

Anna Makarczuk\*

<https://doi.org/10.18778/8331-324-5-11>

## Rodzice wobec problemu wad postawy ciała i aktywności fizycznej dzieci z klas I–III szkoły podstawowej

**Streszczenie.** Celem badań była próba oceny poziomu wiedzy i świadomości rodziców dzieci z początkowych klas szkoły podstawowej na temat zaburzeń statyki ciała oraz aktywności fizycznej. Badania przeprowadzono w latach 2017–2019 na terenie Łodzi. Poddano im rodziców dzieci z pięciu szkół podstawowych, reprezentujących pięć dzielnic miasta. Zastosowano w nich metodę sondażu diagnostycznego. Łącznie uzyskano 521 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy ankiety. Badani rodzice tylko w ok. 1/3 liczby wszystkich przypadków odpowiadali prawidłowo na pytania dotyczące charakterystyki wad postawy i ich diagnozy. Jednakże w większości mają świadomość znaczenia aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju dziecka oraz dbają o korygowanie postawy ciała na co dzień.

**Słowa kluczowe:** wady postawy, edukacja wczesnoszkolna

## Parents Towards the Problem of Body Posture Defects and Physical Activity of Children from Grades 1–3 of Primary School

**Abstract.** The aim of the study was to assess the level of knowledge and awareness of parents of children from the first grades of primary school about body static disorders and physical activity. The research was carried out in the years 2017–2019 in Lodz. Parents of children from five primary schools, representing five districts of the city, were subjected to them. The study used the diagnostic survey method. In total, 521 correctly completed questionnaires were obtained. The surveyed parents only in about 1/3 of all cases answered correctly the questions about the characteristics of posture defects and their diagnosis. However, most of them are aware of the importance of physical activity for the proper development of the child and they take care of correcting body posture every day.

**Keywords:** postural defects, early childhood education

---

\* Anna Makarczuk – dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, Al. Rodziny Scheiblerów 2, 90-128 Łódź, e-mail: [anna.makarczuk@now.uni.lodz.pl](mailto:anna.makarczuk@now.uni.lodz.pl)

## Wstęp

Prawidłowa postawa ciała jest czynnikiem warunkującym harmonijny rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. Współcześnie coraz więcej jest opracowań, które pokazują związki pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem, w tym właśnie postawą ciała dzieci i młodzieży<sup>1</sup>. W naszym społeczeństwie wzrasta świadomość „konieczności ruchu”, a momentem, który pokazał dobitnie, jak ważny dla naszego organizmu jest systematyczny wysiłek fizyczny, był pierwszy okres pandemii COVID-19 i związane z nim obostrzenia, a w szczególności praca i nauka zdalna<sup>2</sup>. Długotrwałe przyjmowana, często niedbała, pozycja siedząca negatywnie wpływa na wiele układów i narządów naszego ciała, zaburzając ich pracę. Procesy te są powolne, trudno zauważalne w perspektywie dnia czy tygodnia, ale niestety mogą doprowadzić do dużych dolegliwości i problemów zdrowotnych nawet w młodym wieku<sup>3 4</sup>.

## Cel badań, materiał i metoda

Celem badań była próba oceny stanu wiedzy i świadomości rodziców dzieci z początkowych klas szkoły podstawowej na temat wad postawy oraz aktywności fizycznej.

Dla potrzeb niniejszego opracowania sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest poziom wiedzy i świadomości badanych na temat wad postawy?
2. Czy badani rodzice podejmują działania profilaktyczne w zakresie wad postawy?
3. Czy badani rodzice mają świadomość korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej przez ich dzieci?

Badania przeprowadzono w latach 2017–2019 na terenie Łodzi. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a w niej technikę ankietową. Kwestionariusze wypełnili rodzice dzieci ze szkół podstawowych (klas I–III) ze wszystkich dzielnic Łodzi: Śródmieścia (SP 111), Łodzi Górnej (SP 29), Widzewa (SP 34), Polesia (SP 44) i Bałut (SP 55). Łącznie uzyskano 521 prawidłowo wypełnionych ankiet. Autorski kwestionariusz ankiety zawierał 25 pytań, w większości zamkniętych. Pytania dotyczyły różnych aspektów związanych z problematyką występowania wad postawy, a także aktywnością fizyczną dzieci.

<sup>1</sup> A. Makarczuk, M. Kowalewski, *Physical activity and body posture of younger school children in the opinion of parents*, „Journal of Education, Health and Sport” 2020, t. 10, nr 12, s. 138–150.

<sup>2</sup> M. Tomecka, *Pandemiczne dylematy wychowania fizycznego*, [w:] J. E. Kowalska, A. Makarczuk, A. Maszorek-Szymala, A. Kaźmierczak (red.), *Współczesne problemy kultury fizycznej i zdrowotnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2022, s. 21–34.

<sup>3</sup> K. Starret, *Skazany na biurko*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2019, s. 41–50.

<sup>4</sup> A. Jegier, *Wysiłek fizyczny w wybranych chorobach*, [w:] J. Górski (red.), *Fizjologia wysiłku i treningu sportowego*, PZWL, Warszawa 2011, s. 220–234.

Badani rodzice stanowili grupę dosyć jednorodną pod względem wykształcenia (wyższe 68%, średnie 24%, zawodowe 8%), pracy zawodowej (93% jest aktywnych) oraz oceny swojej sytuacji materialnej (bardzo dobra i dobra ponad 70% wskazań).

## Wyniki badań

W kwestionariuszu ankiety sformułowano pytania mające na celu sprawdzenie znajomości podstawowych pojęć i objawów związanych z zaburzeniami postawy. Niezależną część stanowiły pytania o to, jakie działania podejmują badani rodzice w celu zapobieżenia wystąpieniu wad postawy u dziecka lub, w sytuacji zdiagnozowanej wady, korekcji istniejącego już zaburzenia. W tej puli część stanowiły pytania o ilość i rodzaj podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej. Wiedza pozyskana na podstawie analizy zebranego materiału badawczego przedstawia bardzo ciekawy obraz i może stanowić podstawę do dalszych działań, zarówno badawczych, jak i praktycznych.

W związku z faktem, iż zaburzenia postawy często mają swe źródło w wadliwym ustawieniu stóp i kolan, zapytano badanych o to, czy potrafią rozpoznać takie zmiany. W tabeli 1 przedstawiono zestawienie odpowiedzi na pytanie dotyczące przyczyn nierównomiernego ścierania podeszwy obuwia przez dziecko. Ponad 1/3 badanych (36%) prawidłowo wiąże fakt starcia wewnętrznej części obcasa z możliwością wystąpienia koślawości pięt lub kolan u dziecka. Niestety w większości wskazania rodziców były błędne i dotyczyły płaskostopia (które nie wpływa na asymetrię obciążeń, choć często wiąże się z koślawością pięt) oraz szpotawości pięt lub kolan. Jak wiadomo w takim wypadku podeszwa bardziej obciążona jest po stronie zewnętrznej.

**Tabela 1.** Objaw ścierania obuwia po wewnętrznej stronie obcasa i jego przyczyny w opinii badanych rodziców

Wyszczególnienie	N (%)
Płaskostopie podłużne	89 (17,08)
Płaskostopie poprzeczne	105 (20,16)
Koślawość pięt i/lub kolan	187 (35,89)
Szpotawość pięt i/lub kolan	140 (26,87)
<b>RAZEM</b>	<b>521 (100)</b>

**Źródło:** opracowanie własne.

Rodziców zapytano również o to, jakie odchylenia w obrębie stopy rozumieją pod pojęciem płaskostopia (tabela 2). Prawidłową odpowiedź wskazało 31% badanych. Aż 42% ankietowanych określiło płaskostopie jako nadmierne wysklepienie stóp, co jest całkowitym przeciwieństwem płaskostopia. Pozostałe wskazania

to „zmiany napięcia mięśni podeszwowych” (14%) oraz „zniekształcenie palców stopy” (13%). W tym pierwszym wypadku moglibyśmy uznać odpowiedź za prawidłową, ponieważ mięśnie podeszwowe często są osłabione w tej wadzie. Nie jest to jednak jej jedyna cecha i nie stanowi właściwego wyróżnika.

**Tabela 2.** Pojęcie płaskostopia wg badanych rodziców

Wyszczególnienie	N (%)
Obniżenie łuków stopy	161 (31,90)
Zniekształcenie palców stopy	68 (13,05)
Nadmierne wysklepienie stóp	219 (42,03)
Zmiany napięcia mięśni podeszwowych	73 (14,01)
<b>RAZEM</b>	<b>521 (100)</b>

**Źródło:** opracowanie własne.

Ważnym aspektem oceny postawy ciała jest umiejętność dostrzeżenia wszelkich zmian o charakterze asymetrycznym (barki, miednica). Jest to bowiem objaw mogący świadczyć o rozwijającej się u dziecka skoliozie. Zaburzenie to, o ciągle nieznannej etiologii, nawet współcześnie przysparza dużych trudności terapeutycznych i jest czynnikiem mogącym w bardzo drastyczny sposób zmniejszać wydolność organizmu oraz powodować zaburzenia pracy organów wewnętrznych. Jest też, przy znacznym stopniu zaawansowania, odchyleniem mocno zniekształcającym sylwetkę i negatywnie wpływającym na psychikę dziecka.

W tabeli 3 przedstawiono zestawienie odpowiedzi ankietowanych na pytanie dotyczące objawu, jakim jest asymetryczne ustawienie barków. Nierówne ustawienie barków, odstawanie jednej łopatki, asymetria w obrębie szyi najczęściej są objawem bocznego wygięcia kręgosłupa w odcinku piersiowym, a ich obserwacja stanowi podstawę w procesie wykrywania skolioz.

W większości badani nie umieli odpowiedzieć na to pytanie prawidłowo. Tylko 31% wskazało na powiązanie tego objawu z bocznym skrzywieniem kręgosłupa. Pocięszający jest jednak fakt, że aż 45% rodziców wiąże taką zmianę z występowaniem u dziecka wady postawy, co daje nadzieję, że w takiej sytuacji szukaliby pomocy u lekarza ortopedy lub fizjoterapeuty.

**Tabela 3.** Objaw asymetrycznego ustawienia barków wg badanych rodziców

Wyszczególnienie	N (%)
Świadczy o: występującej wadzie postawy	234 (44,91)
występującej skoliozie	162 (31,09)
chorobie zwyrodnieniowej kręgosłupa	83 (15,93)
pogłębieniu kifozy piersiowej	42 (8,07)
<b>RAZEM</b>	<b>521 (100)</b>

**Źródło:** opracowanie własne.

Zarówno w poprawie jakości naszego stylu życia, jak i w procesie zapobiegania wadom postawy niezwykle ważnym czynnikiem jest codzienna dbałość o zachowanie prawidłowej sylwetki oraz aktywność fizyczna. Czynniki te w znacznym stopniu ograniczają niebezpieczeństwo wystąpienia zaburzeń postawy ciała i związanych z nimi dolegliwości, najczęściej w obrębie kręgosłupa i stawów biodrowych.

Badani rodzice zostali poproszeni o wskazanie rodzaju aktywności fizycznej, którą podejmuje ich dziecko w ramach zajęć pozaszkolnych. Było to pytanie otwarte. W poniższej tabeli zestawiono odpowiedzi ankietowanych (tabela 4). Zwraca uwagę fakt, iż ponad 30% dzieci nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej poza szkołą. Największą popularnością cieszy się pływanie (29,9%). Często wskazywanymi formami były też: piłka nożna (15,9%), sztuki walki (9%), różne formy tańca (8,8%) oraz akrobatyka sportowa (4,6%).

**Tabela 4.** Rodzaje podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej

Wyszczególnienie	N (%)
Pływanie	156 (29,94)
Piłka nożna	83 (15,93)
Sztuki walki	47 (9,02)
Taniec (różne formy)	46 (8,82)
Akrobatyka sportowa	24 (4,61)
Jazda na rowerze	15 (2,87)
Lekkoatletyka	12 (2,30)
Tenis ziemny	12 (2,30)
Jazda na rolkach	8 (1,53)
Gimnastyka artystyczna	4 (0,77)
Koszykówka	4 (0,77)
Jazda konna	4 (0,77)
Siatkówka	3 (0,57)
Łyżwiarstwo	1 (0,19)
Jazda na desce	1 (0,19)
Żeglarstwo	1 (0,19)
Nordic walking	1 (0,19)
Brak dodatkowej aktywności fizycznej	159 (30,52)

\* Odsetki nie zliczają się do 100, ponieważ badani mogli wskazać więcej niż jedną dyscyplinę sportu

**Źródło:** opracowanie własne.

Nawyki prawidłowej postawy ciała najintensywniej kształtuje się w okresie dorastania. Aby go „wzmocnić”, oprócz dbałości o dobrze funkcjonujący układ mięśniowy, ważne jest ciągłe zwracanie uwagi na to, jak siedzimy w szkole, w pracy czy przy odrabianiu lekcji. Zwłaszcza w sytuacji, gdy wada postawy jest już stwierdzona, oprócz prawidłowo i systematycznie prowadzonej gimnastyki korekcyjnej kluczowe jest zapewnienie dziecku optymalnych warunków do pracy, unikanie długotrwałych pozycji statycznych i częsta korekcja sylwetki przed lustrem.

W pytaniu o to, czy rodzice zwracają dziecku uwagę na przyjmowaną pozycję i jej prawidłowość, badani uzyskali najlepszy wynik. W ponad 90% wypadków odpowiedzieli twierdząco, przy czym 56% czyni to często, a 35% od czasu do czasu (tabela 5). Bardzo rzadko zwraca uwagę na postawę dziecka 8% ankietowanych, a w ogóle nie zwraca na ten aspekt uwagi tylko 1% rodziców. Liczby te wskazują na dużą troskę rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym o prawidłową postawę ciała w różnych czynnościach dnia codziennego. Osobną kwestią pozostaje pytanie, czy oprócz zwracania uwagi są w stanie dobrze skorygować sylwetkę dziecka.

**Tabela 5.** Korygowanie postawy ciała dziecka przez rodziców podczas różnych czynności w ciągu dnia

Wyszczególnienie	N (%)
Dosyć często	289 (55,47)
Od czasu do czasu	181 (34,74)
Bardzo rzadko	42 (8,06)
Nie zwracam uwagi	4 (0,77)
<b>RAZEM</b>	<b>521 (100)</b>

**Źródło:** opracowanie własne.

Aby skutecznie przeciwdziałać zagrożeniu, jakim jest pogorszenie postawy dziecka, opiekunowie muszą znać czynniki, które negatywnie wpływają na układ ruchu. Ankietowani mieli do wyboru różne czynniki, a ich zadaniem było wskazać ten najważniejszy – o największej sile oddziaływania (tabela 6). Na pierwszym miejscu uplasował się brak ćwiczeń (23%), na drugim długie siedzenie przed komputerem (21%), na trzecim noszenie ciężkiego tornistra oraz zaburzenia mięśniowe (po 16%). Dalsze miejsca zajęły złe nawyki posturalne (13%) oraz uwarunkowania genetyczne (11%). Wyniki te wskazują, że badani rodzice w większości wypadków mają świadomość zagrożeń dla postawy ciała i zdrowia dzieci wynikających z siedzącego trybu życia i niskiej aktywności ruchowej.

Przeprowadzona analiza badań ankietowych pozwoliła na sformułowanie odpowiedzi na postawione w opracowaniu pytania badawcze.

Poziom wiedzy i świadomości badanych na temat wad postawy nie jest zbyt wysoki. Rodzice w większości nie potrafią prawidłowo określić, na czym polega

konkretna wada postawy ani jak można ją wstępnie zdiagnozować. Dotyczy to w szczególności odchyień w obrębie kończyn dolnych oraz bocznych skrzywień kręgosłupa.

**Tabela 6.** Najważniejsze czynniki wpływające negatywnie na postawę ciała dzieci w opinii rodziców

Wyszczególnienie	N (%)
Długie siedzenie przed komputerem	109 (20,92)
Noszenie ciężkiego tornistra	83 (15,93)
Złe nawyki posturalne	69 (13,24)
Brak ćwiczeń	120 (23,03)
Zaburzenia mięśniowe	83 (15,93)
Geny	57 (10,95)
<b>RAZEM</b>	<b>521 (100)</b>

**Źródło:** opracowanie własne.

W zakresie profilaktyki wad ankietowani wykazali pewne zaangażowanie. Większość rodziców zwraca uwagę swojemu dziecku na prawidłowość postawy przyjmowanej w ciągu dnia. Ponad 2/3 badanych organizuje swoim dzieciom dodatkowe zajęcia ruchowe. W znacznym odsetku jest to pływanie. Najwięcej rodziców jako najważniejszy czynnik negatywnie wpływający na postawę ciała wskazało brak ćwiczeń. To świadczy o wysokiej świadomości badanych co do korzyści, jakie daje rosnącemu organizmowi wysiłek fizyczny.

## Dyskusja

Badania podejmujące próbę oceny poziomu wiedzy i świadomości polskiego społeczeństwa na temat wad postawy ciała i ich profilaktyki są prowadzone od końca lat 90. XX w. W wielu wypadkach ocena ta wypadła negatywnie<sup>5</sup>. Autorka niniejszego opracowania wielokrotnie podejmowała ten temat<sup>6</sup>. Na tej podstawie może stwierdzić, iż poziom wiedzy rodziców dzieci w wieku przedszkolnym

<sup>5</sup> D. Piaszczyk, B. Sokołowska, T. Samoszuk, *Zadania rodziców i pielęgniarki w profilaktyce i korekcji wad postaw u dzieci*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin – Polonia” 2003, t. 58, Suppl. XIII, 18 Sectio D, s. 458–465; A. Jankowicz-Szymańska, B. Nowak, Ł. Słomski, *Wiedza rodziców na temat wad postawy ciała*, „Fizjoterapia” 2010, nr 18 (2), s. 44–55; M. Biskup, K. Marczewski, *Ocena wiedzy o wadach postawy kręgosłupa i ich skutkach wśród maturzystów i studentów*, „Fizjoterapia. Zamojskie Studia i Materiały” 2011, t. XIII, z. 1 (34), s. 23–26.

<sup>6</sup> A. Makarczuk, *The level of school children's parent's knowledge about postural defects*, „Journal of Education Health Sciences” 2014, t. 4, nr 13, s. 382–393; A. Makarczuk, *Rodzice wobec problemu wad postawy ciała dzieci w wieku przedszkolnym*, [w:] J. Nowocień, K. Zuchora, *Praktyczny i teoretyczny wymiar aktywności fizycznej i sportu dla wszystkich*, Fundacja Centrum Edukacji

i wczesnoszkolnym systematycznie wzrasta. Przeważnie nie jest zbyt wysoki, jeśli chodzi o fachowe nazewnictwo czy diagnozę. Niemniej świadomość, jakie znaczenie ma prawidłowa postawa ciała oraz aktywność fizyczna dla harmonijnego rozwoju dziecka, jest już dość powszechna w naszym społeczeństwie. Poniżej przedstawiono w skrócie wybrane wyniki badań prowadzonych w ostatnich kilkunastu latach, w różnych ośrodkach w Polsce.

Grupę 388 rodziców z 18 szkół podstawowych z całej Polski poddała badaniom Agnieszka Jankowicz-Szymańska. Były to sondaże dotyczące nie tylko wiedzy na temat wad postawy, lecz także poziomu aktywności fizycznej oraz sposobów spędzania wolnego czasu przez dzieci<sup>7</sup>. Z przeprowadzonych badań wynika, że aż 45% rodziców nie potrafi wymienić żadnej z wad, niecałe 15% potrafi scharakteryzować plecy okrągłe, a jedynie 8% umie podać poprawną definicję skoliozy. Niemal 79% rodziców uważa, że ich dzieci wystarczająco aktywnie spędzają czas wolny, chociaż w zorganizowanych formach aktywności fizycznej bierze udział niecałe 24% z nich. Zdaniem autorów, mimo iż coraz więcej mówi się o problemie wad postawy ciała, wiedza rodziców na ten temat jest wciąż bardzo mała. Jednocześnie odsetek stwierdzonych wad postawy u dzieci badanych rodziców wynosi ponad 35%.

W badaniach Diany Piaszczyk, Barbary Sokołowskiej i Teresy Samoszuk z 2003 r. dokonano podobnych obserwacji<sup>8</sup>. Autorki oceniły częstość występowania odchyłeń postawy ciała wśród grupy 100 dzieci oraz przeprowadziły ankietę z ich rodzicami. Najczęściej diagnozowaną wadą była skolioza i zaburzenia symetrii tułowia – 56% przypadków. Wyniki badania sondażowego wykazały, że wiedza rodziców na temat profilaktyki, przyczyn i wykrywania wad postawy u dzieci jest niezadowolająca.

Niski poziom wiedzy i świadomości rodziców w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy u dzieci potwierdzają badania Doroty Maciąg i in.<sup>9</sup> przeprowadzone w 2014 r. na terenie Ostrowca Świętokrzyskiego. Autorki stwierdziły, że tylko nieliczni badani rodzice wiedzą, czym charakteryzuje się prawidłowa postawa ciała. Również bardzo mała jest grupa osób, które potrafią wymienić z nazwy różne wady postawy inne niż skolioza. W większości badani nie potrafią podać żadnych przyczyn powstawania zaburzeń w obrębie sylwetki dziecka. Pozytywną informacją, zgodną z wynikami niniejszych badań, jest natomiast fakt, iż rodzice deklarują częste zwracanie uwagi na postawę dziecka podczas różnych statycznych czynności domowych, takich jak odrabianie lekcji, spożywanie posiłków czy oglądanie telewizji.

W ostatnim czasie na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego powstało kilka prac magisterskich podnoszących problem wiedzy i świadomości

Olimpijskiej, AWF, Warszawa 2015, s. 353–362; A. Makarczuk, M. Kowalewski, *Physical activity and body posture...*, s. 138–150.

<sup>7</sup> A. Jankowicz-Szymańska, B. Nowak, Ł. Słomski, *Wiedza rodziców...*, s. 44–55.

<sup>8</sup> D. Piaszczyk, B. Sokołowska, T. Samoszuk, *Zadania rodziców i pielęgniarki...*, s. 458–465.

<sup>9</sup> D. Maciąg, M. Cichońska, K. Kucharska i in., *Wiedza rodziców na temat wad postawy u dzieci jako element promocji zdrowia*, [w:] D. Maciąg, M. Cichońska (red.), *Spoleczne i zdrowotne uwarunkowania promocji zdrowia*, WSBiP, Ostrowiec Świętokrzyski 2014, s. 71–82.

rodziców na temat wad postawy u dzieci. W 2019 r. obroniona została praca pt. „Poziom wiedzy rodziców na temat wad postawy w obrębie kończyn dolnych u dzieci – koślawość i szpotawość kolan”, autorstwa Kingi Duszki. Autorka poddała badaniom grupę 100 rodziców z terenu Krakowa oraz Nowego Sącza. Badania miały charakter ankietowy. We wnioskach stwierdzono, że:

wiedza rodziców na temat definicji koślawości i szpotawości kolan jest niewielka. Rodzice nie wykazali się również zadowalającą świadomością na temat czynników ryzyka, profilaktyki i leczenia koślawości i szpotawości kolan. Blisko połowa ankietowanych nie ma wiedzy na temat konsekwencji, jakie niosą za sobą wady postawy. Większość badanych nie nadzoruje ćwiczeń dziecka w domu oraz nie ma świadomości, jakie ćwiczenia korekcyjne powinny wykonywać dzieci z wadami w obrębie kończyn dolnych<sup>10</sup>.

Nieco innych spostrzeżeń dostarczyła praca Anety Warmuz-Buckiej, dotycząca wiedzy rodziców na temat profilaktyki zaburzeń postawy ciała u dzieci<sup>11</sup>. W badaniu ankietowym uczestniczyło 209 osób, w większości kobiet. Stwierdzono, iż wiedza rodziców na temat profilaktyki wad postawy jest zadowalająca. Znaczna część rodziców jest świadoma szkodliwości określonych czynników wpływających na postawę ciała. Niemniej wiele dzieci sporo czasu w ciągu dnia spędza w pozycji siedzącej. Co ciekawe autorka stwierdza następującą zależność: „im większa miejscowość zamieszkania i im wyższe wykształcenie rodziców, tym dłużej dzieci spędzają czas w pozycji siedzącej”<sup>12</sup>. Pozytywne jest natomiast to, że prawie wszyscy rodzice (96%) zwracają uwagę swym dzieciom na zachowanie prawidłowej postawy podczas siedzenia. Wydaje się, iż jest to jedno z najczęściej deklarowanych, pozytywnych zachowań rodziców w różnych badaniach.

Sondaże Magdaleny Kokoszczuk z 2021 r. przedstawiają pozytywny obraz wiedzy rodziców na temat wad postawy<sup>13</sup>. Poziom wiedzy rodziców na temat profilaktyki skolioz został oceniony jako wysoki. Znaczna część rodziców była świadoma wagi problemu, jakim jest leczenie bocznych skrzywień kręgosłupa, co więcej w większości ankietowani przeprowadzili badania profilaktyczne u swoich dzieci. Ponadto autorka wykazała, że im wyższe wykształcenie rodzica tym wyższy jest poziom wiedzy i świadomość istniejących zagrożeń.

Interesujące badania odnośnie do poziomu wiedzy polskiego społeczeństwa na tematy aktywności ruchowej i postawy ciała opracowali Monika Biskup i Krzysztof Marczewski<sup>14</sup>, które przeprowadzili wśród 120 studentów pedagogiki,

<sup>10</sup> K. Duszka, „Poziom wiedzy rodziców na temat wad postawy w obrębie kończyn dolnych u dzieci – koślawość i szpotawość kolan”, praca magisterska, promotor: J. Zyznawska, UJ, Wydział Nauk o Zdrowiu, Kraków 2019.

<sup>11</sup> A. Warmuz-Bucka, „Ocena wiedzy rodziców na temat profilaktyki zaburzeń postawy ciała u dzieci”, praca magisterska, promotor: T. Maicki, UJ, Wydział Nauk o Zdrowiu, Kraków 2019.

<sup>12</sup> Tamże.

<sup>13</sup> M. Kokoszczuk, „Ocena stanu wiedzy rodziców na temat występowania skolioz u dzieci”, praca magisterska, promotor: M. Bałowska-Trybulec, UJ, Wydział Nauk o Zdrowiu, Kraków 2021.

<sup>14</sup> M. Biskup, K. Marczewski, *Ocena wiedzy o wadach...*, s. 23–26.

fizjoterapii i maturzystów z Zamościa. Wykazali oni, że wiedza respondentów jest niewystarczająca, przy czym studenci fizjoterapii uzyskali istotnie lepsze wyniki niż studenci pedagogiki i maturzyści. Nie stwierdzono znacznych różnic w zakresie posiadanej wiedzy między studentami pedagogiki i maturzystami. Autorzy podkreślili potrzebę uwzględniania w programach liceów i studiów na kierunkach pedagogicznych omawiania tematów obejmujących kształtowanie prawidłowej postawy ciała.

## Podsumowanie i wnioski

Znajomość podstawowych objawów charakterystycznych dla poszczególnych wad postawy oraz zasad zapobiegania przeciążeniom kręgosłupa w życiu codziennym wydaje się istotnie ważna dla współczesnych rodziców. Profilaktyka powinna „wyprzedzać” leczenie, a dobrze zorganizowany ruch i wysiłek fizyczny są najlepszym sposobem na zapobieganie niekorzystnym zmianom w postawie ciała.

Stąd w obliczu ciągle niedostatecznego poziomu wiedzy i świadomości rodziców, pomimo wyraźnej poprawy, bardzo ważna pozostaje kwestia uświadamiania, doksztalcania i specjalistycznej pomocy w zakresie organizacji i kontroli procesu doskonalenia postawy ciała dzieci.

Ważną rolę odgrywa tutaj nauczyciel wychowania fizycznego oraz edukacji wczesnoszkolnej. Ma on możliwość obserwacji dziecka podczas różnych czynności np. pisania, rysowania, zabawy, w ruchu czy na pływalni. Jeżeli zna wczesne objawy różnych odchyśleń i poinformuje o tym opiekunów dziecka, jest duża szansa, że zostaną wdrożone odpowiednie działania profilaktyczno-lecznicze. Nauczyciel powinien również umieć tak poprowadzić zajęcia ruchowe dla młodszych dzieci, aby nie tylko kształtować cechy motoryczne, lecz także umiejętność przyjmowania i utrzymania prawidłowej postawy ciała; zadbać o codzienne „zwrócenie uwagi na postawę”, świadomość własnego ciała oraz takie ćwiczenia, które pomogą dziecku w zachowaniu dbałości o całą sylwetkę.

## Piśmiennictwo

- Biskup M., Marczewski K., *Ocena wiedzy o wadach postawy kręgosłupa i ich skutkach wśród maturzystów i studentów*, „Fizjoterapia. Zamojskie Studia i Materiały” 2011, t. XIII, z. 1 (34).
- Duszka K., „Poziom wiedzy rodziców na temat wad postawy w obrębie kończyn dolnych u dzieci – koślawość i szpotawość kolan”, praca magisterska, promotor: J. Zyznawska, UJ, Wydział Nauk o Zdrowiu, Kraków 2019.
- Jankowicz-Szymańska A., Nowak B., Słomski Ł., *Wiedza rodziców na temat wad postawy ciała*, „Fizjoterapia” 2010, nr 18 (2).
- Jegier A., *Wysiłek fizyczny w wybranych chorobach*, [w:] J. Górski (red.), *Fizjologia wysiłku i treningu sportowego*, PZWL, Warszawa 2011.
- Kokoszcyk M., „Ocena stanu wiedzy rodziców na temat występowania skolioz u dzieci”, praca magisterska, promotor: M. Barłowska-Trybulec, UJ, Wydział Nauk o Zdrowiu, Kraków 2021.

- Maciąg D., Cichońska M., Kucharska K. i in., *Wiedza rodziców na temat wad postawy u dzieci jako element promocji zdrowia*, [w:] D. Maciąg, M. Cichońska (red.), *Społeczne i zdrowotne uwarunkowania promocji zdrowia*, Wydawnictwo WSBiP, Ostrowiec Świętokrzyski 2014.
- Makarczuk A., *Rodzice wobec problemu wad postawy ciała dzieci w wieku przedszkolnym*, [w:] J. Nowocień, K. Zuchora (red.), *Praktyczny i teoretyczny wymiar aktywności fizycznej i sportu dla wszystkich*, Fundacja Centrum Edukacji Olimpijskiej, AWF, Warszawa 2015.
- Makarczuk A., *The level of school children's parent's knowledge about postural defects*, „Journal of Education Health Sciences” 2014, t. 4, nr 13.
- Makarczuk A., Kowalewski M., *Physical activity and body posture of younger school children in the opinion of parents*, „Journal of Education, Health and Sport” 2020, t. 10, nr 12.
- Piaszczyk D., Sokołowska B., Samoszuk T., *Zadania rodziców i pielęgniarstwa w profilaktyce i korekcji wad postaw u dzieci*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin – Polonia” 2003, t. 58, Suppl. XIII, 18 Sectio D.
- Starret K., *Skazany na biurko*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2019.
- Tomecka M., *Pandemiczne dylematy wychowania fizycznego*, [w:] J. E. Kowalska, A. Makarczuk, A. Maszorek-Szymala, A. Kaźmierczak (red.), *Współczesne problemy kultury fizycznej i zdrowotnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2022.
- Warmuz-Bucka A., „Ocena wiedzy rodziców na temat profilaktyki zaburzeń postawy ciała u dzieci”, praca magisterska, promotor: T. Maicki, UJ, Wydział Nauk o Zdrowiu, Kraków 2019.