

PORÓWNANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ ULUBIONYCH FORM SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO DZIEWCZYNEK I CHŁOPCÓW W WIEKU PRZEDSZKOLNYM Z WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY AND FAVOURITE WAYS OF SPENDING FREE TIME IN PRESCHOOL GIRLS AND BOYS FROM THE MAZOWSZE REGION

Sylvia Merkiel, Wojciech Chalcarz, Monika Deptuła

Zakład Żywności i Żywienia, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, dzieci w wieku przedszkolnym, rozwój motoryczny

Key words: physical activity, preschool children, motor development

STRESZCZENIE

Celem niniejszej pracy było porównanie aktywności fizycznej dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego oraz ich ulubionych form spędzania czasu wolnego. Badaniami ankietowymi dotyczącymi aktywności fizycznej objęto 131 dzieci w wieku od 3 do 7 lat. Rodzice dzieci wypełnili ankietę dotyczącą aktywności fizycznej dzieci i ich ulubionych form spędzania czasu wolnego, jak również informacji ogólnych o dzieciach i ich rodzinach. Stwierdzono statystycznie istotny wpływ płci na masę urodzeniową dziecka, uczęszczanie na karate poza przedszkolem oraz na jazdę na rowerze, grę w piłkę i zabawę z psem jako ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody, a także na spędzanie czasu wolnego przed komputerem i zabawę lalkami jako ulubione zajęcia podczas deszczowej pogody. Płeć miała niewielki wpływ na aktywność fizyczną badanych dzieci w wieku przedszkolnym, jednak istotnie różnicowała ich ulubione formy spędzania czasu wolnego. Aktywność fizyczna zarówno badanych dziewczynek, jak i chłopców, była niska, podobnie jak u ich rówieśników wcześniej badanych.

ABSTRACT

The aim of this study was to compare physical activity of preschool girls and boys from the Mazowsze region and their favourite ways of spending free time. The studied population included 131 children aged 3 to 7 years. Parents filled in questionnaires about their children's physical activity and favourite ways of spending free time, as well as about general information on the children and their families. Gender had statistically significant influence on the children's birth weight, attending karate outside the preschool and on riding a bicycle, playing with a ball and playing with a dog as favourite ways of spending free time during sunny weather; as well as playing on a computer and playing with dolls as favourite ways of spending free time during rainy weather. Gender had little influence on the studied preschoolers' physical activity. However, favourite ways of spending free time turned out to be significantly different according to gender. Physical activity level in both girls and boys was low, similarly to their peers from the previous studies.

WSTĘP

Aktywność fizyczna jest istotnym czynnikiem warunkującym prawidłowy rozwój somatyczny, psychiczny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym. Najwyraźniej podkreśla się w literaturze jej pozytywny wpływ na sprawność wielu narządów i układów ludzkiego ustroju [8, 10, 15] oraz rolę w zapobieganiu chorobom dietozależnym [14, 16, 18, 19]. Jednakże znaczenie aktywności fizycznej dziecka nie ogranicza się wy-

łącznie do sfery somatycznej. Pozwala ona również na kształtowanie zdolności motorycznych dziecka, a jako podstawowa forma zbierania informacji i doświadczeń, uczy go pokonywania trudności, kontrolowania emocji, przeżywania sukcesów i porażek, szacunku do samego siebie i innych osób, a także wzmacnia procesy myślowe i rozbudza wyobraźnię [11].

Poziom aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym systematycznie spada [2, 4, 6, 7], dlatego konieczne jest opracowanie specjalnych programów,

Adres do korespondencji: Sylvia Merkiel, Zakład Żywności i Żywienia, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, 61-555 Poznań, ul. Droga Dębińska 7, tel. 061 835 52 87, e-mail: sylwiamerkiel@awf.poznan.pl

które pomogłyby odwrócić to niekorzystne zjawisko [3, 17]. Do tego celu niezbędne jest stałe monitorowanie aktywności fizycznej dzieci przedszkolnych.

Celem niniejszej pracy było porównanie aktywności fizycznej dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego oraz ich ulubionych form spędzania czasu wolnego.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami ankietowymi dotyczącymi aktywności fizycznej objęto 131 dzieci w wieku od 3 do 7 lat z województwa mazowieckiego, uczęszczających do przedszkoli w Kadzidle, Ostrołęce oraz Warszawie. Dobór przedszkoli był następujący: wylosowano po jednym przedszkolu z Warszawy i Ostrołęki oraz jedną wieś spośród wsi województwa mazowieckiego, w których znajdowały się przedszkola. O wypełnienie ankiety dotyczącej aktywności fizycznej dzieci i ich ulubionych form spędzania czasu wolnego, jak również informacji ogólnych o dzieciach i ich rodzinach, poproszono rodziców wszystkich dzieci, które uczęszczały do wylosowanych przedszkoli. Ankiety wypełniło 131 rodziców, w tym 24 rodziców dziewczynek i 16 rodziców chłopców z Kadzidla, 21 rodziców dziewczynek i 27 rodziców chłopców z Ostrołęki oraz 21 rodziców dziewczynek i 22 rodziców chłopców z Warszawy.

Na przeprowadzenie badań uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Rodzice zostali poinformowani o celu i metodach badań i wyrazili na nie zgodę.

Statystyczną analizę wyników przeprowadzono przy pomocy programu komputerowego SPSS 12.0 PL for Windows. Przyjęto podział badanej populacji w zależności od płci.

Dla wszystkich analizowanych zmiennych ilościowych obliczono średnią i odchylenie standardowe. Zbadano także normalność rozkładu w poszczególnych podgrupach stosując test *Shapiro-Wilka*. Ze względu na to, że rozkład analizowanych zmiennych ilościowych odbiegał od normalnego, do porównania tych zmiennych zastosowano test *U Manna-Whitney'a*. 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, za wyjątkiem zmiennych, dla których więcej niż 20% liczebności teoretycznych było mniejszych od pięciu. Stosowano wówczas test *U Manna-Whitney'a*. Za istotne uznano różnice na poziomie istotności $p \leq 0,05$.

WYNIKI

Charakterystykę badanej grupy dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego przedstawiono w tabelach od 1 do 3. W tabeli 1 podano informacje ogólne o badanych dzieciach i ich rodzinach, w tabeli 2 – informacje o stanie zdrowia badanych dzieci i ich rodzin, a w tabeli 3 – opinię rodziców o stanie zdrowia i masie ciała badanych dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci. Stwierdzono statystycznie istotny wpływ płci tylko na masę urodzeniową dziecka. Była ona większa u chłopców - 3,4 kg niż u dziewczynek - 3,2 kg.

Tabela 1. Informacje ogólne o badanych dzieciach w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego oraz o ich rodzinach w zależności od płci
General information concerning the examined children from the Mazowsze region and their families according to gender

Lp.	Wskaźnik	Dziewczynyki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)	
1.	Wiek dziecka [lata]	$\bar{x} \pm sd$	5,2±1,2	5,4±1,2	5,3±1,2
2.	Wiek matki [lata]	$\bar{x} \pm sd$	33,1±4,6	32,7±4,8	32,9±4,7
3.	Wiek ojca [lata]	$\bar{x} \pm sd$	34,6±5,0	34,1±5,3	34,3±5,1
4.	Wykształcenie matki [%]	podstawowe	1,5	0,0	0,8
		średnie	36,4	32,3	34,4
		wyższe	50,0	56,9	53,4
5.	Wykształcenie ojca [%]	podstawowe	3,0	1,6	2,3
		średnie	48,5	47,6	48,1
		wyższe	31,8	30,2	31,0
6.	Sytuacja ekonomiczna w rodzinie [%]	bardzo dobra	20,0	15,9	18,0
		dobra	41,5	49,2	45,3
		przeciętna	38,5	34,9	36,7
		zła	0,0	0,0	0,0
7.	Rodzina [%]	pełna	95,5	92,3	93,9
		niepełna	4,5	7,7	6,1
8.	Liczba dzieci w rodzinie [%]	jedno	37,9	49,2	43,5
		dwoje	51,5	44,6	48,1
		troje	6,1	1,5	3,8
		czworo	3,0	3,1	3,1
9.	Kolejność dziecka pod względem starszeństwa [%]	pierwsze	57,6	69,2	63,4
		drugie	36,4	24,6	30,5
		trzecie	1,5	3,1	2,3
		czwarte	4,5	1,5	3,1
		piąte	0,0	1,5	1,5

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

Tabela 2. Informacje o stanie zdrowia badanych dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego oraz o stanie zdrowia ich rodzin w zależności od płci
Information concerning the health status of the examined preschool children from the Mazowsze region and their families according to gender

Lp.	Wskaźnik	Dziewczynki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)
1.	Masa urodzeniowa dziecka [kg]*	3,2±0,5	3,4±0,7	3,3±0,6
2.	Uczulenie dziecka na produkty spożywcze [%]	10,6	23,1	16,8
3.	Inne uczulenia dziecka [%]	13,6	12,3	13,0
4.	Korzystanie z lekarstw przez dziecko [%]	18,2	29,2	23,7
5.	Stosowanie diety ze względu na stan zdrowia dziecka [%]	4,5	9,2	6,9
6.	Występowanie nadciśnienia tętniczego w rodzinie [%]	35,9	42,9	39,4
7.	Występowanie nowotworów w rodzinie [%]	30,8	27,0	28,9
8.	Występowanie cukrzycy w rodzinie [%]	26,2	27,0	26,6
9.	Występowanie zawałów serca w rodzinie [%]	13,8	25,4	19,5
10.	Występowanie otyłości w rodzinie [%]	13,8	14,3	14,1
11.	Występowanie osteoporozy w rodzinie [%]	15,4	11,1	13,3
12.	Występowanie hiperlipidemii w rodzinie [%]	1,6	4,8	3,1

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

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

Tabela 3. Opinia rodziców o stanie zdrowia oraz masie ciała badanych dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci. Wyniki podano w %

Parents' opinion on the studied children's health status and body weight according to gender. Results given in %

Lp.	Wskaźnik	Dziewczynki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)	
1.	Masa ciała dziecka w opinii rodziców	niedowaga	6,1	4,7	5,4
		prawidłowa masa ciała	90,9	95,3	93,1
		otyłość	3,0	0,0	1,5
2.	Stan zdrowia dziecka w opinii rodziców	jest dobry	86,4	92,3	89,3
		nie jest dobry	4,5	3,1	3,8
		nie wiem	9,1	4,6	6,9

Aktywność fizyczną dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci zestawiono w tabelach 4 - 7. Tabela 4 przedstawia pokonywanie drogi do i z przedszkola, tabela 5 – aktywne

formy spędzania czasu w przedszkolu, tabela 6 – aktywne formy spędzania czasu wolnego poza przedszkolem, a tabela 7 – bierne formy spędzania czasu wolnego w domu. Stwierdzono statystycznie istotny wpływ płci na uczęszczanie na karate poza przedszkolem,

Tabela 4. Pokonywanie drogi do i z przedszkola przez dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci. Wyniki podano w %
Going to and coming back from preschool by the studied preschool children from the Mazowsze region according to gender. Results given in %

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)	
1.	Przybycie do przedszkola	pieszo	43,9	33,8	38,9
		samochodem	39,4	43,1	41,2
		komunikacją miejską	1,5	7,7	4,6
		pieszo lub samochodem	13,6	13,8	13,7
		pieszo lub samochodem lub komunikacją miejską	1,5	1,5	1,5
2.	Powrót z przedszkola do domu	pieszo	47,0	38,5	42,7
		samochodem	31,8	38,5	35,1
		komunikacją miejską	1,5	4,6	3,1
		pieszo lub samochodem	18,2	13,8	16,0
		pieszo lub komunikacją miejską	0,0	3,1	1,5
		pieszo lub samochodem lub komunikacją miejską	1,5	1,5	1,5

Tabela 5. Aktywne formy spędzania czasu w przedszkolu przez dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci. Wyniki podano w %

Active ways of spending time in the preschool by the examined children from the Mazowsze region according to gender. Results given in %

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)	
1.	Uczęszczanie na zorganizowane zajęcia ruchowe	tak	73,4	74,1	73,7
2.	Uczęszczanie na gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną	tak, bo musi	12,9	21,0	16,9
		nie, ale powinno	8,1	4,8	6,5
		nie, bo nie musi	79,0	74,2	76,6
3.	Uczęszczanie na gimnastykę	tak	39,4	38,5	38,9
4.	Uczęszczanie na rytmikę	tak	54,5	61,5	58,0

na które uczęszczali tylko chłopcy, 6,2%, i ani jedna dziewczynka.

Tabela 6. Aktywne formy spędzania czasu wolnego poza przedszkolem przez dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci. Wyniki podano w %

Active ways of spending free time outside the preschool by the studied children from the Mazowsze region according to gender. Results given in %

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)	
1.	Uczęszczanie na zorganizowane zajęcia ruchowe	12,3	20,0	16,2	
2.	Uczęszczanie na pływalnię	6,1	9,2	7,6	
3.	Uczęszczanie na taniec	3,0	1,5	2,3	
4.	Uczęszczanie na karate	0,0	6,2	3,1	
5.	Uczęszczanie na inne zorganizowane zajęcia ruchowe	3,0	3,1	3,1	
6.	Gimnastyka w domu	Codziennie	21,2	15,4	18,3
		5-6 razy w tygodniu	1,5	1,5	1,5
		3-4 razy w tygodniu	12,1	20,0	16,0
		1-2 razy w tygodniu	15,2	26,2	20,6
		Nie gimnastkuje się	50,0	36,9	43,5
7.	Gimnastykowanie się rodziców z dzieckiem	36,4	33,8	35,1	
8.	Chodzenie na długie spacery	Codziennie	25,8	23,1	24,4
		5-6 razy w tygodniu	7,6	13,8	10,7
		3-4 razy w tygodniu	39,4	30,8	35,1
		1-2 razy w tygodniu	22,7	24,6	23,7
	Nie chodzi	4,5	7,7	6,1	
9.	Jeżdżenie na rowerze	Tak	84,6	89,2	86,9

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

Ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci przedstawiono w tabeli 8, a w tabeli 9 podano ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas deszczowej pogody.

Stwierdzono statystycznie istotny wpływ płci na jazdę na rowerze, grę w piłkę i zabawę z psem jako ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody oraz na spędzanie czasu wolnego przed komputerem i zabawę lalkami jako ulubione zajęcia podczas deszczowej pogody. Dla większego odsetka chłopców niż dziewczynek ulubioną formą spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody była jazda na rowerze, 45,9% vs 25,0%, oraz gra w piłkę, 27,9% vs

Tabela 7. Bierne formy spędzania czasu wolnego w domu przez dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci. Wyniki podano w %

Passive ways of spending free time at home by the studied preschool children from the Mazowsze region according to gender. Results given in %

Lp.	Pytanie	Dziewczynki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)	
1.	Liczba godzin w ciągu doby spędzonych przed telewizorem	Wcale	0,0	0,0	0,0
		Mniej niż 1 godzina	4,6	9,2	6,9
		1 godzina	21,5	29,2	25,4
		2 godziny	50,8	40,0	45,4
		3 godziny	15,4	16,9	16,2
	4 godziny i więcej	7,7	4,6	6,2	
2.	Oglądanie telewizji wybiórczo	Tak	86,2	81,5	83,8
		Nie	13,8	18,5	16,2
3.	Liczba godzin w ciągu doby spędzonych przed komputerem	Wcale	36,1	29,2	32,5
		Mniej niż 1 godzina	23,0	23,1	23,0
		1 godzina	34,4	35,4	34,9
		2 godziny	6,6	12,3	9,5
		3 godziny	0,0	0,0	0,0
	4 godziny i więcej	0,0	0,0	0,0	

Tabela 8. Ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas ładnej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci. Wyniki podano w %

Favourite ways of spending free time during sunny weather by the studied preschool children from the Mazowsze region according to gender. Results given in %

Lp.	Forma spędzania czasu wolnego	Dziewczynki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)
1.	Jazda na rowerze	25,0	45,9	35,2
2.	Zabawy na placu zabaw	25,0	36,1	30,4
3.	Gra w piłkę	4,7	27,9	16,0
4.	Spacer	17,2	13,1	15,2
5.	Jazda na rolkach/wrotkach	4,7	11,5	8,0
6.	Zabawa z psem	9,4	0,0	4,8
7.	Jazda na hulajnodze	1,6	3,3	2,4
8.	Oglądanie telewizji	1,6	1,7	1,6
9.	Skakanie na skakance	1,6	0,0	0,8
10.	Gra w badmintona	0,0	1,6	0,8
11.	Zabawa w domu	1,6	0,0	0,8
12.	Jazda na deskorolce	0,0	1,6	0,8
13.	Zajęcia na pływalni	0,0	1,6	0,8
14.	Inne zabawy na świeżym powietrzu	46,9	44,3	45,6

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

4,7%. Z kolei zabawa z psem była preferowaną formą spędzania czasu wolnego w pogodny dzień tylko wśród dziewczynek, 9,4%. Natomiast podczas deszczowej

Tabela 9. Ulubione formy spędzania czasu wolnego podczas deszczowej pogody przez badane dzieci w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego w zależności od płci. Wyniki podano w %
Favourite ways of spending free time during rainy weather by the examined preschool children from the Mazowsze region according to gender. Results given in %

Lp.	Forma spędzania czasu wolnego	Dziewczynki (n=66)	Chłopcy (n=65)	Ogółem (n=131)
1.	Oglądanie telewizji	36,5	36,8	36,7
2.	Rysowanie/Malowanie	36,5	24,6	30,8
3.	Zabawa klockami	11,1	24,6	17,5
4.	Czytanie książek	12,7	15,8	14,2
5.	Komputer	6,3	21,1	13,3
6.	Układanie puzzli	9,5	8,8	9,2
7.	Gry planszowe	6,3	12,3	9,2
8.	Zabawy i zajęcia ruchowe	7,9	3,5	5,8
9.	Zabawa lalkami	14,3	0,0	7,5
10.	Inne zabawy w domu	28,6	26,3	27,5

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

pogody, więcej chłopców niż dziewczynek najchętniej spędzało czas przy komputerze, 21,1% vs 6,3%. Zabawa lalkami była preferowanym zajęciem dla 14,3% dziewczynek i ani jednego chłopca.

DYSKUSJA

Charakterystyka grupy

Stwierdzona w badanej grupie dzieci wyższa urodzeniowa masa ciała chłopców w porównaniu do dziewczynek jest typowa [21]. Taką zależność zauważyliśmy również w naszych poprzednich badaniach na grupie dzieci w wieku przedszkolnym z Pabianic [5], jednak nie była ona statystycznie istotna.

Warto zwrócić uwagę na to, że rodzice badanych dzieci byli dobrze wykształceni, o czym świadczy wysoki odsetek rodziców, zwłaszcza matek, posiadających wyższe wykształcenie. Ma to istotne znaczenie, gdyż należy oczekiwać, że osoby dobrze wykształcone będą charakteryzowały się wyższą świadomością w sferze zdrowego stylu życia aniżeli osoby o niższym poziomie wykształcenia, a tym samym będą przywiązywały większą wagę do rozwoju, również motorycznego, swoich dzieci. Ponadto większość rodziców oceniła sytuację ekonomiczną w rodzinie jako dobrą lub bardzo dobrą i żadne z rodziców nie wskazało, że jest ona zła lub bardzo zła, a jak wiadomo możliwości finansowe rodziców mogą istotnie wpływać na wiele aspektów związanych z aktywnością fizyczną. W sferze zwykłej aktywności fizycznej mogą na przykład decydować

o sposobie pokonywania drogi do i z przedszkola, jeśli rodzice posiadają samochód, lub też o posiadaniu komputera albo telewizora z odtwarzaczem DVD, co stwarza dla dziecka warunki do zabawy grami komputerowymi lub przesiadywania przed ekranem telewizora i oglądania bajek. W sferze dodatkowej aktywności fizycznej dobra sytuacja ekonomiczna rodziny może dać możliwość uczęszczania dziecka na różnego rodzaju zorganizowane zajęcia ruchowe lub też korzystania z płatnych obiektów rekreacyjnych, takich jak pływalnia, lodowisko lub korty tenisowe. Wykorzystanie tych możliwości w odpowiedni sposób zależy jednak przede wszystkim od poziomu wiedzy rodziców na temat znaczenia aktywności fizycznej w rozwoju dziecka oraz od ich troski o ten rozwój. Niestety rodzicom badanych dzieci brakowało świadomości w sferze zdrowego stylu życia własnych dzieci, o czym świadczy aktywność fizyczna ich dzieci.

Bardzo niekorzystne jest to, że w badanej grupie dzieci uczulenia na produkty spożywcze i inne uczulenia były częstsze niż w grupie dzieci w wieku przedszkolnym z Pabianic [5], co potwierdza wcześniejsze obserwacje o wzrastającym odsetku dzieci w wieku przedszkolnym cierpiących na różnego rodzaju alergię [1, 13]. Ponadto badane dzieci częściej korzystały z lekarstw, przy czym, w odróżnieniu od dzieci pabianickich [5], nie stwierdzono statystycznie istotnego wpływu płci ani na występowanie innych uczuleń, ani na korzystanie z lekarstw. W tym kontekście niezrozumiała jest dobra ocena stanu zdrowia własnych dzieci, a szczególnie chłopców, przez prawie 90% rodziców.

W porównaniu do rodziców dzieci z Pabianic [5], więcej rodziców badanych dzieci z województwa mazowieckiego poinformowało o występowaniu w ich rodzinach cukrzycy, 26,6% vs 18,3%, a mniej o występowaniu otyłości, 14,1% vs 19,9%, natomiast o występowaniu zawałów poinformował podobny odsetek rodziców, odpowiednio, 19,5% i 18,8%. Niepokojące jest także to, że aż 39,4% rodziców badanych dzieci oświadczyło, że w ich rodzinach występuje nadciśnienie tętnicze, a 28,9% poinformowało o występowaniu nowotworów. W profilaktyce wszystkich tych chorób, za wyjątkiem cukrzycy typu 1, oraz we wspomaganie ich leczenia, podkreśla się konieczność zmiany stylu życia, a przede wszystkim znaczenie prawidłowego sposobu żywienia i regularnej aktywności fizycznej [9, 12, 20]. Tym bardziej niezwykle ważne jest, aby dzieci w tych rodzinach już od najmłodszych lat były i aktywne fizycznie i właściwie żywione, co pozwoli zapobiec lub opóźnić wystąpienie u nich tych chorób.

Aktywność fizyczna

W porównaniu do rówieśników z innych regionów Polski [2, 4, 6, 7], badane dzieci z województwa mazowieckiego charakteryzowały się podobnym lub niż-

szym poziomem aktywności fizycznej. Odsetek dzieci pokonujących drogę do przedszkola pieszo był prawie taki sam, jak wśród dzieci z Nowego Sącza i okolic (39,8%) [4], ale niższy niż wśród dzieci z Poznania (56,9%) [6]. Znacznie mniej badanych dzieci (16,2%) uczęszczało na zorganizowane zajęcia ruchowe poza przedszkolem w porównaniu do dzieci przedszkolnych z Nowego Sącza i okolic (29,4%) [4] i z Poznania (37,6%) [6]. Odsetek badanych dzieci mazowieckich, które gimnastykowały się codziennie (18,3%) był nieznacznie wyższy niż dzieci poznańskich (13,4%) [6] i dzieci nowosądeckich (15,4%) [4], a nieznacznie niższy niż dzieci pabianickich (21,5%) [2] i dzieci z różnych regionów Polski (20,5%) [7]. Codziennie na długie spacery chodziło zaledwie co czwarte dziecko z województwa mazowieckiego, podobnie jak dzieci z Poznania (21,3%) [6], z Pabianic (21,4%) [2], i Nowego Sącza i okolic (24,6%) [4], ale mniej niż dzieci z różnych regionów Polski (38,6%) [7]. Odsetek dzieci z województwa mazowieckiego jeżdżących na rowerze (86,9%) był podobny jak wśród dzieci z innych regionów Polski [2, 4, 6]. Bardzo niekorzystnie należy ocenić, że ponad 2/3 badanych dzieci oglądało telewizję przez dwie godziny lub dłużej, a zaledwie co trzecie dziecko oglądało telewizję nie dłużej niż godzinę. Długotrwałe przebywanie dzieci przed telewizorem jest dla nich niekorzystne, a staje się ono nagminne [2, 4, 6, 7]. W porównaniu do dzieci z Poznania [6], badane dzieci z województwa mazowieckiego spędzały mniej czasu przy komputerze.

Niski poziom aktywności fizycznej badanych dzieci poza przedszkolem wskazuje na konieczność zwrócenia rodzicom uwagi na to, jak ważne jest dla fizycznego i umysłowego rozwoju dziecka, aby stymulować jego aktywność fizyczną, ograniczając czas biernej rozrywki, na przykład przed telewizorem lub komputerem, a zachęcając dziecko do zabaw ruchowych oraz ucząc od najmłodszych lat nawyku ćwiczeń fizycznych, nawet tych najprostszych, jak codzienna gimnastyka w domu. Ponadto, ze względu na to, że gimnastykowanie się rodziców z dzieckiem nie było częste, zarówno w badanej grupie dzieci, jak i wśród dzieci z innych regionów Polski [2, 4, 6, 7], należałoby uświadomić rodzicom jak istotny wpływ na zachowania ich dzieci ma ich własna aktywność fizyczna i wspólne zajęcia i zabawy ruchowe.

Odsetek badanych dzieci, które uczęszczały na zorganizowane zajęcia ruchowe w przedszkolu (73,7%) może się wydawać wysoki. Jednak niekorzystne jest, że nie wszystkie dzieci korzystały z tych zajęć, gdyż może to przyczynić się do zmniejszenia ich sprawności fizycznej. Zorganizowane zajęcia ruchowe w przedszkolu są formą przygotowania dziecka do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego w szkole. Niewykształcenie u dziecka w wieku przedszkolnym

nawyku uczęszczania na zorganizowane zajęcia ruchowe powoduje, że nie będzie ono chciało uczestniczyć w szkolnych zajęciach z wychowania fizycznego. Co więcej, obowiązkowe zajęcia ruchowe, wplecione w codzienny program przedszkolnych zajęć, mogą w istotnym stopniu wpływać na poziom aktywności fizycznej dziecka, które spędza tam znaczną część dnia przez większość dni w tygodniu. Ważne jest również to, aby uświadomić wychowawcom przedszkolnym, że dla rozwoju dziecka przedszkolnego istotne jest, poza realizacją obowiązkowych zajęć, organizowanie również z własnej inicjatywy różnych zabaw ruchowych, zarówno na wolnym powietrzu, jak i w sali przedszkolnej.

Ulubione formy spędzania czasu wolnego

Bardzo korzystne było to, że do ulubionych form spędzania czasu wolnego podczas słonecznej pogody wśród badanych dzieci w wieku przedszkolnym należały prawie wyłącznie gry i zabawy ruchowe, zwłaszcza na świeżym powietrzu. Podobne preferencje zaobserwowano wśród ich rówieśników z Poznania [6]. Odzwierciedla to naturalną potrzebę ruchu, która charakteryzuje dzieci w tym wieku, a także pokazuje, że dostępność odpowiednio zagospodarowanych miejsc do zabawy dla dzieci oraz zapewnienie dzieciom sprzętu do zajęć ruchowych może przyczynić się do wzrostu ich aktywności fizycznej, tym bardziej, że do najczęściej wskazywanych ulubionych form zabawy, zarówno wśród badanych dzieci, jak i dzieci z Poznania [6], należała jazda na rowerze oraz gry na placu zabaw.

Niekorzystnie należy ocenić to, że podczas deszczowej pogody badane dzieci najbardziej lubiły zajęcia siedzące, a zwłaszcza oglądanie telewizji, natomiast zaledwie 5,8% dzieci najbardziej lubiło zabawy i zajęcia ruchowe. Niemniej jednak, wśród dzieci z Poznania [6] tendencje były jeszcze bardziej niekorzystne, gdyż ani jedno z rodziców nie wymieniło zajęć ruchowych jako preferowanych przez dziecko podczas deszczowej pogody. Świadczy to o tym, jak bardzo deszczowa pogoda ogranicza aktywność fizyczną dzieci. Tradycyjne podejście polskiego społeczeństwa wyklucza mieszkanie jako miejsce zabaw ruchowych. Należałoby zmienić to podejście i starać się aktywizować dziecko również podczas pobytu w domu. Nawet dysponując niewielką przestrzenią trzeba wymyślać dla dzieci zabawy ruchowe, na przykład oparte na ćwiczeniach gimnastycznych z różnymi przedmiotami, ćwiczące przede wszystkim koordynację ruchową i gibkość, lub zabawy ruchowe ze śpiewem, które wymagają mniejszej przestrzeni. Należy także uświadamiać rodzicom, że deszczowa pogoda nie wyklucza możliwości spaceru z dzieckiem, jego pobytu na świeżym powietrzu i miłego spędzenia czasu, a wręcz przynosi korzyści zdrowotne, zwiększając odporność organizmu. Powinna być także szczególną okazją do spędzenia z dzieckiem czasu w obiektach rekreacyj-

nych, takich jak pływalnia, sale gimnastyczne czy kryte korty tenisowe, aby od najmłodszych lat wzbogacać dziecko w różnorodne umiejętności ruchowe.

Preferencje badanych dzieci w zakresie form spędzania czasu wolnego, zarówno podczas ładnej, jak i deszczowej pogody, odzwierciedlają przekazywane im od najmłodszych lat, świadomie i podświadomie, wzorce co do roli dziewczynki/kobiety oraz chłopca/mężczyzny. Najwyraźniej było to widoczne w przypadku gry w piłkę i spędzania czasu przy komputerze, lubianymi przez większy odsetek chłopców niż ich rówieśniczek, oraz w przypadku zabawy lalkami, którą lubiły tylko dziewczynki. Podobne tendencje zaobserwowano wśród poznańskich dzieci w wieku przedszkolnym [6], wśród których więcej chłopców lubiło najbardziej grę w piłkę i gry komputerowe, a więcej dziewczynek lubiło rysować. Z punktu widzenia wychowania do aktywności fizycznej w rodzinie nie jest to korzystne, bowiem wspólne preferencje co do form spędzania czasu wolnego mogą w przyszłości sprzyjać wspólnemu aktywnemu spędzaniu czasu wolnego w rodzinach.

WNIOSKI

1. Płeć miała niewielki wpływ na aktywność fizyczną badanych dzieci w wieku przedszkolnym, jednak istotnie różnicowała ich ulubione formy spędzania czasu wolnego.
2. Aktywność fizyczna zarówno badanych dziewczynek, jak i chłopców, była niska, podobnie jak u ich rówieśników wcześniej badanych.
3. Należy uświadomić rodzicom, jak ważne jest stymulowanie aktywności fizycznej dziecka przez ograniczenie czasu biernego rozrywki, zachęcanie dziecka do zabaw ruchowych oraz wpajanie od najmłodszych lat nawyku ćwiczeń fizycznych.

PIŚMIENNICTWO

1. Baral V.R., Hourihane J.O'B.: *Food allergy in children*. Postgrad. Med. J. 2005, 81, 693-701.
2. Chalcarz W., Hodyr Z.: Ocena sposobu żywienia, stanu odżywienia i aktywności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym. Materiały IX Konferencji Naukowej, Legnica 2000, 72-79.
3. Chalcarz W., Hodyr Z., Drabikowska-Śrama A.: Organizowanie zajęć ruchowych dla dzieci w przedszkolach. Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej. W: Mieczkowski T.: *Materiały z III konferencji naukowej. Część II. Konferencje nr 50*. Uniwersytet Szczeciński, 1999, 19-23.
4. Chalcarz W., Merkiel S.: Charakterystyka aktywności ruchowej nowosądeckich dzieci w wieku przedszkolnym. Med. Sport. 2005, 21, 425-431.
5. Chalcarz W., Merkiel S., Hodyr Z.: Nutritional status of preschool children from Pabianice. New Med. (Wars.) 2008, 12, 29-35.
6. Chalcarz W., Merkiel S., Pach D., Lasak Ż.: Charakterystyka aktywności fizycznej poznańskich dzieci w wieku przedszkolnym. Physical activity in preschool children from Poznań. Med. Sport. 2008, 24, 318-329.
7. 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 2001, 53-59.
8. Chodorowska I.: Aktywność ruchowa – wpływ na zdrowie i rozwój dzieci i młodzieży. Wych. Fiz. Zdr. 2008, 2, 49-50.
9. Courneya K.S., Friedenreich C.M.: Physical activity and cancer control. Seminars in Oncology Nursing 2007, 23, 242-252.
10. Devis D.J.: *Actividad fisica, deporte y salud*. INDE, Barcelona 2000.
11. Harwas-Napierala B., Trempala J. (red.): *Psychologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
12. Hussain A., Claussen B., Ramachandran A., Williams R.: Prevention of type 2 diabetes: A review. Diab. Res. Clin. Practice 2007, 76, 317-326.
13. Jaźwiec-Kanyion B.: Epidemiologia alergii w Polsce i na świecie. Przegl. Alergol. 2006, 3, 5-9.
14. McGavock J., Sellers E., Dean H.: Physical activity for the prevention and management of youth-onset type 2 diabetes mellitus: focus on cardiovascular complications. Diab. Vasc. Dis. Res. 2007, 4, 305-10.
15. Oliver M., Schoefeld G., Kolt G.: Physical activity in preschoolers. Sport. Med. 2007, 37, 1045-1070.
16. Ondrak K.S., Morgan D.W.: Physical activity, calcium intake and bone health in children and adolescents. Sports Med. 2007, 37, 587-600.
17. Ożdziński J., Chalcarz W.: Zdrowie przez wychowanie fizyczne i sport. Wych. Fiz. i Zdrow. 1994, 4, 193-197.
18. Sharma M.: International school-based interventions for preventing obesity in children. Obes. Rev. 2007, 8, 155-67.
19. Torrance B., McGuire K.A., Lewanczuk R., McGavock J.: Overweight, physical activity and high blood pressure in children: a review of the literature. Vasc. Health Risk Manag. 2007, 3, 139-49.
20. Van Horn L., Mccoin M., Kris-Etherton P.M., Burke F., Carson J.A.S., Champagne C.M., Karmally W., Sikand G.: The evidence for dietary prevention and treatment of cardiovascular disease. J. Am. Diet. Assoc. 2008, 108, 287-331.
21. Wolański N.: *Rozwój biologiczny człowieka. Podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.

Otrzymano: 04.08.2010

Zaakceptowano do druku: 10.12.2010

