

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (41) 1/2019





Partnerem publikacji jest IASK

Nr (41) 1/2019

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-952524-2-6

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. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. PUM Monika Białecka (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); prof. dr habil. Manuel J Coelho-e-Silva (Portugalia); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy); dr hab. Ewa Dybińska prof. AWF (Polska); dr n. o zdr. Magdalena Gębska (Polska); doc. dr Anatolij Gierasewicz (Białoruś); dr hab. Agnieszka Gorzkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Łukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Elżbieta Huk-Wieliczuk; dr Aleksander Kasprzyk; prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. Magdalena Krzykała (Polska); dr Marcin Kunicki (Polska); dr hab., prof. PO Cezary Kuśnierz (Polska); dr Katarzyna Leźnicka (Polska); dr hab. Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UMK Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Beata Pluta; dr Jacek Polechoński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. AWF Rajmund Tomik (Polska); prof. dr habil. Ivan Uher (Słowacja); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. Iwona Wierzbicka-Damska prof. AWF; dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Piotr Żurek (Polska);

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

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

ZUS

Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych



Uniwersytet Szczeciński

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Emilia Spunda, Ewa Węgrzyn, Joanna Ratajczak

Nadwaga i otyłość dzieci jako wyzwanie dla wychowania fizycznego w szkole –
zalecenia 5

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Agnieszka Wasiluk, Jerzy Saczuk, Robert Wilczewski

Rozwój morfofunkcjonalny dziewcząt w wieku 7–9 lat z uwzględnieniem
wykształcenia rodziców 13

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

*Sylvia Bartkowiak, Marta Skotnicka, Monika Nowakowska, Szymon Galas,
Karolina Perz, Joanna Szurkowska*

Charakterystyka sposobu żywienia oraz poziomu aktywności fizycznej dzieci
z obszarów wiejskich województwa wielkopolskiego 23

Jerzy Saczuk, Agnieszka Wasiluk, Adam Wilczewski

Trend sekularny w rozwoju morfofunkcjonalnym dziewcząt w wieku 16–18 lat
ze wschodniej Polski w latach 1986–2016 w grupach wykształcenia ojców 35

Maciej Spunda, Joanna Ratajczak

Ocena poziomu gibkości w populacji dzieci z nadmierną masą ciała w wieku 8–10 lat
– badanie pilotażowe 45

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Mateusz Rynkiewicz, Tadeusz Rynkiewicz

Ocena stanu bieżącego sportowców z wykorzystaniem wyników pomiaru skoczności
na przykładzie elitarnych kajakarzy maratończyków 55



*Sylwia Bartkowiak¹, Marta Skotnicka¹, Monika Nowakowska¹, Szymon Galas²,
Karolina Perz³, Joanna Szurkowska¹*

¹ Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Wydział Wychowania Fizycznego, Sportu i Rehabilitacji

² Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu; Wydział Turystyki i Rekreacji

³ Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Szkoła Wychowania Fizycznego i Sportu

Charakterystyka sposobu żywienia oraz poziomu aktywności fizycznej dzieci z obszarów wiejskich województwa wielkopolskiego

Słowa kluczowe: *żywnienie, aktywność fizyczna, zdrowie, dzieci*

Wstęp

Prawidłowe żywnienie oraz odpowiedni poziom aktywności fizycznej, ma szczególne znaczenie w rozwoju fizycznym i psychicznym dzieci ze względu na intensywne procesy wzrastania zachodzące w tym okresie życia. Zarówno niedobory składników odżywczych, jak i ich nadmierne spożycie, przy braku aktywności fizycznej mają negatywne konsekwencje zdrowotne w wyniku, których może nastąpić rozwój wielu chorób metabolicznych m. in. otyłości, cukrzycy typu II, chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów czy osteoporozy [1, 2, 3].

Efekty nieprawidłowego odżywiania oraz baraku aktywności fizycznej, nie są widoczne od razu, pojawiają się w wieku dorosłym i często nie są łączone z prezentowanym stylem życia w młodości. Brak tej świadomości i bezpośrednich efektów sprawia, że dzieci nie odczuwają potrzeby wprowadzania zmian w swoich zachowaniach oraz uczestnictwa w programach prewencyjnych.

Szczególnie istotne jest wprowadzanie edukacji żywieniowej od najmłodszych lat. Należy również edukować rodziców oraz zachęcać ich do prowadzenia zdrowego, aktywnego stylu życia, wraz z dzieckiem, w celu wytworzenia prawidłowych nawyków prozdrowotnych.

Odżywianie dzieci bywa niedoborowe pod względem jakościowym, prowadzi to do pogorszenia stanu zdrowia, odporności, sprawności, wydolności krążeniowo-oddechowej organizmu, a także zaburza procesy rozwoju tkanki kostnej [4]. Badania potwierdzają, że kluczową rolę w regulacji masy ciała odgrywa częstotliwość spożywanych posiłków. Pierwsze śniadanie jak i obiad powinno stanowić około 30% dziennej racji pokarmowej, około 10% normy, powinno wypełniać drugie śniadanie i podwieczerek, a 25% kolacja [4]. Regularne dostarczanie optymalnej dawki energii i składników pokarmowych sprawia, że organizm potrafi nimi odpowiednio gospodarować czyli nie musi gromadzić nadmiernych zapasów. Nieprzestrzeganie zaleceń prowadzi do zmniejszenia termogenezy, dodatniego bilansu energetycznego, a w efekcie zwiększenia masy ciała [4, 5].

Dzieci podejmują różne formy aktywności fizycznej w szkole jak i poza nią. Badania potwierdzają, że rozwój cywilizacyjny wpływa jednak na zachowania wolnoczasowe dzieci i dorosłych, powstają nowe modele biernego spędzania czasu wolnego takie jak np. oglądanie telewizji, przeglądanie stron internetowych czy granie w gry komputerowe. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dla dzieci w wieku od 5 do 17 roku życia 60 minut lub więcej umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej każdego dnia. Każda dodatkowa aktywność przyczyni się do utrzymania lub poprawy stanu zdrowia [6]. Większość polskiego społeczeństwa nie wypełnia zalecanej przez WHO dziennej normy aktywności fizycznej, dotyczy to zarówno dorosłych jak i dzieci [7,8]. Aktywność fizyczna w młodym wieku pełni funkcję stymulującą do prawidłowego rozwoju organizmu, wpływa na poprawę wydolności fizycznej, uznawanej za miernik zdrowia pozytywnego [9, 10].

W związku z powyższym celem badań była charakterystyka wybranych zachowań żywieniowych oraz poziomu aktywności fizycznej uczniów.

Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy uczniowie realizują zasady racjonalnego odżywiania, spożywając śniadanie w dni szkolne i w dni wolne oraz drugie śniadanie w szkole?
2. Czy uczniowie realizują zalecenia związane z prawidłowym wyborem produktów korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia?
3. Czy uczniowie spożywają posiłki wspólnie z rodzicami, kształtując prawidłowe nawyki żywieniowe?
4. Jaki jest poziom aktywności fizycznej w badanej grupie i czy wypełniają normę zalecaną przez WHO?
5. Jak uczniowie oceniają swoje zdrowie i czy dostrzegają jego związek z prezentowanymi nawykami żywieniowymi oraz poziomem aktywności fizycznej?

Materiał i metody

Badaniami objęto 211 uczniów w tym 108 dziewcząt i 103 chłopców, 8 i 9 letnich z trzech miejscowości: Kołaczkowo, Pamiątkowo, Granowo, leżących w województwie

wielkopolskim. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety DEDIPAC dotyczący nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej. Badania przeprowadzono w okresie jesienno-zimowym na przełomie 2016 i 2017 roku przez zespół badawczy Zakładu Teorii Sportu AWF w Poznaniu.

Na badania uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, na mocy uchwały nr 907/16.

Zgromadzony materiał opracowano podstawowymi metodami statystycznymi, obliczając średnią arytmetyczną, odchylenie standardowe oraz wyznaczając minimum i maksimum. Zastosowano test istotności Chi–kwadrat poziomie $p < 0,05$.

W tabeli 1 przedstawiono strukturę płci badanych uczniów.

Tabela 1

Płeć badanych uczniów (n=211)

płeć	wiek badanych uczniów		razem
	8 lat	9 lat	
chłopcy	40	63	103
dziewczęta	42	66	108
razem	82	129	211

Źródło: opracowanie własne

Wyniki badań

Żywnienie

Tabela 2

Jedzenie śniadań w domu oraz w szkole przez dzieci w wieku od 8 do 9 lat [%]

płeć	Jak często jesz śniadanie przed szkołą to znaczy coś więcej niż wypicie szklanki mleka, herbaty lub innego napoju?				
	w dni szkolne			w dni wolne	
	nigdy	w 2–3 dni	w 4–5 dni	1 dnia	2 dni
chłopcy (n =103)	16,5 ^{*†}	7,8	75,7% ^{*†}	4,9%	95,2% ^{*†}
dziewczęta (n =108)	29,6 ^{*†}	11,1 [*]	59,3% ^{*†}	8,3%	91,7% ^{*†}
płeć	Czy zjadasz drugie śniadanie w szkole?				
	nie		tak		
Chłopcy (n =103)	5,8		94,2 ^{*†}		
Dziewczęta (n =108)	8,3		91,7 ^{*†}		

* – $p < 0,05$; † – różnica istotna statystycznie pomiędzy płciami

Źródło: opracowanie własne

Większość badanych dzieci regularnie spożywa śniadania w dni szkolne – 75,7% chłopców i 59,3% dziewcząt, natomiast ponad 90% w dni weekendu. Róż-

nice pomiędzy płciami dla opisanych wyników, są istotne statystycznie (tab. 2). 16,5% chłopców i 29,6% dziewcząt nie zjada śniadania przed wyjściem do szkoły. Większość ankietowanych, ponad 91% deklaruje, że zjada drugie śniadanie w szkole, wynik ten jest istotny statystycznie.

Ponad połowa dzieci (tab. 3) zjada warzywa oraz owoce od 5 do 6 dni w tygodniu, nieco mniejsze wartości notowane są w przypadku spożycia tychże produktów 2 do 4 dni w tygodniu przyjmując wartości od 27,2% w przypadku chłopców do 35,2% w przypadku dziewcząt. Niewielu respondentów odpowiedziało, że „nigdy” nie zjada owoców i warzyw.

W przypadku słodczy duża grupa dzieci, 57,3% chłopców i 64,8% dziewcząt zadeklarowała spożycie od 5 do 6 dni w tygodniu. Pośród badanych nie ma uczniów, którzy nie zjadają słodczy w ogóle. Najwięcej uczniów deklaruje spożycie słodkich napojów 1 raz w tygodniu (47,6 chłopców; 45,4% dziewcząt). Dziewczęta w odróżnieniu od chłopców dużo częściej (od 5 do 6 dni w tygodniu), sięgają po słodczyce oraz słodkie napoje. W odróżnieniu od słodczy 19,4% chłopców i 11,1% dziewcząt deklaruje, że nigdy nie spożywa słodkich napojów.

Zarówno w przypadku sięgania po słodczyce i owoce, występuje statystycznie istotna różnica pomiędzy częstością oraz płcią badanych za wyjątkiem odpowiedzi „nigdy” oraz odpowiedzi „1 raz w tygodniu”, w odniesieniu do owoców. We wszystkich przypadkach dotyczących spożycia słodkich napojów zachodzi statystycznie istotna różnica pomiędzy częstości spożycia jak i płcią badanych.

Tabela 3

Rodzaj oraz częstotliwość zdanego pożywienia w tygodniu przez dzieci w wieku od 8 do 9 lat [%]

rodzaj	Ile razy w tygodniu zwykle zjadasz lub pijesz niżej wymienione produkty?				
	płeć	nigdy	1 raz w tygodniu	2–4 dni w tygodniu	5–6 dni w tygodniu
owoce	chłopcy (n = 103)	1,9	21,4*	27,2*†	49,5*†
	dziewczęta (n = 108)	0,0	4,6	35,2*†	60,2*†
warzywa	chłopcy (n = 103)	7,8	11,7*†	34,0*†	46,6*†
	dziewczęta (n = 108)	0,9	12,0*†	32,4*†	54,6*†
słodczyce	chłopcy (n = 103)	0,0	16,5*†	26,2*†	57,3*†
	dziewczęta (n = 108)	0,0	10,2*†	25,0*†	64,8*†
słodkie napoje	chłopcy (n = 103)	19,4*†	47,6*†	13,6*†	19,4*†
	dziewczęta (n = 108)	11,1*†	45,4*†	18,5*†	25,0*†

* – $p < 0,05$; † – różnica istotna statystycznie pomiędzy płciami

Źródło: opracowanie własne

Posiłki wspólnie z rodzicami

W tabeli 4 przedstawiono odpowiedzi respondentów dotyczące spożywania śniadań i kolacji wspólnie z rodzicami. Ankietowani najczęściej deklarowali spożywanie wspólnych śniadań w 2–4 dni w tygodniu było to odpowiednio 36,9% chłopców i 47,2% dziewcząt. Niewielki odsetek 3,9% chłopców i 4,6% dziewcząt deklaruje, że nigdy nie zjada wspólnie z rodzicami pierwszego posiłku.

Najwięcej respondentów, ponad 70% obu płci deklaruje wspólne zjedanie kolacji z rodzicami między 5–7 dni w tygodniu. Podobnie jak w przypadku śniadań najmniej odpowiedzi około 1% wskazuje, że nigdy nie spożywa wspólnie kolacji.

Odpowiedzi „nigdy” nie są istotnie statystyczne podobnie jak odpowiedź spożycia „1 raz w tygodniu” kolacji wraz z rodzicami w grupie chłopców. W pozostałych wynikach zachodziła statystycznie istotna pomiędzy częstością spożycia wspólnego posiłku jak i pomiędzy płciami.

Tabela 4

Spożywanie śniadań i kolacji wspólnie z rodzicami przez dzieci w wieku od 8 do 9 lat [%]

rodzaj	płeć	nigdy	1 raz w tygodniu	2–4 dni w tygodniu	5–7 dni w tygodniu
śniadanie	chłopcy (n = 103)	3,9	23,3*†	36,9*†	35,9*†
	dziewczęta (n = 108)	4,6	19,4*†	47,2*†	28,7*†
kolacja	chłopcy (n = 103)	1,0	9,7	15,5*†	73,8*†
	dziewczęta (n = 108)	0,9	11,1*	17,6*†	70,4*†

* – $p < 0,05$; † – różnica istotna statystycznie pomiędzy płciami

Źródło: opracowanie własne

Samoocena

Badani uczniowie w ponad 67% deklarują, że nie stosują żadnej diety ponieważ posiadają odpowiednią masę ciała (tab. 5). 12,6% chłopców i 17,6% dziewcząt deklaruje, że nie stosuje diety ale powinni schudnąć. Około 10% chłopców jak i dziewcząt stosuje dietę.

Zaobserwowano, że 71,8% chłopców oraz 69,4% dziewcząt uważa, że ich masa ciała jest w „sam raz”. Niewielki odsetek 11% obu płci deklaruje, że są trochę za szczupli oraz 15,5% chłopców i 19,4% dziewcząt, że jest trochę za grubych.

Niezależnie od płci ponad 60% uczniów deklaruje, że ich zdrowie jest dobre, a ponad 30%, że doskonałe. Niewielki odsetek chłopców – 5,8% oraz dziewcząt – 6,5% uważa, że ich zdrowie nie jest złe. Żadne z dzieci według subiektywnej oceny nie posiada „słabego zdrowia”.

W przypadku odpowiedzi „nie bo ważę tyle ile trzeba”. „nie ale powinienem schudnąć” zachodziła statystycznie istotna różnica pomiędzy odpowiedziami oraz

plcią badanych. W pozostałych za wyjątkiem odpowiedzi „tak” w przypadku chłopców nie występowała zależność statystycznie istotna. W każdej z odpowiedzi na pytanie „Gdy myślisz o sobie, to sądzisz, że jesteś?” zachodziła różnica statystyczna istotnie pomiędzy odpowiedziami i plcią badanych za wyjątkiem odpowiedzi „zdecydowanie za gruby”. W kwestii dotyczącej zdrowia tylko w odpowiedziach „dobre” oraz „doskonałe” zachodzi statystycznie istotna różnica pomiędzy deklarowanym stanem zdrowia jak i plcią badanych.

Tabela 5

Stosowanie diety, samoocena ciała i zdrowia przez dzieci w wieku od 8 do 9 lat [%]

płeć	Czy obecnie stosujesz dietę lub robisz coś innego, aby schudnąć?			
	nie, bo ważę tyle ile trzeba	nie, ale powinienem schudnąć	nie, bo powinienem przytyć	tak
chłopcy (n = 103)	71,8* [†]	12,6* [†]	4,9	10,7*
dziewczęta (n = 108)	67,6* [†]	17,6* [†]	5,6	9,3
płeć	Gdy myślisz o sobie, to sądzisz, że jesteś?			
	trochę za szczupły	w sam raz	trochę za gruby	zdecydowanie za gruby
chłopcy (n = 103)	11,7* [†]	71,8* [†]	15,5* [†]	1,0
dziewczęta (n = 108)	11,1* [†]	69,4* [†]	19,4* [†]	0,0
płeć	Czy uważasz, że Twoje zdrowie jest:			
	słabe	niezłe	dobrze	doskonałe
chłopcy (n = 103)	0,0	5,8	61,2* [†]	33,0* [†]
dziewczęta (n = 108)	0,0	6,5	63,0* [†]	30,6* [†]

* – $p < 0,05$; [†] – różnica istotna statystycznie pomiędzy płciami

Źródło: opracowanie własne

Aktywność fizyczna

Jedna piąta ankietowanych każdego dnia tygodnia przeznaczają łącznie 60 minut dziennie na aktywność fizyczną. 22,6% chłopców i 13,9% dziewcząt jest aktywnych przez pięć dni tygodnia 15,7% chłopców oraz 19,4% dziewcząt – cztery dni a 14,7% chłopców i 26,9% dziewcząt – 3 dni w tygodniu. Zaobserwowano, że to chłopcy częściej w tygodniu podejmują aktywność fizyczną. Natomiast 7,8% chłopców i 0,9% dziewcząt przeznaczają jeden dzień w tygodniu na aktywność fizyczną.

Niemal wszyscy badani uczniowie zdecydowanie lubią lekcję wychowania fizycznego. Niewielki odsetek chłopców około 2% zdecydowanie nie lubi tyle samo nie ma zdania. W odniesieniu do dziewcząt niecałe 4% zdecydowanie nie lubi lekcji wychowania fizycznego. Tylko odpowiedź „zdecydowanie lubię” wykazują statystycznie istotną różnicę pomiędzy płciami.

Tabela 6

Aktywność fizyczna dzieci w wieku od 8 do 9 lat [%]

płeć	W typowym tygodniu, w ilu dniach przeznaczales na aktywność fizyczną łącznie 60 minut:						
	1 dzień	2 dni	3 dni	4 dni	5 dni	6 dni	7 dni
chłopcy (n=103)	7,8	5,9	14,7* [†]	15,7* [†]	22,6* [†]	9,8	23,5* [†]
dziewczeta (n=108)	0,9	13,0*	26,9* [†]	19,4* [†]	13,9* [†]	5,6	20,4* [†]
płeć	Czy lubisz lekcje wychowania fizycznego?						
	zdecydowanie lubię		nie mam zdania		zdecydowanie nie lubię		
chłopcy (n=103)	96,1* [†]		1,9		1,9		
dziewczeta (n=108)	95,4* [†]		0,9		3,7		

* – $p < 0,05$; [†] – różnica istotna statystycznie pomiędzy płciami

Źródło: opracowanie własne

Najczęściej uczniów (40,8% chłopców i 46,3% dziewcząt), podejmuje ćwiczenia sportowe i rekreacyjne z rodzicami 1–2 razy w tygodniu. Około jedna piąta podejmuje aktywność z rodzicami raz w miesiącu, podobna liczba nie podejmuje jej wcale.

Za wyjątkiem odpowiedzi „codziennie” zaobserwowano statystycznie istotną różnicę pomiędzy częstością podejmowanych ćwiczeń z rodzicami oraz w odniesieniu do płci.

Tabela 7

Podejmowanie aktywności fizycznej razem z rodzicami dzieci w wieku od 8 do 9 lat [%]

płeć	Czy podejmujesz ćwiczenia sportowe i rekreacyjne z rodzicami:				
	codziennie	3–4 razy w tygodniu	1–2 razy w tygodniu	raz w miesiącu	nie
chłopcy (n=103)	2,9	16,5* [†]	40,8* [†]	22,33* [†]	17,48* [†]
dziewczeta (n=108)	0,9	11,1* [†]	46,3* [†]	18,52* [†]	23,15* [†]

* – $p < 0,05$; [†] – różnica istotna statystycznie pomiędzy płciami

Źródło: opracowanie własne

Dyskusja

Dynamicznie zachodzące zmiany środowiskowe wpływają na kierunek rozwoju młodych organizmów oraz styl życia. Badania wskazują, że coraz częściej zapomina się w rodzinach o stosowaniu podstawowych zasadach racjonalnego żywienia, które kiedyś wynikały z prawidłowości związanych z rytmem dobowym gospodarstwa domowego [4]. Kluczową rolę odgrywa tu regularność posiłków oraz dostarczenie odpowiedniej porcji energii i składników pokarmowych.

Analiza wyników wykazała, że większość dzieci w wieku od 8 do 9 lat spożywa regularnie śniadania niezależnie czy jest to dzień szkolny, czy dzień wolny od zajęć. Prawie wszystkie dzieci zjadały także drugie śniadanie w szkole. Świadczy to o regularności spożywania śniadań. Podobne wnioski opisane zostały w raporcie z międzynarodowych badań WHO (Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI) dla polskich ośmiolatków mieszkających na wsi [2]. Podobnie jak w badaniach HBSC prowadzonych w latach 2002 i 2006 w dalszym ciągu występuje znacząca różnica w zakresie częstości zjadanych śniadań w zakresie płci. Dziewczęta rzadziej przestrzegają zasad regularności spożywania tychże posiłków. Należy pamiętać, że niezjedanie pierwszego śniadania osłabia koncentrację i przyczynia się do pogorszenia funkcjonowania organizmu powodując trudności w nauce, a także zniechęcenie do podejmowania aktywności fizycznej.

Przeprowadzane badania dotyczące częstotliwości zjedanego pożywienia korzystnego i niekorzystnego dla zdrowia wykazała, że tylko nieco ponad 50% badanych regularnie spożywa warzywa i owoce zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia. Dziewczęta sięgają po nie stosunkowo częściej niż chłopcy. Świadczy to o częściowej realizacji wytycznych związanych z codziennym spożyciem od czterech do pięciu porcji warzyw i owoców [1]. Taki sposób odżywiania niedoborowego pod względem jakościowym prowadzić może w przyszłości do rozwoju wielu chorób metabolicznych. Niepokojące jest także zaobserwowane częste spożycie pokarmów niekorzystnych dla zdrowia takich jak słodkie oraz słodkie napoje. Ponad połowa uczniów spożywa prawie każdego dnia słodkie. W nawiązaniu do zjadanych warzyw i owoców to słodkie spożywane są najczęściej. Jedna piąta chłopców i jedna czwarta dziewczynek prawie codziennie spożywa słodkie napoje. Nadmierne spożycie słodkich przekąsek i napojów wiąże się z rozwojem nadwagi i otyłości. Brak świadomości dotyczącej skutków takich zachowań powoduje, że dzieci często nie odczuwają potrzeby wprowadzania zmian w sposobie żywienia. Badania pokazują, że na chwilę obecną procentowy przyrost nadwagi i otyłości w Polsce jest dziesięciokrotnie większy niż w USA [7], nie jest to dobry prognostyk na przyszłość.

Analiza rodzinnych zwyczajów takich jak spożycie wspólnych posiłków wykazała, że 73,8% chłopców i 70,4% dziewcząt prawie codziennie spożywa kolację wraz z rodzicami. Zdecydowanie mniejszy odsetek bo 35,9% chłopców i 28,7% dziewcząt zjada wspólne śniadania. Jest to zjawisko niepokojące, ponieważ poranny posiłek uważany jest za najważniejszy. Wspólne posiłki wpływają na kształtowanie zachowań prozdrowotnych, ponieważ jest to czas kiedy rodzice mogą przekazywać właściwe wzorce, związane ze stosowaniem prawidłowego sposobu żywienia. Wykazano również, że uczestnictwo dzieci w rodzinnych posiłkach chroni je przed nadwagą i otyłością [11,12,]

Pomimo, że 50% badanych realizuje zalecenia związane z prawidłowym odżywianiem to w subiektywnej ocenie zdrowia ponad 90% uczniów stwierdza, że ich

zdrowie jest dobre lub doskonałe. Ponadto około 70% uważa, że jego masa ciała jest prawidłowa. W wyniku przeprowadzonej analizy, powstaje wątpliwość dotycząca poziomu świadomości w odniesieniu do stosowania prawidłowych zaleceń żywieniowych, a tym samym braku przewidywania płynących z tego konsekwencji.

Aktywność fizyczna obok zachowań żywieniowych należy do najistotniejszych czynników wpływających na stan zdrowia i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Aktywność powinna stanowić jeden z podstawowych elementów każdego dnia. W badaniach wykazano, że tylko jedna piąta dzieci realizuje wytyczne WHO dotyczące dziennego poziomu aktywności fizycznej (co najmniej 60 minut każdego dnia). W obrębie płci to chłopcy częściej podejmują aktywność fizyczną. Badania dowodzą, że codzienna aktywność fizyczna stymuluje organizm do prawidłowego rozwoju oraz ma wpływ na osiąganie sukcesów w życiu i wysoką samoocenę [4,7,13]. Ponad 95% uczniów zdecydowanie lubi lekcję wychowania fizycznego. Należy jednak pamiętać, że lekcję tę prowadzone są w pierwszych trzech klasach przez wychowawców, a nie przez wyspecjalizowaną kadrę. Braki w zakresie prawidłowego rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych w konkretnych etapach rozwoju, bywają niemożliwe do nadrobienia w kolejnych latach kształcenia.

Ocena częstości podejmowanej aktywności razem z rodzicami wykazała, że najwięcej dzieci 40,8% chłopców i 46,3% dziewcząt podejmuje ćwiczenia sportowe i rekreacyjne z rodzicami 1–2 razy w tygodniu. Tylko 2,9% chłopców i 0,9% dziewcząt deklaruje codzienne podejmowanie aktywności razem z rodzicami. Badania wykazują, że aktywność rodziców ma związek z aktywnością fizyczną dzieci. Przekazanie nawyku codziennej aktywności fizycznej przez wspólne aktywne spędzanie czasu wolnego, rokuje na utrzymanie tychże zachowań przez dziecko w okresie dorosłym [14,15].

Wnioski

Przeprowadzona analiza pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

1. Zarówno chłopcy jak i dziewczęta realizują zasady zdrowego odżywiania związane ze spożywaniem śniadań.
2. Stwierdzono, że połowa badanych realizuje zalecenia związane ze spożyciem korzystnych dla zdrowia produktów, które umożliwiają prawidłowy rozwój młodego organizmu.
3. W większości przypadków odnotowano wysokie spożycie produktów niekorzystnych dla zdrowia, co stanowi podstawowy czynnik ryzyka wystąpienia nadwagi i otyłości oraz rozwoju chorób metabolicznych.
4. Zdecydowanie większa liczba spożywa każdego dnia wspólnie z rodzicami kolację a niżeli śniadanie.

5. Poziom prezentowanej aktywności fizycznej nie jest wystarczający o czym świadczy fakt, że tylko jedna piąta z badanych dzieci wypełnia normę zalecaną przez WHO.
6. Większość uczniów deklaruje, że ich zdrowie jest dobre lub doskonałe, z analizy badań wynika jednak, że nie widzą związku z prezentowanym nawykami żywieniowymi oraz poziomem aktywności fizycznej.
7. Chłopcy zdecydowanie częściej deklarują, w porównaniu do dziewcząt, że realizują zasady prawidłowego żywienia oraz częściej wypełniają normę zalecanej aktywności fizycznej.
8. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na konieczność konsekwentnej współpracy środowiska szkolnego i rodzicielskiego w zakresie edukacji żywieniowej oraz działań mających na celu zwiększanie poziomu aktywności fizycznej uczniów w szkole jak i poza nią.

Piśmiennictwo

1. Jarosz M., i wsp., *Normy żywienia dla populacji Polski*. Instytut Żywności i Żywienia, 2017.
2. Fijałkowska A., Oblacińska A., Stalmach M., *Nadwaga i otyłość u polskich 8-latków w świetle uwarunkowań biologicznych, behawioralnych i społecznych. Raport z międzynarodowych badań WHO*. Warszawa, 2017.
3. Bronkowska M., *Badanie wzorów żywienia osób zdrowych oraz obciążonych otyłością i jej wybranymi powikłaniami w aspekcie stanu odżywienia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego, 2012.
4. Jarosz M., *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa, 2008.
5. Utter J., et al., *At-home breakfast consumption among New Zealand children: associations with body mass index and related nutrition behaviors*. „Journal of the American Dietetic Association” 2007, nr 107.4, s. 570–576.
6. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization, 2010.
7. Osiński W., *Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2016.
8. Kantar Public *Poziom aktywności fizycznej Polaków 2017*. <https://www.msit.gov.pl/pl/sport/badania-i-analizy/aktywnosc-fizyczna-spol/575,Aktywnosc-fizyczna-spol-czenstwa.html> [dostęp: 21.11. 2018].
9. Agnes S., et al., *Socio-cultural determinants of physical activity across the life course: a ‘Determinants of Diet and Physical Activity’(DEDIPAC) umbrella systematic literature review*. „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” 2017.
10. Pitucha A., Artur M., *Charakterystyka nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej dziecka w wieku wczesnoszkolnym w Górze Puławskiej*. „Zeszyty Naukowe WSSP” 2013, nr 17, s. 67–85.

11. Sobal J., Karla H., *Family meals and body weight in US adults.*, „Public Health Nutrition” 2011, nr 14.9, s. 1555–1562.
12. Fulkerson J., Kubik M., i wsp. *Are there nutritional and Rother benefits associated with family meals among at-risk youth?*, „Journal of Adolescent Health” 2009, nr 45.4, s. 389–395
13. Chung AE., i wsp., *Physical Activity and BMI in a National Representative Sample of Children and Adolescents.*, „Clinical Pediatrics” 2012, nr 51(2), s. 122–129.
14. Berge J.M., *A review of family correlates of child and adolescent obesity: what has the 21st century taught us so far?*, „International Journal of Adolescent Medicine and Health” 2009, nr 21.4, s. 457–484.
15. Moore L., i wsp., *Influence of parents physical activity levels on activity levels of young children.*, „The Journal of Pediatrics” 1991, nr 118.2, s. 215–219.

CHARACTERISTIC OF NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF CHILDREN FROM RURAL AREAS OF WIELKOPOLSKA

Summary

Keywords: *nutrition, physical activity, health, children, rural region*

Nutritional and level of physical activity recommendations are fundamental in the development of children due to the intensive growth. Nutrient deficiencies and excessive consumption, especially in the absence of physical activity, have negative health consequences as overweight and obesity.

The aim of the study was to characterize selected health behaviors and the level of physical activity children and their subjective health assessment.

The study involved 211 children, including 108 girls and 103 boys at the age of 8 and 9, three towns: Kolaczkowo, Pamiatkowo, Granowo from rural areas of Wielkopolska. The method of the diagnostic survey was used. The research tool was a questionnaire consisting of 26 questions. Research team of the Department of Theory of Sport Academy of Physical Education in Poznan collected data in autumn and winter at the turn of 2016 and 2017.

Studies have shown 16,5% of boys and 29,6% of girls do not eat breakfast before going to school, with 75,7% of boys and 59,3% of girls registered in regular consumption. Over 90% eat a second breakfast at school. Children rarely eat the first meal of the day with their parents, but almost every day over 70% of the investigated eat family dinner. Usually half of boys and over half of girls eat fruit and vegetables 5 to 6 times a week. Both reported frequent consumption of sweets (57,3% boys, 64,8% girls) and slightly lower consumption of sugary drinks (19,4% boys, 25% girls). 71,8% of boys and 67,6% of girls consider their body weight to be correct. 12,6% of boys and 17,6% of girls considered to be a slightly too fat. In the majority of respondents assess their health as good or excellent. Only 20% of both gender declared the implementation of the recommended level of daily physical activity.

Most of the examined children eat breakfast every day and the second breakfast at school. Gender differentiates the frequency of eating meals with parents. There were observed disturbing frequent consumption of unhealthy products, especially sweets. Most of the respondents did not follow the recommendations of experts regarding the daily norm of physical activity nevertheless, children positively assess their state of health.