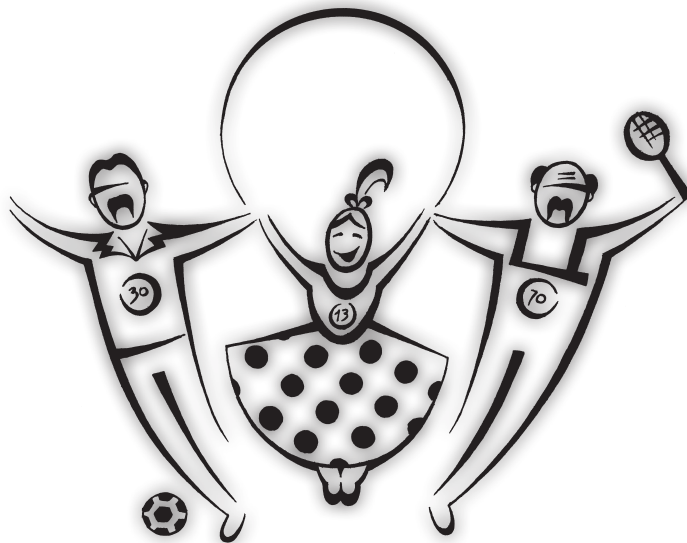


AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (38) 2/2018





Partnerem publikacji jest IASK

ZUS

Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (38) 2/2018

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-5-1

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Zdzisław Dziubiński (Polska); prof. dr hab. Andrzej Nowocięń (Polska); prof. dr hab. Oleksander Pryimakov (Ukraina); prof. dr hab. Wiesław Siwiński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Michał Bronikowski (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); dr hab. prof. US Paweł Cięszczyk (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Demuth (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Halina Guła-Kubiszewska (Polska); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń (Polska); dr hab. prof. AWF Mariusz Lipowski (Polska); dr hab. prof. UZ Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. PUM Anna Lubkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UKW Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Leonard Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Tadeusz Rynkiewicz (Polska); dr hab. Mariusz Sołtysik (Polska); dr hab. prof. AWF Zbigniew Szyguła (Polska); dr hab. prof. UZ Józef Tatarczuk (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik (Polska); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski prof. AWF (Polska); dr hab. Maria Nowak prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl



Uniwersytet Szczeciński

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

- Katarzyna Leżnicka, Anna Starkowska, Agnieszka Lulińska, Aleksandra Jazdzewska*
Radzenie sobie ze stresem u sportowców uprawiających sporty walki..... 5
- Joanna Ratajczak, Katarzyna Rucińska, Anna Krajewska-Pędzik*
Program edukacji żywieniowej kierowany do rodziców dzieci w wieku szkolnym
oraz pracowników bloku żywieniowego szczecińskich szkół podstawowych 13

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

- Antonina Kaczorowska, Małgorzata Fortuna, Jacek Szczurowski*
Ocena gibkości kręgosłupa i stawów obwodowych u starszych kobiet
w zależności od poziomu BMI - badanie pilotażowe 19
- Grzegorz Kurowski*
Aktywność fizyczna żołnierzy zawodowych wojsk lądowych podczas
kursu podoficerskiego 27
- Grzegorz Niedrygas, Krzysztof Dadak, Agnieszka Gorzkowska, Jarosław Cholewa,
Joanna Cholewa*
Aktywność fizyczna w przebiegu choroby Parkinsona a styl artystyczny
w malarstwie - analiza przypadku 39
- Małgorzata Wiśniewska, Joanna Cholewa, Miłosz Witkowski, Jarosław Cholewa*
Znaczenie rehabilitacji ruchowej osób z chorobą Parkinsona
w wypełnianiu zaleceń prozdrowotnej aktywności fizycznej 51

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

- Małgorzata Kmiecńska*
Zajęcia pozalekcyjne jako jedna z form wykorzystania czasu wolnego
wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych 61



Joanna Ratajczak¹, Katarzyna Rucińska², Anna Krajewska-Pędzik¹

¹ Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia

² Pomorski Uniwersytet Medyczny

Program edukacji żywieniowej kierowany do rodziców dzieci w wieku szkolnym oraz pracowników bloku żywieniowego szczecińskich szkół podstawowych

Słowa kluczowe: edukacja żywieniowa, dzieci

Edukacja żywieniowa jest jednym ze skutecznych sposobów zapobiegania rozwojowi otyłości i nadwagi oraz innych chorób dietozależnych. Działanie to ma długą tradycję i wywodzi się z nauk medycznych. To dość długotrwały proces oparty na systematycznym przekazywaniu wiedzy z zakresu żywności i żywienia zgodnie z obowiązującymi aktualnie wytycznymi popartymi rzetelnymi badaniami naukowymi. Może posiadać charakter instytucjonalny (nauczanie w przedszkolach, szkołach) bądź popularyzatorski (upowszechnienie w radiu, telewizji, prasie oraz innych formach przekazu) [1]. Warto zaznaczyć, że opisywana edukacja to nie tylko proces przekazywania wiedzy teoretycznej, ale także jej wykorzystanie w sposób użyteczny dla własnych potrzeb poprzez myślenie, dokonywanie wyboru, podejmowanie decyzji i działań mających wpływ na wzmocnienie lub poprawę zdrowia [2]. Ciągłe i systematyczne nabywanie informacji z zakresu prawidłowego żywienia pozwalają na kształtowanie właściwych postaw żywieniowych i umiejętności, co z pewnością ma pozytywny wpływ na kondycję zdrowotną młodszych pokoleń [3]. Niestety nieprawidłowy sposób żywienia, związany z niskim poziomem edukacji, zwiększa ryzyko powstawania wielu chorób cywilizacyjnych, w tym otyłości, cukrzycy typu II, chorób układu krążenia oraz niektórych schorzeń nowotworowych [4].

Należy podkreślić, iż edukacja z zakresu zdrowego żywienia jest podstawowym prawem każdego dziecka, zagwarantowanym zapisami Konwencji o prawach dziecka i powinna stać się integralną częścią wiedzy o sobie oraz otaczającym

świecie, dlatego ważne jest, by była obecna w codziennych doświadczeniach [5,6]. Nadrzędnym celem omawianej edukacji jest nabywanie wiedzy z zakresu zasad prawidłowego żywienia, kształtowanie wyborów żywieniowych, umiejętności, przekonań i postaw niezbędnych do zachowania, a także doskonalenia zdrowia własnego i innych. Działania te winny być dodatkowo wzmocnione umiejętnością układania jadłospisu, przygotowywania potraw w sposób umożliwiający zachowanie większości witamin i cennych minerałów, a także sposobem przechowywania produktów spożywczych oraz tworzeniem dobrej atmosfery przy spożywaniu estetycznie podanych posiłków [5]. Rolą edukacji żywieniowej jest właściwe motywowanie do podejmowania zachowań prozdrowotnych. Proces zmiany zachowania, również w zachowaniach i nawykach żywieniowych, przebiega w kilku etapach: wyznaczenie celu (intencja), motywowanie, podjęcie zachowania i wytrwałość w dążeniu do celu oraz podtrzymanie nowych zachowań [7].

W zawiązku z powyższym istnieje potrzeba ciągłej diagnozy poziomu i potrzeb w zakresie edukacji żywieniowej.

Na potrzebę edukowania w zakresie zdrowego stylu życia, w tym edukacji żywieniowej, wskazują badania nad sposobem odżywiania, stanem odżywienia oraz efektywnością edukacji żywieniowej dzieci w wieku 13 lat zamieszkujących teren Szczecina. Goluch–Koniusz wraz z zespołem wykazał, że około 14% badanych zakwalifikowano do kategorii otyłych, a dietę uczniów charakteryzuje zbyt niska wartość energetyczna, mała podaż białka, węglowodanów złożonych i błonnika, płynów, składników mineralnych oraz witamin A, z grupy B, E (w przypadku dziewcząt) oraz witaminy C (u chłopców). Zrealizowano prozdrowotną edukację w formie warsztatów żywieniowych, w których przedstawiono znaczenie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej dla zdrowia. Pokazano również w jaki sposób dokonać korekty aktualnych jadłospisów uczniów. Przeprowadzona po 3 miesiącach od warsztatów ankieta ewaluacyjna mająca sprawdzić zasadność i efektywność edukacji żywieniowej wykazała zastosowanie zaleconych zachowań żywieniowych i korzystne zmiany w jadłospisach dzieci [8].

Przeprowadzono badanie wpływu szkolnej edukacji żywieniowej na sposób odżywiania uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Badanie dotyczyło szkół w których realizowany był projekt „Szkoła promująca zdrowie”. W ramach projektu w szkołach odbywały się systematyczne edukacje zdrowotne obejmujące szeroką tematykę – m.in piramidę zdrowego stylu życia, znaczenie warzyw i owoców w codziennym jadłospisie, nadwagę i otyłość, diety odchudzające, znaczenie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, konsekwencje niedoboru witamin, wskaźnik BMI, zasady przygotowania i spożywania posiłków. Zajęcia były dostosowane do aktualnego etapu kształcenia szkolnego. W ocenie uczniów najlepszy wynik uzyskały zajęcia warsztatowe, w których odbywają się prace grupowe z zastosowaniem metod aktywizujących. Uczniowie podkreślili również

słuszność organizowania prelekcji z dietetykiem oraz spotkań rodziców z nauczycielami na tzw. „wywiadówkach inaczej”. Wspólne przygotowywanie zdrowych posiłków (kanapek, sałatek) wraz z degustacją, według uczniów przyczynia się do zmiany nawyków żywieniowych rodziców i wprowadzania zdrowej diety w środowisku domowym. Najniżej zostały ocenione pogadanki oraz filmy edukacyjne bez możliwości ich przedyskutowania. We wszystkich badanych szkołach realizowane były również inne programy zdrowotne, m.in. tzw. „Dzień bez chipsów” w którym można spożywać wyłącznie zdrowe produkty, program „Wiem co jem” który pozwala na reformę asortymentu sklepików szkolnych. Analiza otrzymanych wyników wyraźnie udowodniła wpływ szkoły oraz nauczycieli na sposób odżywiania się uczniów. Niestety wykazano również że wraz z kolejnymi etapami kształcenia rośnie liczba uczniów którzy nie przestrzegają zasad zdrowego odżywiania. Również zaangażowanie rodziców uczniów klas gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych jest w tym okresie znacznie mniejsze. Jednakże uczniowie na każdym poziomie nauczania podkreślali ważność i potrzebę edukacji zdrowotnej w szkole. Wykazano, korzystny wpływ realizowanych projektów i edukacji żywieniowej, co wskazuje na konieczność systematycznych działań z tego zakresu [9].

Znaczenie programów zdrowotnych oraz korzyści jakie z nich wynikają przedstawiają również wyniki badań przeprowadzonych przez Kozłowską-Wojciechowską i współautorów. Zbadano efektywność edukacji żywieniowej realizowanej w szkołach podstawowych w Warszawie. Posługując się autorską ankietą oceniono wiedzę i zachowania żywieniowe uczniów oraz rodziców. Po zrealizowaniu specjalnego, trwającego rok programu edukacyjnego obejmującego jedną lekcję w miesiącu na tematy związane z odżywianiem, przeprowadzono ankietę ewaluacyjną która wykazała poprawę zachowań żywieniowych wśród dzieci biorących udział w zajęciach. Odnotowano istotne różnice w zakresie wiedzy żywieniowej między uczniami biorącymi udział w programie a grupą kontrolną (nie biorącą udziału w zajęciach) na korzyść uczniów uczestniczących [10].

W wyżej wymienionym badaniu wykazano również, że edukowanie dzieci w szkołach może być zarazem efektywną metodą edukacji żywieniowej rodziców. Rodzice stanowią bardzo istotny fundament kształtowania prawidłowych nawyków zdrowotnych u dzieci, dlatego też ważne jest angażowanie ich w realizowane programy edukacyjne. Przeprowadzone projekty edukacyjne u dzieci przyczyniają się do poszerzania i zmiany nawyków żywieniowych przez rodziców co w dalszej perspektywie zwiększa efektywność programów zdrowotnych [11].

W badaniu nad zasadnością edukacji zdrowotnej wśród gimnazjalistów również udowodnioną jej wysoką efektywność. Przeprowadzono analizę wiedzy uczniów na temat odżywiania przed oraz po wykładzie dotyczącym omawianej tematyki. Przed wykładem część uczniów potrafiła odpowiedzieć poprawnie jedynie na 6 z 20 pytań, natomiast po edukacji większość odpowiadała poprawnie na

wszystkie. Badanie to różniło się od pozostałych wyżej opisanych krótkim odstępem czasu od wykładu do ankiety ewaluacyjnej ponieważ była ona przeprowadzona bezpośrednio po wykładzie [12].

Wyniki powyższych badań są doskonałym potwierdzeniem, że prozdrowotna edukacja żywieniowa powinna być niezbędnym elementem edukacji już od najmłodszych lat.

Nawiązując do powyższych badań na terenie Szczecina podjęto działania mające na celu zwiększenie poziomu wiedzy w zakresie żywienia dzieci. Dobrą propozycją do działań jest jednocześnie prowadzenie warsztatów zakresu żywienia nie tylko u dzieci, ale również u rodziców i pracowników szkolnych zajmujących się żywieniem dzieci.

W ramach edukacji rodziców proponowany jest warsztat pracy składający się z dwóch części (około 90 minut zajęć) z dwoma specjalistami: dietetykiem i psychologiem z dodatkowymi uprawnieniami z psychodietetyki. Interdyscyplinarny zespół ma możliwość zaproponowania rodzicowi wiedzę z zakresu potrzeb i zaleceń żywieniowych u dzieci w oparciu o najnowocześniejsze doniesienia naukowe, ale również i metod komunikacji z dzieckiem w celu wprowadzenia zmiany w nawykach żywieniowych.

W ramach edukacji pracowników szkoły, kierownicy stołówek, osoby zajmujące się zamówieniami żywnościowymi oraz pomocniczy personel kucharzy mają możliwość uczestniczenia w dwugodzinnym spotkaniu edukacyjnym prowadzonym przez zespół dietetyków. Warsztaty podzielone są na dwie części: teoretyczną i praktyczną. Podstawowym celem szkolenia jest przedstawienie gotowych wskazówek odnośnie poprawy i uatrakcyjnienia szkolnych jadłospisów w zgodzie z obowiązującymi przepisami, ze szczególnym uwzględnieniem zmian z 2016 roku. W ramach spotkania uczestnicy mają okazję pogłębienia wiedzy w zakresie: prawidłowego żywienia, zdrowego gotowania oraz dobrej praktyki żywieniowej, czyli jakie działania należy podjąć, aby dzieci chciały jeść wartościowe produkty. Ponadto omawiane są kwestia wpływu żywności przetworzonej w diecie dziecka na jego przyszłą kondycję zdrowotną

Jednocześnie działanie w trzech grupach odbiorców w znaczący sposób może wpłynąć na zwiększenie wiedzy i postawy wobec racjonalnego żywienia dziecka.

Podsumowanie

Edukacja żywieniowa ze względu na ogromne znaczenie, powinna być realizowana na wszystkich etapach rozwoju człowieka, począwszy od wczesnych lat dziecięcych. Niestety pomimo wzrostu świadomości społeczeństwa na temat racjonalnego żywienia, uwidacznia się nadal pilna potrzeba prowadzenia szkoleń i warsztatów dla rodziców i pracowników szkół w odniesieniu do aktualnych zale-

ceń dietetycznych dla dzieci w wieku szkolnym. Powyższe kwestie są szczególnie istotne z punktu widzenia profilaktyki prozdrowotnej i wymagają współpracy oraz zaangażowania specjalistów wielu dziedzin naukowych.

W związku z narastającym problem w nieprawidłowym żywieniu dzieci zdaniem autorek edukacja żywieniowa nie powinna ograniczać się jedynie do pracy z dzieckiem na terenie szkoły. Należy również wprowadzać działania dla rodziców i personelu żywieniowego szkoły.

Piśmiennictwo

1. Gertig H, Gawęcki J.: *Podstawy nauki o żywieniu*, T. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
2. Posłuszna M.: *Edukacja zdrowotna we współczesnej szkole – program prozdrowotny*, Problemy Pielęgniarstwa, 2010, 18(2), 226–231.
3. Jarosz M, Wolnicka K, Kłosowska J.: *Czynniki środowiskowe związane z występowaniem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży*, Postępy Nauk Medycznych, 2011, 9, 770–777.
4. Dziubak M, Dziedzic M, Mierzwa A.: *Wiedza licealistów o wpływie stylu życia na występowanie chorób układu krążenia i chorób nowotworowych a ich zachowania zdrowotne*. Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie, Rzeszów 2011, 2, 224–238.
5. Zalewska M., Maciorkowska E.: *Rola edukacji żywieniowej w populacji dzieci i młodzieży*. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2013, tom 19, 3, 375–378.
6. *Konwencja o prawach dziecka* przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych z dnia 20 listopada 1989 roku.
7. Gromulska L, Piotrowicz M, Cianciara D.: *Własna skuteczność w modelach zachowań zdrowotnych oraz edukacji zdrowotnej*, Przegląd Epidemiologiczny. 2009; 63, 427 – 432.
8. Goluch-Koniuszy Z., Friedrich M., Radziszewska M.: *Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz prozdrowotna edukacja żywieniowa dzieci w okresie skoku pokwitaniowego z terenu miasta Szczecin*. Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 2009, 60, 2, 143 – 149, Zakład Fizjologii Żywienia Człowieka, Akademia Rolnicza w Szczecinie.
9. Wolny B.: *Szkolna edukacja żywieniowa a preferowane sposoby odżywiania uczniów*, Lubelski Rocznik Pedagogiczny, 2013, T. XXXII.
10. Kozłowska-Wojciechowska M., Uramowska-Żyto B., Jarosz A., Makarewicz-Wujec M.: *Wpływ programu edukacji żywieniowej na zachowania i wiedzę żywieniową dzieci w szkole podstawowej*. PEDIATRIA POLSKA 2001, 2, 109–115.
11. Kozłowska-Wojciechowska M., Uramowska-Żyto B., Jarosz A., Makarewicz-Wujec M.: *Wpływ edukacji żywieniowej dzieci w wieku szkolnym na wiedzę i zachowania żywieniowe ich rodziców*. Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 2002, 53, 3, 253–258.
12. Wanat G., Stolarczyk A., Grochowska-Niedworok E., Kardas M.: *Badania nad edukacją żywieniową i poziomem wiedzy o racjonalnym żywieniu uczniów gimnazjum*, Hygeia Public Health 2011, 46(3): 376–380.

NUTRITION EDUCATION PROGRAM. MANAGED TO PARENTS OF SCHOOL SCHOOLS AND NURSERY EMPLOYEES OF SZCZECIN FUNDAMENTAL SCHOOLS

Summary

Keywords: *children, Nutritional education*

Nutritional education is one of the basic elements of broadly understood health promotion. Many contemporary studies show long-term health consequences depending on the erroneous eating habits established in childhood. It has so far been proven that abnormal nutrition from the early moments of life is the leading cause of serious implications in subsequent periods of ontogenesis. In particular, this problem concerns children with underweight and overweight and obesity. The most serious irregularities predisposed by ill-considered and incorrectly composed meals relate to the following systems: bone, digestive, circulatory, respiratory and hormonal. Despite the increase in public awareness about rational nutrition, there is still an urgent need to conduct training and workshops for parents and school employees in relation to current dietary recommendations for school-age children. The above issues are particularly important from the point of view of pro-health prophylaxis and require cooperation and involvement of many specialists.

Translated by Katarzyna Rucińska