

Karolina Sochoń

OCENA POSTAWY CIAŁA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

Streszczenie

Wstęp: Wady postawy powodują ograniczenie możliwości ruchowych, pogorszenie funkcjonowania i zmniejszenie wydolności organizmu. Wpływają na złe samopoczucie psychiczne, powodują obniżenie jakości życia. Przyczyną występowania wad postawy mogą być wrodzone zaburzenia układu kostnego, mięśniowego lub nerwowego, urazy narządu ruchu, choroby wieku rozwojowego oraz w dużym stopniu niska aktywność fizyczna.

Aktywność w życiu współczesnego człowieka jest niezbędna w celu utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej. Odgrywa ogromną rolę w prawidłowym rozwoju fizycznym, psychicznym i społecznym. Ruch jest naturalną potrzebą każdego człowieka, a właściwie dawkowana aktywność fizyczna przyczynia się do prawidłowego rozwoju.

Cel pracy: Głównym celem pracy była ocena postawy ciała i aktywności fizycznej dzieci w wieku szkolnym. Cel główny został rozszerzony o ocenę występowania wad postawy w zależności od płci, wieku, masy ciała, wzrostu, wskaźnika BMI badanych. Dodatkowo określono zależności pomiędzy poziomem nasilenia poszczególnych wad postawy i dokonano oceny poziomu aktywności fizycznej badanych w zależności od płci, wieku, masy ciała, wzrostu, wskaźnika BMI badanych. Ponadto oceniono występowanie wad postawy w zależności od stopnia aktywności fizycznej.

Materiał i metody: Grupę badaną stanowiło 142 uczniów, w tym 62 dziewczęta i 80 chłopców w wieku od 8 do 14 lat. Badania zostały przeprowadzone w losowo wybranych szkołach podstawowych i gimnazjach. Trwały w okresie od maja 2016 roku do grudnia 2016 roku.

Procedury badawcze zostały przeprowadzone przez jedną osobę. Schemat badania był zawsze taki sam i składał się z następujących elementów: wywiadu dotyczącego daty urodzenia, przebytych lub obecnych chorób i samopoczucia oraz uczestnictwa w zajęciach szkolnych i poza szkolnych w tygodniu poprzedzającym badanie; pomiaru masy ciała i wzrostu; oceny lateralizacji kończyn; oceny postawy ciała dokonanej za pomocą metody punktowania według Kasperczyka; oceny aktywności fizycznej dokonanej za pomocą Kwestionariusza Aktywności Fizycznej dla Dzieci Starszych.

Wyniki: Prawie wszystkie badane osoby cierpiały z powodu wad postawy – 96%, w tym u 54% chłopców i 42% dziewcząt. Dziewczeta nie różniły się od chłopców pod względem ogólnego punktowania oceny postawy ciała według Kasperczyka. Średnia punktowania oceny postawy ciała dla chłopców wynosiła 5,1, a dla dziewczyn wynosiła 4,4, z czego wynika częstsze występowanie odchyień od idealnego wzorca postawy wśród chłopców. W przeprowadzonych badaniach najczęściej występowały nieprawidłowości w ustawieniu barków 70,4%, łopatek 59,2%, głowy 52,1% i brzucha 47,2%. Pogłębiona lordoza lędźwiowa i skrzywienia boczne kręgosłupa stwierdzono u takiej samej liczby dzieci 39,4%. Wady kolan zaobserwowano u 25,4%, nieprawidłowości w ustawieniu kifozy piersiowej u 22,5% badanych, a wady stóp u 16,2% dzieci. Najrzadziej zaobserwowano występowanie wad klatki piersiowej 11,3%. Badania własne wykazały, im dzieci były starsze, tym charakteryzowały się lepszą postawą ciała.

Ogólny poziom aktywności fizycznej według Kwestionariusza Aktywności Fizycznej uzyskany przez badane osoby wyniósł 2,62. Badane dzieci były najmniej aktywne w czasie wolnym 1,21, natomiast najbardziej aktywne w trakcie zajęć z wychowania fizycznego 4,11. Zaobserwowano wzrost występowania wad postawy wraz ze spadkiem poziomu aktywności fizycznej.

Wnioski: 1. Nieprawidłowości w postawie ciała występują powszechnie u dzieci w wieku szkolnym. 2. Najczęściej występujące wady postawy dotyczą ustawienia barków i łopatek. 3. Wady postawy występowały częściej w grupie chłopców. 4. Dzieci prowadzą bierny tryb życia, a aktywność fizyczną podejmują okazjonalnie. 5. Aktywność fizyczna chłopców i dziewcząt była na podobnym poziomie. 6. Nie stwierdzono zależności pomiędzy ogólnym poziomem aktywności fizycznej a sumaryczną oceną postawy ciała według Kasperczyka.