

Analiza aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa. Część I. Zwykła i dodatkowa aktywność fizyczna oraz ulubione formy spędzania czasu wolnego

Analysis of physical activity in preschool children from Darłowo. Part 1.
Ordinary and additional physical activity and favourite ways of spending leisure time

Zakład Żywności i Żywienia, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

KEY WORDS

physical activity, preschool children, Darłowo, ordinary and additional physical activity, favourite ways of spending leisure time

SUMMARY

Introduction. Taking into account the importance of physical activity to human health, it is essential to monitor preschoolers' physical activity as well as their favourite ways of spending leisure time. The aim of this study was to analyse ordinary and additional physical activity in preschool children from Darłowo and to investigate their favourite ways of spending leisure time.

Material and methods. Parents of 100 3-6-year-old children who attended preschools in Darłowo filled in questionnaires on general information about their children, the children's ordinary and additional physical activity, and their favourite ways of spending leisure time. Statistical analysis was carried out by means of the IBM SPSS Statistics 21. The studied population was divided according to gender.

Results. Statistically significant differences were observed between girls and boys in their parents' opinion on the children's body weight and health status; attending dance and karate classes, and riding a bicycle; playing with a ball as a favourite way of spending leisure time during beautiful weather; and drawing/painting, playing with dolls and outdoor games involving physical exercise as favourite ways of spending leisure time during rainy weather.

Conclusions. Due to the studied preschoolers' low physical activity, it is necessary to educate preschoolers' parents, preschool staff and local authorities about the importance of physical activity, the kinds of indoor and outdoor exercises, the harmful effects of spending long hours in front of a television or a computer, popularising among the children the habit of spending their leisure time outdoors from the early childhood and avoiding passing on to children stereotypical beliefs about which games are suitable for girls and boys.

WSTĘP

Raport NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach z 6 września 2013 roku (1) podaje alarmujące dane dotyczące wzrastającej liczby dzieci i młodzieży uchybiającej się od udziału w lekcjach wychowania fizycznego. Przyczyn takiego zjawiska należy dopatrywać się nie tylko w doraźnie oddziałujących czynnikach, ale również znacznie wcześniej, w okresie przedszkolnym. Aby dzieci w wieku szkolnym i młodzież szkolna chętnie uczestniczyły w lekcjach wychowania fizycznego, a także w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych, konieczne jest wdrażanie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego od najmłodszych lat (2, 3). Przyczyni się

to w znacznym stopniu do poprawy kondycji zdrowotnej społeczeństwa, gdyż to właśnie niski poziom aktywności fizycznej odpowiada w znacznym stopniu za wzrastającą zachorowalność na choroby dietozależne w Polsce, a przede wszystkim na otyłość (4, 5).

Biorąc powyższe pod uwagę, bardzo ważne jest monitorowanie aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym, a także poznanie ulubionych form spędzania czasu wolnego. Ocena zwykłej aktywności fizycznej, czyli tej podejmowanej w ramach codziennych czynności, jak na przykład pokonywanie drogi do przedszkola i powrót do domu, ale również ocena dodatkowej aktywności fizycznej, czyli

sposobu spędzania czasu wolnego, jest punktem wyjścia w opracowaniu programów aktywności fizycznej dla dzieci przedszkolnych, wskazując obszary, które szczególnie pilnie wymagają interwencji. Natomiast poznanie ulubionych form spędzania czasu wolnego może w znacznym stopniu ułatwić promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez uwzględnienie lubianych form zajęć ruchowych w programach mających na celu zwiększenie aktywności fizycznej wśród dzieci przedszkolnych. Ponadto, ulubione formy spędzania czasu wolnego wskazują na infrastrukturę rekreacyjną, która wymaga uzupełnienia i poszerzenia, aby stworzyć warunki do aktywnego spędzania czasu wolnego przez dzieci przedszkolne.

CEL PRACY

Celem niniejszej pracy była analiza zwykłej i dodatkowej aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa oraz poznanie ulubionych przez dzieci form spędzania czasu wolnego.

MATERIAŁ I METODY

Rodzice 100 dzieci w wieku od 3 do 6 lat, w tym 61 dziewczynek i 39 chłopców, uczęszczających do przedszkoli w Darłowie, wypełnili ankietę dotyczącą zwykłej i dodatkowej aktywności fizycznej ich dzieci z uwzględnieniem sposobu pokonywania drogi do i z przedszkola, aktywnych form spędzania czasu wolnego w przedszkolu i poza przedszkolem oraz biernych form spędzania czasu wolnego w domu, a także dotyczącą ulubionych form spędzania czasu wolnego podczas ładnej i podczas deszczowej pogody. Ponadto, rodzice odpowiedzieli na pytania dotyczące informacji ogólnych o swoich dzieciach, o stanie zdrowia dzieci i ich rodzin oraz wyrazili swoją opinię odnośnie masy ciała i stanu zdrowia swoich dzieci. W ankiecie wykorzystano pytania uwzględnione w naszych wcześniejszych pracach (6-8).

Badania wykonano w czerwcu 2008 roku. Na przeprowadzenie badań uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Przed rozpoczęciem badań zorganizowano zebranie z rodzicami, w celu przekazania informacji na temat metod badań oraz uzyskania zgody rodziców na udział ich dzieci w badaniach.

Statystyczną analizę wyników przeprowadzono przy pomocy programu komputerowego IBM SPSS Statistics 21. Przyjęto podział badanej grupy dzieci w zależności od płci. Analizę zmiennych ilościowych rozpoczęto od zbadania normalności rozkładu w poszczególnych podgrupach stosując test Shapiro-Wilka. Przyjęto, iż przy $p \leq 0,05$ rozkład badanej zmiennej odbiega od normalnego. Dla analizowanych zmiennych ilościowych obliczono średnią i odchylenie standardowe ($\bar{x} \pm sd$). W przypadku zmiennych o rozkładzie normalnym, uzyskane średnie porównano testem t-Studenta dla dwóch prób niezależnych. Jeśli rozkład badanej zmiennej odbiegał od normalnego dla co najmniej jednej podgrupy, stosowano test U Manna-Whitney'a dla dwóch prób niezależnych. Za istotne uznano różnice na poziomie istotności $p \leq 0,05$. Zmienne jakościowe przedstawiono w tabelach kontyngencji. W celu określenia różnic istotnych

pomiędzy cechami jakościowymi zastosowano test χ^2 niezależności Pearsona. Jeśli odsetek populacji był mniejszy niż 20% w przynajmniej jednej z podgrup dla przynajmniej jednej odpowiedzi, stosowano test U Manna-Whitney'a. Za istotne uznano różnice na poziomie istotności $p \leq 0,05$.

WYNIKI

Charakterystyka grupy

W tabelach od 1-3 przedstawiono, odpowiednio, informacje ogólne oraz informacje o stanie zdrowia badanych dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa i ich rodzin, a także opinię rodziców o masie ciała i stanie zdrowia badanych dzieci, w zależności od płci.

Stwierdzono statystycznie istotne różnicowanie opinii rodziców badanych dziewczynek i chłopców zarówno o masie ciała dzieci, jak i stanie ich zdrowia. Statystycznie istotnie większy odsetek rodziców dziewczynek niż chłopców był przekonany, że ich dziecko ma prawidłową masę ciała, 90,2% vs 76,9%, oraz że jest otyłe, 4,9% vs 0,0%, a także, że stan zdrowia ich dziecka jest dobry, 98,4% vs 82,1%. Natomiast statystycznie istotnie większy odsetek rodziców chłopców niż dziewczynek stwierdził, że ich dziecko ma niedowagę, 23,1% vs 4,9%, że stan zdrowia ich dziecka nie jest dobry, 7,7% vs 0,0%, oraz że nie wie, jaki jest stan zdrowia ich dziecka, 10,2% vs 1,6%.

Zwykła i dodatkowa aktywność fizyczna

W tabeli 4 przedstawiono pokonywanie drogi do i z przedszkola przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci, a w tabeli 5 – aktywne formy spędzania czasu wolnego w przedszkolu. Nie stwierdzono statystycznie istotnego różnicowania analizowanych zmiennych w zależności od płci.

W tabeli 6 przedstawiono aktywne formy spędzania czasu wolnego poza przedszkolem przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci. Stwierdzono statystycznie istotne różnicowanie odsetka dziewczynek i chłopców uczęszczających na taniec i karate oraz jeżdżących na rowerze. Statystycznie istotnie większy odsetek dziewczynek, 21,3%, niż chłopców, 2,6%, uczęszczał na zajęcia taneczne. Natomiast większy odsetek chłopców niż dziewczynek uczęszczał na karate, 15,4% vs 1,6%, oraz jeździł na rowerze, 97,4% vs 83,6%.

W tabeli 7 przedstawiono bierne formy spędzania czasu wolnego w domu przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci. Nie stwierdzono statystycznie istotnego różnicowania analizowanych zmiennych w zależności od płci.

Ulubione formy spędzania czasu wolnego

W tabeli 8 przedstawiono ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci. Stwierdzono statystycznie istotne różnicowanie odsetka dziewczynek i chłopców lubiących grę w piłkę. Podczas ładnej pogody gra w piłkę była ulubioną formą spędzania czasu wolnego dla statystycznie istotnie większego odsetka chłopców, 17,9%, niż dziewczynek, 3,3%.

Tabela 1. Informacje ogólne o badanych dzieciach w wieku przedszkolnym z Darłowa oraz o ich rodzinach w zależności od płci.

Lp.	Wskaźnik		Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)
1.	Wiek dziecka (lata)	$\bar{x} \pm sd$	5,2 ± 1,2	5,2 ± 1,0	5,2 ± 1,1
2.	Wiek matki (lata)	$\bar{x} \pm sd$	32,7 ± 4,9	32,6 ± 4,1	32,6 ± 4,6
3.	Wiek ojca (lata)	$\bar{x} \pm sd$	35,6 ± 6,6	35,0 ± 5,8	35,4 ± 6,3
4.	Wykształcenie matki (%)	Zawodowe	9,8	15,4	12,0
		Średnie	37,7	23,1	32,0
		Wyższe	52,5	61,5	56,0
5.	Wykształcenie ojca (%)	Podstawowe	3,5	0,0	2,1
		Zawodowe	22,8	21,6	22,3
		Średnie	49,1	32,4	42,6
		Wyższe	24,6	45,9	33,0
6.	Samoocena sytuacji materialnej w rodzinie (%)	Bardzo dobra	11,5	10,3	11,0
		Dobra	57,4	59,0	58,0
		Przeciętna	29,5	30,7	30,0
		Bardzo zła	1,6	0,0	1,0
7.	Rodzina (%)	Pełna	86,9	87,2	87,0
		Niepełna	13,1	12,8	13,0
8.	Liczba dzieci w rodzinie (%)	Jedno	49,2	46,2	48,0
		Dwoje	39,3	38,5	39,0
		Troje	8,2	12,7	10,0
		Czworo	0,0	2,6	1,0
		Pięcioro	3,3	0,0	2,0
9.	Kolejność dziecka pod względem starszeństwa (%)	Pierwsze	58,3	64,1	60,6
		Drugie	31,7	28,2	30,3
		Trzecie	8,3	7,7	8,1
		Piąte	1,7	0,0	1,0

$\bar{x} \pm sd$ – średnia ± odchylenie standardowe

Tabela 2. Informacje o stanie zdrowia badanych dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa oraz o stanie zdrowia ich rodzin w zależności od płci.

Lp.	Wskaźnik	Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)
1.	Masa urodzeniowa dziecka (kg)*	3,3 ± 0,5	3,4 ± 0,6	3,4 ± 0,5
2.	Uczulenie dziecka na produkty spożywcze (%)	8,2	15,4	11,0
3.	Inne uczulenia dziecka (%)	14,8	12,8	14,0
4.	Korzystanie z lekarstw przez dziecko (%)	8,2	17,9	12,0
5.	Stosowanie diety ze względu na stan zdrowia dziecka (%)	3,3	10,3	6,0
6.	Występowanie nadciśnienia tętniczego w rodzinie (%)	62,3	53,8	59,0
7.	Występowanie nowotworów w rodzinie (%)	55,7	46,2	52,0
8.	Występowanie cukrzycy w rodzinie (%)	50,8	46,2	49,0
9.	Występowanie zawałów serca w rodzinie (%)	32,8	30,8	32,0
10.	Występowanie otyłości w rodzinie (%)	32,8	28,2	31,0
11.	Występowanie osteoporozy w rodzinie (%)	14,8	12,8	14,0
12.	Występowanie hiperlipidemii w rodzinie (%)	1,6	2,6	2,0

* $\bar{x} \pm sd$ – średnia ± odchylenie standardowe

W tabeli 9 przedstawiono ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas deszczowej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci. Stwierdzono statystycznie istotne zróżnicowanie odsetka dziewczynek i chłopców lubiących rysowanie/malowanie, zabawy lalkami oraz zabawy i zajęcia ruchowe poza domem. Ulubionymi formami spędzania czasu wolnego podczas deszczowej pogody przez statystycznie istotnie większy odsetek dziewczynek niż chłopców było zarówno rysowanie/malowanie, 45,9% vs 17,9%, jak i zabawa lalkami, 9,8% vs 0,0%. Natomiast statystycznie istotnie większy odsetek chłopców niż dziewczynek, 15,4% vs 3,3%, lubił zabawy i zajęcia ruchowe poza domem.

DYSKUSJA

Charakterystyka grupy

W dostępnych bazach danych znaleziono tylko pięć prac (6-10), w których analizowano w podobny sposób aktywność fizyczną dzieci przedszkolnych. We wcześniejszych pracach nie były uwzględnione wszystkie wskaźniki analizowane w niniejszej pracy. Pod względem liczebności ankietowana grupa badanych dzieci przedszkolnych z Darłowa była liczniejsza tylko od grupy dzieci z przedszkoli pabianickich (9).

Badane dzieci z przedszkoli w Darłowie były młodsze niż dzieci w przedszkolu w Nowym Sączu i okolicach (6) i były nieznacznie młodsze od dzieci z przedszkoli

Tabela 3. Opinia rodziców o masie ciała i stanie zdrowia badanych dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci (%).

Lp.	Wskaźnik	Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)	
1.	Masa ciała dziecka w opinii rodziców	Niedowaga	4,9	23,1	12,0
		Prawidłowa masa ciała	90,2	76,9	85,0
		Otyłość	4,9	0,0	3,0
2.	Stan zdrowia dziecka w opinii rodziców	Jest dobry	98,4	82,1	92,0
		Nie jest dobry	0,0	7,7	3,0
		Nie wiem	1,6	10,2	5,0

Pogrubionym drukiem oznaczono istotność przy $p \leq 0,05$.

Tabela 4. Pokonywanie drogi do i z przedszkola przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci (%).

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)	
1.	Przybycie do przedszkola	Pieszko	50,8	43,6	48,0
		Samochodem	39,3	38,5	39,0
		Pieszko lub samochodem	9,8	12,8	11,0
		Pieszko lub rowerem	0,0	2,6	1,0
		Rowerem	0,0	2,6	1,0
2.	Powrót z przedszkola do domu	Pieszko	60,7	51,3	57,0
		Samochodem	29,5	28,2	29,0
		Samochodem lub komunikacją miejską	1,6	0,0	1,0
		Pieszko lub samochodem	8,2	15,4	11,0
		Pieszko lub rowerem	0,0	2,6	1,0
		Rowerem	0,0	2,6	1,0

Tabela 5. Aktywne formy spędzania czasu wolnego w przedszkolu przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci (%).

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)	
1.	Uczęszczanie na zorganizowane zajęcia ruchowe	93,3	94,9	93,9	
2.	Uczęszczanie na gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną	Tak, bo musi	4,9	7,7	6,0
		Nie, ale powinno	21,3	12,8	18,0
		Nie, bo nie musi	73,8	79,5	76,0
3.	Uczęszczanie na gimnastykę	27,6	30,8	28,9	
4.	Uczęszczanie na rytmikę	90,2	92,3	91,0	

poznających (7) i z województwa mazowieckiego (8). Ponadto młodsze były ich matki i ojcowie i największy odsetek ich matek legitymował się wyższym wykształceniem (7, 8). Wśród dzieci z przedszkoli w Darłowie największy był odsetek jedynaków. Mimo że odsetek badanych dzieci darłowskich pochodzących z rodzin niepełnych był wyższy niż odsetek dzieci z przedszkoli mazowieckich (8) i poznańskich (7), to największy odsetek ich rodziców ocenił swoją sytuację finansową jako dobrą lub bardzo dobrą.

Średnia masa urodzeniowa badanych dzieci z Darłowa była zbliżona do masy urodzeniowej dzieci z przedszkoli mazowieckich (8). Charakterystyczne również było to,

że wśród dzieci darłowskich, podobnie jak wśród dzieci z województwa mazowieckiego (8), odsetek chłopców uczulonych na produkty spożywcze, korzystających z lekarstw oraz stosujących diety ze względu na stan zdrowia, był wyższy niż odsetek dziewczynek, a odsetek dziewczynek cierpiących na inne uczulenia był wyższy niż odsetek chłopców. Trudno wyjaśnić, dlaczego odsetek dzieci płci obojga uczulonych na produkty spożywcze był niższy wśród badanych dzieci z Darłowa, a odsetek dzieci cierpiących na inne uczulenia był wyższy. Zastanawiające jest także, dlaczego w rodzinach badanych dzieci darłowskich występowanie nowotworów, cukrzycy, zawałów serca i otyłości

Tabela 6. Aktywne formy spędzania czasu wolnego poza przedszkolem przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci (%).

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)	
1.	Uczęszczanie na zorganizowane zajęcia ruchowe	32,8	30,8	32,0	
2.	Uczęszczanie na pływalnię	13,1	10,3	12,0	
3.	Uczęszczanie na taniec	21,3	2,6	14,0	
4.	Uczęszczanie na karate	1,6	15,4	7,0	
5.	Gimnastyka w domu	Codziennie	14,8	2,6	10,0
		5-6 razy w tygodniu	0,0	2,6	1,0
		3-4 razy w tygodniu	8,2	2,6	6,0
		1-2 razy w tygodniu	14,8	17,9	16,0
		Nie gimnastykuje się	62,3	74,4	67,0
6.	Gimnastykowanie się rodziców z dzieckiem	29,5	25,6	28,0	
7.	Chodzenie na długie spacery	Codziennie	39,3	28,2	35,0
		5-6 razy w tygodniu	18,0	12,8	16,0
		3-4 razy w tygodniu	27,9	23,1	26,0
		1-2 razy w tygodniu	13,1	30,8	20,0
		Nie chodzi	1,6	5,1	3,0
8.	Jeżdżenie na rowerze	83,6	97,4	89,0	

Pogrubionym drukiem oznaczono istotność przy $p \leq 0,05$.

Tabela 7. Bierne formy spędzania czasu wolnego w domu przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci (%).

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)	
1.	Liczba godzin w ciągu doby spędzonych przed telewizorem	Mniej niż 1 godzina	11,5	7,7	10,0
		1 godzina	27,9	35,9	31,0
		2 godziny	32,8	30,8	32,0
		3 godziny	16,4	15,4	16,0
		4 godziny i więcej	11,5	10,3	11,0
2.	Oglądanie telewizji wybiórczo	95,1	94,9	95,0	
3.	Liczba godzin w ciągu doby spędzonych przed komputerem	Wcale	50,8	41,0	47,0
		Mniej niż 1 godzina	27,9	23,1	26,0
		1 godzina	18,0	30,8	23,0
		2 godziny	1,6	5,1	3,0
		3 godziny	1,6	0,0	1,0

było znacznie wyższe niż w rodzinach dzieci z przedszkoli mazowieckich (8), a występowanie osteoporozy i hiperlipidemii różniło się nieznacznie.

Na podstawie porównania opinii rodziców o stanie zdrowia swoich dzieci z ich odpowiedziami odnośnie uczuleń, korzystania z lekarstw i z diet wśród dzieci, wynika, że rodzice badanych chłopców z Darłowa ocenili stan zdrowia swoich dzieci bardziej obiektywnie niż rodzice badanych dziewczynek z Darłowa, którzy zlekceważyli objawy wskazujące na to, że stan zdrowia ich córek nie jest dobry. Odwrotną tendencję zaobserwowano wśród rodziców dzieci z przedszkoli

mazowieckich (8), wśród których bardziej obiektywną opinię wyrazili rodzice dziewczynek. Ta nieumiejętność postawienia właściwej oceny jest bardzo niekorzystna, gdyż jedną z podstawowych funkcji rodziny jest dbałość o zdrowie i rozwój jej wychowanków (11). Dlatego wiedza rodziców na temat stanu zdrowia ich potomstwa ma kluczowe znaczenie dla zdrowia ich dzieci w przyszłości. Jest to tym bardziej ważne, jeśli weźmie się pod uwagę podane przez rodziców informacje dotyczące częstego występowania chorób w rodzinie, związanych przede wszystkim ze stylem życia. Ich zapobieganie trzeba rozpocząć już w dzieciństwie.

Tabela 8. Ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci (%).

Lp.	Forma spędzania czasu wolnego	Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)
1.	Rower	41,0	51,3	45,0
2.	Plac zabaw	47,5	30,8	41,0
3.	Gra w piłkę	3,3	17,9	9,0
4.	Spacer	21,3	12,8	18,0
5.	Rolki/Wrotki	6,6	2,6	5,0
6.	Zabawa z psem	1,6	2,6	2,0
7.	Hulajnoga	4,9	2,6	4,0
8.	Skakanka	1,6	2,6	2,0
9.	Badminton	1,6	0,0	1,0
10.	Biegi	3,3	2,6	3,0
11.	Zabawa na podwórku	11,5	12,8	12,0
12.	Zajęcia na świeżym powietrzu poza miejscem zamieszkania (na przykład na działce, na plaży)	21,3	17,9	20,0
13.	Inne zabawy na świeżym powietrzu	23,0	17,9	21,0
14.	Zabawy w domu	1,6	2,6	2,0
15.	Oglądanie telewizji	0,0	2,6	1,0

Pogrubionym drukiem oznaczono istotność przy $p \leq 0,05$.

Tabela 9. Ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas deszczowej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Darłowa w zależności od płci (%).

Lp.	Forma spędzania czasu wolnego	Dziewczynki (n = 61)	Chłopcy (n = 39)	Ogółem (n = 100)
1.	Oglądanie telewizji	32,8	33,3	33,0
2.	Korzystanie z komputera	8,2	12,8	10,0
3.	Czytanie książek	16,4	17,9	17,0
4.	Rysowanie/Malowanie	45,9	17,9	35,0
5.	Klocki	8,2	12,8	10,0
6.	Puzzle	14,8	10,3	13,0
7.	Gry planszowe	8,2	10,3	9,0
8.	Lalki	9,8	0,0	2,0
9.	Inne zabawy w domu	41,0	41,0	41,0
10.	Zabawy i zajęcia ruchowe w domu	3,3	0,0	2,0
11.	Zabawy i zajęcia ruchowe poza domem	3,3	15,4	8,0

Pogrubionym drukiem oznaczono istotność przy $p \leq 0,05$.

Zwykła i dodatkowa aktywność fizyczna

Pozytywnie należy ocenić, że podobnie jak w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym z nowosądeckiego (6), z Poznania (7) i z mazowieckiego (8), również największy odsetek zarówno badanych dziewczynek, jak i chłopców z Darłowa chodził do przedszkola pieszo. Ponadto odsetek dzieci darłowskich wracających pieszo był wyższy niż przychodzących, podobnie jak wśród dzieci z Mazowsza (8), a mniejszy był odsetek dzieci przywożonych z przedszkola samochodem. Najprawdopodobniej wynika to z tego, że duży odsetek dzieci przedszkolnych był odbierany przez niezmotoryzowanych dziadków oraz starsze rodzeństwo.

Korzystnie należy ocenić to, że odsetek badanych dziewczynek i chłopców darłowskich uczęszczających na zorganizowane zajęcia ruchowe w przedszkolu był znacznie wyższy od odsetka dziewczynek i chłopców z przedszkoli mazowieckich (8), przy czym odsetek badanych dzieci obojga płci z Darłowa uczestniczących w zajęciach z rytmiki był wyższy niż wśród dzieci z województwa mazowieckiego (8), a odsetek dzieci uczęszczających na gimnastykę był niższy. Niekorzystnie należy ocenić to, że odsetek badanych dzieci darłowskich, przede wszystkim dziewczynek, które powinny uczęszczać na gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną był znacznie wyższy niż wśród dzieci z Mazowsza (8) i z Poznania (7). Wydaje się, że długofalowe korzyści zdrowotne i ekonomiczne nakazują rozważenie wprowadzenia obowiązkowych i bezpłatnych zajęć z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej dla wszystkich dzieci, które powinny na nie uczęszczać.

Z porównania aktywnych form spędzania czasu wolnego poza przedszkolem przez badane dzieci z Darłowa i ich rówieśników z nowosądeckiego (6), Poznania (7) i mazowieckiego (8) widać, że najpopularniejszą formą aktywności fizycznej było jeżdżenie na rowerze, przy czym największy odsetek chłopców z Darłowa korzystał z tej formy rekreacji. Niekorzystnie należy ocenić niski odsetek dzieci darłowskich uczęszczających na pływalnię. Z pływalni korzystał jeszcze mniejszy odsetek dzieci mazowieckich (8) i pabianickich (9). Tylko co drugie dziecko w wieku przedszkolnym ze Szczecina (10), Poznania (7) i nowosądeckiego (6) korzystało z pływalni. Z uwagi na korzyści wynikające z pływania (12), w dobrze rozumianym interesie społecznym leży upowszechnienie pływania w społeczeństwie.

Wydaje się również celowe, aby upowszechnić wiedzę na temat aktywności fizycznej wśród rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i władz samorządowych. Przydatne w tym celu mogą być opublikowane programy zwiększenia aktywności fizycznej (13-16). Jedną z najłatwiejszych i najbardziej dostępnych form aktywności fizycznej dla dzieci przedszkolnych i ich rodziców jest codzienna gimnastyka i spacer. Niestety odsetek badanych dzieci darłowskich codziennie uprawiających gimnastykę był dwukrotnie niższy od odsetka dzieci z różnych regionów Polski (10) i z Pabianic (9). Odsetek rodziców dzieci darłowskich gimnastykujących się z własnym dzieckiem był wyższy od odsetka rodziców dzieci ze Szczecina (10), Poznania (7) i Pabianic (9), ale niższy od odsetka rodziców dzieci z Nowego Sącza (6), Skierniewic (10) i Mazowsza (8). Odsetek dzieci darłowskich uczestniczących

w codziennych, długich spacerach był większy niż odsetek dzieci z Poznania (7), Pabianic (9), nowosądeckiego (6) i Mazowsza (8), ale mniejszy niż dzieci ze Skierniewic (10) i Szczecina (10).

Korzystnie należy ocenić, że odsetek badanych dzieci z Darłowa oglądających wybiórczo telewizję należał do najwyższych. Był tylko nieznacznie niższy od odsetka dzieci ze Szczecina (10) i nieznacznie wyższy od odsetka dzieci z nowosądeckiego (6). Trudno również zauważyć zdecydowaną różnicę w liczbie godzin poświęconych oglądaniu telewizji przez dzieci z Darłowa w porównaniu do wcześniej badanych dzieci przedszkolnych. Otóż odsetek dzieci darłowskich oglądających telewizję krócej niż godzinę dziennie był nieznacznie wyższy od odsetka dzieci ze Szczecina (10) i z nowosądeckiego (6), jedną godzinę – od odsetka dzieci z Poznania (7), a trzy godziny – od odsetka dzieci z nowosądeckiego (6) i Pabianic (9). Z kolei odsetek dzieci z Darłowa niekorzystających z komputera był wyższy od odsetka dzieci z Poznania (7) i z Mazowsza (8). Należy podkreślić, że aż około 67% dzieci w wieku przedszkolnym z Wielkiej Brytanii codziennie oglądało telewizję przez dwie i więcej godzin, przy czym czas oglądania telewizji przez dziecko wzrastał wraz z czasem oglądania telewizji przez rodziców (17). Długotrwałe oglądanie telewizji przyczynia się do wystąpienia otyłości wskutek ograniczenia czasu przeznaczonego na aktywność fizyczną, przy jednoczesnym zwiększeniu czasu przeznaczonego na siedzenie, dodatkowego, niepotrzebnego spożywania zazwyczaj wysokoenergetycznych pokarmów lub napojów, ekspozycji dzieci na reklamy wysokoenergetycznej, niezdrowej, niezalecanej żywności oraz ograniczenia czasu przeznaczonego na sen (18-21). Należałoby również uświadomić rodziców, że zarówno oglądanie telewizji, jak i długotrwałe korzystanie z komputera, ogranicza bezpośredni kontakt i spędzanie czasu wolnego dziecka z rodzeństwem, rodzicami i rówieśnikami oraz pogarsza wzrok, sprzyja powstawaniu wad postawy oraz nieprawidłowości w rozwoju psychoruchowym.

Ulubione formy spędzania czasu wolnego

Dla badanych dzieci z Darłowa trzema najczęściej lubianymi formami spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody była jazda na rowerze, zabawy na placu zabaw i chodzenie na spacer, tak samo jak dla dzieci z Poznania (7). Natomiast wśród dzieci z Mazowsza (8) na trzecim miejscu była gra w piłkę, a na czwartym chodzenie na spacer. Jazda na rowerze i zabawy na placu zabaw były ulubioną formą spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody dla większego odsetka dziewczynek i chłopców z Darłowa niż dziewczynek i chłopców z Poznania (7) i z Mazowsza (8). Odsetek dzieci z Darłowa lubiących spacer podczas ładnej pogody był większy od odsetka dzieci z Mazowsza (8), ale mniejszy od odsetka dzieci z Poznania (7).

Charakterystyczne jest to, że jazda na rowerze i gra w piłkę były częściej preferowane przez chłopców niż przez dziewczynki z wszystkich dotychczas badanych regionów Polski, a chodzenie na spacer było częściej preferowane przez dziewczynki. Zdecydowanie mniejsze zainteresowanie dziewczynek grą w piłkę wynikało najprawdopodobniej ze świadomego lub podświadomego przekazywania dzieciom

przez rodziców stereotypowych przekonań co do zabaw odpowiednich dla dziewczynek i odpowiednich dla chłopców. Podobną sytuację zauważyliśmy wśród dzieci z Poznania (7). Zróżnicowanie zachowań w zakresie aktywności fizycznej pomiędzy dziewczynkami i chłopcami jest cechą charakterystyczną (22, 23). Szkoda, że niewielki odsetek badanych dzieci darłowskich podczas ładnej pogody lubił takie formy aktywności fizycznej, jak: jazda na rolkach lub wrotkach, zabawa z psem, jazda na hulajnodze, skakanie na skakance, gra w badminton, bieganie czy pływanie. Stosowanie różnorodnych form spędzania czasu wolnego przez dzieci podczas ładnej pogody jest bardzo korzystne. Każda z tych form aktywności fizycznej rozwija różne umiejętności ruchowe, zwiększa sprawność fizyczną dziecka i korzystnie wpływa na zachowania społeczne dziecka (24).

Warto propagować wśród dzieci ideę spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu od lat najmłodszych, aby utrwalić ten nawyk na przyszłe lata życia. Wykazano bowiem, że dzieci, które spędzają więcej czasu na świeżym powietrzu są bardziej aktywne (25). Niestety brzydka pogoda jest czynnikiem ograniczającym aktywność fizyczną dzieci, na co zwracali uwagę rodzice dzieci w wieku przedszkolnym z różnych krajów (26-28). Również nasze badania na to wskazują, gdyż wśród ulubionych form spędzania wolnego czasu podczas deszczowej pogody dominowały bierne formy. Odsetek badanych dzieci z Darłowa preferu-

jących oglądanie telewizji podczas deszczowej pogody był dość wysoki i zbliżony do odsetka dzieci z Mazowsza (8). Natomiast większy był odsetek badanych dzieci darłowskich lubiących rysowanie i malowanie oraz inne zabawy w domu. Lalkami bawiły się tylko dziewczynki z obu regionów Polski, przy czym większy był odsetek dziewczynek z województwa mazowieckiego (8). Natomiast zabawy i zajęcia ruchowe poza domem były lubiane przez większy odsetek chłopców niż dziewczynek. Oba te zachowania można tłumaczyć wpływami kulturowymi.

WNIOSKI

1. Aktywność fizyczna zarówno badanych dziewczynek, jak i chłopców, była niska, podobnie jak u ich wcześniej badanych rówieśników z innych regionów Polski.
2. Należałoby wprowadzić edukację rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, nauczycieli przedszkolnych i władz samorządowych w zakresie znaczenia aktywności fizycznej, ćwiczeń możliwych do realizacji w warunkach domowych i przedszkolnych, szkodliwości długotrwałego oglądania telewizji i korzystania z komputera, propagowania wśród dzieci zwyczaju spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu od najmłodszych lat i zrezygnowania z przekazywania dzieciom stereotypowych przekonań co do zabaw odpowiednich dla dziewczynek i chłopców.

Adres do korespondencji:

Sylwia Merkiel
Zakład Żywności i Żywienia,
Akademia Wychowania
Fizycznego
ul. Królowej Jadwigi 27/39,
61-871 Poznań
tel. +48 (61) 835-52-87
sylwiamerkiel@awf.poznan.pl

PIŚMIENNICTWO

1. NIK. Informacja o wynikach kontroli: wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych. KNO-4101-06-00/2012. Nr ewid. 108/2013/P/12/067/KNO. Warszawa 2013.
2. Biddle SJ, Pearson N, Ross GM, Braithwaite R: Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review. *Prev Med* 2010; 51(5): 345-351. doi: 10.1016/j.ypmed.2010.07.018.
3. van Rossem L, Vogel I, Moll HA et al.: An observational study on socio-economic and ethnic differences in indicators of sedentary behavior and physical activity in preschool children. *Prev Med* 2012; 54(1): 55-60. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.10.016.
4. Waksmańska W, Łukasik R, Mikulska M, Woś H: Ocena rozwoju fizycznego czteroletnich dziewczynek z miasta Bielsko-Biała w aspekcie wybranych czynników rodzinno-środowiskowych. *Pediatr Pol* 2011; 8 6(6): 624-629.
5. Kułaga Z. Epidemiologia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce. http://www.pzh.gov.pl/page/fileadmin/user_upload/aktualnosci/24.10.2012/Zbigniew%20Ku%20B3aga%20nadwaga%20i%20oty%20B30%20C%20w%20Cr%20F3d%20dzieci_CZD_24.10.2012.pdf Stan z dnia 5 stycznia 2014 roku.
6. Chalcarz W, Merkiel S: Charakterystyka aktywności ruchowej nowosądeckich dzieci w wieku przedszkolnym. *Med Sport (Polish J Sport Med)* 2005; 21(6): 425-431.
7. Chalcarz W, Merkiel S, Pach D, Lasak Z: Charakterystyka aktywności fizycznej poznańskich dzieci w wieku przedszkolnym. *Physical activity in preschool children from Poznań. Med Sport (Polish J Sport Med)* 2008; 24(5): 318-329.
8. Merkiel S, Chalcarz W, Deptuła M: Porównanie aktywności fizycznej oraz ulubionych form spędzania czasu wolnego dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego. *Rocz Panstw Zakł Hig* 2011; 62(1): 93-99.
9. Chalcarz W, Hodyr Z: Ocena sposobu żywienia, stanu odżywienia i aktywności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym. *Materiały IX Międzynarodowej Konferencji Naukowej: Dziecko w środowisku zagrożonym ekologicznie. Legnica 2-3 czerwca 2000 roku*, 72-79.
10. Chalcarz W, Radzimirska-Graczyk M, Dulat D: Sposób żywienia i aktywność ruchowa dzieci w wieku przedszkolnym z różnych regionów Polski. *Materiały X Jubileuszowej Międzynarodowej Konferencji Naukowej: Uwarunkowania środowiskowe zdrowia dzieci. Legnica, 1-2 czerwca 2001 roku*, 53-59.
11. Lewicki C: Czynniki determinujące przebieg, jakość i efekty wychowania zdrowotnego dzieci 6-11-letnich w rodzinie. Wydawnictwo Uniwersytetu

Rzeszowskiego, Rzeszów 2005. 12. Melinda B: The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle. *IJARE* 2007; 1(3), 269-284. 13. Oździński J, Chalcarz W: Zdrowie przez wychowanie fizyczne i sport. *Wychow Fiz Zdr* 1994; 4: 193-197. 14. Physical Activity Guidelines for Americans Midcourse Report Subcommittee of the President's Council on Fitness, Sports & Nutrition. *Physical Activity Guidelines for Americans Midcourse Report: Strategies to Increase Physical Activity Among Youth*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2012. 15. The British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health (BHFNC). Physical activity guidelines for the early years. <http://www.bhfactive.org.uk/earlyyearsguidelines/index.html>. Stan z dnia 3 stycznia 2014 roku. 16. Canadian Physical Activity Guidelines and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. *Your Plan to Get Active Every Day*. Canadian Society for Exercise Physiology. www.csep.ca/guidelines. Stan z dnia 3 stycznia 2014 roku. 17. Jago R, Sebire SJ, Edwards MJ, Thompson JL: Parental TV viewing, parental self-efficacy, media equipment and TV viewing among preschool children. *Eur J Pediatr* 2013; 172(11): 1543-5. doi: 10.1007/s00431-013-2077-5. 18. Owens J, Maxim R, McGuinn M, Nobile C, Msall M, Alario A. Television-viewing habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics*. 1999; 104(3): 1-8. 19. Manios Y, Kourlaba G, Kondaki K et al.: Obesity and television watching in preschoolers in Greece: The GENESIS study. *Obes (Silver Spring)* 2009; 17(11): 2047-53. doi: 10.1038/oby.2009.50. 20. Zimmerman FJ, Bell JF: Associations of television content type and obesity in children. *Am J Public Health*. 2010; 100(2): 334-340. doi: 10.2105/AJPH.2008.155119. 21. Cox R, Skouteris H, Rutherford L et al.: Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: a cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promot J Austr* 2012; 23(1): 58-62. 22. Thorne B: *Gender Play: Girls and Boys in School*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press 1993. 23. Nielsen G, Pfister G, Andersen LB: Gender differences in the daily physical activities of Danish school children. *EPER* 2011; 17(1): 69-90. doi: 10.1177/1356336X11402267. 24. Tubic T, Golubovic S: The effects of physical exercise on externalizing and internalizing behaviors in children. *Health MED* 2010; 4(4): 750-758. 25. Hinkley T, Crawford D, Salmon J et al.: Preschool children and physical activity: a review of correlates. *Am J Prev Med* 2008; 34(5): 435-441. 26. Dwyer J, Needham L, Simpson JR, Heeney ES: Parents report intrapersonal, interpersonal, and environmental barriers to supporting healthy eating and physical activity among their preschoolers. *Appl Physiol Nutr Metab* 2008; 33(2): 338-46. doi: 10.1139/H07-195. 27. Haerens L, De Bourdeaudhuij I, Eiben G et al.: Formative research to develop the IDEFICS physical activity intervention component: findings from focus groups with children and parents. *J Phys Act Health* 2010; 7(2): 246-56. 28. Hesketh KD, Hinkley T, Campbell KJ: Children's physical activity and screen time: qualitative comparison of views of parents of infants and preschool children. *IJBPA* 2012; 9: 152. doi: 10.1186/1479-5868-9-152.

nadesłano: 08.01.2014

zaakceptowano do druku: 20.02.2014