

OCENA ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WIEDZY NA TEMAT OTYŁOŚCI UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W CIECHANOWIE

EVALUATION OF DIETARY BEHAVIOUR AND PHYSICAL ACTIVITY, AS WELL AS THE KNOWLEDGE ON OBESITY AMONG PUPILS OF PRIMARY SCHOOL IN CIECHANÓW

Małgorzata Marcysiak¹, Dorota Golańska¹, Miłosz Marcysiak², Grażyna Skotnicka-Klonowicz¹

¹Zakład Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia Instytutu Ochrony Zdrowia, PWSZ, Ciechanów

²Instytutu Psychologii UKSW, Warszawa

Streszczenie

Marcysiak M, Golańska D, Marcysiak M, Skotnicka-Klonowicz G. Ocena zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej oraz wiedzy na temat otyłości uczniów szkoły podstawowej w Ciechanowie. *Med. Sport Practica* 2007, (8)4: 114-119.

Wstęp: Nadwaga i otyłość jest rosnącym problemem zdrowotnym wśród dzieci i młodzieży, dotyczy 2,5-12% populacji w Polsce. Przyczyną tego zjawiska są niekorzystne zachowania żywieniowe i mała aktywność fizyczna. Wynikają one często z niewiedzy na temat konsekwencji otyłości.

Cel pracy: Poznanie poziomu wiedzy na temat otyłości i zagrożeń z nią związanych oraz zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej dzieci szkoły podstawowej.

Materiał i metoda: Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza wśród 233 uczniów szkoły podstawowej w Ciechanowie. Uzyskane wyniki badania ankietowego poddano analizie statystycznej z zastosowaniem testu t-studenta, jednoczynnikowej analizy wariancji i testu nieparametrycznego chi-kwadrat.

Wyniki: W badaniu wzięło udział 110 chłopców i 123 dziewczęta w wieku od 10 do 15 lat. Uzyskane wyniki wskazują, że 50% badanych prezentuje świadomość na przeciętnym poziomie, 33% na niskim, a 4% na niezadowolającym. 11% ankietowanych posiada zadowalający poziom świadomości, a tylko 1% badanych wysoki. Wyniki przeciętne (42%) i niskie (35%) dominują także w badanym poziomie wiedzy, 10% stanowią niezadowolające. Wiedzę na zadowalającym poziomie posiada 12%, a na wysokim tylko 1% ankietowanych. Aż 58% respondentów prezentuje przeciętne zachowania żywieniowe, a 22% niekorzystne i 3% niezadowolające. Zadowolające zachowania stwierdzono u 14% badanych, korzystne tylko u 3% i niezadowolające u 3% ankietowanych. Analiza zależności między poziomem wiedzy o otyłości a płcią, wiekiem badanych uczniów i ich ciężarem ciała nie wykazała różnic statystycznie istotnych, $p > 0,05$. Odnotowano natomiast wyższy poziom wiedzy u uczniów zamieszkujących w mieście niż u ich kolegów zamieszkujących na wsi ($p < 0,05$).

Wnioski: Zagrożenie otyłością wśród dzieci szkół podstawowych jest duże natomiast świadomość negatywnych skutków, jakie pociąga za sobą otyłość jest niska. Niezbędne są w szkołach działania edukacyjne przedstawiające zagrożenia, jakie niesie ze sobą otyłość oraz popularyzujące zdrowy sposób odżywiania. Konieczne są również działania zachęcające dzieci i młodzież do uprawiania sportu

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, otyłość, aktywność fizyczna, dzieci

Abstract

Marcysiak M, Golańska D, Marcysiak M, Skotnicka-Klonowicz G. Evaluation of dietary behaviour and physical activity, as well as the knowledge on obesity among pupils of primary school in Ciechanów. *Med. Sport Practica* 2007, (8)4: 114-119.

Introduction: Overweight and obesity constitute a growing health problem among children and youth, they apply to 2.5 – 12% of the population in Poland. The reasons of this phenomenon are unfavorable dietary behavior and low level of physical activity. They often arise out of lack of knowledge on the consequences of obesity.

The aim of this paper: The aim of this paper is to find out about the level of knowledge on obesity and related dangers, as well as dietary behavior and physical activity among children of primary school.

The material and the method: The research has been conducted with the use of diagnostic survey method, opinion poll technique among 233 pupils of Primary School in Ciechanów. The results of the poll were subsequently subject to statistical analysis and statistical verification of hypotheses.

The results: 110 boys and 123 girls have taken part in the research. The results show that 50% of the polled pupils present consciousness at an average level, 33% - at a low level, and 4% - at an unsatisfactory level. 11% of the polled pupils present a satisfactory level of consciousness, and only 1% - a high level. Average (42%) and low (35%) results also dominate in the examined level of knowledge, and unsatisfactory results constitute 10%. 12% of the polled pupils show knowledge at a satisfactory level, and only 1% - at a high level. As many, as 58% of the respondents, present average dietary behavior, 22% - unfavorable and 3% - unsatisfactory. Satisfactory behavior has been found among 14% of the polled

pupils, favorable one – only among 3%, and unsatisfactory behavior among 3%. An analysis of dependency between the level of knowledge on obesity and gender, the age of the polled pupils and their body weight, has shown no statistically important differences, $p > 0.05$. However, a higher level of knowledge has been noticed among the pupils living in town than among those living in villages ($p < 0.05$).

Conclusions: The danger of obesity among pupils of primary school is great, however the level of knowledge of negative outcome arising from obesity, is low. Educational actions presenting the dangers related to obesity and promoting healthy eating habits are necessary in schools. Actions encouraging children and youth to take up sports are also necessary

Key words: *dietary behavior, obesity, physical activity, children*

Wstęp

Nadwaga i otyłość to istotny problem zdrowotny współczesnego świata. Problem ten dotyczy również dzieci i młodzieży. Podczas Europejskiego Kongresu Medycyny Sportowej w Hasselt w Belgii, który odbył się w 2003 roku stwierdzono, że otyłość u dzieci jest epidemią ogólnoswiatową spowodowaną przede wszystkim zmianą stylu życia, hipokinezą oraz niewłaściwym sposobem odżywiania. W Polsce wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych (POLMONICA) nadwaga występuje u 6%, a otyłość u 4% (1-3). Wg Sochy nadmierna masa ciała występuje u około 15% dzieci i młodzieży a u 5% stwierdza się otyłość. Szacuje się, iż w Europie nadwaga dotyczy około 20% dzieci w wieku około 10 roku życia (4, 5). Rozmiar problemu skłania do działań. W 2003 roku Unia Europejska zainicjowała 6-letni program, opublikowany w dokumencie „Zielona Księga”, którego głównym celem jest modyfikacja zachowań żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej (2).

Niekontrolowany przyrost masy ciała jest jednym z najważniejszych czynników przyczyniających się do wzrostu chorobowości, głównie sercowo-naczyniowej, zespołu metabolicznego, schorzeń ortopedycznych a także zaburza funkcjonowanie psychospołeczne (2, 6). Otyłość pojawiająca się u dziecka często zapowiada problemy otyłości u osoby dorosłej. Niektórzy badacze podają, iż istnieje wysokie ryzyko otyłości w wieku dorosłym (80%) u dzieci, których jedno z rodziców jest otyłe lub, które same wykazują nadwagę (70%) (7,8). Profilaktyka otyłości winna, zatem rozpoczynać się jak najwcześniej, począwszy od wieku dziecięcego, a za najważniejsze elementy prewencji należy uznać promowanie właściwych zachowań żywieniowych i właściwej aktywności ruchowej (9). Wiadomym jest, że nasze zachowania żywieniowe wynikają między innymi z poziomu posiadanej wiedzy na temat otyłości i zagrożeń z nią związanych. Często jednak nieprawidłowe zachowania żywieniowe w populacji dziecięco-młodzieżowej wynikają z niewiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia i konsekwencji wynikających z tej nieprawidłowości (10-12).

Podjęcie działań profilaktycznych mających na celu zapobieganie otyłości i jej skutkom w życiu dorosłym wymaga rzetelnej oceny zakresu wiedzy na ten temat oraz poznania zwyczajów żywieniowych i poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Uzyskane informacje mogą stanowić cenne wskazówki dla opracowania odpowiednich programów prewencji.

Cel pracy

Celem pracy było poznanie poziomu wiedzy na temat otyłości i zagrożeń z nią związanych oraz zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej wśród dzieci w wybranej losowo szkoły podstawowej w Ciechanowie.

Materiał i metoda

Badania przeprowadzono w maju 2007 r. wśród 233 uczniów szkoły podstawowej w Ciechanowie, po wcześniejszym uzyskaniu zgody zarówno od nich jak i od ich rodziców. Płeć, wiek i miejsce zamieszkania dzieci badanych przedstawiono w tabeli 1.

Badaną grupę dzieci oceniono w aspekcie stanu odżywiania i zagrożenia otyłością dokonując u nich pomiarów wysokości, masy ciała, ciśnienia krwi, poziomu cukru i cholesterolu we krwi. Poziom otyłości ustalano w oparciu o siatki centylowe wysokości i masy ciała oraz wskaźnik BMI i siatki centylowe wskaźnika względnej masy ciała (BMI) dla dziewcząt i chłopców, opracowane w Zakładzie Rozwoju Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 1999 roku przez I. Palczewską i Z. Niedźwiecką. Wyniki (centyle) interpretowano w oparciu o ustalone kryteria: poniżej 3 centyla – znaczny niedobór masy ciała, od 3 do 10 centyla – niedobór masy ciała (niedowaga), od 10 do 25 centyla – szczupłość, od 25 do 75 – prawidłowa masa ciała (norma), powyżej 75 do 90 centyla – tendencja do nadwagi, powyżej 90 do 97 centyla – nadwaga, powyżej 97 centyla – otyłość.

W badanej populacji wyodrębniono następujące podgrupy: niedowaga i szczupłość, prawidłowa masa ciała, otyli i zagrożeni otyłością.

Poziom wiedzy na temat samej otyłości i zagrożenia otyłością oraz jakość zachowań żywieniowych oceniono metodą sondażu diagnostycznego. Narzędzie badawcze stanowił autorski kwestionariusz ankiety. W skład ankiety wchodziło: 65 pozycji diagnostycznych oraz pytania zbierające informacje demograficzne (data urodzenia, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie i zawody rodziców).

Pozycje diagnostyczne dotyczyły: świadomości zagrożenia otyłością, wiedzy na temat skutków otyłości dla zdrowia, funkcjonowania społecznego i psychicznego człowieka, typowych zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej. Za poprawnie udzieloną odpowiedź (odpowiedź zgodna z kluczem) przyznawano 1 punkt, za odpowiedź nieprawidłową lub brak odpowiedzi przyznawano 0 punktów. Suma punktów

uzyskanych za odpowiedzi na pytania oceniające wiedzę i poziom świadomości badanych wynosiła 20 dla każdego zakresu. Ponadto w celu określenia poziomu świadomości i poziomu wiedzy przyjęto kryterium dodatkowe. Zgodnie z nim wyróżniono pięć poziomów świadomości i wiedzy: niezadowolający ($\leq 20\%$), niski (21-40%), przeciętny (41-60%), zadowolający (61-80%) oraz wysoki ($\geq 81\%$).

Zachowania żywieniowe oceniano w oparciu o 25 pytań. Za odpowiedzi zgodne z kluczem przyznawano 1 punkt, za niezgodne lub brak odpowiedzi 0 punktów. Zachowania żywieniowe uznawano za korzystne, gdy odsetek prawidłowych odpowiedzi wynosił $\geq 81\%$, zadowolające – 61-80%, przeciętne – 41-60%, niezadowolające – 21-40%, niekorzystne, gdy nie przekroczył 20% ($\leq 20\%$). Uzyskane wyniki badania ankietowego poddano analizie statystycznej oraz statystycznej weryfikacji hipotez stosując do porównań średnich test t-studenta oraz metodę jednoczynnikowej analizy wariancji. Poziom wnioskowania statystycznego ustalono na $p < 0,05$. Współzależność zmiennych nominalnych z badanymi czynnikami sprawdzono za pomocą testu nieparametrycznego χ^2 (Chi-kwadrat).

Wyniki badań własnych i ich omówienie

Badaniem objęto 233 uczniów szkoły podstawowej w Ciechanowie. Wśród badanych odnotowano: niewielką przewagę dziewcząt (123) nad chłopcami (110) oraz zdecydowaną przewagę dzieci mieszkających w mieście (72%) nad dziećmi mieszkającymi na wsi (28% badanych). Ponadto stwierdzono, iż najliczniejszą grupę respondentów stanowiły dzieci w wieku 11 i 12 lat (71% badanych) (Tab. 1).

Tabela 1. Charakterystyka grupy badanej

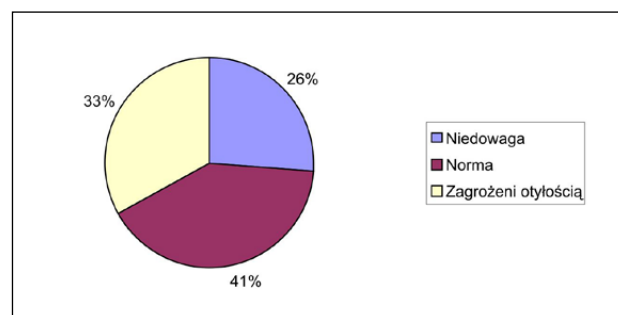
Lp.		Liczba badanych n=233	%
1.	Płeć		
	Dziewczeta	123	53
	Chłopcy	110	47
2.	Wiek		
	10 lat	33	14
	11 lat	69	30
	12 lat	96	41
	13 lat	34	14,5
	15 lat	1	0,5
3.	Miejsce zamieszkania		
	Miasto	167	72
	Wieś	66	28

W oparciu o przeprowadzone pomiary wzrostu, masy ciała i oznaczony wskaźnik BMI wśród ankietowanych 233 uczniów stwierdzono zagrożenie oty-

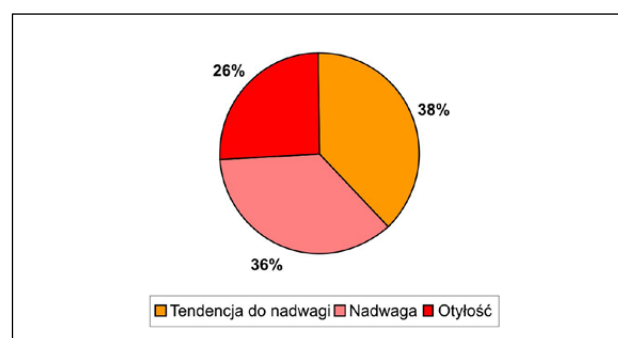
łością u 1/3 badanych (77 dzieci). Wśród nich dzieci otyłe stanowiły 26%, dzieci z nadwagą 36% a dzieci z tendencją do nadwagi 38%. Pozostałe 156 dzieci stanowili uczniowie z prawidłowym ciężarem ciała (96 uczniów) i z niedowagą (niedowaga i szczupłość) 60 ankietowanych (Ryc. 1).

Wśród dzieci z masą ciała powyżej normy przeważały dzieci z nadwagą i z tendencją do nadwagi (74%), natomiast dzieci otyłe stanowiły tylko lub aż 26% (Ryc. 2). Uzyskany w badaniach własnych odsetek dzieci z nadwagą i otyłością był wyższy niż w badaniach innych autorów, co wynikało z faktu, iż badanie prowadzone było w obrębie tylko jednej szkoły. Planowane przez autorów badanie środowiskowe – populacji dzieci szkół podstawowych zamieszkujących Ciechanów i powiat ciechanowski może prawdopodobnie zmienić ten wynik (1-5).

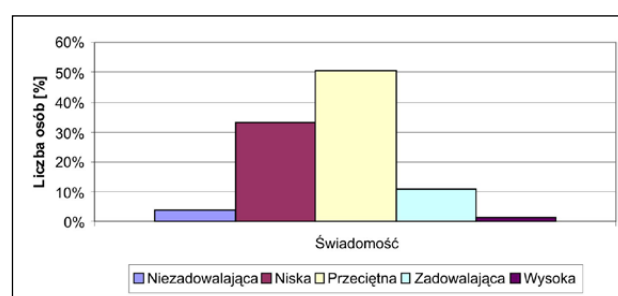
Badanie świadomości zagrożenia otyłością w analizowanej grupie uczniów wykazało poziom niezadowolający u 4% ankietowanych, niski wśród 33%, przeciętny u 50%, zadowolający u 11% i wysoki tylko u 1% badanych (Ryc. 3). Badani uczniowie uzyskali średnio 8,8 punktów na skali świadomości



Ryc. 1. Charakterystyka masy ciała



Ryc. 2. Rozkład ciężaru ciała w grupie dzieci z wagą powyżej normy



Ryc. 3. Poziom świadomości zagrożenia otyłością

($x=8,8$). Wariancja wyników wyniosła 7,79 ($s^2=7,79$), a odchylenie standardowe 2,79 ($s=2,79$). Rozkład wyników dążył do rozkładu normalnego. Analiza poziomu świadomości przeprowadzona oddzielnie w grupie dziewcząt i chłopców wykazała wyższą świadomość u dziewcząt niż u chłopców. Niski poziom świadomości obserwowano u 39% chłopców i 28% dziewczynek; niezadowolający u 5% chłopców i 2% dziewczynek, przeciętny 44% u chłopców i 56% u dziewczynek, zadowolający u 12% chłopców i 11% dziewczynek, a wysoki tylko u dziewczynek (2%). Porównanie średniej wyników w skali świadomości w grupie dziewczynek ($x=9,24$) i chłopców ($x=8,31$) potwierdziło obecność tych różnic, $p<0,011$. Natomiast test χ^2 nie potwierdził zależności między płcią a poziomem świadomości ($p<0,10$).

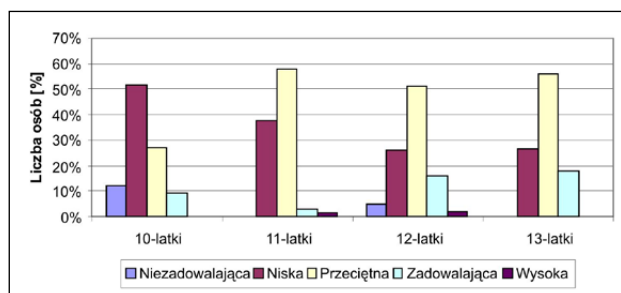
Poszukiwanie zależności między poziomem świadomości zagrożenia otyłością a wiekiem badanych wykazało pomiędzy poszczególnymi grupami wiekowymi istotne statystycznie różnice (analiza wariancji, $p<0,009$). Test post hoc (Sheffe, LSD) wykazał istotnie niższy poziom świadomości 10-latków niż ich starszych kolegów (12, 13 lat) ($p<0,05$). Obecność tych różnic potwierdzono dodatkowo testem χ^2 ($p<0,01$) (Ryc. 4).

Miejsce zamieszkania (miasto – wieś) oraz masa ciała w badaniach własnych nie okazały się czynnikami wpływającymi na świadomość zagrożenia otyłością. We wszystkich podgrupach dominowały wyniki przeciętne i niskie. Podobnie nie potwierdzono statystycznie zależności między wykształceniem matek a świadomością dzieci, $p<0,063$). Również wykształcenie ojców nie wpływało na poziom świadomości ich dzieci.

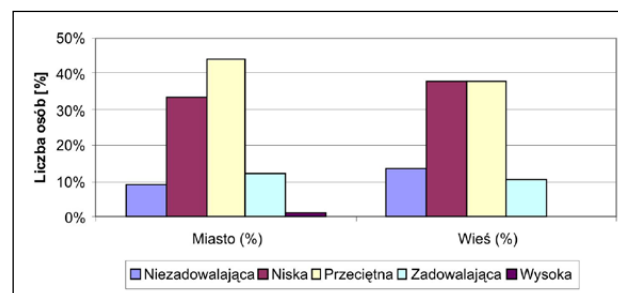
Badanie poziomu wiedzy na temat otyłości wykazało, że ponad połowa ankietowanych posiadała błędne przekonanie, iż otyłość jest tylko cechą wyglądu (61%). Dla 22% uczniów otyłość wiązała się z nadmiernym rozwojem tkanki tłuszczowej bez konsekwencji dla organizmu a zaledwie 17% respondentów uznawało otyłość za chorobę, w tym tylko 8% za chorobę groźną, śmiertelną. Na postawione wprost pytanie, czy otyłość jest chorobą, 61% badanej populacji uznało, że nie, natomiast 39%, że tak. Średnia wyników na skali wiedzy wyniosła 8,19 ($x=8,19$). Wariancja wyników wyniosła 9,72 ($s^2=9,72$), a odchylenie standardowe 3,12 ($s=3,12$). Rozkład wyników w próbie dążył do rozkładu normalnego. Wyniki w tej skali nie różnią się istotnie od wyników w skali świadomości ($p>0,05$). Wśród badanych dominowały wyniki przeciętne (42%) i niskie (35%) (Ryc. 5).

Analiza zależności między poziomem wiedzy o otyłości a płcią, wiekiem badanych uczniów i ich ciężarem ciała nie wykazała różnic statystycznie istotnych, $p>0,05$. Odnotowano natomiast wyższy poziom wiedzy u uczniów zamieszkujących w mieście niż u ich kolegów zamieszkujących na wsi ($p<0,05$). Wśród dzieci ze środowiska miejskiego istotnie więcej prezentowało przeciętny poziom wiedzy. Dzieci wiejskie w większości posiadały niezadowolającą i niską wiedzę o otyłości (Ryc. 6).

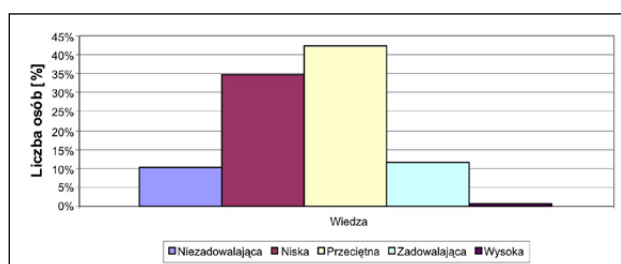
Również istotną statystycznie okazała się zależność między poziomem wiedzy uczniów o otyłości a wykształceniem ich matek. Wiedza dzieci, których matki mają wykształcenie podstawowe bądź zawodowe, była istotnie niższa od dzieci matek z wykształceniem wyższym ($p<0,05$) i średnim ($p<0,067$) (Ryc. 7). Uzyskane w badaniach własnych wyniki na temat



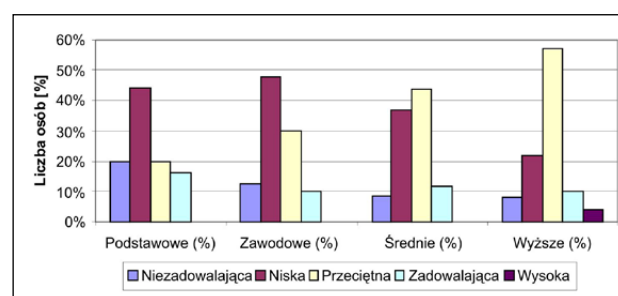
Ryc. 4. Świadomość zagrożenia otyłością a wiek dzieci objętych badaniem



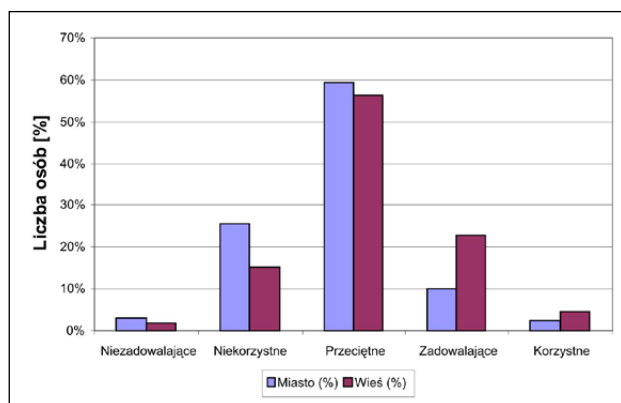
Ryc. 6. Wiedza a miejsce zamieszkania



Ryc. 5. Poziom wiedzy o otyłości



Ryc. 7. Wiedza a wykształcenie matki



Ryc. 8. Zachowania żywieniowe uczniów zamieszkałych w mieście i na wsi

wiedzy o otyłości i zagrożeniach z nią związanych potwierdzają opinię o niskim poziomie wiedzy na ten temat wśród dzieci i młodzieży (10-12).

Ocena zachowań żywieniowych w badanej grupie uczniów wykazała zachowania uznane za przeciętne u 58% respondentów, zachowania niskie u 22%, zadowolające u 14%, korzystne u 3% i niezadowolające u 3% ankietowanych. Średnia wyników na skali zachowań zdrowotnych wyniosła 12,09 ($x=12,09$). Wariancja wyników wyniosła 13,375 ($s^2=13,375$), a odchylenie standardowe 3,66 ($s=3,66$). Rozkład wyników był rozkładem normalnym.

Analiza zależności między zachowaniami żywieniowymi a płcią nie wykazała różnic istotnych statystycznie, ($p<0,073$). Stwierdzono również brak istotnego wpływu wieku oraz masy ciała na zachowania żywieniowe. Zaobserwowano natomiast różnice w zachowaniach żywieniowych w zależności od miejsca zamieszkania uczniów. Zachowania żywieniowe dzieci zamieszkałych na wsi były istotnie lepsze, niż uczniów zamieszkałych w mieście ($p<0,002$), chociaż w obydwu grupach dominują zachowania przeciętne (Ryc. 8).

Związek między miejscem zamieszkania a zachowaniami żywieniowymi potwierdził również test χ^2 ($p<0,05$). Wykazano, także istotnie korzystniejsze zachowania żywieniowe u uczniów, których matki miały wykształcenie średnie ($p<0,05$). Niskie i przeciętne zachowania żywieniowe uczniów objętych badaniem korespondują z prezentowaną przez respondentów wiedzą i potwierdzają sugestię, że złe nawyki żywieniowe mają związek z niskim poziomem wiedzy na ten temat (10-12).

W badanej grupie dzieci zwrócono również uwagę na aktywność fizyczną respondentów, jako że regularny wysiłek fizyczny o odpowiedniej intensywności, częstotliwości i czasie trwania uważany jest za istotny czynnik w profilaktyce otyłości (9,13). Analiza deklarowanego przez dzieci sposobu spędzania czasu wolnego wykazała, że 63% ankietowanych spędzało czas wolny z kolegami na boisku lub jeżdżąc na rowerze,

28% pozostawało przed komputerem (telewizorem a 9% wolało poczytać książkę.

Zastanawiającym jest fakt, że dzieci z prawidłową masą ciała częściej deklarowały spędzanie czasu przed telewizorem/komputerem (28%), niż otyli i zagrożeni otyłością (20%). Ci ostatni częściej opowiadali się za spędzaniem czasu z kolegami na boisku (49%), niż dzieci z prawidłową masą ciała (39%). Jazdę na rowerze częściej wybierały dzieci z prawidłową masą ciała (25%), niż zagrożone otyłością (19%), natomiast czas z książką chętniej wolały spędzać te ostatnie (12%), niż z prawidłową masą ciała (9%).

Jak wynika z badań własnych, w ankietowanej grupie uczniów aktywne formy spędzania wolnego czasu w weekendy, takie jak: gra w piłkę, jazda na rowerze wybierało tylko 36%, pozostali (64%) preferowali bierne formy wypoczynku, jak: spotkania towarzyskie, oglądanie telewizji, gra na komputerze, internet. Bardzo podobne zachowania deklarowały dzieci otyłe i zagrożone otyłością: aktywne formy – 39%, bierne – 61%. Na pytanie, o rodzaj uprawianego sportu, 10% badanych przyznawało się, iż nie uprawia żadnego sportu. Pozostali zaś uprawiali lekkoatletykę (29%), pływali (20%), trenowali dyscypliny zespołowe (12%) oraz wybierali inne formy sportu (33%). Niepokojącym jest fakt, że wśród dzieci otyłych aż 20% nie uprawiało żadnego sportu. Natomiast spośród uprawiających sport dzieci otyłych najczęściej wybierane przez nie były gry zespołowe (35%). 10% badanych trenowało lekkoatletykę, a 35% deklarowało inne formy sportu. W analizowanej grupie uczniów nikt z podgrupy otyłych nie uczęszczał na pływalnię. Ankietowani, pytani o czas poświęcany w ciągu dnia na uprawianie sportu, najczęściej podawali ponad 2 godziny dziennie (39%), ponad 1 godzinę – 30% badanych, ok. pół godziny – 19%, natomiast 11% uczniów nie znajdowało w ciągu dnia ani chwili na uprawianie sportu. Podobne tendencje obserwowano we wszystkich podgrupach.

Wakacje większość ankietowanych chciałaby spędzić aktywnie (43%), wybierając góry, boisko, las, zaś 34% wolałoby przebywać na plaży. Tylko 10% uczniów wybrało ekstremalne warunki w szkole przetrwania i tyle samo (10%) chciałoby spędzić czas surfując w sieci. Zastanawiającym było deklarowanie przez 70% otyłych uczniów aktywnych wakacji oraz większej niż u innych chęci uczestniczenia w szkole przetrwania. 10% otyłych wybrało plażę, a tylko 5% internet w domu, podczas, gdy dzieci o prawidłowej masie ciała ponad 2 razy częściej (12%) wybierały internet, a tylko 9% szkołę przetrwania. 31% dzieci o prawidłowej masie ciała wybrało plażę i 48% góry, boisko, las. Analizując przedstawione wyniki badań niepokojąca jest niska aktywność ruchowa uczniów szkoły podstawowej, zarówno tych o prawidłowej masie ciała jak i zagrożonych otyłością. Wielkim

wyzwaniem staje się, więc zmotywowanie dzieci i młodzieży zwłaszcza tej z nadwagą do regularnej aktywności fizycznej.

Podsumowanie

1. W grupie uczniów objętej badaniem stwierdzono otyłość lub nadwagę u 33% respondentów.
2. Wśród uczniów szkoły podstawowej objętych badaniem świadomość zagrożenia otyłością i wiedza nt. otyłości jest niska.
3. Płeć dzieci badanych pozostaje bez związku z wiedzą o otyłości oraz ze świadomością zagrożenia otyłością.
4. Brak jest zależności między świadomością a miejscem zamieszkania respondentów i wykształceniem ich rodziców.
5. Obecne są istotne zależności między poziomem świadomości a wiekiem badanych uczniów.
6. Brak jest natomiast zależności między poziomem wiedzy o otyłości a wiekiem badanych.
7. Stwierdzono istotne zależności między poziomem wiedzy o otyłości a miejscem zamieszkania i wykształceniem matek respondentów.
8. Zachowania żywieniowe w badanej grupie uczniów są przeciętne i niezadowolające.
9. Brak jest zależności między zachowaniami żywieniowymi a płcią, wiekiem badanych.
10. Korzystniejsze są zachowania żywieniowe u dzieci ze środowiska wiejskiego i u dzieci matek z wykształceniem średnim.
11. Mimo, że tylko 84 spośród 233 dzieci ankietowanych preferuje aktywne spędzanie wolnego czasu od biernych form wypoczynku, to tylko 23(10%) dzieci podało, iż nie uprawia żadnego sportu.
12. Spośród dzieci zagrożonych otyłością, z nadwagą i otyłych 20% nie uprawia sportu.
13. Około 40% respondentów poświęca jednak około 2 godzin dziennie na zajęcia fizyczno-sportowe.
14. Aktywny sposób spędzania wakacji deklaruje 43% badanych dzieci.
15. Najczęściej dzieci otyłe deklarują aktywną formę spędzenia wakacji jak również chęć uczestnictwa w szkole przetrwania.

Wnioski

- Zagrożenie otyłością wśród dzieci szkół podstawowych jest duże natomiast świadomość negatywnych skutków, jakie pociąga za sobą otyłość jest niska.

- Niezbędne są w szkołach działania edukacyjne przedstawiające zagrożenia, jakie niesie ze sobą otyłość oraz popularyzujące zdrowy sposób odżywiania.
- Konieczne są również działania zachęcające dzieci i młodzież do uprawiania sportu.

Piśmiennictwo

1. Jodkowska M, Tabak I, Oblacińska A. Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne gimnazjalistów z nadwagą i otyłością w Polsce w 2005 r. *Probl Hig Epidemiol* 2007; 88, 2: 149-56.
2. Bryl W, Hoffman K, Pupek-Musialik D. Otyłość w młodym wieku – epidemiologia, konsekwencje zdrowotne, konieczność prewencji. *Przewod Lek* 2006; 9: 91-5.
3. Szadkowska A, Bodalski J. Otyłość u dzieci i młodzieży. *Przewod Lek* 2003; 9: 54-8.
4. Socha J. Niedożywienie. W: Niedożywienie dzieci w Polsce. Fakty, wyzwania i inicjatywy na rzecz walki z problemem. Warszawa: Raport przygotowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Polską Akcję Humanitarną i Danon, 2003.
5. Piórecka B, Szyguła Z, Schlegel-Zawadzka M. Wykorzystanie wybranych pomiarów antropometrycznych w ocenie stanu odżywienia dzieci i młodzieży. *Med Sport* 2006; 10 (Suppl.4): 433-41.
6. Szajewska H. Otyłość u dzieci. *Nowa Ped* 2002; 30, 3: 209-11.
7. Socha P, Socha J. Otyłość prosta i możliwość jej zapobiegania. *Ped Pol* 2003; 78: 7-8.
8. Rolland-Cachera MF, Deheeger M, Bellisle F, i wsp. Adiposity rebounding children: a simple indicator for predicting obesity. *Am J Clin Nutr* 1984; 39: 129-35.
9. Wosik-Erenbek M. Związek aktywności fizycznej z czynnikami ryzyka zespołu metabolicznego u dzieci i młodzieży. *Med Sport* 2006; 10 (Suppl.4): 413-7.
10. Ptaszewska-Żywko L, Jagła J. Wstępna ocena czynników ryzyka otyłości u 12-13-latków. *Ann Univ Mariae Curie Skłodowska* 2005; 60, 16, 421: 378-83.
11. Cimoszuk D, Sierakowska M, Łagoda K, i wsp. Sposoby żywienia młodzieży uczącej się. *Pielęgniarstwo XXI* 2003; 4: 75-80.
12. Gajewska M, Gębska-Kuczerowska A, Car J. Uwarunkowania samooceny wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia oraz sposobu żywienia młodzieży. *Ann Univ Mariae Curie Skłodowska* 2005; 60, 16, 2: 1-4.
13. Pospieszna B, Reszka J. Ruch – nadal niedoceniony element profilaktyki chorób cywilizacyjnych. *Med Sport* 2006; 10 (Suppl.4): 403-11.

Otrzymano: 15 październik 2007

Zaakceptowano: 20 grudzień 2007

Opublikowano: 31 grudzień 2007

Adres do korespondencji:

Prof. dr hab. med. Grażyna Skotnicka-Klonowicz

ul Wojska Polskiego 52

06-400 Ciechanów

e-mail: iozpw@wp.pl

tel. 0608 582 768