

**UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI**

**WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU**

**ROZPRAWA DOKTORSKA**

mgr Marta Świerczyńska

**Ocena zachowań zdrowotnych dzieci w wieku 9-14 lat  
i ich rodziców w wybranych szkołach powiatów  
obciążonych negatywnymi uwarunkowaniami zdrowotnymi  
w Polsce**

Promotor:

dr hab. n. o zdrowiu prof. UM Jan Krakowiak

Promotor pomocniczy:

dr hab. n. o zdrowiu prof. UM Anna Gawron-Skarbek

Łódź 2024

## **Streszczenie:**

**Tytuł pracy: Ocena zachowań zdrowotnych dzieci w wieku 9-14 lat i ich rodziców w wybranych szkołach powiatów obciążonych negatywnymi uwarunkowaniami zdrowotnymi w Polsce.**

Okres wzrastania wśród dzieci i młodzieży szkolnej jest niezwykle istotnym czasem w kontekście budowania właściwych zachowań zdrowotnych. Są one fundamentem zdrowia w późniejszym życiu dorosłym i stanowią nieocenione zaplecze w procesie kształtowania świadomości zdrowotnej po osiągnięciu dojrzałości. Implementowanie wiedzy o zdrowych nawykach i właściwych zachowaniach zdrowotnych stanowi grunt do budowania dobrostanu fizycznego i psychicznego jednostki oraz jej funkcjonowania w środowisku. Badania prowadzone całym światem wskazują, że zarówno dieta dzieci jak i ich styl życia stanowią poważny problem w obliczu budowania zdrowego społeczeństwa. Błędy żywieniowe oraz niewłaściwe wzorce zachowań zdrowotnych są źródłem zakłętego koła, w którym dzieci stają się cierpiącymi na wszelakie dolegliwości dorosłymi, dalej przekazującymi negatywne schematy.

Celem podjętego badania była ocena zachowań zdrowotnych dzieci w wieku 9-14 lat i ich rodziców w wybranych szkołach powiatów obciążonych negatywnymi uwarunkowaniami zdrowotnymi w Polsce. W pracy podjęto zarówno próbę identyfikacji grup dzieci i ich rodziców charakteryzujących się nieprawidłowymi zachowaniami zdrowotnymi oraz określenia czynników mających wpływ na te zachowania, jak i na sam stan zdrowia i sprawności dzieci.

Badanie główne zostało przeprowadzone w październiku 2021 roku- 2 miesiące przed rozpoczęciem nauczania zdalnego w grudniu 2021 oraz 4 miesiące po zakończeniu jego pierwszej fazy trwającej do 31 maja 2021. Ze względów sanitarno-epidemiologicznych termin przeprowadzonego badania został wybrany jako najbardziej optymalny na jesień 2021 roku.

W badaniu wzięły udział zarówno dzieci jak i ich rodzice. Składało się ono z kilku etapów. Po zebraniu materiału badawczego w postaci diad ankiet uczeń-rodzic, oraz w postaci pomiarów antropometrycznych i sprawnościowych udało się zgromadzić 255 zestawów kompletnych badań, które zostały zakwalifikowane do analizy.

W badaniu użyte zostały autorskie kwestionariusze ankiet- inny dla ucznia, inny dla rodzica. Narzędzia miały formę anonimową. Oba kwestionariusze posiadały większość pytań skonstruowanych na zasadzie analogii w celu porównania odpowiedzi w diadzie uczeń-rodzic.

Ze względu na dużą ilość pytań zawartych w kwestionariuszu oraz zakaz wchodzenia rodziców na teren szkół, a także odwołanie spotkań stacjonarnych z rodzicami podjęto decyzję o zmianie charakteru ankiety na internetową. Biorąc pod uwagę zachowanie spójności badania oraz jednolitego charakteru narzędzia badawczego kwestionariusz dla uczniów również został zmieniony na elektroniczny. W tym celu użyta została platforma GOOGLE FORMS- najbardziej dostępna dla użytkowników i zintegrowana z systemem komunikacyjnym między szkołą, a rodzicami, czyli GOOGLE TEAMS.

Kwestionariusze ankiet składały się z następujących części: Zasady żywienia i poziom wiedzy badanych na ten temat, Aktywność fizyczna, Urządzenia ekranowe, Stan zdrowia dziecka, Szczepienia ochronne, Covid-19.

W drugiej części badania zebrano dane antropometryczne biorących w nim udział dzieci. W badaniu dokonano oceny odżywienia biorących w nim udział uczniów. Przeprowadzono także ocenę poziomu ciśnienia tętniczego krwi.

Badaniem objęto również sprawność fizyczną, czyli umiejętność rozwiązywania zadań ruchowych lub zdolność do efektywnego i ekonomicznego wykonywania pracy mięśniowej. Badanie składało się z sześciu prób, które sprawdzały następujące obszary: szybkość, skoczność, siłę ramion, gibkość, siłę mięśni brzucha, wytrzymałość.

Do realizacji celu przyjęto dziesięć hipotez badawczych. Zostały one pozytywnie zweryfikowane. Uzyskane wyniki wskazały, że rodzice poddanych badaniu dzieci są nie do końca świadomi sposobu ich odżywiania. Ponadto znaczna część zachowań żywieniowych uczniów nie ma charakteru prozdrowotnego. Również znaczna część zachowań uczniów dotycząca pracy z urządzeniami ekranowymi nie ma charakteru prozdrowotnego. Duża część uczniów ma wagę niezgodną z normą dla swojego wieku. Dzieci często nieprawidłowo oceniają swoją wagę. Rodzice często nieprawidłowo oceniają wagę swoich dzieci. Wysoki poziom sprawności przeważa u dzieci z prawidłową wagą. Znaczna część dzieci ma ciśnienie tętnicze krwi ponad ustalone normy. Dzieci otyłe i z nadwagą znacznie częściej mają wyższe parametry ciśnienia tętniczego krwi. Wiedza dotycząca zachowań prozdrowotnych u dzieci jak i ich rodziców nie jest wystarczająca.

Niewłaściwe wzorce żywieniowe i zachowania zdrowotne mogą wywierać negatywny wpływ na stan zdrowia dzieci, a co za tym idzie w przyszłości może przyczynić się do kształtowania cierpiącego na deficyty zdrowotne społeczeństwa. Właściwe programy

profilaktyki oraz edukacja kładąca nacisk na zdrowe odżywianie stanowią niezbędny element na drodze budowania zdrowia, dobrobytu fizycznego oraz psychicznego.

## Summary

Title: Assessment of health behaviors of children aged 9-14 years and their parents in selected schools of counties burdened with negative health conditions in Poland.

The period of growth among school children and adolescents is an extremely important time in terms of building appropriate health behaviors. They are the foundation of health in later adulthood and provide an invaluable resource in the process of developing health consciousness upon reaching adulthood. Implementing knowledge of healthy habits and appropriate health behaviors lays the groundwork for building an individual's physical and mental well-being and functioning in the environment. Research conducted around the world indicates that both children's diets and lifestyles are a serious problem in the face of building a healthy society. Dietary errors and inappropriate health behavior patterns are the source of a vicious circle in which children become adults suffering from all sorts of ailments, further passing on negative patterns.

The purpose of the study undertaken was to assess the health behavior of children aged 9-14 and their parents in selected schools of counties burdened with negative health conditions in Poland. The study attempted both to identify groups of children and their parents characterized by abnormal health behaviors and to determine the factors influencing these behaviors, as well as the children's health and fitness status itself.

The main survey was conducted in October 2021- 2 months before the start of distance learning in December 2021 and 4 months after the end of its first phase lasting until May 31, 2021. For sanitary-epidemiological reasons, the date of the conducted survey was chosen as the most optimal for autumn 2021.

Both children and their parents took part in the survey. It consisted of several stages. After collecting research material in the form of diads of student-parent questionnaires, and in the form of anthropometric and fitness measurements, it was possible to collect 255 sets of complete surveys, which were qualified for analysis.

The study used proprietary survey questionnaires-another for the student, another for the parent. The tools were anonymous. Both questionnaires had most of the questions constructed by analogy in order to compare responses in the student-parent dyad. Due to the large number of questions included in the questionnaire and the ban on parents entering school premises, as well as the cancellation of land-based meetings with parents, the decision was

made to change the nature of the questionnaire to online. Taking into account the preservation of the consistency of the survey and the uniform nature of the survey instrument, the questionnaire for students was also changed to electronic. For this purpose, GOOGLE FORMS- the most user-accessible platform and integrated with the communication system between the school and parents, GOOGLE TEAMS- was used.

The second part of the study collected anthropometric data of the participating children. The study assessed the nutrition of the participating students. An assessment of blood pressure levels was also conducted.

Physical fitness, or the ability to solve movement tasks, or the ability to perform muscle work efficiently and economically, was also tested. The test consisted of six trials that tested the following areas: speed, jumping ability, arm strength, flexibility, abdominal muscle strength, and endurance.

Ten research hypotheses were adopted to achieve the goal. They were positively verified. The results indicated that the parents of the children surveyed are not fully aware of their diet. In addition, a significant part of the students' eating behavior is not of a health-promoting nature. Also, a significant part of the students' behavior regarding working with screen devices is not of a health-promoting nature. A large proportion of students have a weight that is not in line with the norm for their age. Children often incorrectly assess their weight. Parents often incorrectly assess their children's weight. High fitness levels prevail in children with normal weight. A significant proportion of children have blood pressure above the established norms. Obese and overweight children are much more likely to have higher blood pressure parameters. Knowledge of health-seeking behavior in children as well as their parents is insufficient.

Improper dietary patterns and health behaviors can have a negative impact on children's health, and thus may contribute to shaping a society suffering from health deficits in the future. Proper prevention programs and education emphasizing healthy eating are an essential element on the road to building health, physical and mental well-being.