

Agnieszka Ćwirlej, Katarzyna Walicka-Cupryś, Halina Gregorowicz-Cieślik

Aktywność ruchowa dzieci 10-letnich w czasie wolnym

Z Instytutu Fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego
Dyrektor Instytutu: prof. UR dr hab. A. Kwolek

W ostatnich latach obserwuje się znaczny wzrost częstości występowania wad postawy i spadek sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Zjawisko to związane jest z postępem cywilizacji pociągającym za sobą niekorzystne zmiany w stylu życia współczesnego człowieka.

Praca miała na celu ocenę badanej grupy pod względem aktywności ruchowej w czasie wolnym. Badaniem objęto 202 dzieci w wieku 10 lat z wybranych losowo szkół podstawowych miasta Rzeszowa.

Przeprowadzono badanie ankietowe dotyczące aktywności ruchowej i stylu życia młodzieży. Stwierdzono niską systematyczną aktywność fizyczną dzieci w badanej grupie. Badani więcej czasu wolnego poświęcają na oglądanie telewizji i gry komputerowe niż na zajęcia rekreacyjno-ruchowe.

Słowa kluczowe: rekreacja, wiek szkolny, styl życia

Motor activity of children aged 10 in free time

In. In recent years observe considerable growth of frequency of occurrence of faulty posture and fall physical efficiency among children and youth. This phenomenon has connected with civilization progress, which pull along disadvantageous changes in life style of contemporary man.

The aim of this study was assessment life style in examined group. 202 children aged 10 years from randomize elementary schools in Rzeszów were evaluated. Questionnaire was carried out concerning motor activity and life style of youth.

It found low systematic physical activity of children in examined group. Youth spend more free time on watch TV and computer play than on physical activity.

Key words: recreation, school age, lifestyle

WSTĘP

Ruch jest najwszechstronniejszym czynnikiem rozwojowym i zdrowotnym. Postęp cywilizacyjny sprawił, że aktywność fizyczna jest obecnie znikoma w stosunku do potrzeb biologicznych rozwijających się organizmów. Ogólnie przyjęta norma dzienna ruchu dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wynosi około 6 godzin. Absolutne minimum stanowią 4 godziny. Niestety, aktywność fizyczna polskich dzieci stanowi tylko niewielką część przedstawionych wartości. Ograniczenia te wynikają zarówno z winy systemu szkolnictwa, jak i rodziców, gdzie dzieci nie znajdują ani zachęty, ani przykładu do aktywnego trybu życia. „Wiedza i doświadczenia

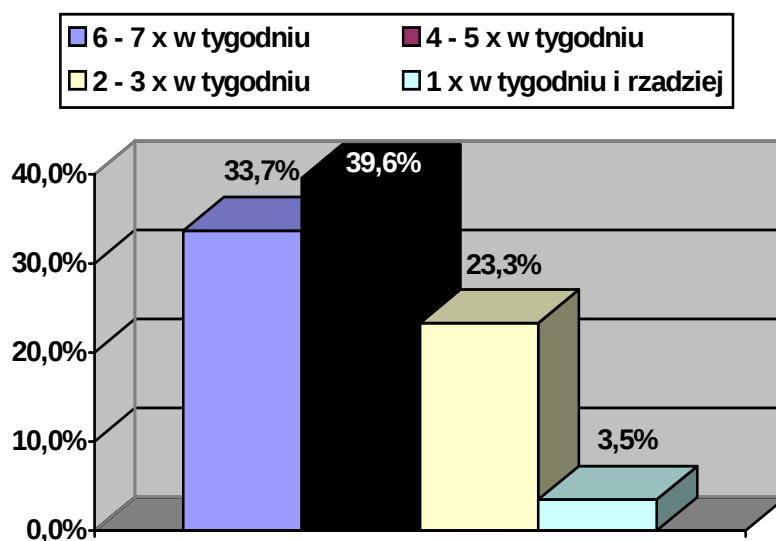
z własnej kultury fizycznej rodziców są na ogół zenująco niskie, także rodzice chętnie zwalniają się z troski o ten dział wychowania, pozostawiając to szkole, która ma od tego fachowców” – pisze R. Przewęda [1989] [1,2].

CEL

Celem pracy była ocena badanej grupy pod względem aktywności ruchowej w czasie wolnym od nauki.

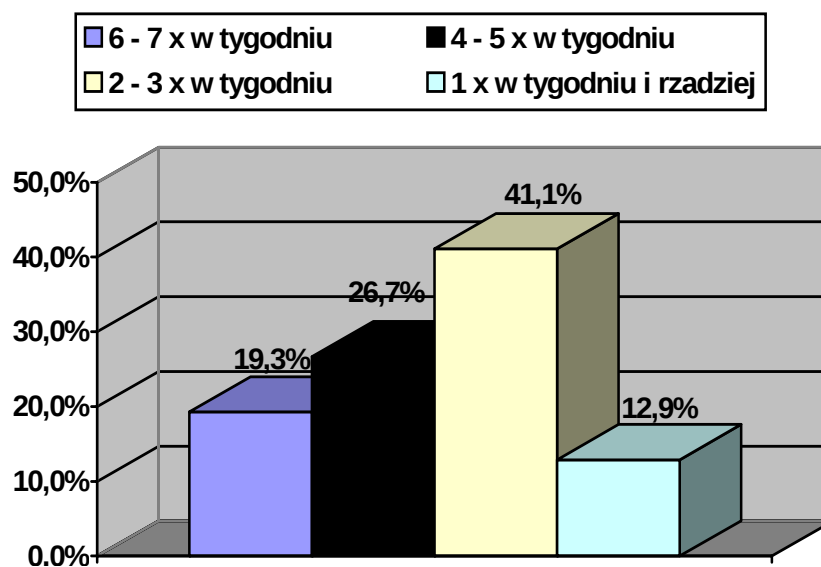
MATERIAŁ I METODA

Badanie dotyczące organizacji czasu wolnego dzieci w wieku 10 lat (aktywność fizyczna, bierne formy wypoczynku) przeprowadzono



RYC. 1. Aktywność fizyczna przynajmniej 1 godzinę dziennie
RYC. 2. Physical activity 1 hour a

Przynajmniej 2 godziny dziennie przed telewizorem: day at least



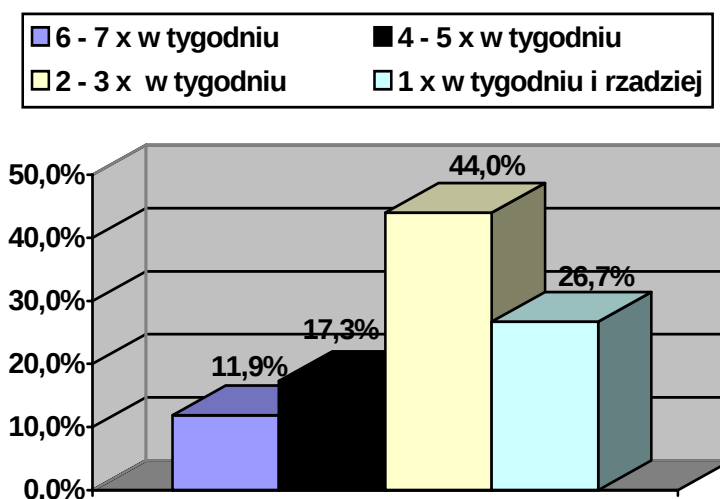
RYC. 2. Czas spędzany dziennie przed telewizorem
FIG. 2. The time has spent at the TV set a day

w wybranych losowo szkołach podstawowych miasta Rzeszowa w maju 2004 roku. Narzędziem badawczym była ankieta standaryzowana na 30 osobach. W ankiecie zawarto pytania dotyczące czasu trwania codziennej aktywności fizycznej, rodzaju uprawianych rekreacyjnie sportów, czasu spędzanego na świeżym powietrzu oraz przed telewizorem i komputerem, podstawowych zasad zdrowego stylu życia.

Ankieta miała charakter anonimowy. Przed przystąpieniem do badania, dzieci zostały poinformowane o celu i formie przeprowadzanego badania. Podczas wypełniania ankiet nie sugerowano odpowiedzi, a respondenci nie mogli konsultować się między sobą. Przeciętny czas wypełniania ankiety wynosił około 10 minut.

Mimo stworzenia warunków dla zapewnienia maksymalnej szczerości (np. eliminacja pytań wątpliwych, anonimowość badań), część respondentów nie odpowiedziała na niektóre pytania, w związku z tym do końcowej analizy z 241 zakwalifikowano 202 prawidłowo wypełnione ankiety.

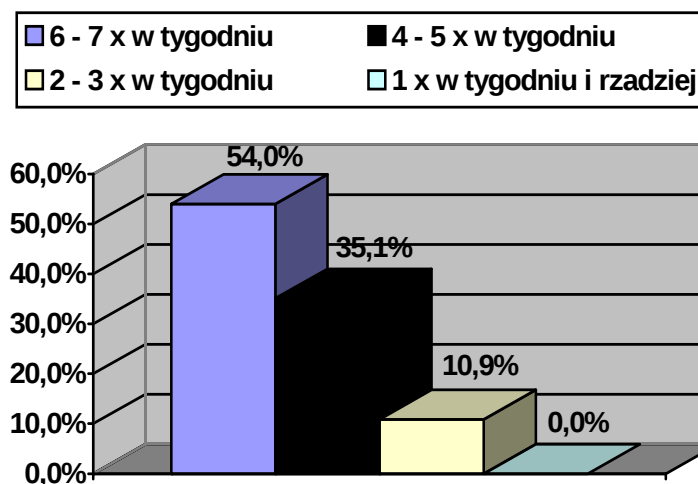
Do analizy statystycznej użyto programu Statistica 6.0. Zastosowano testy normalności, K-S oraz Lillieforsa. Badanie zostało przeprowadzone



RYC. 3. Czas spędzany dziennie przed komputerem

FIG. 3. The time has spent at the computer a day

Przynajmniej 2 godziny dziennie przed komputerem:



RYC. 4. Czas spędzany na świeżym powietrzu

FIG 4. The time has spent out of doors

na podstawie próby losowej, czyli tzw. badania metodą reprezentacyjną. Dla ułatwienia analizy oraz interpretacji wyników pod uwagę wzięto przede wszystkim zestawienia procentowe wybranych zmiennych zależnych i niezależnych. Wykonano prezentację graficzną (wykresy kolumnowe) wybranych zagadnień [3,4].

WYNIKI

Wśród 202 badanych dzieci było 109 (54,0%) chłopców i 93 dziewczynki (46,0%). Wiek badanych dzieci wynosił 10 lat.

W badanej grupie oceniano dzienny czas aktywności fizycznej. Okazało się, że tylko 33,7% badanych jest aktywna ruchowo przynajmniej 1 godzinę dziennie, często (4–5 razy w tygodniu)

– 39,6%, czasami (2–3 razy w tygodniu) – 23,3%, zaś 1 raz w tygodniu lub rzadziej – 3,4% (Wyk.1).

Badani uprawiają rekreacyjnie następujące rodzaje sportów:

- zespołowe gry sportowe – 47,5%
- biegi – 35,6%
- jazdę na rowerze, rolkach – 35,6%
- gimnastykę – 15,3%
- pływanie – 27,2%
- sporty zimowe – 19,3%.

Wszystkie badane dzieci codziennie spędzają czas przed telewizorem. Zadano pytanie, ile dni w tygodniu badani spędzają dłużej niż dwie godziny dziennie oglądając telewizję. Uzyskano następujące wyniki: 19,3% badanych ogląda telewizję codziennie, co najmniej 2 godziny, 26,7% – często (4–5 razy w tygodniu), a 41,1% – czasami (2–3 razy w tygodniu). Tylko 12,9%

rzadko ogląda telewizję dłużej niż 2 godziny dziennie (Wyk. 2).

Większość badanych dzieci korzysta systematycznie z komputera (gry, Internet). Z tego 11,9% robi to co najmniej 2 godziny dziennie, 17,3% – często (4–5 razy w tygodniu) poświęca taką ilość czasu, a 44,0% – czasami (2–3 razy w tygodniu). Tylko 26,7% nigdy nie korzysta z komputera lub robi to krócej niż 2 godziny dziennie (Wyk. 3.).

Codziennie na świeżym powietrzu przebywa 54,0% badanych, często – 35,1%, czasami – 10,9% (Wyk 4.).

Przeważająca większość badanych zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia:

- 97,5% wie, że należy dobrze się odżywiać, jeść dużo warzyw i owoców,
- 97,0% – być aktywnym fizycznie, uprawiać różne sporty,
- 93,0% – odrabiając lekcje siedzieć prosto przy biurku,
- 67,8% – pić dużo wody mineralnej,
- 90,6% – myć zęby po każdym posiłku,
- 90,0% – nie nosić podręczników w teczce na jednym ramieniu,
- 94, 0% – codziennie spędzać przynajmniej 1 godz. na świeżym powietrzu.

Jedynym pytaniem, na które badane dzieci nie potrafiły poprawnie odpowiedzieć było: czy czytając zdrowo jest leżeć na brzuchu – tak – odpowiedziało 17,8%, nie – 58,9%, nie wiem – 23,3%.

Przeważająca większość badanych zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia, niestety znacznie mniejsza grupa dzieci się do nich stosuje, co wynika z pytań kontrolnych ankiety.

DYSKUSJA

Przeprowadzone badanie miało na celu określić codzienną aktywność fizyczną dzieci. Okazało się, że tylko 33,7% badanych codziennie, a 39,6% – często (4–5 razy w tygodniu), jest aktywna ruchowo przynajmniej 1 godzinę dziennie, tzn. ćwiczy, biega, jeździ na rowerze itp. Czasami (2–3 razy w tygodniu) – aktywnych ruchowo jest 23,3%, zaś bardzo rzadko – 3,4%. Nieco gorsze wyniki opisali Woynarowska B., Mazur J. w raporcie z serii badań nad zdrowiem młodzieży w Polsce, wykonanych w 1998 roku [5]. Badanie ww. autorów przeprowadzone zostało na bardzo dużej grupie dzieci i młodzieży w wieku 11–15 lat i objęło kilka województw Polski. W grupie dzieci 11 letnich codziennie lub często (4 razy i więcej w tygodniu) uprawiało sport 48,0%, czasami (2–3 razy w tygodniu) – 26,0%, mniej niż 1 raz w tygodniu lub nigdy – aż 26,0% badanych. Jeszcze gorsze wyniki uzyskali badacze z Dublinu

[Hussey J., Gormley J., Bell C. i wsp.][6], którzy przeprowadzili badanie wśród dzieci 7–9 –letnich, mające na celu sprawdzenie, ile czasu tygodniowo przebywają one w pozycji siedzącej. Okazało się, że tylko 39,0% badanych dzieci uczestniczyło w wymagających większego wysiłku sportach, co najmniej 20 minut dziennie, 3 lub więcej razy w tygodniu. Podobne wyniki w grupie dzieci 12-letnich, do wyników dzieci rzeszowskich, otrzymały Rozdziejewicz-Gruhn J. i Pyzik M., badając zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne uczniów szkół polskich we Lwowie na Ukrainie [7]. Autorki stwierdziły, że codziennie ćwiczy tylko 9,0% chłopców i 13,0% dziewcząt, często (4-6 razy w tygodniu) – 23,0% chłopców i 17,0% dziewcząt, czasem (2–3 razy w tygodniu) – 41,0% chłopców i 30,0% dziewcząt, rzadziej niż 1 raz lub nigdy aż 27,0% chłopców i 40,0% dziewcząt!

Zastanawiające jest małe uczestnictwo dzieci w poszczególnych rodzajach, wydawałoby się najpopularniejszych i najdostępniejszych, dyscyplin sportowych i rekreacyjnych. Zwłaszcza że w pytaniu o ulubione sporty nie zostały narzucone ramy czasowe, tzn. ile czasu musi poświęcać osoba na uprawianie danej aktywności, żeby uznać, że dany sport uprawia. Zespołowe gry sportowe, a więc siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną i in. uprawia tylko 47,5% badanych. Biega tylko 35,6% dzieci, na rowerze lub rolkach również jeździ tylko 35,6%, pływa – 27,2%, sporty zimowe interesują – 19,3%, gimnastykuje się tylko 15,3% badanych dzieci 10-letnich!

Wielu autorów zajmujących się problemem aktywności fizycznej i wypoczynku dzieci i młodzieży zwraca uwagę na nasilające się zjawisko preferowania odpoczynku biernego, zwłaszcza w formie oglądania telewizji i korzystania z komputera (gry, Internet).

W badanej grupie odsetek dzieci oglądających codziennie telewizję był podobny do raportów innych autorów. Codziennie, minimum 2 godziny przed telewizorem spędza 19,3% badanych, 26,7% – robi to często, a 41,1% – czasami. Tylko 12,9% ogląda telewizję krócej niż 2 godziny dziennie. Niemniej wszystkie dzieci korzystają z telewizji codziennie, kwestia tylko jak długo. Autorzy badający dzieci w Dublinie stwierdzili, że aż 78,0% badanych dzieci spędza 1 do 3 godzin przed ekranem telewizora [6]. Zatrważające są wyniki Woynarowskiej i Mazur, z raportu których wynika, że w grupie dzieci 11-letnich aż 45,0% chłopców i 29,0% dziewcząt spędza dziennie przed telewizorem 4 godziny i więcej! 2–3 godziny telewizję ogląda aż 38,0% chłopców i 42,0% dziewcząt, 1 godzinę i

mniej – 17,0% chłopców oraz 29,0% dziewcząt [5]. Jeszcze bardziej alarmujące wyniki uzyskali autorzy badający zachowania zdrowotne i antyzdrowotne dzieci szkół polskich na Ukrainie. W badaniu tym, z grupy dzieci 12-letnich aż 64,0% chłopców i 48,0% dziewcząt spędza codziennie przed telewizorem 4 i więcej godzin! [7]. Podobne badanie przeprowadził w 1998 roku Andersen w Stanach Zjednoczonych, wykazując, że ponad 68,0% dzieci w wieku od 8 do 16 lat ogląda telewizję co najmniej 2 godziny dziennie [8].

Coraz popularniejszą, choć jeszcze nie tak powszechną rozrywką jak telewizja, są gry na komputerze lub korzystanie z Internetu. Najprawdopodobniej wiąże się to z mniejszym dostępem do komputera. Większość badanych dzieci rzeszowskich korzysta systematycznie z komputera. Z tego 11,9% robi to co najmniej 2 godziny dziennie, 17,3% – często, a 44,0% – czasami. Tylko 26,7% rzadko korzysta z komputera dłużej niż 2 godziny dziennie lub robi to krócej. Podobne wyniki uzyskały Woynarowska i Mazur, które stwierdziły, że w grupie dzieci 11-letnich gra na komputerze 4 godziny i więcej – 25,0% chłopców i 5,0% dziewcząt, do 3 godzin – 46,0% chłopców i 40,0% dziewcząt, wcale – 29,0% chłopców i 55,0% dziewcząt [5]. Podobnie wyniki kształtują się wśród dzieci polskich na Ukrainie, gdzie 1 do 3 godzin dziennie na gry komputerowe poświęca 27,0% chłopców i 26,0% dziewcząt, mniej niż 1 godzinę – 18,0% chłopców i 17,0% dziewcząt, wcale nie gra 23,0% chłopców i 26,0% dziewcząt.

Spędzanie czasu wolnego przed telewizorem lub komputerem wiąże się z długotrwałym unieruchomieniem młodego organizmu i wszystkimi negatywnymi skutkami braku ruchu z tym związanymi. Bardzo niekorzystne jest przebywanie przy tym w zamkniętych pomieszczeniach, w zakurzonej i zjonizowanym powietrzu. Wielu autorów zwraca uwagę na to, że brak aktywności fizycznej w dzieciństwie wpływa na wzory działalności w życiu dorosłym i zwiększa podatność na różne choroby, w tym układu sercowo-naczyniowego i otyłość. Ogromne znaczenie na rozwój emocjonalny dziecka mają również treści przekazywane przez telewizję i gry komputerowe, często przesycone brutalnością, agresją i przemocą [9, 10].

Autorzy badania przeprowadzonego w Stanach Zjednoczonych w klasach III i IV stwierdzili, że dzieci nie kompensują braku aktywności fizycznej w szkole w godzinach popołudniowych. Wyszuli oni także bardzo ciekawą i zarazem zatrważającą hipotezę, że gry komputerowe wystarczają dzieciom na rozładowanie napięcia emocjonalnego i zastępują, a nawet zabijają w nich potrzebę ruchu. Stwierdzono bowiem, że dzieci były

bę ruchu. Stwierdzono bowiem, że dzieci były dużo spokojniejsze fizycznie, gdy spędzały czas przed komputerem niż w dni, w które nie miały do niego dostępu, a w zamian musiały np. czytać książki. Pojawiał się wtedy niepokój i silna potrzeba ruchu [Dale D., Corbin C.B., Dale K.S.] [11].

Dopełniając obrazu aktywności fizycznej dzieci należy dodać, że tylko połowa badanych codziennie przebywa na świeżym powietrzu.

WNIOSKI

1. Wykazano niską codzienną aktywność fizyczną dzieci w czasie pozalekcyjnym.
2. Badani więcej czasu poświęcają na oglądanie telewizji i/lub korzystanie z komputera niż na zajęcia rekreacyjno-ruchowe.
3. Aktywność fizyczna i sposób spędzania czasu wolnego badanych dzieci jest zbliżona do aktywności fizycznej dzieci z innych regionów kraju i spoza granicy.

PIŚMIENNICTWO

1. Pańczyk W.: *Zielona recepta*, Zamość-Warszawa 1996.
2. Przewęda R.: *Wychowanie fizyczne; Raport o kulturze fizycznej w Polsce*, Warszawa 1989.
3. Górniak J., Wachnicki J.: *Pierwsze kroki w analizie danych*, SpSS Polska, Kraków, wydanie I, 95, 112, 121, 149.
4. Stanisław A.: *Przystępny kurs statystyki w oparciu o program Statistica PL na przykładach medycyny*, Kraków 1998, s. 221.
5. Woynarowska B., Mazur J.: *Zachowania zdrowotne i samoocena zdrowia*, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1999.
6. Hussey J., Gormley J., Bell C. i wsp.: *Physical activity in Dublin children aged 7–9 years*, British Journal of Sports Medicine, London, aug. 2001, 35, 4.
7. Rozdziewicz-Gruhn J. i Pyzik M.: *Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne uczniów szkół polskich we Lwowie na Ukrainie*, Nowa Medycyna – Med.w Sporcie 1999, III, 7.
8. Andersen R.E., Crespo C.J., Barlett S.J. et al.: *Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children*, JAMA 1998, 279: 93842.
9. Bińczycka-Anholzer M.: *Patogeny wpływ środków masowego przekazu na kształtowanie się postaw agresywnych wśród dzieci i młodzieży*, Zdrowie Psychiczne 1997, 38, 1–2, 75.
10. Żywczok A.: *Wizja komputeryzacji życia*, Edukacja I Dialog 1997, 5, 23.
11. Dale D., Corbin C.B., Dale K.S.: *Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school?*, Research Quarterly for Exercise and Sport, Washington, sep. 2000, 71, 3, 240, 9.

Agnieszka Ćwirlej
ul. Staszica 3/5

35-051 Rzeszów
tel. 698 427 572
aga.cwirlej@wp.pl