

Zwykła i dodatkowa aktywność fizyczna oraz ulubione formy spędzania czasu wolnego dzieci przedszkolnych z Turku

Ordinary and additional physical activity and favourite ways of spending leisure time in preschool children from Turek

Zakład Żywności i Żywienia, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań

KEY WORDS

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

SUMMARY

Introduction. Physical activity plays an important role in the daily life and therefore it should be monitored constantly.

Aim. The aim was to analyse ordinary and additional physical activity in preschool children from Turek and to investigate their favourite ways of spending leisure time.

Material and methods. Parents of 110 preschoolers filled in questionnaires on general information, ordinary and additional physical activity, and favourite ways of spending leisure time during sunny and rainy weather. Statistical analysis was carried out by means of the IBM SPSS Statistics 21 computer programme. The studied population was divided according to gender.

Results. Gender had statistically significant influence on parents' answers to nine questions concerning: the number of children in the family, children's attendance to dance classes in the preschool, children's attendance to football training and riding a bicycle outside preschool, daily time spent in front of a computer, playing with a ball and rollerblading as favourite ways of spending leisure time during sunny weather, as well as drawing/painting, playing with dolls and games involving physical exercise at home as favourite ways of spending leisure time during rainy weather.

Conclusions. The studied children's low physical activity shows the need to provide funds for obligatory but free of charge physical exercise classes for children in the preschool and voluntary but also free of charge physical exercise classes outside preschool. It is also necessary to educate preschoolers' parents, preschool staff and local authorities about the possibilities of increasing physical activity in children and reducing their sedentary time.

WPROWADZENIE

Wiedza odnośnie znaczenia aktywności fizycznej dla rozwoju dziecka przedszkolnego jest bardzo dobrze udokumentowana. Podkreśla się, że regularna aktywność fizyczna daje wiele korzyści zdrowotnych zarówno dla dziecka (1), jak i dla rodziców (2). Natomiast siedzący tryb życia wpływa niekorzystnie na zdrowie i przyczynia się do zachorowania na choroby dietozależne (1-4). Dlatego okres przedszkolny trzeba traktować jako bardzo ważny w rozwoju dziecka. Szczególna rola powinna spoczywać na rodzicach (5) i nauczycielach wychowania przedszkolnego (6).

Niestety badania prowadzone na dzieciach przedszkolnych zarówno w Polsce (7-14), jak i w innych krajach (15-19) wykazują obniżenie aktywności fizycznej dzieci przedszkolnych i jednoczesny wzrost epidemii otyłości wśród dzieci

i młodzieży szkolnej (20-23). Niezbędne jest monitorowanie aktywności fizycznej dzieci przedszkolnych z różnych regionów Polski i jak najszybsze podjęcie programów interwencyjnych w tym zakresie.

CEL PRACY

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

MATERIAŁ I METODY

Ankiety dotyczące informacji ogólnych oraz zwykłej i dodatkowej aktywności fizycznej 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 ulubionych form spędzania czasu wolnego podczas ładnej i podczas deszczowej pogody wypełnili rodzice 110 dzieci w wieku od 3 do 6 lat uczęszczających do przedszkola w Turku, w tym 44 dziewczynek i 66 chłopców. Ponadto, rodzice odpowiedzieli na pytania dotyczące stanu zdrowia swoich dzieci i ich rodzin oraz wyrazili swoją opinię odnośnie masy ciała i stanu zdrowia dzieci. W ankiecie wykorzystano pytania uwzględnione w naszych wcześniejszych pracach (7-11).

Badania wykonano we wrześniu 2010 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. 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-Whitneya 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-Whitneya. Za istotne uznano różnice na poziomie istotności $p \leq 0,05$.

WYNIKI

Charakterystyka grupy

W tabelach od 1 do 3 przedstawiono w zależności od płci, odpowiednio, informacje ogólne, informacje o stanie zdrowia badanych dzieci w wieku przedszkolnym z Turku i ich rodzin, a także opinię rodziców o masie ciała i stanie zdrowia badanych dzieci. Stwierdzono statystycznie istotne różnicowanie odpowiedzi rodziców badanych dziewczynek i chłopców na pytanie dotyczące liczby dzieci w rodzinie. Statystycznie istotnie większy odsetek dziewczynek niż chłopców był jedynym dzieckiem w rodzinie, 45,5% vs 27,3%, a statystycznie istotnie większy odsetek chłopców niż dziewczynek wychowywał się w rodzinie z dwojgiem, 57,6% vs 47,7%, trojgiem, 12,1% vs 6,8%, czworgiem, 1,5% vs 0,0%, lub pięciorgiem, 1,5% vs 0,0%, dzieci.

Zwykła i dodatkowa aktywność fizyczna

W tabelach od 4 do 7 przedstawiono, w zależności od płci, odpowiednio, pokonywanie drogi do i z przedszkola przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Turku, ak-

tywne formy spędzania czasu wolnego w przedszkolu i poza przedszkolem oraz bierne formy spędzania czasu wolnego w domu. Stwierdzono statystycznie istotne różnicowanie odpowiedzi rodziców badanych dziewczynek i chłopców na pytania dotyczące uczęszczania dzieci na taniec w przedszkolu, uczęszczania na piłkę nożną i jeżdżenia na rowerze w czasie wolnym poza zajęciami w przedszkolu, a także na pytanie dotyczące czasu spędzanego przed komputerem w ciągu doby.

Na taniec w przedszkolu uczęszczał statystycznie istotnie większy odsetek dziewczynek niż chłopców, 75,0% vs 45,5%, a statystycznie większy odsetek chłopców niż dziewczynek uczęszczał w czasie pozaprzedzkolnym na piłkę nożną, 37,5% vs 0,0%, i jeździł na rowerze, 97,0% vs 86,4%. Natomiast statystycznie istotnie większy odsetek dziewczynek niż chłopców nie korzystał z komputera, 47,5% vs 27,3%, lub spędzał przed komputerem mniej niż godzinę w ciągu doby, 35,0% vs 23,6%. Z kolei większy odsetek chłopców niż dziewczynek spędzał w ciągu doby przed komputerem jedną godzinę, 36,4% vs 17,5%, dwie godziny, 10,9% vs 0,0%, lub trzy godziny, 1,8% vs 0,0%.

Ulubione formy spędzania czasu wolnego

W tabeli 8 przedstawiono ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Turku w zależności od płci. Stwierdzono statystycznie istotne różnicowanie odsetka dziewczynek i chłopców lubiących grę w piłkę i jazdę na rolkach. Ulubioną formą spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody dla statystycznie istotnie wyższego odsetka chłopców, 25,0%, niż dziewczynek, 4,5%, była gra w piłkę, a dla statystycznie istotnie wyższego odsetka dziewczynek niż chłopców – jazda na rolkach, 11,4% vs 0,0%.

W tabeli 9 przedstawiono ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas deszczowej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z Turku w zależności od płci. Stwierdzono statystycznie istotne różnicowanie odsetka dziewczynek i chłopców lubiących rysowanie/malowanie, zabawy i zajęcia ruchowe w domu oraz zabawę lalkami. Ulubionymi formami spędzania czasu wolnego podczas deszczowej pogody przez statystycznie istotnie większy odsetek dziewczynek niż chłopców było rysowanie/malowanie, 38,5% vs 19,0%, zabawy i zajęcia ruchowe w domu, 7,7% vs 0,0%, oraz zabawa lalkami, 15,4% vs 0,0%.

DYSKUSJA

Charakterystyka grupy

Grupa badanych dzieci przedszkolnych z Turku była licznější tylko od grupy dzieci z przedszkoli darłowskich (10). Bardziej liczne były grupy dzieci w wieku przedszkolnym z Nowego Sącza i okolic (7), województwa mazowieckiego (9), Poznania (8) i Piły (11). Zarówno badane dziewczynki, jak i chłopcy z Turku byli starsi od, odpowiednio, dziewczynek i chłopców z przedszkoli w Darłowie (10) i w Pile (11), a młodsi od dzieci z Poznania (8). Natomiast badane dziewczynki z Turku były starsze od dziewczynek z przedszkoli mazowieckich (9), a badani chłopcy byli młodsi od chłopców z przedszkoli mazowieckich (9). I matki, i ojcowie badanych

Tabela 1. Informacje ogólne o badanych dzieciach i ich rodzinach.

Lp.	Wskaźnik		Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)
1.	Wiek dziecka (lata)	$\bar{x} \pm sd$	5,3 ± 1,2	5,3 ± 1,0	5,3 ± 1,1
2.	Wiek matki (lata)	$\bar{x} \pm sd$	32,3 ± 4,1	32,9 ± 4,6	32,7 ± 4,4
3.	Wiek ojca (lata)	$\bar{x} \pm sd$	34,8 ± 4,6	35,1 ± 5,0	35,0 ± 4,8
4.	Wykształcenie matki (%)	Zawodowe	9,1	12,1	10,9
		Średnie	36,4	28,8	31,8
		Wyższe	54,5	59,1	57,3
5.	Wykształcenie ojca (%)	Zawodowe	23,3	29,2	26,9
		Średnie	37,2	24,6	29,6
		Wyższe	39,5	46,2	43,5
6.	Samooceńca sytuacji materialnej w rodzinie (%)	Bardzo dobra	9,1	7,7	8,3
		Dobra	52,3	55,4	54,1
		Przeciętna	36,4	36,9	36,7
		Zła	2,3	0,0	0,9
7.	Liczba dzieci w rodzinie (%)	Jedno	45,5	27,3	34,5
		Dwoje	47,7	57,6	53,6
		Troje	6,8	12,1	10,0
		Czworo	0,0	1,5	0,9
		Pięcioro	0,0	1,5	0,9
8.	Kolejność dziecka pod względem starszeństwa (%)	Pierwsze	70,5	55,4	61,5
		Drugie	29,5	35,4	33,0
		Trzecie	0,0	6,2	3,7
		Czwarte	0,0	1,5	0,9
		Piąte	0,0	1,5	0,9

$\bar{x} \pm sd$ – średnia ± odchylenie standardowe
 Pogrubionym drukiem oznaczono istotność przy $p \leq 0,05$.

Tabela 2. Informacje o stanie zdrowia badanych dzieci i ich rodzin.

Lp.	Wskaźnik	Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)
1.	Masa urodzeniowa dziecka (kg)*	3,3 ± 0,5	3,5 ± 0,5	3,4 ± 0,5
2.	Uczulenie dziecka na produkty spożywcze (%)	11,4	7,7	9,2
3.	Inne uczulenia dziecka (%)	6,8	16,7	12,7
4.	Korzystanie z lekarstw przez dziecko (%)	6,8	19,7	14,5
5.	Stosowanie diety ze względu na stan zdrowia dziecka (%)	2,3	3,0	2,7
6.	Występowanie nadciśnienia tętniczego w rodzinie (%)	51,2	58,5	55,6
7.	Występowanie nowotworów w rodzinie (%)	27,9	36,9	33,3
8.	Występowanie cukrzycy w rodzinie (%)	41,9	44,6	43,5
9.	Występowanie zawałów serca w rodzinie (%)	20,9	10,8	14,8
10.	Występowanie otyłości w rodzinie (%)	18,6	16,9	17,6
11.	Występowanie osteoporozy w rodzinie (%)	7,0	7,7	7,4
12.	Występowanie hiperlipidemii w rodzinie (%)	7,0	3,1	4,6

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

Tabela 3. Opinia rodziców o masie ciała oraz stanie zdrowia badanych dzieci (%).

Lp.	Wskaźnik	Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)	
1.	Masa ciała dziecka w opinii rodziców	Niedowaga	9,1	4,6	6,4
		Prawidłowa masa ciała	88,6	95,4	92,7
		Otyłość	2,3	0,0	0,9
2.	Stan zdrowia dziecka w opinii rodziców	Jest dobry	97,7	92,4	94,5
		Nie jest dobry	0,0	3,0	1,8
		Nie wiem	2,3	4,5	3,6

Tabela 4. Pokonywanie drogi do i z przedszkola przez badane dzieci (%).

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)
1.	Przybycie do przedszkola	Pieszko	45,5	45,5
		Samochodem	45,5	43,9
		Pieszko lub samochodem	9,1	10,6
2.	Powrót z przedszkola do domu	Pieszko	47,7	54,5
		Samochodem	38,6	34,8
		Pieszko lub samochodem	13,6	10,6

Tabela 5. Aktywne formy spędzania czasu wolnego w przedszkolu przez badane dzieci (%).

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)
1.	Uczęszczanie na zorganizowane zajęcia ruchowe	78,9	72,3	75,3
2.	Uczęszczanie na gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną	Tak, bo musi	11,9	6,6
		Nie, ale powinno	9,5	11,5
		Nie, bo nie musi	78,6	82,0
3.	Uczęszczanie na taniec	75,0	45,5	57,3
4.	Uczęszczanie na rytmikę	65,9	54,5	59,1

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

Tabela 6. Aktywne formy spędzania czasu wolnego poza przedszkolem przez badane dzieci (%).

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)
1.	Uczęszczanie na zorganizowane zajęcia ruchowe	25,0	12,1	17,3
2.	Uczęszczanie na pływalnię	63,6	25,0	47,4
3.	Uczęszczanie na taniec	36,4	0,0	21,1
4.	Uczęszczanie na sporty walki (judo i karate)	36,4	50,0	42,1
5.	Uczęszczanie na piłkę nożną	0,0	37,5	15,8
6.	Gimnastyka w domu	Codziennie	11,4	10,6
		5-6 razy w tygodniu	2,3	6,1
		3-4 razy w tygodniu	18,2	9,1
		1-2 razy w tygodniu	27,3	21,2
		Nie gimnastykuje się	40,9	53,0
7.	Gimnastykowanie się rodziców z dzieckiem	34,1	28,8	30,9
8.	Chodzenie na długie spacery	Codziennie	27,3	37,9
		5-6 razy w tygodniu	13,6	12,1
		3-4 razy w tygodniu	20,5	24,2
		1-2 razy w tygodniu	31,8	22,7
		Nie chodzi	6,8	3,0
9.	Jeżdżenie na rowerze	86,4	97,0	92,7

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

Tabela 7. Bierne formy spędzania czasu wolnego w domu przez badane dzieci (%).

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)
1.	Czas spędzony przed telewizorem w ciągu doby	Mniej niż godzina	11,4	7,8
		1 godzina	4,5	18,8
		2 godziny	40,9	43,8
		3 godziny	31,8	17,2
		4 godziny i więcej	11,4	12,5
2.	Oglądanie telewizji wybiórczo	84,1	82,8	83,3
3.	Czas spędzony przed komputerem w ciągu doby	Wcale	47,5	27,3
		Mniej niż godzina	35,0	23,6
		1 godzina	17,5	36,4
		2 godziny	0,0	10,9
		3 godziny	0,0	1,8

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

Tabela 8. Ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody przez badane dzieci (%).

Lp.	Forma spędzania czasu wolnego	Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)
1.	Jazda na rowerze	50,0	53,1	51,9
2.	Zabawy na placu zabaw	40,9	29,7	34,3
3.	Gra w piłkę	4,5	25,0	16,7
4.	Spacer	22,7	15,6	18,5
5.	Jazda na rolkach	11,4	0,0	4,6
6.	Jazda na hulajnodze	4,5	4,7	4,6
7.	Pływanie/kąpiel w jeziorze/basenie	6,8	7,8	7,4
8.	Inne zabawy na świeżym powietrzu	31,8	34,4	33,3

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

Tabela 9. Ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas deszczowej pogody przez badane dzieci (%).

Lp.	Forma spędzania czasu wolnego	Dziewczynki (n = 44)	Chłopcy (n = 66)	Ogółem (n = 110)
1.	Oglądanie telewizji	28,2	31,7	30,4
2.	Czytanie książek	2,6	6,3	4,9
3.	Spacer	2,6	3,2	2,9
4.	Rysowanie/malowanie	38,5	19,0	26,5
5.	Układanie klocków	7,7	19,0	14,7
6.	Komputer	10,3	12,7	11,8
7.	Układanie puzzli	10,3	11,1	10,8
8.	Gry planszowe	10,3	20,6	16,7
9.	Zabawy i zajęcia ruchowe w domu	7,7	0,0	2,9
10.	Zabawa lalkami	15,4	0,0	5,9
11.	Zabawa samochodami	0,0	6,3	3,9
12.	Inne zabawy w domu	30,8	44,4	39,2

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

dziewczynek z przedszkoli w Turku byli młodsi, odpowiednio, od matek i ojców dziewczynek z przedszkoli w Darłowie (10) i Poznaniu (8), a starsi od, odpowiednio, matek i ojców dziewczynek z przedszkoli piłskich (11). Matki badanych dziewczynek z przedszkoli w Turku były młodsze od matek dziewczynek z przedszkoli mazowieckich (9), a ojcowie – starsi. Natomiast matki i ojcowie badanych chłopców z przedszkoli w Turku byli starsi, odpowiednio, od matek i ojców chłopców z przedszkoli w Darłowie (10), Pile (11) i województwie mazowieckim (9), a młodsi od, odpowiednio, matek i ojców chłopców z przedszkoli w Poznaniu (8). Wyższy odsetek matek niż ojców z wyższym wykształceniem w badanej grupie dzieci z przedszkoli w Turku potwierdza, że wyższym wykształceniem w Polsce legitymuje się większy odsetek kobiet niż mężczyzn (24) i był obserwowany również we wcześniej badanych grupach dzieci w wieku przedszkolnym z różnych regionów Polski (8-11).

Odsetek rodziców badanych dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym z Turku oceniających swoją sytuację finansową jako bardzo dobrą był niższy od odsetka, odpowiednio, rodziców dziewczynek i chłopców z Darłowa (10), Piły (11) i Mazowsza (9). Również odsetek rodziców badanych chłopców w wieku przedszkolnym z Turku, który ocenił swoją

sytuację finansową jako bardzo dobrą, był niższy od odsetka rodziców chłopców z Poznania (8). Natomiast odsetek rodziców badanych dziewczynek w wieku przedszkolnym z Turku, który ocenił swoją sytuację finansową jako bardzo dobrą, był wyższy od odsetka rodziców dziewczynek z Poznania (8).

Masa urodzeniowa badanych chłopców w wieku przedszkolnym z Turku była wyższa od masy urodzeniowej zarówno chłopców, jak i dziewczynek z przedszkoli w Darłowie (10), Pile (11) i na Mazowszu (9), a masa urodzeniowa badanych dziewczynek z przedszkola w Turku była taka sama jak masa urodzeniowa dziewczynek z przedszkoli w Darłowie (10) i w Pile (11) i wyższa od masy urodzeniowej dziewczynek z Mazowsza (9).

Odsetek badanych dziewczynek z Turku, które były uczulone na produkty spożywcze, był taki sam jak wśród dziewczynek z przedszkoli piłskich (11) i wyższy niż wśród dziewczynek z przedszkoli w Darłowie (10) i na Mazowszu (9). Natomiast odsetek badanych chłopców w wieku przedszkolnym z Turku, który był uczulony na produkty spożywcze, był niższy od odsetka chłopców z przedszkoli w Darłowie (10) i na Mazowszu (9), ale wyższy od odsetka chłopców z przedszkoli piłskich (11). Odsetek badanych

dziewczynek z Turku, których rodzice poinformowali o występowaniu innych uczuleń i które korzystały z lekarstw, był niższy niż wśród dziewczynek z wcześniej badanych przedszkoli (9-11). Odsetek badanych chłopców z Turku, których rodzice poinformowali o występowaniu innych uczuleń, był wyższy niż wśród chłopców z wcześniej badanych przedszkoli (9-11), a odsetek badanych chłopców z Turku, którzy korzystali z lekarstw, był wyższy od odsetka chłopców z Darłowa (10), ale niższy od odsetka chłopców z Piły (11) i Mazowsza (9). Mimo że w przypadku uczuleń wskazane jest stosowanie specjalnych diet (25, 26), to, podobnie jak we wcześniejszych badaniach (9-11), znikomy odsetek badanych dzieci z Turku stosował dietę. Jest to bardzo niekorzystne, tym bardziej, że rodzice badanych dzieci zawyżyli ocenę zdrowia własnych dzieci. Podobne zachowanie stwierdzono również wśród rodziców dzieci z wcześniej badanych przedszkoli (9-11). Nieumiejętność oceny zdrowia własnych dzieci może prowadzić do wielu niebezpieczeństw, tym bardziej, że z uwagi na występowanie w rodzinach badanych dzieci chorób dietozależnych wskazane jest zastosowanie dla tych dzieci odpowiednich diet. Konieczna jest także współpraca z lekarzem pediatrą, na co już dawno zwróciliśmy uwagę (27, 28).

Odsetek rodziców, którzy poinformowali o występowaniu większości chorób dietozależnych w rodzinach badanych dziewczynek, był niższy niż w rodzinach wcześniej badanych dziewczynek (9-11). Natomiast odsetek rodziców chłopców, którzy poinformowali o występowaniu większości chorób dietozależnych w rodzinach, był wyższy niż w rodzinach wcześniej badanych chłopców (9-11).

Zwykła i dodatkowa aktywność fizyczna

Bardzo niekorzystnie należy ocenić, że odsetek badanych dzieci płci obojga z przedszkoli w Turku, który z rana zawsze był przywożony do przedszkola samochodem, przewyższał odsetek dzieci z Nowego Sącza i okolic (7), Poznania (8), Mazowsza (9) i Darłowa (10). Jest to wynikiem wzrostu dostępności samochodu i korzystania z niego we wszystkich codziennych sytuacjach, w tym w przywożeniu dzieci do przedszkola, co ma zapewne, w mylnej opinii rodziców, polepszyć stan zdrowia ich dzieci. Wzrost odsetka dzieci przywożonych samochodem na przestrzeni lat opisali również badacze australijscy (29). Z kolei badacze amerykańscy (30) zwrócili uwagę na to, że codzienne przywożenie dzieci samochodami do przedszkoli i szkół spowoduje dalsze zmniejszenie ich aktywności fizycznej. Należy podkreślić, że pozbawienie dzieci codziennego spaceru, jakim jest droga z domu do przedszkola i z powrotem do domu, niezależnie od warunków atmosferycznych, nie polepszy ich stanu zdrowia. Dlatego korzystnie należy ocenić, że odsetek badanych dzieci płci obojga z przedszkoli w Turku, który pieszo wracał z przedszkola do domu, był wyższy od odsetka dzieci przychodzących pieszo do przedszkola. Podobne zjawisko zaobserwowano również wśród dzieci przedszkolnych z Mazowsza (9), Darłowa (10) i Piły (11). To, że większy odsetek badanych dzieci płci obojga z przedszkola w Turku wracał pieszo do domu, wynika najprawdopodobniej z tego, że dzieci były odbierane przez niezmotoryzowanych członków rodziny.

Odsetek badanych dziewczynek i chłopców z przedszkola w Turku, który uczęszczał na zorganizowane zajęcia

ruchowe w przedszkolu, był niższy od odsetka, odpowiednio, dziewczynek i chłopców z przedszkoli darłowskich (10), a wyższy od odsetka, odpowiednio, dziewczynek i chłopców z przedszkoli piłskich (11). Natomiast odsetek dziewczynek z przedszkoli mazowieckich (9) uczęszczający na zorganizowane zajęcia ruchowe w przedszkolu był niższy od odsetka badanych dziewczynek z przedszkola w Turku, a odsetek chłopców z przedszkoli mazowieckich (9) był wyższy od odsetka chłopców z przedszkola w Turku. Na gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną uczęszczał mniejszy odsetek badanych dziewczynek i chłopców z przedszkola w Turku od odsetka, odpowiednio, dziewczynek i chłopców z przedszkoli nowosądeckich (7), poznańskich (8) i mazowieckich (9), a wyższy od odsetka, odpowiednio, dziewczynek i chłopców z przedszkoli piłskich (11). Natomiast odsetek dziewczynek z przedszkoli darłowskich (10) uczęszczający na gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną był niższy od odsetka badanych dziewczynek z przedszkola w Turku, a odsetek chłopców z przedszkoli darłowskich (10) był wyższy od odsetka badanych chłopców z przedszkola w Turku. Na rytmikę uczęszczał mniejszy odsetek badanych dziewczynek i chłopców z przedszkola w Turku od odsetka, odpowiednio, dziewczynek i chłopców z przedszkoli w Darłowie (10) i w Pile (11). Odsetek badanych dziewczynek z przedszkola w Turku uczęszczający na rytmikę był niższy od odsetka dziewczynek z przedszkoli mazowieckich (9), a odsetek badanych chłopców z przedszkola w Turku uczęszczający na rytmikę był wyższy od odsetka chłopców z przedszkoli mazowieckich (9). Na taniec uczęszczał znacznie wyższy odsetek badanych dziewczynek i chłopców z przedszkola w Turku od, odpowiednio, odsetka dziewczynek i chłopców z przedszkoli piłskich (11).

Odsetek badanych chłopców z przedszkola w Turku uczęszczający na zorganizowane zajęcia ruchowe poza przedszkolem był najniższy w porównaniu do odsetka zarówno badanych dziewczynek z przedszkola w Turku, jak i dziewczynek i chłopców z wcześniej badanych przedszkoli w Nowym Sączu i okolicy (7), Poznaniu (8), Darłowie (10), Pile (11) i na Mazowszu (9). Odsetek badanych dziewczynek z przedszkola w Turku uczęszczający na zorganizowane zajęcia ruchowe poza przedszkolem był wyższy również od odsetka dziewczynek i chłopców z przedszkoli w Pile (11) i na Mazowszu (9). Odsetek badanych dziewczynek z Turku uczęszczający na zorganizowane zajęcia ruchowe poza przedszkolem, który uczęszczał na pływalnię, był wyższy od odsetka zarówno badanych chłopców z przedszkola w Turku, jak i od odsetka dziewczynek i chłopców z wcześniej badanych przedszkoli (7-11). Wybranie przez rodziców pływania, jako głównej, zorganizowanej formy aktywności fizycznej, należy ocenić bardzo korzystnie. Pływanie jest sportem ogólnorozwojowym (31, 32) i warto byłoby go upowszechnić, na wzór brytyjski (33), poprzez bezpłatne zajęcia dla dzieci i rodziców. Również wybór sportów walki, judo i karate, dla co drugiego badanego chłopca z przedszkola w Turku uczęszczającego na zorganizowane zajęcia ruchowe poza przedszkolem należy ocenić korzystnie z uwagi na poprawę zdolności motorycznych dziecka (34). We wcześniej badanych przedszkolach w sportach walki, przede wszystkim karate, uczestniczyło zawsze więcej chłopców niż dziewczynek (9, 10), ale zajęcia te wybierano co najwyżej dla co

szóstego chłopca uczęszczającego na zorganizowane zajęcia ruchowe poza przedszkolem (10).

Podobnie jak wśród dzieci z wcześniej badanych przedszkoli w Nowym Sączu i okolicy (7), Poznaniu (8), Darłowie (10), Pile (11) oraz na Mazowszu (9), z własnym dzieckiem gimnastykował się większy odsetek rodziców badanych dziewczynek niż chłopców, a jeżdżenie na rowerze należało do najbardziej popularnej formy aktywności fizycznej, z której korzystał większy odsetek chłopców niż dziewczynek.

Wśród badanych dzieci z przedszkola w Turku, w porównaniu do dzieci z wcześniej badanych przedszkoli (7-11), większy odsetek dziewczynek dłużej oglądał telewizję, a większy odsetek chłopców więcej czasu spędzał przed komputerem. Jednocześnie odsetek badanych dziewczynek z przedszkola w Turku, który oglądał wybiórczo telewizję, był najniższy w porównaniu do odsetka dziewczynek z wcześniej badanych przedszkoli (7-11), a odsetek badanych chłopców z przedszkola w Turku, który oglądał wybiórczo telewizję, był nieznacznie wyższy tylko od odsetka chłopców z mazowieckich przedszkoli (9). Zachowania te należy ocenić bardzo niekorzystnie, gdyż dziecko spędzające czas przed ekranem telewizora lub komputera ogranicza bezpośredni kontakt i możliwość spędzania czasu wolnego z rodzicami, rodzeństwem i rówieśnikami, a jednocześnie u takiego dziecka wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia wad wzroku i postawy oraz nieprawidłowości w rozwoju psychoruchowym (35-38). Siedzący tryb życia utrwała się wraz z wiekiem (39, 40) i jest przyczyną nagminnego występowania otyłości w wysoko rozwiniętych społeczeństwach, w tym również w Polsce (20). Zazwyczaj oglądaniu telewizji towarzyszy szkodliwy zwyczaj spożywania niezalecanej, wysokoenergetycznej i niezdrowej żywności, która jest intensywnie reklamowana i adresowana przede wszystkim do dzieci i młodzieży. Aby przeciwdziałać tym niekorzystnym zjawiskom, zaleca się ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem do poniżej jednej godziny w ciągu dnia dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat i do maksimum dwóch godzin w ciągu dnia dla dzieci w wieku od 5 do 6 lat (41, 42).

Ulubione formy spędzania czasu wolnego

Wśród badanych dzieci płci obojga z przedszkola w Turku, podobnie jak wśród chłopców i dziewczynek z przedszkoli w Pile (11), jazda na rowerze była najczęściej wskazywaną ulubioną formą spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody. Ten rodzaj aktywności fizycznej był również lubiany przez największy odsetek chłopców z przedszkoli w Darłowie (10), Poznaniu (8) i na Mazowszu (9). Plac zabaw był drugim pod względem popularności ulubionym rodzajem aktywności fizycznej wśród badanych dziewczynek z przedszkola w Turku, podobnie jak wśród dziewczynek z przedszkoli w Pile (11) i Darłowie (10). Natomiast wśród badanych chłopców z przedszkola w Turku inne zabawy na świeżym powietrzu były drugim pod względem popularności rodzajem aktywności fizycznej, podobnie jak wśród chłopców z przedszkoli w Pile (11). Bardzo korzystne jest to, że do ulubionych form spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody należały wszelkie formy aktywności fizycznej uprawiane na świeżym powietrzu. Wiadomo, że dzieci, które spędzają więcej czasu na świeżym powietrzu, są bardziej

aktywne, a codzienna umiarkowana aktywność fizyczna na świeżym powietrzu wpływa korzystnie na ich układ immunologiczny (43, 44). Dlatego rodzice powinni stworzyć dzieciom odpowiednie warunki do tego, by mogły te ulubione zajęcia realizować jak najdłużej w ciągu dnia.

Z obserwacji ulubionych form spędzania czasu wolnego przez badane dzieci płci żeńskiej i męskiej z przedszkola w Turku wynika, że pewne stereotypy kulturowe dotyczące zajęć odpowiednich dla płci żeńskiej i męskiej utrzymują się zarówno podczas ładnej, jak i deszczowej pogody, a inne ulegają zmianie. I tak podczas ładnej pogody większy odsetek dziewczynek niż chłopców najbardziej lubił bawić się na placu zabaw, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Poznania (8) i Piły (11), chodzić na spacer, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Mazowsza (9), Poznania (8) i Piły (11), oraz jeździć na rolkach, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10) i Piły (11). Natomiast podczas deszczowej pogody większy odsetek dziewczynek niż chłopców najbardziej lubił rysować, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Mazowsza (9), Poznania (8) i Piły (11), bawić się lalkami, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Mazowsza (9) i Piły (11), oraz brać udział w zabawach i zajęciach ruchowych w domu, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Mazowsza (9) i Poznania (8). Z kolei większy odsetek chłopców niż dziewczynek podczas ładnej pogody najbardziej lubił grać w piłkę, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Mazowsza (9), Poznania (8) i Piły (11), a podczas deszczowej pogody preferował oglądanie telewizji, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Mazowsza (9), Poznania (8) i Piły (11), czytanie książek, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Mazowsza (9), Poznania (8) i Piły (11), układanie klocków, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10), Mazowsza (9) i Piły (11), gry planszowe, podobnie jak wśród dzieci z Darłowa (10) i Mazowsza (9), a także zabawę samochodami, podobnie jak wśród dzieci z Piły (11). Natomiast zbliżony odsetek badanych dzieci płci obojga z przedszkola w Turku lubił jeździć na hulajnodze i pływać podczas ładnej pogody, a spacerować podczas deszczowej pogody, czego nie stwierdzono wśród dzieci z wcześniej analizowanych przedszkoli (8-11).

Zróżnicowanie zachowań w zakresie aktywności fizycznej pomiędzy dziewczynkami i chłopcami jest cechą charakterystyczną (45, 46) i obrazuje tradycyjne spojrzenie na te zajęcia jako zależne od płci, co nie jest korzystne dla wzajemnego ich zrozumienia się w przyszłości (47). Dlatego nie powinno się ani utrzymywać stereotypów kulturowych w zakresie aktywności fizycznej pomiędzy obu płciami, ani też tworzyć nowych.

Z uwagi na to, że zorganizowane zajęcia ruchowe, prowadzone przez doświadczonych nauczycieli, odgrywają bardzo ważną rolę w kształtowaniu umiejętności motorycznych dziecka (48), należałoby, w dobrze rozumianym interesie zdrowia publicznego, wprowadzić bezpłatne i obowiązkowe zajęcia ruchowe w przedszkolu oraz nieobowiązkowe zajęcia ruchowe dla każdego dziecka poza przedszkolem. Konieczne jest również upowszechnienie wśród rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, nauczycieli wychowania fizycznego i władz samorządowych wiedzy na temat roli zorganizowanych zajęć ruchowych w rozwoju motorycznym dziecka. Przydatne do tego celu mogą być programy zwiększenia aktywności fizycznej (49-52).

- NAJ.0000437100.38114.9b. 23. Silveira JA, Colugnati FA, Cocetti M, Taddei JA: Secular trends and factors associated with overweight among Brazilian preschool children: PNSN-1989, PNDS-1996, and 2006/07. *J Pediatr (Rio J)* 2014; 90(3): 258-266. doi: 10.1016/j.jped.2013.09.003. 24. Główny Urząd Statystyczny: Rocznik demograficzny Polski. Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2012.
25. Waddell L: Living with food allergy. *J Fam Health Care* 2011; 21(4): 21-28. 26. Crowley ET, Williams LT, Brown LJ: How do mothers juggle the special dietary needs of one child while feeding the family? A qualitative exploration. *Nutr Diet* 2012; 69(4): 272-277. doi: 10.1111/j.1747-0080.2012.01604.x.
27. Chalcarz W: Koncepcja nauczania zasad żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. *Nowa Szkoła* 1991; 47: 330-332. 28. Chalcarz W, Romańska I, Ziętkiewicz E: Konieczność uwzględnienia zasad żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych w nauczaniu początkowym. *Nauczanie Początkowe* 1991/1992; 15(1): 47-50. 29. van der Ploeg HP, Merom D, Corpuz G, Bauman AE: Trends in Australian children traveling to school 1971-2003: burning petrol or carbohydrates? *Prev Med* 2008; 46(1): 60-62. Epub 2007 Jun 7. 30. Cooper AR, Andersen LB, Wedderkopp N et al.: Physical activity levels of children who walk, cycle, or are driven to school. *Am J Prev Med* 2005; 29(3): 179-184. 31. Beggs S, Foong YC, Le HC et al.: Swimming training for asthma in children and adolescents aged 18 years and under. *Cochrane Database Syst Rev* 2013; 4: 1-66. doi: 10.1002/14651858.CD009607.pub2. 32. Bfiro M, Fugedi B, Revesz L: The role of teaching swimming in the formation of a conscious healthy lifestyle. *IJARE* 2007; 1: 269-284. 33. Evans AB, Sleep M: "Swim for Health": Program Evaluation of a Multiagency Aquatic Activity Intervention in the United Kingdom. *IJARE* 2013; 7: 24-38.
34. Božanić A, Bešlija T: Relations between fundamental motor skills and specific karate technique in 5-7 year old beginners. *Sport Sci* 2010; 3(1): 79-83. 35. Owens J, Maxim R, McGuinn M et al.: Television-viewing habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics* 1999; 104(3): 1-8. 36. Manios Y, Kourlaba G, Kondaki K et al.: Obesity and television watching in preschoolers in Greece: The GENESIS study. *Obes* 2009; 17(11): 2047-2053. doi: 10.1038/oby.2009.50. 37. 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. 38. 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. 39. Pagani LS, Fitzpatrick C, Barnett TA, Dubow E: Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010; 164(5): 425-431. doi: 10.1001/archpediatrics.2010.50. 40. Janz KF, Burns TL, Levy SM: Tracking of activity and sedentary behaviors in childhood: The Iowa Bone Development Study. *Am J Prev Med* 2005; 29(3): 171-178. doi:10.1016/j.amepre.2005.06.001. 41. Tremblay MS, Leblanc AG, Carson V et al.: Canadian Society for Exercise Physiology: Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for the Early Years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab* 2012; 37(2): 370-391. doi: 10.1139/h2012-019. 42. Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian sedentary behaviors guidelines for children (aged 5-11 years). Dostępne na stronie: <http://www.csep.ca/guidelines>. Stan z dnia 31 lipca 2014 roku. 43. Walsh NP, Gleeson M, Shephard RJ et al.: Position statement. Part one: Immune function and exercise. *Exerc Immunol Rev* 2011; 17: 6-63. 44. Walsh NP, Gleeson M, Pyne DB et al.: Position statement part two: maintaining immune health. *Exerc Immunol Rev* 2011; 17: 64-103. 45. Thorne B: *Gender Play: Girls and Boys in School*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press 1993. 46. Nielsen G, Pfister G, Andersen LB: Gender differences in the daily physical activities of Danish school children. *EPEP* 2011; 17(1): 69-90. doi: 10.1177/1356336X11402267. 47. Goleman D: *Inteligencja emocjonalna. Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz od umiejętności kierowania emocjami*. Wydanie jubileuszowe światowego bestselleru. Media Rodzina, Poznań 2012. 48. Van Cauwenbergh E, Labarque V, Gubbels J et al.: Preschooler's physical activity levels and associations with lesson context, teacher's behavior, and environment during preschool physical education. *Early Child Res Q* 2012; 27(2): 221-230. 49. Oździński J, Chalcarz W: *Zdrowie przez wychowanie fizyczne i sport*. *Wychow Fiz Zdr* 1994; 4: 193-197. 50. 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. 51. The British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health (BHFNC). *Physical activity guidelines for the early years*. Dostępne na stronie: <http://www.bhfactive.org.uk/earlyyearsguidelines/index.html>. Stan z dnia 3 stycznia 2014 roku. 52. Canadian Physical Activity Guidelines and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. *Your Plan to Get Active Every Day*. Canadian Society for Exercise Physiology. Dostępne na stronie: www.csep.ca/guidelines. Stan z dnia 3 stycznia 2014 roku.

nadesłano: 01.07.2014
zaakceptowano do druku: 04.08.2014