

**Mgr Przemysław Makles**

ORCID: 0000-0001-9489-9886

## **Kultura zdrowotna w profilaktyce otyłości jako sposób spędzania wolnego czasu przez dzieci w wieku szkolnym w Polsce**

### **Health culture in prophylaxis of obesity as a way of spending free time by school-age children in Poland**

#### **Streszczenie**

Zapewne większość z nas oglądała w przeszłości amerykańskie filmy, które wiele razy wywarły na nas wrażenie. W pewien sposób zachęcały one do naśladowania stylu życia naszych ulubionych bohaterów, ponieważ niektórzy uważali, że to jest coś dobrego, ale czy takie naprawdę jest? Nawiązując do powyższego, z czasem wprowadziliśmy do naszego życia zarówno te dobre aspekty życia, jak i te złe. Mowa tutaj o nawykach żywieniowych oraz braku codziennej aktywności fizycznej, które prowadzą do niebezpieczeństwa, jakim jest nadwaga. W niniejszym artykule autor chce zająć się problemem, który dotyczy wielu ludzi na całym świecie, problemem, który w XXI wieku stał się udręką nawet wśród najmłodszych w naszym kraju. Zbadane zostaną przyczyny na podstawie różnych źródeł oraz ukazane sposoby walki z otyłością wśród dzieci w wieku szkolnym.

**Słowa kluczowe:** sport, otyłość, dzieci, szkoła, kultura zdrowotna, czas wolny.

#### **Abstract**

Probably most of us used to watch American movies in the past movies, that impressed us many times. That feeling encouraged us in some way to follow the lifestyle of our favourite characters, because some thought, it is something good, but is it really so good? According to the above, with the passing of time, we are talking in here mainly about eating habits and lack of physical activity that lead to the danger of being overweight. We have introduced into our lives the good aspects of lives as well as the bad ones. In this publication, I would like to focus on a problem that affects many people around the world, the problem that in the 21st century became a torment even among the youngest in our country. Based on various sources I will examine and and I show ways of fighting with obesity among school-age children.

**Keywords:** sport, obesity, children, school, health culture, free time.

#### **Wprowadzenie**

Od 2019 roku świat mierzy się z pandemią COVID-19; skupiamy się na źródłach, ochronie oraz przeciwdziałaniu wirusowi SARS-CoV-2, który tę pandemię zapoczątkował. W tym trudnym czasie większość z nas uświadomiła sobie, że

wirusy naprawdę istnieją i poważnie zagrażają nam wszystkim, dlatego jeszcze bardziej skoncentrowaliśmy się na przestrzeganiu podstawowych zasad higieny. Należy zadbać przede wszystkim o mycie rąk po powrocie do domu czy dezynfekować je przy pomocy specjalnego płynu, czego niektórzy wcześniej nie praktykowali. Niemniej jednak nie można zapominać, że są również zagrożenia, które były od lat. Są to choroby niezakaźne takie jak: choroby serca i naczyń, cukrzyca, choroby przewlekłe układu oddechowego i pokarmowego. Co więcej, zagrażają nam też bardzo niebezpieczne i, niestety, częste przypadki chorób nowotworowych, które również sięją postrach wśród dzieci. Należy też pamiętać, że te przypadłości zostaną nadal głównymi przyczynami umieralności na całym świecie. Wracając do tematu pandemii COVID-19, należy mocno podkreślić, że pomimo trudnej sytuacji, pomimo tak wielu przeciwności, odizolowani od siebie, musieliśmy wykonywać codzienne obowiązki. Zostaliśmy zmuszeni do pracy „z domu”, do pracy zdalnej.

Podczas tej masowej izolacji nie było wyjątków, ludzie niezwiązani wcześniej z pracą przy komputerze zobowiązani zostali do szybkiego przeszkolenia, aby korzystać z nowoczesnych technologii informatycznych i w dalszym ciągu, w sposób zdalny, wykonywać swoją pracę. Ci najmłodszy również zmuszeni zostali do uczestnictwa w zajęciach szkolnych, wykorzystując do tego urządzenia elektroniczne. Dla wielu uczniów to była świetna alternatywa, wolność korzystania z komputera. Początkowo mogło się to wydawać dla wielu z nich świetnym rozwiązaniem, odpoczynkiem od szkolnej ławki, brakiem wysiłku i długim siedzeniem przed komputerem. Niestety, skutkiem tego jest obecnie niezadowolający stan zdrowia społeczeństwa polskiego, głównie dzieci, które spędziły w domu długie miesiące przed ekranem komputera czy telefonu. W rezultacie – obserwuje się znaczny wzrost liczby osób z nadciśnieniem tętniczym, zaburzeniami gospodarki węglowodanowej oraz lipidowej, co w konsekwencji prowadzi do nadwagi i otyłości. Jako jeden, bardzo istotny czynnik w walce z otyłością, należy wymienić wysiłek fizyczny, czyli każdy ruch wykonywany przez człowieka, przedstawiany jako sport lub rekreację, które wykonujemy w wolnym dla nas czasie, często nie zwracając uwagi i nie zdając sobie sprawy, że w ogóle jest to wysiłek. Wszystko zależy od punktu widzenia, predyspozycji oraz stanu zdrowia. Dla jednej osoby przebiegnięcie 20 km nie stanowi większego wyzwania, jest to zwyczajny trening, natomiast dla drugiej osoby przejście kilku metrów to już ogromne wyzwanie. Dla zdrowego człowieka, a zwłaszcza dla dzieci, wysiłek fizyczny korzystnie wpływa nie tylko na ciało, ale przede wszystkim na samopoczucie.

Dlatego aktywność fizyczna odgrywa tak dużą rolę i ma istotny wpływ na stan zdrowia, a także długość życia. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych jest bardzo silnym biologicznym stymulatorem dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Dysponujemy obecnie bardzo przekonującymi dowodami, że właściwa aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie w kształtowaniu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży, szeroko rozumianej promocji zdrowia.

Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jest zagrożeniem i wyzwaniem dla zdrowia publicznego, fizycznego i psychicznego we wszystkich grupach wieku, a także w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji wielu chorób przewlekłych. Najważniejsze dokumenty Światowej Organizacji Zdrowia oraz Komisji Europejskiej jednoznacznie wskazują, że regularny wysiłek fizyczny jest niezbędnym elementem dla efektywnego budowania potencjału zdrowia oraz zapobiegania wielu chorobom. Dotyczy to wszystkich pokoleń, w tym także małych dzieci i osób w podeszłym wieku. Brak aktywności fizycznej powoduje nie tylko wzrost ryzyka zachorowań na choroby niezakaźne (otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, płuc i nowotwory), ale także pogarsza zdrowie psychiczne, zwiększa podatność na stres, utrudnia relacje społeczne<sup>1</sup>.

Pamiętajmy, sport czy zdrowa rywalizacja sportowa istnieją nie od dziś i nie prowadzą tylko do osiągnięcia najlepszych wyników lub zdobycia konkretnych rzeczy materialnych, ale służą relacjom pomiędzy ludźmi, świadomie oraz nieświadomie utrzymując ich formę oraz zdrową sylwetkę, skutecznie broniąc przed otyłością. Cały ten proces nazywany jest „kulturą zdrowotną”.

### **Kultura zdrowotna w życiu człowieka**

Sport zazwyczaj kojarzony jest ze zdrowiem, samozaparciem i ciężką pracą w celu osiągnięcia wyznaczonego celu. Aktywność fizyczna odgrywa w naszym życiu ogromną rolę. Cieszy również fakt, że coraz więcej ludzi uprawia jakąś dyscyplinę sportu w sposób regularny. Ludzie, zwłaszcza w średnim wieku, zdają sobie sprawę, że tak zwany aktywny wypoczynek jest dla naszego organizmu korzystniejszy niż wypoczynek bierny. I każdy – bez względu na wiek – jest w stanie odnaleźć się w jakiejś dyscyplinie sportowej. Wielu dochodzi do wniosku, że aktywny tryb życia daje wytchnienie od pracy oraz nużących, codziennych obowiązków. Co więcej, wysiłek fizyczny w czasie wolnym od pracy czy nauki, niesie ze sobą szereg korzyści. Systematycznie uprawiając sport, nie jesteśmy tylko szczuplejsi, lecz także – dzięki lepszemu dotlenieniu mózgu – mamy sprawniejszą pamięć i koncentrację, zwłaszcza jeśli aktywność jest wykonywana na świeżym powietrzu. Na szczęście doczekaliśmy czasu, kiedy społeczeństwo posiada coraz większą świadomość w odniesieniu do kultury zdrowotnej.

Kultura zdrowotna jest bardzo szerokim repertuarem społecznie przekazywanych (jak również wewnątrzpokoleniowo generowanych) koncepcji dotyczących zdrowia, a więc np., jak żyć w sposób zdrowy oraz co sądzić o bliższym i dalszym otoczeniu (świecie), zarówno w kategoriach ogólnych zdrowia, jak i w odniesieniu do konkretnych aspektów życia w kontekście zdrowia. Po pierwsze, jednoznacznie

---

<sup>1</sup> *Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego*, red. W. Drygas, M. Gajewska, T. Zdrojewski, Warszawa 2021, s. 5–6.

wynika, że kultura zdrowotna jest zjawiskiem społecznym i nie można jej analizować w oderwaniu od społeczeństwa. Wprawdzie kształtuje ona indywidualny, związany ze zdrowiem styl życia, a jednostki mogą kształtować życie społeczno-zdrowotne, jednak na pewno istnieje ona tylko dzięki życiu zbiorowości. Po drugie, kultura zdrowotna jest rzeczywistością historyczną (oczywiście zmienną) o wymiarze techniczno-użytkowym, jak również symbolicznym (język, magia, sztuka). Fakt ten przyczynia się do możliwości jej opisywania, jak również szukania zasad jej działania. Po trzecie, kultura zdrowotna ma charakter instrumentalny i jest elementem całości w sensie funkcjonalnym oraz jest zbiorem zjawisk wyuczonych (oczywiście nie jest przekazywana na drodze biologicznej, ale w procesie uczenia się: intencjonalnego i nieintencjonalnego, świadomego i nieświadomego naśladownictwa). I wreszcie, po czwarte, kultura zdrowotna jest specyficznym mechanizmem adaptacyjnym (jak i komunikacyjnym) człowieka. Fakt ten jest bezpośrednio potwierdzany przez pryzmat tworzenia sposobów adaptacji np. grup społecznych do określonego środowiska naturalnego<sup>2</sup>.

Dbając o aktywność fizyczną, sprawiamy, że jakość naszego życia jest lepsza. Wszystko to ciekawie i wiarygodnie brzmi dla dorosłego człowieka, ale jak to jest z dziećmi? Dzieci również ćwiczą, ponieważ chodzą do szkoły i – podobnie jak z matematyki, języka angielskiego czy innego przedmiotu – muszą uzyskać pozytywne oceny z WF-u, aby zaliczyć ten przedmiot. Jednak coraz więcej dzieci, poza lekcjami WF-u, nie wykonuje ćwiczeń. Za to za pomocą urządzeń elektronicznych uciekają w świat wirtualny. Każda klasa podzielona jest na dzieci, które zaabsorbowane są sportem i na dzieci, dla których przedmiot ten jest prawdziwą udręką. Dzieci pragną być jak ich sportowi idole, jednak nie zawsze zdają sobie sprawę, jak ciężką drogę należy przejść do bycia najlepszym, do bycia sławnym sportowcem. Dzieci często opuszczają regularne treningi; zwłaszcza, jeśli muszą je wykonywać w wolnym dla nich czasie. W czasie wolnym sport wypierany jest poprzez urządzenia elektroniczne, które przecież nie zmuszają do wysiłku fizycznego. Kultura zdrowotna ogranicza się do gier związanych ze sportem. Niestety, rezultat spędzania czasu wolnego przez komputerem czy z telefonem w dłoni, może mieć groźne konsekwencje.

## Otyłość niepokojącym problemem wśród dzieci w Polsce

Jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych w naszym kraju jest w ostatnich latach nadmierna masa ciała. Problem ten jest o tyle poważny, bo, niestety, dotyka coraz młodszych. Niejednokrotnie rodzice nie zdają sobie sprawy, że

---

<sup>2</sup> M. Kowalski, *Kultura zdrowotna – wymiary edukacyjne (w kierunku odpowiedzialności za zdrowie)*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2009, z. VIII, s. 2–3.

problem nadwagi to tylko wierzchołek góry lodowej. Sprawiając swoim pociechom przyjemności w postaci słodyczy lub innych niezdrowych przekąsek, pogłębiając tym samym problem nadwagi, która jest przecież groźnym początkiem niebezpiecznych przypadłości, a te znowu zwiększają ryzyko zachorowań na choroby przewlekłe. W pewnym sensie wiemy, skąd się wzięła otyłość i do czego prowadzi, ale co to w ogóle jest ta otyłość i jak z nią walczyć? Spróbujmy odpowiedzieć na te pytania.

Otyłość jest zdefiniowana jako nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, prowadzące do licznych powikłań narządowych i stanowiące zagrożenie zdrowia człowieka. W 1997 roku Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że otyłość jest schorzeniem, które występuje na niespotykane dużą skalę, stanowiąc jedno z najbardziej niebezpiecznych zagrożeń zdrowia i życia. Otyłość, zarówno u dzieci, jak i osób dorosłych, wynika m.in. z nadmiernej podaży kalorii, uwarunkowania genetycznego, czynników środowiskowych i psychologicznych. W ostatnich dekadach nastąpiły znaczne zmiany w zachowaniu dzieci, polegające na zmniejszeniu ich aktywności fizycznej i zwiększeniu siedzącego trybu życia, co w ogromnym stopniu przyczyniło się do zwiększenia liczby osób z nadwagą i otyłością<sup>3</sup>.

Podsumowując, otyłość to stan, w którym nadmierna ilość tłuszczu gromadzącego się w postaci tkanki tłuszczowej ma bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie. Warto się pochylić nad problemem i zastanowić, ponieważ ryzyko zdrowotne, konsekwencje psychospołeczne, jak też koszty finansowe związane ze zwalczaniem otyłości są ogromne. W przypadku otyłości szczególnie trafne jest powiedzenie „lepiej zapobiegać niż leczyć”. Otyłość to choroba, którą trzeba leczyć, jednak pomimo coraz większej wiedzy na ten temat, leczenie w wielu przypadkach kończy się porażką. Jak więc z nią walczyć? Czy wystarczy determinacja i ciężka praca ze strony rodziców? Najprostsze i najczęściej stosowane metody oceny stopnia otyłości bazują na interpretacji proporcji masy i wysokości ciała. Ich podstawą jest założenie, że osoby o tej samej wysokości mają podobną beztłuszczową masę ciała, a zatem różnice w ich całkowitej masie ciała wynikają z różnej zawartości tkanki tłuszczowej. Wskaźnikiem najczęściej stosowanym w ostatnich latach, określającym nadwagę i otyłość, jest wskaźnik masy ciała BMI (*Body Mass Index*).

$$\text{BMI} = (\text{masa ciała}) [\text{kg}] / (\text{wysokość ciała})^2 [\text{m}^2]$$

Wartość wskaźnika BMI posłużyła jako kryterium klasyfikacji nadmiaru masy ciała. W przypadku dzieci i młodzieży, ze względu na dynamikę rozwojową tej grupy, do oceny BMI stosuje się siatki i tabele rozkładu percentylowego. Narzędzia te omówione są w materiałach metodycznych i podręcznikach dla lekarzy oraz pielęgniarek. Stanowią one pomoc w ocenie wyników badań w programie testów

<sup>3</sup> P. Suchodolska, A. Orkusz, *Otyłość – przyczyny, rodzaje, leczenie, skutki*, Wrocław 2018, s. 2.

przesiewowych i profilaktycznych badań lekarskich (bilansów zdrowia)<sup>4</sup>. Leczenie dietetyczne otyłości u dzieci jest podstawą terapii w przypadku nadmiaru masy ciała. Niezbędne jest ograniczenie liczby spożywanych kalorii poprzez zmniejszenie ilości spożywanych węglowodanów i cukrów prostych oraz tłuszczu. Należy zrezygnować z produktów typu fast food.

Spożywanie fast foodów to jeden z wcześniej wymienionych złych nawyków, które dotarły do nas z Ameryki. Ameryka jest prekursorem produktów typu fast food, ale lata doświadczenia pokazały, że to jest niezdrowe!, a otyłość stała się symbolem tego kraju. Dlaczego więc Europa karmi się fast foodami? Zapewne potrzebujemy więcej czasu, aby to zrozumieć, powody są różne. Satysfakcjonujące jest jednak to, że kultura zdrowotna jest coraz bardziej żywa, a społeczeństwo zwiększa ilość świeżych warzyw w diecie, kolorowe i słodzone napoje wypierane są przez wodę, ludzie zdają sobie sprawę, że należy jeść zdrowe śniadanie przed wyjściem do pracy czy szkoły oraz ograniczyć ilość jedzenia na kolację. Najlepsze rezultaty osiąga się przy współpracy z dietetykiem, który wprowadzi dobrze zbilansowaną dietę u dziecka<sup>5</sup>.

W naszym codziennym życiu, w natłoku różnych zajęć i obowiązków nie zawsze jest czas na współpracę z dietetykiem, nie wspominając o wcześniej wspomnianych kosztach leczenia. Można spróbować wprowadzić w życie jeden z ogólnodostępnych i najprostszych sposobów. Otóż, w walce z otyłością u dziecka ważną rolę odgrywa aktywność fizyczna. Konieczne jest uświadamianie najmłodszych o potrzebie zdrowego odżywiania oraz aktywności na świeżym powietrzu. My, dorośli, musimy swoim przykładem pokazać dziecku, że to jest dobre, że dzięki ruchowi jesteśmy naładowani pozytywną energią. Wymaga to systematyczności i wyrzeczeń, ale prawidłowa, regularna aktywność fizyczna, redukuje ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Sport przyspiesza przemianę materii oraz polepsza wydolność fizyczną. W przypadku dzieci zaleca się spacerowanie oraz gry zespołowe. W naszym codziennym, paradoksalnie zabieganym życiu, dostępnych jest wiele możliwości związanych z uprawianiem jakiegoś sportu indywidualnie bądź też w grupie, np. kółka sportowe w szkołach czy kluby sportowe, które są w każdym mieście czy na wsi. Dziecko, które zmagają się z otyłością wymaga zainteresowania ze strony rodziców czy opiekunów. Należy przeprowadzić wywiad z daną osobą, dowiedzieć się o zainteresowaniach tej osoby i spróbować zmienić styl życia tej osoby, dopasować plan dnia do zainteresowań.

Zmiana stylu życia powinna dotyczyć także zapewnienia dziecku odpowiedniej aktywności fizycznej i ograniczenie czasu spędzanego przed komputerem

<sup>4</sup> *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, red. A. Oblacińska, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2013, s. 7.

<sup>5</sup> K. Gmachowska, *Otyłość u dzieci – przyczyny i leczenie. Jak zapobiegać otyłości u dzieci?*, [https://www.doz.pl/czytelnia/a/15205-Otylosc\\_u\\_dzieci\\_\\_przyczyny\\_i\\_leczenie.\\_Jak\\_zapobiegac\\_otylosci\\_u\\_dziecka](https://www.doz.pl/czytelnia/a/15205-Otylosc_u_dzieci__przyczyny_i_leczenie._Jak_zapobiegac_otylosci_u_dziecka) [dostęp: 26.06.2020].

lub telewizorem. Można zacząć od drobnych zmian, np. częstszego chodzenia piechotą, zamiast jeżdżenia samochodem, używania schodów zamiast windy. Dobrym przykładem dla dziecka będzie wspólna aktywność fizyczna, np. spacer, gra w piłkę, pływanie czy jazda na rowerze<sup>6</sup>. Nadmierna masa ciała w grupie dzieci i młodzieży ma ogromne konsekwencje zdrowotne. Otyła młodzież – w porównaniu do rówieśników z prawidłową masą ciała – wykazuje wyższą częstość występowania wielu zaburzeń. Są to m.in. zaburzenia ortopedyczne, metaboliczne, endokrynologiczne oraz psychologiczne. Także w wieku dorosłym takie osoby są bardziej zagrożone zachorowaniem na choroby sercowo-naczyniowe oraz inne, mające związek z otyłością<sup>7</sup>.

Nadmierna masa ciała młodego człowieka ma również ogromne konsekwencje psychiczne, nikt nie chce być tym najgorszym w danej grupie. Należy więc zrobić wszystko, aby ten młody człowiek zamiast uciekać w świat wirtualny, zapragnął dzielić swój wolny czas z grupą rówieśników, w realnym, aktywnym świecie, bo jeśli czegoś pragniemy, robimy to, nie odczuwając trudności. Aktywność fizyczna jest ucieczką dla wielu młodych oraz dorosłych ludzi, pozwala zapomnieć o problemach, obowiązkach i w rezultacie odczuwamy pewną ulgę. Kultura zdrowotna to uświadamianie o istocie zdrowia ludzkiego poprzez regularne ćwiczenia i zdrowe odżywianie. Ważnym elementem profilaktyki nadmiernej masy ciała jest edukacja w zakresie zasad racjonalnego żywienia i zdrowego stylu życia oraz zagrożeń zdrowotnych wynikających z nadwagi i otyłości, nie tylko w grupie dzieci i młodzieży, ich rodziców, ale także wśród przedstawicieli różnych instytucji i organizacji zaangażowanych w opiekę nad tą grupą populacyjną. Ogromną rolę odgrywa tutaj zarówno środowisko domowe (zwłaszcza w pierwszych latach życia dziecka), jak też środowisko szkolne. Edukacja słowna, wzmocniona prozdrowotnymi postawami rodziców czy nauczycieli pomaga stworzyć dzieciom i młodzieży otoczenie sprzyjające kształtowaniu i utrzymaniu prawidłowych nawyków związanych ze stylem życia i sposobem odżywiania<sup>8</sup>.

Ważnym elementem w walce z otyłością jest też wsparcie emocjonalne. Młodzi ludzie są dzisiaj narażeni na powszechne ocenianie, porównywanie, stawianie wysokich oczekiwań. Często nie radzą sobie z tym i swoje emocje zajądają. Warto więc przyjrzeć się problemowi nadwagi u dziecka na podłożu psychicznym i skonsultować się z psychologiem.

<sup>6</sup> D. Wnęk, *Zalecenia żywieniowe u dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością*, <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/zywienie/138729,zalecenia-zywieniowe-dla-dzieci-i-mlodziezy-z-nadwaga-i-otyloscia> [dostęp: 18.10.2022].

<sup>7</sup> A. Waśkiewicz, Z. Słońska, W. Drygas, *Czy zachowania zdrowotne polskich nastolatków mogą sprzyjać powstawaniu nadwagi i otyłości?*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 2009, t. 60, nr 4.

<sup>8</sup> A. Taraszewska, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zapobieganie-nadwadze-i-otylosci-u-dzieci-co-mozemy-zrobic/> [dostęp: 03.01.2023].

## Aktywność fizyczna uczniów w czasie nauczania zdalnego

Nawiązując do wypowiedzi wielu rodziców w mediach społecznościowych odnośnie do nauczania zdalnego, na podstawie własnych doświadczeń dostrzegają oni jakieś problemy wynikające z edukacji zdalnej i nieuczęszczania dzieci do szkół. Najczęściej w tym kontekście mówią o braku lub ograniczeniu kontaktów rówieśniczych, zbyt dużej ilości czasu spędzanego przy komputerze, w Internecie oraz o zbyt małej aktywności fizycznej. Znaczna część rodziców zgłasza trudności związane z pogorszeniem samopoczucia dzieci, problemy z przyswajaniem wiedzy, zahamowaniem rozwoju bądź regresem oraz z własnym nadmiernym zaangażowaniem i obciążeniem. Edukacja zdalna nie jest jednak postrzegana jednoznacznie negatywnie. Więcej niż co czwarty rodzic dostrzega jej pozytywne aspekty, wśród których najczęściej wymieniany jest rozwój umiejętności informatycznych dzieci<sup>9</sup>. Oczywiście nie można stwierdzać, że używanie komputera czy korzystanie z Internetu jest wyłącznie złe. Rozwój informatyczny dzieci jest istotną kwestią w obecnym świecie. Jednak – zwłaszcza w przypadku uczniów młodych, podatnych ludzi – zalecany jest umiar, ponieważ nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych połączonych z Internetem może prowadzić do uzależnienia. Dla wielu uczniów nauczanie zdalne wydawało się wybawieniem od szkoły, pewnego rodzaju rozrywką, a w skrajnych przypadkach, wymarzonym czasem przeznaczonym wyłącznie na gry komputerowe. Co więcej, podczas siedzącego trybu pracy w domu, dzieci również miały nieograniczony dostęp do spożywania pokarmów w trakcie zajęć. Nie ma wątpliwości, że podczas tego bardzo trudnego okresu pracy przed komputerem brakowało kultury zdrowotnej.

Nauczyciele wychowania fizycznego w większości przekazywali dzieciom teorie lub filmy pokazowe. Nauczyciele robili co prawda co mogli, aby propagować kulturę fizyczną, ale ćwiczenia na zajęciach, przed kamerą internetową, miały znikomy wpływ na rozwój dziecka. Jeżeli będziemy widzieli, że nasze dziecko przyrasta na masie ciała, to gonienie za nim i mówienie mu: „hej, przytyłeś” w żaden sposób nie pomoże. Ponieważ to dziecko nie będzie znało sposobów, jak sobie z tym radzić. To musi być już zbiorowe działanie. Bo w momencie, w którym rodzice zajadają się słodyczami i nie ruszają się w ogóle, nie dają przykładu swoim dzieciom, to w żaden sposób to dziecko nie wpadnie na pomysł, że teraz nie będzie jadło czekolady albo zacznie się samo z siebie ruszać. Wiadomo, że to jest też kwestia wieku: już nastolatkomie mogą być bardziej świadomi, jakimi metodami można tę masę ciała zgubić i może będą próbowali działać. Niemniej, młodsze dzieci nie będą w stanie tego zrobić. Dlatego edukacja dorosłych i ich

<sup>9</sup> M. Omyła-Rudzka, *Komunikat z badań. Edukacja zdalna – doświadczenia i oceny*, Warszawa 2021, s. 14.



inicjatywa, żeby zmienić coś w codzienności, jeżeli chodzi o zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną, jest kluczowa<sup>10</sup>.

Otyli uczniowie źle się czują w otoczeniu, które promuje walory szczupłej sylwetki i dobrej sprawności fizycznej. Nadmierna masa ciała powoduje u uczniów niechęć do zajęć i zabaw wymagających sprawności ruchowej oraz unikanie lekcji wychowania fizycznego. Świadomość nieatrakcyjnego wyglądu może prowadzić ponadto do wycofywania się z kontaktów z rówieśnikami i izolacji społecznej. Szkoła nie powinna więc pozostawać obojętna na narastający problem otyłości wśród młodzieży. Ponieważ jest miejscem, w którym uczniowie spędzają prawie jedną trzecią swego życia w okresie wzrastania i dojrzewania, co w znacznym stopniu może wpływać na stan zdrowia i samopoczucie każdego z uczniów<sup>11</sup>. Dlatego też innowacyjny pomysł wprowadzony został w jednej ze szkół w Radomsku w województwie łódzkim. Miały być zawody sportowe z okazji Dnia Dziecka, ale z powodu epidemii koronawirusa musiały zostać odwołane. W PSP nr 8 w Radomsku znaleziono sposób, by zawody jednak się odbyły, aczkolwiek w innej formie.

Choć autor niniejszego artykułu jest nauczycielem języka angielskiego, to sport jest jego pasją. Zaproponował więc zorganizowanie wirtualnych zawodów sportowych. Dzięki aplikacji Endomondo (obecnie już nieistniejącej) można spacerować i biegać, zapisując liczbę przebytych kilometrów. W połączeniu z aktywnością fizyczną wykorzystane zostały nowoczesne technologie w postaci urządzeń elektronicznych. Uczniowie chętnie pracują z małymi urządzeniami, które mają dostęp do Internetu. Powstało więc wyzwanie o nazwie „Aktywna Szkoła Run & Walk”, które polegało na wykonywaniu aktywności w postaci biegania lub spacerowania w czasie wolnym od nauki. W ten sposób młodzi ludzie mogli oderwać oczy od komputera i wyjść na świeże powietrze, angażując przy tym innych członków rodziny. Dołączyć mógł każdy uczeń szkoły podstawowej z powiatu radomszczańskiego, wymogiem było zainstalowanie aplikacji w telefonie w celu pomiaru kilometrów. W ten sposób uczestnik dołączał do wirtualnej grupy i tym samym zbierany dystans został przedstawiony w sposób transparentny dla wszystkich, którzy zadeklarowali swój udział.

Rywalizacja wśród zgłoszonych uczniów trwała kilka tygodni, zabawa wciągała dzieci na tyle, że wielu nie odczuwało zmęczenia swoimi długimi wędrówkami. Około 50 uczestników brało udział w zawodach w terminie od 6 do 31 maja. Byli to uczniowie, nauczyciele i rodzice uczniów z Radomska oraz okolic, dlatego utworzono kilka klasyfikacji. W czasie trwania rywalizacji organizatorzy motywowali uczestników do aktywności, tworząc wydarzenie na Facebooku, gdzie regularnie

<sup>10</sup> A. Gorczyca, *Nauka zdalna pogłębia problem otyłości wśród dzieci*, <https://www.gazetaprawna.pl/podcasty/z-pierwszej-strony/podcast/8133419,nauka-zdalna-poglebia-problem-otylosci-wsrod-dzieci.html> [dostęp: 01.04.2021].

<sup>11</sup> *Wspieranie dziecka z nadwagą...*, dz. cyt., s. 5.

umieszczane były posty przedstawiające radomszczańskie szlaki turystyczne – idealne do spacerowania, biegania czy jazdy na rowerze. Zwycięzcy otrzymali medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe<sup>12</sup>. Wielu z nich przyznało potem, że nie wykonali tak ciężkiej pracy nawet wówczas, gdy chodzili do szkoły w czasie zajęć stacjonarnych. 95% uczestników wykazało spadek masy ciała i prawie wszystkie dzieci twierdziły jednoznacznie, że były naładowane pozytywną energią podczas zajęć szkolnych. Uczniowie wykazali również chęć ponownego udziału w tego typu wirtualnych zawodach sportowych.

Mamy nowoczesne urządzenia ułatwiające życie codzienne, które pomagają w pracy zawodowej i w pracach domowych, dorośli posiadają samochody, których używają nawet do przemieszczania się na bardzo małych dystansach, tak więc zmienia się sposób spędzania czasu wolnego, ale czy nowoczesna technologia pozwala zaoszczędzić nasz czas? Jeśli tak to, co robimy w zaoszczędzonym czasie? Duży procent społeczeństwa zwyczajnie go marnuje. Nadrabiamy zaległości lub odpoczywamy, włączając telewizję, zamiast odpoczywać aktywnie. Oczywiście nie jest regułą, że każdy żyjący w takim środowisku, otoczonym urządzeniami elektronicznymi, staje się otyły, ale na życie należy jednak patrzeć zdrowo i wykorzystywać każdą wolną chwilę na ruch. Wystarczą na przykład przejażdżka rowerem, spacer w lesie czy gra w piłkę na podwórku z najbliższymi. W walce z otyłością poza wprowadzeniem planowanej aktywności fizycznej, zaleca się zwiększenie aktywności codziennej. Oznacza to m.in. korzystanie ze schodów zamiast z windy, zastąpienie jazdy autobusem spacerem. Im większy poziom aktywności, tym większy wydatek energetyczny, a co za tym idzie – skuteczniejsza walka z chorobą<sup>13</sup>. Jeśli już mamy urządzenia, to wykorzystujmy je mądrze, ponieważ to one powinny służyć ludziom, a nie odwrotnie.

Po długich miesiącach nauki zdalnej, na szczęście i ku radości wielu, uczniowie powrócili do szkoły, jednak zachowała się pewna negatywna tendencja, dzieci nie tylko straciły chęć do nauki, wykorzystując tradycyjne podręczniki, ale odwykły również od wykonywania ćwiczeń fizycznych. Czy przyzwyczajeni do pracy przed komputerem, do łatwego dostępu do różnych źródeł informacji, stwierdzili, że to jest znacznie prostsza droga do osiągnięcia celu? Że wysiłek fizyczny jest im zbędny? A może mało atrakcyjny? Zapewne odpowiedzi jest wiele, ale jedno jest pewne, nauka zdalna miała kolosalny wpływ na wzrost otyłości wśród dzieci w wieku szkolnym, które swój wolny czas po zajęciach spędzały, kontynuując siedzenie przed komputerem, zupełnie nie dbając o zwyczajne żywieniowe i ruch.

<sup>12</sup> *Aktywna Szkoła RUN&WALK w PSP 8 w Radomsku, czyli wirtualne zawody sportowe*, <https://radomsko.naszemiasto.pl/aktywna-szkola-runwalk-w-pszp-8-w-radomsku-czyli-wirtualne/ar/c5-7746627> [dostęp: 09.06.2020].

<sup>13</sup> M. Plewa, A. Markiewicz, *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2007, t. 1, nr 1, s. 35–44.

## **Aktywność fizyczna sposobem spędzania czasu wolnego oraz propagowanie kultury zdrowotnej dzieci w wieku szkolnym**

Aktywność fizyczna jest obecna i jest nieodłącznym elementem egzystencji, towarzyszy ludziom w codziennym wykonywaniu obowiązków nie od dzisiaj. W zasadzie nie ma w tym nic nadzwyczajnego, ale porównując obecny świat ze światem dzieciństwa naszych rodziców czy dziadków, zauważamy pewny dysonans. Świat nie był tak zautomatyzowany jak dzisiaj. Było oczywiste, że z siedzenia nic nie osiągniemy, nie było pracy zdalnej z domu, cokolwiek było do zrobienia, musiało być połączone z aktywnością fizyczną. Patrząc na lata dzieciństwa, nikt się nie zastanawiał, że to ma dobry wpływ na zdrowie, było wręcz odwrotnie, wielu było przekonanych, że zbyt dużo aktywności wpływa negatywnie na nasze ciało, na zdrowie. Ale zdobyte doświadczenie, świadomość społeczeństwa pokazały, że aktywność fizyczna to dobry kierunek.

Dlaczego ważne jest uprawianie sportu w dzieciństwie? Uprawianie sportu pomaga zwalczać skutki siedzącego trybu życia, a tym samym staje się strategią pozwalającą ograniczyć otyłość u dzieci. Jednocześnie sport sprzyja także rozwojowi psychofizycznemu dzieci, poprawiając interpersonalne umiejętności społeczne. Aktywność fizyczna nie jest równoznaczna z uprawianiem sportu, a sama czynność bycia w ruchu przynosi ogromne korzyści zdrowotne. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie, na wszystkich etapach życia<sup>14</sup>. Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej wynika także z tego, że wpływa ona korzystnie na zmianę stylu życia osób regularnie ćwiczących, tj. ich dietę i redukcję stosowania używek. Wiedza na temat korzystnych efektów aktywności fizycznej nie jest jednak wiedzą powszechną wśród wszystkich grup społeczeństwa. Z drugiej strony nawet dostateczny poziom wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia niekoniecznie oznacza szeroką społeczną akceptację zaleceń ekspertów i praktykowanie sprzyjającej zdrowiu aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dotyczy to społeczeństw wielu krajów europejskich, w tym także, a może nawet w sposób szczególnie społeczeństwa polskiego<sup>15</sup>. Cieszy jednak fakt, że porównując np. końcówkę ubiegłego stulecia z początkiem nowego, śmiało możemy stwierdzić, że nastąpił ogromny wzrost aktywności fizycznej niezwiązanej z zarobkiem, a jest ona formą spędzania czasu wolnego. Zamiast organizowania spotkań przy popularnym grillu, ludzie wybierają odpoczynek w ruchu. Uciekamy wręcz od pracy, od urządzeń elektronicznych, bo chcemy mieć czas dla siebie, chcemy mieć czas na refleksje i dobre wspomnienia, ludzie odczuwają niesamowitą potrzebę integrowania w realnym świecie, dlatego zauważalny jest wzrost różnych grup sportowych.

<sup>14</sup> *Dyscypliny sportu i rodzaje aktywności zwalczające otyłość u dzieci*, <https://jestsmama.pl/nastolatki/zabawa/sport-i-zajecia/3-dyscypliny-sportu-i-rodzaje-aktywnosci-zwalczajace-otylosc-u-dzieci/> [dostęp: 03.01.2023].

<sup>15</sup> Tamże, s. 6.

Dla wielu osób urodzonych w latach, gdzie Internet jeszcze nie był tak obecny i znany w świecie, dobrymi wspomnieniami są lata dzieciństwa, wypełnione były one aktywnością fizyczną, bo nie było absorbujących i uzależniających od siebie urządzeń. Tak więc dzisiaj, z łatwością i radością możemy dostrzec aktywne osoby dorosłe, profesjonalnych lub amatorsko trenujących rowerzystów lub biegaczy w naszym sąsiedztwie czy osoby zwyczajnie spacerujące. Należy podkreślić, że nie jest już istotne, czy ktoś trenuje zawodowo czy amatorsko, ważne, że wykonuje aktywność. Uprawianie sportów stało się wręcz modne i już nie tylko dzieci, ale i wspomniani wcześniej dorośli szukający wytchnienia od codziennych obowiązków i pracy zawodowej, znajdują spokój i wolność od mediów elektronicznych właśnie w ćwiczeniach. A aktywność, zwłaszcza ta na świeżym powietrzu, przywołuje wielu osobom beztrioskie chwile dzieciństwa.

To właśnie aktywność ruchowa na świeżym powietrzu ma ogromny wpływ na ograniczenie ryzyka zachorowań na choroby przewlekłe dotyczące narządu ruchu czy układu krążenia, ma również niesamowite właściwości relaksacyjne, redukuje stres oraz napięcie. Cieszy fakt, że w kręgach młodych ludzi dostrzega się obecnie symptomy zmian w podejściu do aktywnego stylu życia, mimo iż wciąż znaczący odsetek dzieci i młodzieży odpoczywa biernie przed komputerem lub telewizorem. Aktywność fizyczna w znacznej mierze przyciąga ich w formie zajęć zorganizowanych, np. w fitness klubach. Pomiar aktywności fizycznej – czasu i częstości podejmowania wysiłków fizycznych oraz ich intensywności – może stanowić miarę konsumpcji wolnego czasu, a tym samym ważną przesłankę do optymalizacji egzystencji współczesnego młodego człowieka<sup>16</sup>. Ważną rolę rodziców oraz nauczycieli jest zachęcanie dzieci do udziału w organizowanych ćwiczeniach, zawodach sportowych czy spontanicznych wycieczkach pieszych. Nie chodzi o rywalizację, ale o bycie razem jako wspólnota, ponieważ poprzez wspólny wysiłek fizyczny, dzieci łączy pozytywna więź, są to zdrowe relacje koleżeńskie w realnym świecie, z dala od gier komputerowych czy mediów społecznościowych.

Poprzez sport oraz zdrowe współzawodnictwo dzieci redukują zgromadzoną agresję. Uprawianie sportu pozwala wyładować negatywne emocje w sposób nieszkodliwy dla jednostki i jej otoczenia. Pozwala też na zdobycie szacunku do samego siebie, którego brak może być kompensowany przez zachowania agresywne. Teorie psychoanalityczne zakładały, że agresja jest naturalna dla jednostki ludzkiej, a jej wyrażanie jest konieczne i bezwarunkowe, jednak ludzie powinni szukać akceptowalnych społecznie sposobów, aby dać ujście przeżywanym stanom gniewu i przykładem na takie właśnie społecznie akceptowalne wyrażanie agresji jest sport – jest to tzw. zjawisko sublimacji<sup>17</sup>. Niedostateczny poziom regularnej

<sup>16</sup> F. Korpak, *Aktywność fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych*, Lublin 2017, s. 5.

<sup>17</sup> K. Kedroń, *Wpływ wysiłku fizycznego na sposób przeżywania emocji gniewu u młodzieży gimnazjalnej*, <http://logopedia.pl/publikacje/fachowe/wplyw-wysilku-fizycznego-na-sposob-przezywania-emocji-gniewu-u-mlodziezy-gimnazjalnej/> [dostęp: 17.10.2022].

aktywności fizycznej wśród uczniów powinien skłaniać do głębokiej analizy i przemyślenia, a także podjęcia konkretnych i skutecznych działań. Działania te w dużej mierze zaowocują między innymi: redukcją agresji, skuteczną walką z otyłością oraz odpoczynkiem od urządzeń elektronicznych. Już sama świadomość wprowadzenia w życie kultury zdrowotnej jest symptomem do przeciwstawienia otyłości wśród dzieci. Nieustanne uświadamianie oraz zachęcanie do ruchu powinno stać się priorytetem, aby również zminimalizować widoczną wśród dzieci, wyidealizowaną fascynację mediami społecznościowymi.

### Podsumowanie

W artykule ukazano problem braku aktywności wśród dzieci, który prowadzi do negatywnych skutków. Jak już większość z nas wie, ogromny zapał młodzieży do działania i uczęszczania na zorganizowane zajęcia jest niestety tylko chwilowy, z czasem staje się coraz mniejszy i ostatecznie wygasa. Dzieci potrzebują więc motywacji i wsparcia ze strony osób dorosłych. Najlepsza motywacja do wysiłku wynika z wewnętrznych potrzeb i będzie zawsze miała pozytywny skutek bardziej, niż motywacja zewnętrzna, czyli działanie pod przymusem. Dlatego, jak już wcześniej wspomniano, niezbędne jest przeprowadzenie wywiadu, niezbędny tutaj jest dobry dialog z dzieckiem. Nie tylko obserwacja, ale i rozmowa pomogą nazwać problem oraz ustalić plan działania, który być może doprowadzi do osiągnięcia celu, jakim może być podjęcie określonych ćwiczeń w profilaktyce walki z nadwagą. Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za proces kształcenia zachowań zdrowotnych dzieci, zarówno rodzice, opiekunowie, jak i szkoła pełnią ważną rolę. Konieczne jest organizowanie czynności mających na celu propagowanie aktywnych zajęć pozaszkolnych, ponieważ tylko w ten sposób jesteśmy w stanie efektywnie rzutować na kulturę zdrowotną dzieci i młodzieży, a w ten sposób wszyscy działamy profilaktycznie, zapobiegając chorobie otyłości.

### Bibliografia

- Korpak F., *Aktywność fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych*, Lublin 2017.
- Kowalski M., *Kultura zdrowotna – wymiary edukacyjne (w kierunku odpowiedzialności za zdrowie)*, „PRACE NAUKOWE Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie”, Częstochowa 2009, z. VIII.
- Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego*, red. W. Drygas, M. Gajewska, T. Zdrojewski, Warszawa 2021.
- Omyła-Rudzka M., *Komunikat z badań. Edukacja zdalna – doświadczenia i oceny*, Warszawa 2021.
- Plewa M., Markiewicz A., *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2007, t. 1, nr 1.
- Suchodolska P., Orkuszczyk A., *Otyłość – przyczyny, rodzaje, leczenie, skutki*, Wrocław 2018.

Waśkiewicz A., Słońska Z., Drygas W., *Czy zachowania zdrowotne polskich nastolatków mogą sprzyjać powstawaniu nadwagi i otyłości?*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 2009, t. 60, nr 4. *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, red. A. Oblacińska, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2013.

## Netografia

*Aktywna Szkoła RUN&WALK w PSP 8 w Radomsku, czyli wirtualne zawody sportowe*, <https://radomsko.naszemiasto.pl/aktywna-szkola-runwalk-w-ppsp-8-w-radomsku-czyli-wirtualne/ar/c5-7746627>.

*Dyscypliny sportu i rodzaje aktywności zwalczające otyłość u dzieci*, <https://jestesmama.pl/nastolatki/zabawa/sport-i-zajecia/3-dyscypliny-sportu-i-rodzaje-aktywnosci-zwalczajace-otylosc-u-dzieci/>.

Gmachowska K., *Otyłość u dzieci – przyczyny i leczenie. Jak zapobiegać otyłości u dzieci?*, [https://www.doz.pl/czytelnia/a15205-Otylosc\\_u\\_dzieci\\_\\_przyczyny\\_i\\_leczenie.\\_Jak\\_zapobiegac\\_otylosci\\_u\\_dziecka](https://www.doz.pl/czytelnia/a15205-Otylosc_u_dzieci__przyczyny_i_leczenie._Jak_zapobiegac_otylosci_u_dziecka).

Gorczyca A., *Nauka zdalna pogłębia problem otyłości wśród dzieci*, <https://www.gazetaprawna.pl/podcasty/z-pierwszej-strony/podcast/8133419,nauka-zdalna-poglebia-problem-otylosci-wsrod-dzieci.html>.

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zapobieganie-nadwadze-i-otylosci-u-dzieci-co-mozemy-zrobic/>

Kedroń K., *Wpływ wysiłku fizycznego na sposób przeżywania emocji gniewu u młodzieży gimnazjalnej*, <http://logopedia.pl/publikacje/fachowe/wplyw-wysilku-fizycznego-na-sposob-przezywania-emocji-gniewu-u-mlodziezy-gimnazjalnej/>.

Wnęk D., *Zalecenia żywieniowe u dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością*, <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/zywienie/138729,zalecenia-zywieniowe-dla-dzieci-i-mlodziezy-z-nadwaga-i-otyloscia>.