

IWONA BOJAR<sup>1</sup>, KRZYSZTOF WOJTYŁA<sup>2</sup>, ALFRED OWOC<sup>3</sup>

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH  
POWIATU MIASTA KALISZ I POWIATU KALISKIEGO

*PHYSICAL ACTIVITY AMONG CHILDREN ATTENDING ELEMENTARY  
SCHOOLS IN THE CITY OF KALISZ AND THE KALISZ PROVINCE*

*ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ  
ПОВЯТА ГОРОДА КАЛИШ И КАЛИШСКОГО ПОВЯТА*

*ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПОВІТУ МІСТА  
КАЛИШ І КАЛИШСЬКОГО ПОВІТУ*

<sup>1</sup> Z Krajowego Obserwatorium Zdrowia i Bezpieczeństwa Pracowników Rolnictwa  
Instytut Medycyny Wsi w Lublinie

P.o. Kierownika Obserwatorium: dr n. med. I. B o j a r

<sup>2</sup> Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

Rektor: dr hab. W. P o z n a n i a k

<sup>3</sup> Z Lubuskiej Wyższej Szkoły Zdrowia Publicznego w Zielonej Górze

Rektor: dr hab. n. med. A. O w o c

W pracy przedstawiono analizę aktywności fizycznej oraz stanu odżywienia uczniów szkół podstawowych na podstawie opinii dzieci i ich rodziców.

**SŁOWA KLUCZOWE:** *dzieci szkolne, aktywność fizyczna, lekcje WF, stan odżywienia.*

**KEY WORDS:** *schoolchildren, physical activity, PE classes, state of nutrition.*

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** *дети в школьном возрасте, физическая активность, уроки ФК, состояние питания.*

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** *діти у шкільному віці, фізична активність, уроки ФК, стан харчування.*

Aktywność ruchowa to najważniejszy po odżywianiu czynnik determinujący zdrowie. W doskonaleniu autosystemów regulacyjnych organizmu stawiana jest bezsprzecznie na pierwszym miejscu. Jest ona czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także istotnym czynnikiem kształtującym cechy psychiczne [1]. Podejmowana systematycznie w istotnym stopniu wpływa na zachowanie, a także umacnianie zdrowia człowieka [2].

Małą aktywność fizyczną wymienia się wśród czynników ryzyka chorób związanych ze stylem życia, takich jak; palenie papierosów, częste spożywanie produktów wysokotłuszczowych i niskobłonnikowych, czy zbyt małe spożycie warzyw i owoców. Istotnym problemem zdrowotnym, który może wystąpić już we wczesnym okresie życia jest otyłość. Jak wykazują badania, około połowa

otyłych dzieci staje się otyłymi dorosłymi, co zwiększa ryzyko występowania innych chorób zwyrodnieniowych i przewlekłych w wieku dojrzałym. W wielu badaniach wykazano, że aktywność fizyczna, szczególnie uprawiana systematycznie przez wiele lat, sprzyjała mniejszej zawartości tłuszczu w organizmie i zmniejszała ryzyko otyłości. Obniżenie poziomu aktywności fizycznej jest jedną z głównych przyczyn występowania epidemii otyłości w populacji. Istnieje wiele badań dobitnie potwierdzających tezę, że najlepszym sposobem jej zapobiegania jest aktywny styl życia i ćwiczenia fizyczne.

Otyłość stwarza zagrożenie dla człowieka nie tylko z tego powodu, że sama stanowi jednostkę chorobową, lecz także dlatego, że zwiększa ryzyko powstania innych chorób, np. cukrzycy, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, czy też nowotworów przewodu pokarmowego. Uważa się, że „otyłość jest skutkiem fizjologicznej adaptacji do wysokiego spożycia tłuszczów (energii) połączonego z małą aktywnością fizyczną” [3].

Ćwiczenia fizyczne: obniżają ciśnienie krwi (szczególnie u ludzi z granicznym nadciśnieniem), obniżają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, chronią przed osteoporozą, zwiększają ilość masy kostnej, redukują tkankę tłuszczową, wpływają na wzrost cholesterolu HDL, redukcję cholesterolu LDL, poprawiają tolerancję glukozy, wpływają na wzrost wrażliwość tkanek na insulinę, poprawiają samopoczucie [4, 5].

Motywy podejmowania znacznego wysiłku fizycznego przez chłopców i dziewczęta zdecydowanie się różnią. U chłopców są częściej związane z dążeniem do zwiększenia masy mięśniowej, natomiast dziewczęta częściej zwiększają aktywność fizyczną podczas odchudzania [6].

#### CEL BADAŃ

Celem badania była ocena aktywności fizycznej oraz stanu odżywienia uczniów szkół podstawowych w oparciu o opinię dzieci i ich rodziców.

#### METODYKA

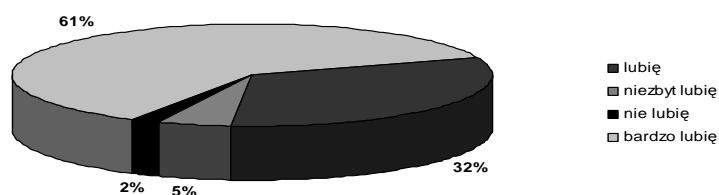
W badaniu wykorzystano jako narzędzie badawcze kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. Udział w badaniu był anonimowy. Ankiety adresowane były do uczniów szkół podstawowych z klasy V i VI oraz do rodziców tych dzieci. Ankietyzację przeprowadzono w maju i czerwcu 2009 w wylosowanych szkołach z dwóch terenów: powiatu miasta Kalisz i powiatu kaliskiego. Obliczenia liczebności próby w poszczególnych kategoriach wykonano w oparciu o dobór warstwowy proporcjonalny (czyli zachowując proporcje z populacji generalnej). Szkoły wylosowano w sposób prosty, zależny. Spośród 54 szkół podstawowych z powiatu kaliskiego wylosowano 14 szkół, spośród 20 szkół powiatu miasto Kalisz wylosowano 5 szkół.

Zebrano następującą liczbę ankiet: od dzieci - 819 ankiet, od rodziców – 688 ankiet. Na podstawie danych z tych ankiet zostały przeprowadzone analizy statystyczne, wykorzystując do tego celu środowisko *STATISTICA*.

## WYNIKI BADAŃ

Analiza struktury badanych dzieci z punktu widzenia danych metryczkowych wskazuje, że około 40% uczniów pochodziło z powiatu ziemskiego, a 60% z powiatu miasta Kalisz. Liczba dziewczynek była niemal równa liczbie chłopców (49% i 50%). Badano uczniów klas V-VI szkół podstawowych. Liczności w obu klasach były zbliżone (49,5% i 50,5%).

Większość badanych uczniów (61%) twierdziła, że bardzo lubi lekcje WF. Jednak co dziesiąte dziecko uczestniczyło tylko w połowie zajęć WF, a 4% w mniej niż połowie lub wcale. Około 86% uczniów stwierdziło, że poza lekcjami WF uczestniczy również systematycznie w zajęciach ruchowych. Spośród takich zajęć najczęściej wymieniane były: jazda na rowerze, gra w piłkę nożną, lekkoatletyka (bieganie), pływanie, taniec i siatkówka.

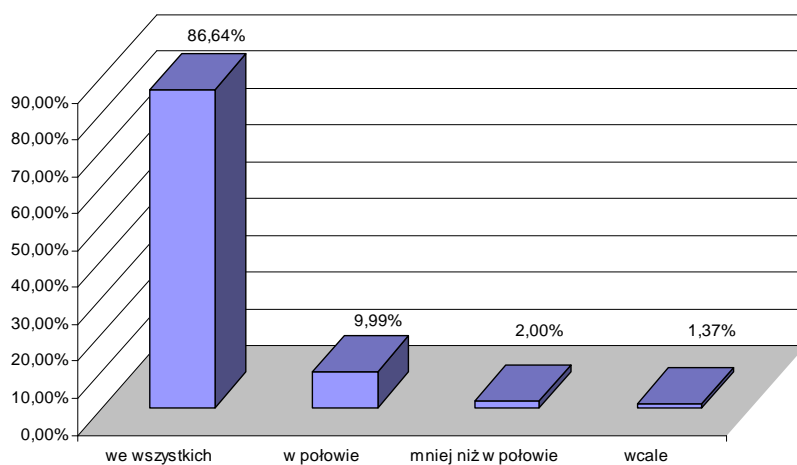


**Ryc.1** Czy lubisz lekcje WF?

*Fig. 1. Do you like PE classes?*

*Рис. 1. нравятся ли тебе уроки физкультуры?*

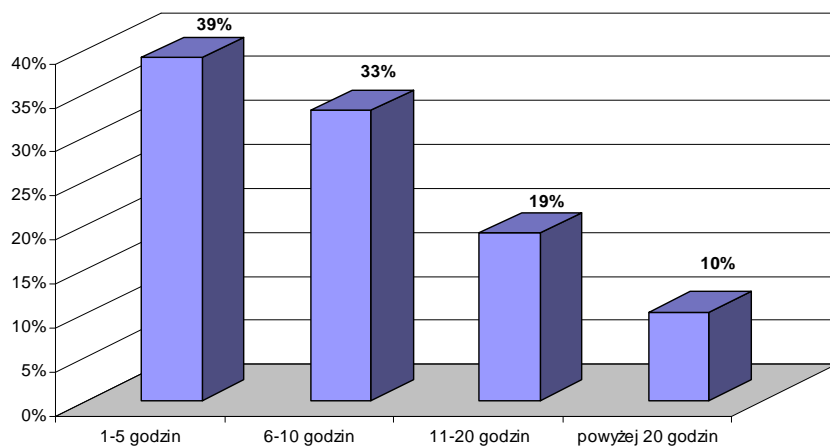
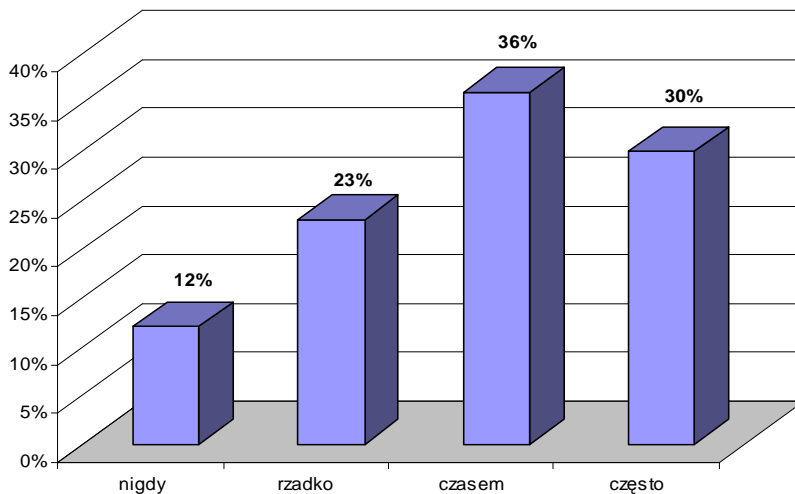
*Мал. 1. Чи подобаються тобі уроки фізкультури?*



**Ryc.2** Uczestniczenie w lekcjach WF badanych uczniów

**Fig.2.** Attending PE classes by schoolchildren in the study**Рис. 2.** Участие в занятиях ФК опрошенных учащихся**Мал. 2.** Участь у заняттях ФК опитаних учнів

Badani uczniowie pytani o łączny czas poświęcany na zajęcia ruchowe twierdzili najczęściej, że przeznaczają na nie łącznie od 1-5 godzin (39%) lub 6-10 godzin (33%) tygodniowo. Około 30% dzieci mając możliwość skorzystania z windy, często wchodzi po schodach, niemniej nieco większy odsetek z nich (35%) stwierdził, że nigdy lub rzadko w takiej sytuacji wchodzi po schodach, a 30% czyni to tylko czasami.

**Рис. 3.** Czas w tygodniu poświęcany przez uczniów na zajęcia ruchowe**Fig. 3.** Time during a week devoted by schoolchildren to physical education**Рис. 3.** Время в течение недели, которое учащиеся посвятили на моторные занятия**Мал. 3.** Час протягом тижня, який учні присвятили на моторні заняття**Рис.4.** Jak często wchodzisz po schodach, gdy masz możliwość skorzystania z windy?

**Fig. 4.** How often do you climb stairs if you have an opportunity to use a lift?

**Рис. 4.** Как часто вы поднимаетесь по лестнице, когда есть возможность воспользоваться лифтом?

**Мал. 4.** Як часто ви піднімаєтеся по сходах, коли є можливість скористатися ліфтом?

Według opinii uzyskanych od badanych uczniów podstawowym i najlepszym sposobem zmiany swojej sylwetki jest prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna (83%).

Jako najmniejszą zalecaną dawkę ruchu wskazywali minimum 1 godzinę dziennie. Natomiast średnio co czwarty badany twierdził, że nie wie jaka jest najmniejsza zalecana dawka ruchu. Około 35% uczniów poświęca na aktywność fizyczną wszystkie dni w tygodniu, a około 36% z nich od 4-6 dni w tygodniu. Co drugie badane dziecko twierdziło, że w ciągu dnia poświęca na aktywność fizyczną 2 godziny lub więcej.

**Tabela I.** Sposób na zmianę sylwetki według badanych uczniów

**Table I.** Methods of changing body posture according to schoolchildren in the study

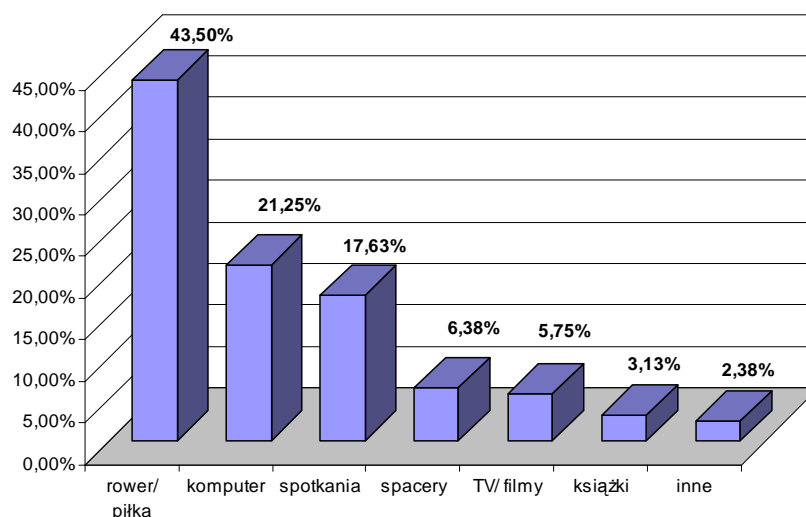
**Таблица I.** Методы изменения фигуры, по мнению исследуемых учеников

**Таблиця I.** Методи зміни фігури, на думку досліджуваних учнів

| Sposób na zmianę sylwetki | Uczniowie |                    |
|---------------------------|-----------|--------------------|
|                           | Liczba    | Procent przypadków |
| diety                     | 31        | 3,88               |
| odżywki                   | 4         | 0,50               |
| sport wyczynowy           | 100       | 12,52              |
| odżywianie i aktywność    | 660       | 82,60              |
| inne                      | 4         | 0,50               |

Wśród odpowiedzi dotyczących sposobu spędzania czasu wolnego od nauki najczęściej wskazywane były: jazda na rowerze, gra w piłkę itp. (44%), korzystanie z komputera (21%) oraz spotkania ze znajomymi (18%).

Co piąty uczeń mieszka w odległości ponad 3 km od szkoły. Drogę do szkoły dzieci pokonują najczęściej pieszo (54%) lub samochodem (23%). Około 13% z nich korzysta z transportu publicznego, blisko 11% uczniów dojeżdża do szkoły rowerem.



**Ryc.5.** Sposoby spędzania wolnego czasu przez uczniów

*Fig.5. Ways of spending free time by schoolchildren*

**Рис.5.** Способы проведения свободного времени учащимися

*Мал. 5. Способи проведення вільного часу учнями*

Na podstawie wzrostu i wagi uczniów, w oparciu o wskaźnik *Cole'a* została wyznaczona zmienna określająca stan odżywienia dziecka. W badanej populacji dzieci z nadwagą było około 7%, dzieci otyłych 12%, natomiast dzieci niedożywionych i znacznie niedożywionych - 8%.

**Tabela II.** Struktura badanych uczniów wg zmiennej: "Stan odżywienia"

*Table II. Structure of schoolchildren in the study by state of nutrition*

**Таблица II.** Структура опрошенных учеников по отношению к переменной "Состояние питания"

*Таблиця II.* Структура опитаних учнів по відношенню до змінної "Стан харчування"

| Stan odżywienia        | Uczniowie |                    |
|------------------------|-----------|--------------------|
|                        | Liczba    | Procent przypadków |
| znaczne. niedożywienie | 8         | 1,08               |
| niedożywienie          | 54        | 7,30               |
| w normie               | 536       | 72,43              |
| nadwaga                | 54        | 7,30               |
| otyłość                | 88        | 11,89              |

Okazuje się, że wśród uczniów którzy brali udział we wszystkich lub w większości lekcji WF w szkole, obserwuje się większy odsetek osób w normie w zakresie stanu odżywienia. Porównując dane na ten temat, można zauważyć, że wśród dzieci, które brały udział we wszystkich lub w większości lekcji WF udział osób otyłych wynosi 11%, natomiast wśród pozostałych uczniów aż 21%. Analogiczna sytuacja widoczna jest w przypadku zestawienia

faktu systematycznego uczestniczenia w zajęciach ruchowych poza lekcjami WF. ( $p < 0,05$ )

**Tabela III.** Zależność między stanem odżywienia dzieci a uczestniczeniem w lekcjach WF  
(V Cramera = 0,11)

**Table III.** Relationship between nutritional status of children and participation in PE classes  
(V Cramer = 0.11)

**Таблица III.** Связь между питанием детей и участием в уроках ФК (V Cramera = 0,11)  
**Таблиця III.** Зв'язок між харчуванням дітей та участю в уроках ФК (V Cramera = 0,11)

| Udział w lekcjach WF | Stan odżywienia |          |         |         | Razem   |
|----------------------|-----------------|----------|---------|---------|---------|
|                      | niedożywienie   | w normie | nadwaga | otyłość |         |
| we wszystkich        | 8,53%           | 73,64%   | 7,13%   | 10,70%  | 100,00% |
| w połowie lub mniej  | 7,69%           | 62,64%   | 8,79%   | 20,88%  | 100,00% |
| Ogół                 | 8,42%           | 72,28%   | 7,34%   | 11,96%  | 100,00% |

**Tabela IV.** Zależność między stanem odżywienia dzieci a uczestniczeniem w zajęciach ruchowych poza szkołą (V Cramera = 0,11)

**Table IV.** Relationship between nutritional status of children and participation in trainings outside school (V Cramer = 0.11)

**Таблиця IV.** Связь между питанием детей и участием в двигательных занятиях вне школы (V Cramera = 0,11)

**Таблиця IV.** Зв'язок між харчуванням дітей та участю в рухових заняттях поза школою (V Cramera = 0,11)

| zajęcia ruchowe | Stan odżywienia |          |         |         | Razem   |
|-----------------|-----------------|----------|---------|---------|---------|
|                 | niedożywienie   | w normie | nadwaga | otyłość |         |
| TAK             | 8,86%           | 73,26%   | 7,28%   | 10,60%  | 100,00% |
| NIE             | 6,19%           | 64,95%   | 8,25%   | 20,62%  | 100,00% |
| Ogół            | 8,50%           | 72,15%   | 7,41%   | 11,93%  | 100,00% |

Z odpowiedzi jakich udzielili rodzice badanych uczniów wynika, że waga 61% dzieci jest w normie, 26% twierdziło, że dzieci są szczupłe, a 9% było zdania, że dzieci mają nadwagę bądź są otyłe, natomiast 4% uważało, że dzieci są chude. Jednocześnie 42% dorosłych przyznało, że w ich rodzinie są ludzie otyli (rodzice, dziadkowie). Tendencję taką obserwują także w grupie bliskich znajomych. W opinii 62% respondentów, człowiek dobrze wyglądający to człowiek szczupły, a zdaniem 37% badanych masa ciała nie ma związku ze zdrowiem.

Z wypowiedzi rodziców wynika, że 52% dzieci codziennie lub prawie codziennie siedzi przy komputerze, a 70% z nich codziennie lub prawie codziennie ogląda telewizję. Podobny odsetek uczniów codziennie lub prawie codziennie spędza czas na świeżym powietrzu, 14% chodzi na treningi, a 33% uprawia sport rekreacyjnie. Co czwarte dziecko codziennie lub prawie codziennie pracuje czy pomaga w domu. Około 2% badanych twierdzi, że ich dzieci nie uczestniczą w zajęciach WF. Prawie co drugi rodzic jest zdania, że liczba

godzin zajęć WF powinna zostać zwiększona. 70% badanych deklaruje, że lansuje w rodzinie zdrowy styl życia.

**Tabela V.** Stan odżywienia badanych uczniów według rodziców  
**Table V.** State of nutrition of the schoolchildren examined according to parents  
**Таблиця V.** Состояние питания учащихся в соответствии с мнением родителей  
**Таблиця V.** Стан харчування учнів згідно з думкою батьків

| Stan odżywienia dziecka | Rodzice |                    |
|-------------------------|---------|--------------------|
|                         | Liczba  | Procent przypadków |
| jest chude              | 24      | 3,59               |
| jest szczupłe           | 176     | 26,35              |
| jest w normie           | 405     | 60,63              |
| ma nadwagę              | 60      | 8,98               |
| jest otyłe              | 3       | 0,45               |

#### DYSKUSJA

W okresie rozwoju młodych ludzi ruch spełnia przynajmniej dwie podstawowe funkcje - stymuluje ogólny rozwój i decyduje o kondycji fizycznej, która jest wynikiem treningu. Wszystkie funkcje ruchowe wiążą się z rozwojem morfotycznym. Z przeprowadzonych badań wynika, że regularny trening wpływa na tempo rozwoju, a także na wymiary ciała. Ponadto badania wykazują, że już po kilku miesiącach regularnego, ale umiarkowanego treningu dzieci objęte zajęciami ruchowymi mają większy przyrost wysokości i ciężaru ciała.

Wykazano także, że dzieci uprawiające sport wcześniej dojrzewają, są bardziej odporne na infekcje, sprawne ruchowo i wytrzymałe na obciążenia. Wydaje się, że trening nie pozostaje także bez wpływu na rozwój psychiczny. Młodzież uprawiająca sport wykazuje nie tylko dużą sprawność ruchową, ale także większe opanowanie i syntonie psychiczną. Wśród młodych, którzy unikają ćwiczeń, więcej jest nerwic i zaburzeń zachowania [7-9].

Doskonałą okazję dostarczania dzieciom i młodzieży odpowiedniej dawki ruchu stwarzają zajęcia wychowania fizycznego w szkole, a także sport i rekreacja w ramach zajęć pozalekcyjnych. Zwłaszcza szkolne lekcje WF powinny mieć decydujące znaczenie w zapewnieniu uczniom dostatecznej dawki ruchu i ukierunkowaniu na samodzielną działalność w tym zakresie.

W przeprowadzonych badaniach własnych, większość dzieci uczestniczy i lubi zajęcia WF w szkole. Dzieci mają również zapewniony wysiłek fizyczny w zajęciach ruchowych poza szkołą. Ponad połowa badanych aktywnie spędza czas wolny, niemniej 1/5 dzieci spędza czas wolny przed komputerem. Uzyskane wyniki dotyczące niektórych aspektów rozwoju fizycznego badanych dzieci (waga i wzrost) wskazują na występowanie nadmiernej masy ciała (otyłości lub nadwagi) u około 20% z nich. Natomiast w opinii rodziców tylko niecałe 10% dzieci ma wagę powyżej normy.

Według danych z 2000 r. około 15% dzieci i młodzieży amerykańskiej miało nadwagę lub otyłość. Szacuje się, że w Hongkongu 38% dziewcząt i 57% chłopców między 9. i 12. rokiem życia ma nadmierną masę ciała. Problem



ten dotyczy także dzieci z Unii Europejskiej bowiem prawie 25% z nich ma nadwagę lub otyłość [10,11].

Według wielu autorów aktywność fizyczna większości uczniów w Polsce jest niewystarczająca, bowiem w przypadku 65% badanych wskaźnik UIAF (Umiarkowana do Intensywnej Aktywność Fizyczna), oznaczający liczbę dni w tygodniu w którym uczniowie przeznaczali na zajęcia ruchowe co najmniej 60 minut, wynosi mniej niż 5 dni. W odniesieniu do 24% uczniów wskaźnik ten jest bardzo niski i wynosi od 0-2,5 dnia [12].

W dniach zajęć szkolnych 2 godziny lub więcej dziennie, 56% uczniów przeznaczają na: odrabianie lekcji, 76 % na oglądanie telewizji, a korzystanie z komputera - 32% uczniów. Natomiast 4 godz. i więcej poświęca na te zajęcia odpowiednio 10%, 29% i 8% uczniów. Polska należy do krajów o największym odsetku młodzieży oglądającej TV w ciągu dnia przez 4 godz. i dłużej. Tylko mniej niż połowa młodzieży (46% chłopców i 40 % dziewcząt) preferuje bardziej aktywne formy spędzania wolnego czasu: bieganie, aerobik itp. Jedynie 17% młodzieży intensywnie uprawia jakiś sport [13].

#### PODSUMOWANIE

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju dzieci. Z przeprowadzonych badań wynika, że badaną populację dzieci z klas V i VI szkół podstawowych w dwóch powiatach /miasta Kalisz i powiatu kaliskiego/ w Polsce cechuje dosyć duża aktywność fizyczna. Większość z nich uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego, lubi zajęcia sportowe i aktywnie bierze udział w zajęciach ruchowych poza szkołą. Odsetek dzieci z nadmierną masą ciała nie odbiega od danych na ten temat w innych krajach europejskich. Niezwykle istotna jest ciągła edukacja zarówno dzieci jak również rodziców, co do zasad racjonalnego żywienia i zalecanej ilości wysiłku fizycznego dla dzieci w wieku szkolnym.

I. Bojar, K. Wojtyła, A. Owoc

#### PHYSICAL ACTIVITY AMONG CHILDREN ATTENDING ELEMENTARY SCHOOLS IN THE CITY OF KALISZ AND THE KALISZ PROVINCE

#### Summary

Physical activity, after nutrition, is the most important factor determining health. Systematically undertaken physical activity significantly affects behaviour and results in the improvement of human health.

The objective of the study was the evaluation of physical activity and state of nutrition among children attending elementary schools in opinions of children and their parents.

The research tool was a questionnaire form designed by the authors. The questionnaire forms were addressed to children attending forms V and VI of elementary schools and to their parents. The study was conducted in May-June 2009 in schools selected in the area of two provinces: the city of Kalisz and the Kalisz Province. The results of studies were subject to statistical analysis.

The following number of questionnaire forms were received: from children – 819, and from parents - 688.

The majority of children likes and participates in PE classes at school. In addition, children are provided with physical activity during trainings outside school. More than a half of the respondents actively spend their free time; however, 1/5 of them spend their free time at computer. The results obtained confirmed the occurrence of excessive body mass (obesity or overweight) in approximately 20% of children. However, according to parents' opinions only less than 10% of children weighed more than the standard.

И. Бояр, К. Войтыла, А. Овоц

#### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПОВЯТА ГОРОДА КАЛИШ И КАЛИШСКОГО ПОВЯТА

##### Аннотация

Физическая активность, также как и диета, является важным фактором, детерминирующим здоровье. Осуществляемая систематическая физическая активность существенно влияет на поведение, а также улучшение здоровья человека.

Цель данного исследования заключалась в оценке физической активности и питания учащихся начальных школ, по мнению детей и их родителей.

Исследовательским инструментом была разработанная авторская анкета. Вопросы были адресованы к детям младшего школьного возраста из V и VI классов, и к родителям этих детей. Исследование было проведено в мае-июне 2009 года в произвольно выбранных школах из двух повятов: города Калиш и Калишского повята. Полученные результаты были статистически обработаны. Собрано следующее число анкет: от детей - 819 анкет, от родителей - 688 анкет.

Большинство детей, посещает и любит занятия физкультуры в школе. Дети имеют также обеспеченную физическую нагрузку в двигательных занятиях вне школы. Более половины респондентов проводит свободное время активно, но одна пятая часть детей проводит свое свободное время за компьютером. Полученные результаты указывают на наличие избыточной массы тела (ожирение и избыточный вес) примерно 20% детей. По мнению исследуемых родителей примерно 10% детей имеет избыточный вес.

I. Bojar, K. Wojtyła, A. Owoc

#### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПОВІТУ МІСТА КАЛІШ І КАЛІШСЬКОГО ПОВІТУ

##### Анотація

Фізична активність, також як і дієта, є важливим чинником, що детермінує здоров'я. Здійснювана систематична фізична активність істотно впливає на поведінку, а також поліпшення здоров'я людини.

Метою дослідження була оцінка фізичної активності та харчування учнів початкових шкіл, на думку дітей та їх батьків.

Дослідницьким інструментом була розроблена авторська анкета. Питання були адресовані до дітей молодшого шкільного віку з V і VI класів, і до батьків цих дітей. Дослідження було проведене в травні-червні 2009 року в довільно вибраних школах з двох повітів: міста Каліш і Каліського повіту. Отримані результати були статистично оброблені. Зібрано наступне число анкет: від дітей - 819 анкет, від батьків - 688 анкет.

Більшість дітей, відвідує і любить уроки фізкультури у школі. Діти мають також забезпечене фізичне навантаження в рухових заняттях поза школою. Більше половини респондентів проводить вільний час активно, але одна п'ята частина дітей проводить свій вільний час

за комп'ютером. Отримані результати вказують на наявність надлишкової маси тіла (ожиріння і надмірна вага) приблизно у 20% дітей. На думку досліджуваних батьків приблизно 10% дітей має надлишкову вагу.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Kasperczyk T.: Poziom sprawności i aktywności fizycznej a zdrowie. Nowa Medycyna 2000, 108, 12, 88-90.
2. Osiński W.: Antropomotoryka. AWF 2003, Poznań.
3. Drzewoski J.: Otyłość – choroba przewlekła. Diabetyk 2004;1 (99), 7-9.
4. Kałucka S, Ruszkowska J, Drygas W.: Aktywność fizyczna, wciąż niedoceniony element profilaktyki zdrowotnej. Polska Medycyna Rodzinna 2002, 4, 367.
5. Kasperczyk T.: Poziom sprawności i aktywności fizycznej a zdrowie. Nowa Medycyna 2000;108 (12), 88-90.
6. Middleman A.B. i wsp.: Eating patterns, physical activity and attempts to change weight among adolescents. J. Adolesc. Health, 1998, 22, 37-42.
7. Fogelholm M.: Diet, physical activity and health in Finnish adolescents in the 1990s. Scan. J. Nutr., 1998, 42, 10-12.
8. Fujii T. i wsp.: The association of physical activity level characteristics and other lifestyles with obesity in Nagoya University alumni, Japan. Scand. J. Med. Sci. Sports, 1998, 8, 57-62.
9. Twisk J.W. i wsp.: The relation between „long-term exposure” to lifestyle during youth and young adulthood and risk factors for cardiovascular disease at adult age. J. Adolesc. Health, 1997, 20, 309-319.
10. WHO Report on the Consultation: Development of a WHO global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation. Copenhagen, 2003.
11. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, WHO, 2003.
12. Woynarowska B.: Środowisko psychospołeczne szkoły i przystosowanie szkolne a zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów w Polsce. Raport z badań. Warszawa 2003.
13. Woynarowska B.: Sposób na zdrowe serce i długie życie Twojego dziecka. Narodowy Program Ochrony Serca. Instytut Kardiologii. Agencja Lider.

Data otrzymania: 26. 05.2009.

Adres Autorów: 20-090 Lublin, ul. Jaczewskiego 2, Krajowe Obserwatorium Zdrowia i Bezpieczeństwa Pracowników Rolnictwa, Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki w Lublinie.