.
40. Thomsen JM, et al. A systematic review of the physical and mental health benefits of woodland recreation. *J Park Recreat Adm*. 2018;36(1).
41. Rosiek MA, et al. A comparison of the effects of outdoor physical activity and indoor classroom-based activities on measures of executive function in preschoolers. *Int J Early Child*. 2022;54(2):203-215.
42. Sugiyama M, et al. Outdoor play as a mitigating factor in the association between screen time for young children and neurodevelopmental outcomes. *JAMA Pediatr*. 2023;177(3):303-310.
43. Walters G, et al. Outdoor physical activity is more beneficial than indoor physical activity for cognition in young people. *Physiol Behav*. 2025:114888.
44. Brussoni M, et al. Risky play and children's safety: balancing priorities for optimal child development. *Int J Environ Res Public Health*. 2012;9(9):3134-3148.
45. Brymer E, et al. One Health: The well-being impacts of human-nature relationships. *Front Psychol*. 2019;10:1611.
46. Hornby O, et al. What factors explain extreme sport participation? A systematic review. *Front Sports Act Living*. 2024:6.
47. Lee E-Y, et al. Play, Learn, and Teach Outdoors-Network (PLaTo-Net): terminology, taxonomy, and ontology. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2022;19(1):66.
48. Veitch J, et al. Individual, social and physical environmental correlates of children's active free-play: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:11p.
49. Caldwell HAT, et al. Impact of an outdoor loose parts play intervention on Nova Scotian preschoolers' physical literacy: a mixed-methods randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2023;23(1):1126.
50. McArdle K, Harrison, T. Does a nurturing approach that uses an outdoor play environment build resilience in children from a challenging background? *J Adventure Educ Outdoor Learn*. 2013;13(3):238-254.
51. Sando OJ, et al. Risky play and children's well-being, involvement and physical activity. *Child Indic Res*. 2021;14(4):1435-1451.
52. Jerebine A, et al. "All the fun stuff, the teachers say, 'that's dangerous!'" Hearing from children on safety and risk in active play in schools: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2022;19(1):72.
53. Lee E-Y, et al. PLAY+ (Play, Land, Animals, You and +) Framework: the roles of active outdoor play in advancing One Health. In preparation.
54. Siefken K, Abu-Omar K. Striking a balance: Physical activity and planetary health. *J Phys Act Health*. 2023;20(12):1081-1083.
55. Gelius P, et al. Physical activity as a victim, a perpetrator, or part of the solution to the climate crisis? *J Phys Act Health*. 2024;21(12):1220-1222.
56. Gelius P, et al. Must we tell people to be less active? The dilemma of physical activity recommendations from a holistic health perspective. *Ger J Exerc Sport Res*. 2024;54(1):21-28.
57. Lee E-Y, Tremblay MS. Unmasking the political power of physical activity research: Harnessing the "apolitical-ness" as a catalyst for addressing the challenges of our time. *J Phys Act Health*. 2023:1-3.
58. Mygind L, et al. Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health Place*. 2019;58:102136.
59. Nejade RM, et al. What is the impact of nature on human health? A scoping review of the literature. *J Glob Health*. 2022;12:04099.
60. de Lannoy L, et al. A mixed-methods systematic review of the association between active outdoor play and environmental stewardship outcomes among children, youth, and adults. [Protocol](#).
61. Deal PJ, Magyar-Russell GM. A qualitative study of sanctification: How nature becomes sacred for nontheistic environmental activists. *Spiritual Clin Pract*. 2022;9(1):40-54.
62. Human N, Steyn BJM. Psychological transformation of the 'self' towards eco-sensitivity through high-risk nature-based sports: a South African context. *J Adventure Educ Outdoor Learn*. 2024;24(4):566-579.
63. Jensen JL, Sørensen EB. Recreation, cultivation and environmental concerns: Exploring the materiality and leisure experience of contemporary allotment gardening. *Leis Stud*. 2020;39(3):322-340.
64. Ludwig S. Women's transformative experiences while distance running in nature: An intuitive inquiry. *Qual Psychol*. 2019;6(3):339-358.
65. Lee E-Y, et al. Ambient environmental conditions and active outdoor play in the context of climate change: A systematic review and meta-synthesis. *Environ Res*. 2025;122146.
66. Lee E-Y, et al. Exploring the interplay between climate change, 24-hour movement behavior, and health: a systematic review. *J Phys Act Health*. 2024;21(12):1227-1245.
67. Park S, et al. Systematic review and qualitative meta-synthesis on active outdoor play and social capital: Relationships and impacts. [Protocol](#).
68. Rivas-Quarnetti N, et al. Politicizing children's play: a community photovoice process to transform a school playground. *Am J Occup Ther*. 2024;78(7):1-10.
69. Sterman JJ, et al. Mothers supporting play as a choice for children with disabilities within a culturally and linguistically diverse community. *Scand J Occup Ther*. 2020;27(5):373-384.
70. Veitch J, et al. Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free-play. *Health & Place*. 2006;12(4):383-393.
71. Perry M, et al. "Enticing" but not necessarily a "space designed for me": experiences of urban park use by older adults with disability. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(2).
72. Moogoor A, et al. Neighbourhood environmental influences on older adults' physical activities and social participation in Singapore: A photovoice study. *Soc Sci Med*. 2022;310(ut9, 8303205):115288.
73. Puhakka R. University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *J Outdoor Recreat Tour*. 2021;36:1-9.
74. Satiya A, et al. Physical activity among adolescents in India: a qualitative study of barriers and enablers. *Health Educ Behav*. 2018;45(6):926-934.
75. McRae N, et al. 'The state of play in outdoor play' – Exploring global Indigenous knowledge of outdoor play: a scoping review. In preparation.
76. Dean SN, et al. Teacher implementation of active outdoor play-based learning: A systematic review of pedagogical models and practices. [Protocol](#).
77. Burson SL, Castelli DM. How elementary in-school play opportunities relate to academic achievement and social-emotional well-being: systematic review. *J Sch Health*. 2022;92(10):945-958.
78. Molyneux TM, et al. Choose your own adventure: promoting social and emotional development through outdoor learning. *Early Child Educ J*. 2023;51(8):1525-1539.
79. Miller N, et al. The perceived benefits of and barriers to nature-based play and learning in South Australian public primary schools: a cross-sectional study. *J Adventure Educ Outdoor Learn*. 2022;22(4):342-354.
80. Walter P. Greening the net generation. *Adult Learn*. 2013;24(4):151-158.
81. Smith ES, Dalmer NK. Understanding older adults' participation in outdoor adventure activities: a scoping review. *J Adventure Educ Outdoor Learn*. 2023:1-22.
82. Wu J, et al. Sedentary behavior patterns and the risk of non-communicable diseases and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2023;146:104563.
83. Xu C, et al. Sedentary behavior, physical activity, and all-cause mortality: dose-response and intensity weighted time-use meta-analysis. *J Am Med Dir Assoc*. 2019;20(10):1206-1212.e1203.
84. Young R, et al. Individual and social determinants of obesity in strategic health messages: Interaction with political ideology. *Health Commun*. 2016;31(7):903-910.
85. Dzakpasu FQS, et al. Musculoskeletal pain and sedentary behaviour in occupational and non-occupational settings: a systematic review with meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):159.
86. Leask CF, et al. Exploring the context of sedentary behaviour in older adults (what, where, why, when and with whom). *Eur Rev Aging Phys Act*. 2015;12(1):4.
87. Wachira L-J. Lifestyle transition towards sedentary behavior among children and youth in Sub-Saharan Africa: a narrative review. In: Marques A, Gouveia ER, eds. *Sedentary Behaviour - A Contemporary View*. Rijeka: IntechOpen; 2021.
88. Biswas A, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults. *Ann Intern Med*. 2015;162(2):123-132.
89. Pillarisetti A, et al. Indoor air pollution and health: bridging perspectives from developing and developed countries. *Annu Rev Environ Resour*. 2022;47:197-229.
90. Cardinali M, et al. Green walls and health: An umbrella review. *Nature-Based Solutions*. 2023;3.

Podziękowania

AOP10 Przywództwo wykonawcze

Mark Tremblay

CHEO Research Institute,
Kanada

Eun-Young Lee

Queen's University, Kanada
Yonsei University, Korea

Louise de Lannoy

Outdoor Play Canada,
Kanada

Dina Adjei Boadi

University of Ghana, Ghana

Maeghan James

CHEO Research Institute,
Kanada

Leigh Vanderloo

ParticipACTION, Kanada

Maria Isabel Amando de Barros

Alana Institute, Brazylia

Robyn Monro Miller

International Play
Association, Australia

Po-Yu Wang

National Taiwan Normal
University, Tajwan

Scott Duncan

Auckland University of
Technology, Nowa Zelandia

Laerke Mygind

Copenhagen University
Hospital, Dania

Tłumaczenie tekstu na język polski wykonali:

Agata Korcz

Poznań University of
Physical Education, Poland

Agnieszka Koszałka-Silska

Poznań University of
Physical Education, Poland

Publikacje AOP10

- **Oświadczenie dotyczące stanowiska w sprawie aktywnej zabawy na świeżym powietrzu na rok 2025.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*
- **Oświadczenie dotyczące stanowiska na rok 2025 - proces i metodologia.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*

Partnerzy AOP10

CHEO RESEARCH INSTITUTE
INSTITUT DE RECHERCHE

Healthy Active Living and Obesity Research Group
Recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité



AOP10 jest wspierany przez

**LAWSON
FOUNDATION**



Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

ACTIVE FOR LIFE

