

Wiedza rodziców na temat wad postawy ciała

Parents' knowledge about faulty postures

Numer DOI: 10.2478/v10109-010-0058-z

Agnieszka Jankowicz-Szymańska, Beata Nowak, Łukasz Słomski

Instytut Ochrony Zdrowia, Zakład Wychowania Fizycznego Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie
Institute of Health Care, Department of Physical Education State Higher Vocational School in Tarnów

Streszczenie:

Wady postawy ciała stanowią poważny problem społeczny. Gwałtowny rozwój technicyzacji doprowadził do ograniczenia aktywności fizycznej także wśród najmłodszych, co przejawia się masowo występującymi zaburzeniami postawy. Dlatego właśnie tak bardzo istotne jest zwiększanie świadomości rodziców odnośnie do zagrożeń wynikających z nieprawidłowości postawy ciała, znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia oraz rozpoznawania podstawowych wad postawy. Badaniu została poddana grupa 388 rodziców/opiekunów dzieci uczęszczających do 18 szkół podstawowych z terenu wszystkich województw. Badani byli proszeni o wypełnienie ankiety mającej ocenić stan ich wiedzy na temat wad postawy. Pytano także o sposób spędzania wolnego czasu i rodzaj uprawianej przez dzieci aktywności fizycznej. Ankieta miała również ustalić, z jakich źródeł rodzice czerpią wiadomości na temat wad postawy ciała. Z przeprowadzonych badań wynika że 34,53% dzieci uczęszczających do szkół podstawowych ma postawę nieprawidłową. Wiedza rodziców na temat wad postawy ciała jest znikoma. Aż 45% rodziców nie potrafi wymienić żadnej z wad, niecałe 15% potrafi scharakteryzować plecy okrągłe, a jedynie 8% umie podać poprawną definicję skoliozy. Jednocześnie wielu rodziców wyraziło chęć uczestnictwa w prelekcji na temat wad postawy w szkole, w której uczy się ich dziecko. Głównym źródłem informacji na temat profilaktyki wad postawy ciała jest dla rodziców lekarz pediatra (24%) i telewizja (20%). Tylko co czwarty rodzic uzyskał informacje na temat zagrożeń wynikających z pogorszenia jakości postawy ciała od nauczyciela. Niemal 79% rodziców uważa, że ich dzieci wystarczająco aktywnie spędzają czas wolny, chociaż w zorganizowanych formach aktywności fizycznej bierze udział niecałe 24% z nich. Mimo iż coraz więcej mówi się o problemie wad postawy ciała wiedza rodziców na ten temat jest wciąż bardzo mała. Wydaje się, że znacznie większą rolę w propagowaniu wiedzy dotyczącej zapobieganiu wadom postawy powinni odegrać nauczyciele z racji swojego przygotowania zawodowego i stałego kontaktu z uczniami i ich opiekunami.

Słowa kluczowe: postawa ciała, wady postawy, dzieci szkolne

Abstract:

Nowadays faulty postures constitute a significant social problem. The rapid development of technology has led to limiting of physical activity also among the youngest which manifests itself by massive occurrence of faulty postures. Therefore it is extremely important to increase the parents' awareness of the risks resulting from abnormalities of body postures, importance of physical activity to health as well as recognizing the basic faulty postures and noticing their symptoms. The group of 388 parents/guardians of children attending 18 primary schools in all voivodeships in the country took part in the research. The respondents were asked to fill in the survey aiming at assessing their knowledge about faulty postures. They were also requested to describe their children's pastimes and types of physical activity. The survey was supposed to determine the sources from which parents obtain the information about faulty postures. The conducted research confirmed that 34.53% of the children attending primary schools have faulty postures. The parents' knowledge about faulty postures is poor. As many as 45% of parents was not able to mention any of the defects, approximately 15% was able to characterize rounded back whereas only 8% was able to choose the correct definition of scoliosis. At the same time many parents expressed willingness to participate in the lecture on faulty postures at school where their children learn. The main source of information on faulty postures prophylaxis for parents is a paediatrician (24%) and television (20%). Only one in four parents obtained the information about the risks resulting from deterioration of body posture from a teacher. About 79% parents think that their children spend leisure time actively enough, yet, approximately only 24% children participate in organized forms of physical activity. Although more and more is said about the problem of faulty postures, the parents' knowledge on the subject is still insufficient. It seems appropriate that teachers, due to their vocational preparation and constant contact with students and their guardians, should play a more significant role in propagating the knowledge about preventing faulty postures.

Key words: body posture, faulty posture, children.

Wprowadzenie

Wady postawy ciała, znane i opisywane już w starożytności, wciąż są poważnym problemem społecznym. Tryb życia,

Introduction

Faulty posture, which were known and described already in antiquity, are still a serious social problem. The life style of

jaki prowadzi większość mieszkańców krajów uprzemysłowionych, szybkie tempo i wieczny pośpiech paradoksalnie oznaczają brak ruchu i aktywności fizycznej, a czasami także niewłaściwy sposób odżywiania. Niestety te niekorzystne zmiany dotyczą także dzieci, które coraz więcej czasu spędzają przed ekranem telewizora lub komputera zamiast na świeżym powietrzu. Coraz powszechniej obserwuje się wśród dzieci otyłość i występowanie wad postawy. Przyczyną nieprawidłowości w postawie ciała mogą być wrodzone zaburzenia kośćca, układu mięśniowego i nerwowego, choroby wieku rozwojowego, urazy narządu ruchu albo niewłaściwe nawyki ruchowe.

Wszelkie asymetrie postawy ciała u dzieci, niewyrównane w porę, mogą spowodować asymetryczny rozrost plastycznych biologicznie kości i utrwalenie tych zmian. Niezwykle ważną jest więc profilaktyka i badania przesiewowe prowadzone w celu jak najwcześniejszego wykrycia odchyłań od postawy prawidłowej i skorygowania ich.

Osobami, które powinny zwracać baczną uwagę na sposób trzymania się dziecka, są oczywiście lekarz rodzinny, pediatra, ale również nauczyciel wychowania fizycznego. Obserwuje on dziecko regularnie oceniając jego sprawność motoryczną i rozwój fizyczny, a charakter i program jego studiów przygotowują go w szczególności do rozpoznawania zaburzeń motoryki i postawy ciała. Wydaje się jednak, że także rodzice powinni przynajmniej po części przyjąć na siebie obowiązek kontrolowania jakości postawy ciała i dbałość o sprawność swoich dzieci. Tymczasem wielu rodziców troszczy się tylko o to, by ich dziecko rozwijało się intelektualnie, zaniedbując, a nawet lekceważąc, naturalną potrzebę ruchu. Inni rodzice z kolei zbyt ambitnie mobilizują dzieci do uczestnictwa w obciążających treningach i zawodach narażając je na urazy i przeciążenia. Chroniczne zmęczenie sprzyja nagminnemu przyjmowaniu nieprawidłowych pozycji, które z biegiem czasu się utrwalają.

Rodzice powinni mieć podstawową wiedzę na temat wad postawy i związanych z nimi zagrożeń. Powinni znać wzorzec postawy prawidłowej i umieć dostrzec odchylenia od tego wzorca. Byłoby doskonale, gdyby źródłem tej wiedzy był lekarz lub nauczyciel szkolny.

Cel pracy

Celem prezentowanych badań była ocena wiedzy rodziców uczniów szkół podstawowych na temat jakości postawy ciała ich dzieci. Odpowiedzi respondentów na zawarte w ankiecie pytania odzwierciedlały także stan ich wiedzy dotyczącej wad postawy ciała oraz charakteryzowały ich nawyki związane z uprawianiem prozdrowotnej aktywności fizycznej. Sprecyzowano następujące problemy badawcze:

1. Jaki procent spośród badanych dzieci ma stwierdzoną wadę postawy ciała?
2. Jaki procent ankietowanych dorosłych i ich dzieci regularnie uprawia aktywność fizyczną?
3. Jaki jest stan wiedzy rodziców na temat wad postawy ciała, ich profilaktyki i leczenia?
4. Z jakich źródeł rodzice czerpią wiedzę na temat wad postawy ciała?
5. Czy szkoła sprawdza się w roli propagatora wiedzy o wadach postawy i sposobach ich korekcji?

Materiał i metody badań

Badaniu została poddana grupa 388 rodziców dzieci uczęszczających do szkół podstawowych z terenu obejmującego obszar wszystkich województw w kraju. Zdecydowaną większość badanych (88,65%) stanowiły kobiety.

Wiek badanych wahał się pomiędzy 24 a 55 lat i wynosił średnio 37,5 roku. Połowa ankietowanych miała wykształce-

the majority of industrialized countries, fast pace of life and constant hurry paradoxically mean a lack of physical activity and frequently improper eating habits. Unfortunately, those negative changes concern also children who spend more and more time in front of a TV or a computer screen instead of outdoors. Obesity and faulty postures are becoming more and more common. The cause of faulty postures may be congenital disorders of the skeletal, muscular and nervous system, developmental diseases, injuries of the motor system and incorrect motor habits.

All symmetries of body posture in children, which are not treated in time, may result in asymmetric overgrowth of biologically plastic bones and fixation of the changes. It is essential to carry out prophylaxis and screening examinations, which aim at detecting postural disorders as early as possible and correcting them.

The persons who should pay special attention to body posture of a child are of course the family doctor/GP, paediatrician, but also a PE teacher. The PE teacher has a chance to observe the child regularly and to evaluate his/her motor efficiency and physical development and the programme of the teacher's studies prepared him/her to recognise disorders of motor activity and posture. However, it seems that parents should also be at least partially responsible for controlling of the quality of body posture and for taking care of their children's physical efficiency. Meanwhile many parents care only for intellectual development of their children, neglecting or even ignoring the natural need for physical activity. Other parents, on the other hand, too ambitiously motivate their children to participate in straining training and tournaments risking injuries and overloading. Chronic tiredness contributes to widespread assuming of incorrect body positions which in time become fixed.

Parents should have basic knowledge about faulty postures and risks which are connected with them. They ought to know correct posture patterns and be able to recognise any deviations. It would be perfect, if the source of their knowledge was a doctor or a teacher.

Aims

The aim of the study was to evaluate the knowledge of parents of primary school students about the quality of posture of their children. The answers of the respondents to the survey questions reflected their knowledge about faulty postures and also their habits related to physical activity. The following research questions were posed:

1. How many among the examined children have diagnosed faulty posture?
2. How many respondents and their children take up regular physical activity?
3. What do parents know about faulty postures, prophylaxis and treatment?
4. What are the sources of information about faulty postures do parents rely on?
5. Is school doing its job as a propagator of the knowledge about faulty postures and methods of correction?

Material and Methods

The group of 388 parents/guardians of children attending 18 primary schools in all voivodeships in the country took part in the research. The majority of the respondents were women (88.65%).

The age of the surveyed ranged between 24 and 55 years – average age was 37.5 years. Half of the surveyed

nie średnie, 23% rodziców posiadało wykształcenie wyższe, a 27% wykształcenie zawodowe lub podstawowe. Miejsca zamieszkania badanych zostały wytypowane losowo i obejmują zarówno miasta, jak również małe miejscowości wiejskie.

Badanie zostało przeprowadzone za pomocą obszernej ankiety opracowanej przez autorów pracy i rozсланej drogą pocztową. Ankieta obejmowała 65 pytań wielokrotnego wyboru odnoszących się do nawyków respondentów i ich dzieci dotyczących sposobu spędzania wolnego czasu, ukształtowania postawy ciała, wiedzy na temat wad postawy oraz źródeł poszukiwania informacji na ten temat. Zebranie wyników było możliwe dzięki pomocy dyrektorów wylosowanych szkół podstawowych. Przeprowadzony sondaż był anonimowy i dobrowolny. Wypełnione ankiety zostały podane analizie statystycznej.

parents had secondary education, 23% higher education and 27% vocational or primary education. Domiciles of the respondents were randomly chosen and they were cities, town and small villages.

The research was carried out by means of an extensive survey which was sent out to the respondents by post. The survey included 65 multiple-choice questions concerning how the respondents and their children spent their spare time, body posture, knowledge about faulty postures and the sources of information about them. The answers were gathered thanks to the help of the Principals of randomly chosen primary schools. The carried out survey was anonymous and voluntary. The survey results were subjected to a statistical analysis.

Tabela 1. Zbiorcze informacje na temat respondentów biorących udział w badaniu
 Table 1. Collective information concerning the respondents

Miejscowość/ województwo Town/province	Liczebność ankietowanych Number of respondents	Średnia wieku rodziców Average age of parents	Średnia wieku dzieci Average age of children	Dzieci z wadami postawy Children with faulty postures
Ława/ warmińsko-mazurskie	26 (6,7%)	39,4	10	16 (11,94%)
Kartuzy/ pomorskie	19 (4,89%)	38	10,6	7 (5,22%)
Puławy/ lubelskie	17 (4,38%)	39,4	11,9	2 (1,49%)
Opatów/ śląskie	23 (5,92%)	36,7	10,8	4 (2,98%)
Tarnów/ małopolskie	15 (3,86%)	36,3	8,6	6 (4,47%)
Kamień Pomorski/ zachodnio-pomorskie	19 (4,89%)	37,3	11	3 (2,23%)
Nysa/ opolskie	21 (5,41%)	36,3	8,5	14 (10,44%)
Nowa Sól/ lubuskie	20 (5,15%)	33,7	9,2	19 (14,17%)
Wierzchosławice/ małopolskie	25 (6,44%)	36	9	9 (6,71%)
Bełchatów/ łódzkie	27 (6,95%)	37,8	11,4	6 (4,47%)
Pacanów/ świętokrzyskie	20 (5,15%)	37	10,8	2 (1,49%)
Węgrów/ mazowieckie	31 (7,98%)	41,2	12,6	3 (2,23%)
Inowrocław/ kujawsko-pomorskie	18 (4,63%)	36,1	9	9 (6,71%)
Legnica/ dolnośląskie	23 (5,92%)	35,8	8,2	11 (8,2%)
Hermanowa(Rzeszów)/ podkarpackie	27 (6,95%)	36,4	9,6	6 (4,47%)
Augustów/ podlaskie	26 (6,7%)	41	10,8	6 (4,47%)
Ustrzyki Dolne/ podkarpackie	12 (3,09%)	35,2	8	0
Łowczów/ małopolskie	19 (4,89%)	37,9	9,4	11 (8,2%)
Suma Total	388 (100%)	37,53	10,08	134 (100%)

Wyniki

Tabela 1 zawiera informacje dotyczące zamieszkania ankietowanych wraz z liczebnością osób z poszczególnych miejscowości, średnią wieku rodziców i ich dzieci oraz odsetkiem badanych, u których dziecka zdiagnozowano wadę postawy.

Z przeprowadzonych badań wynika, że 68,04% ankietowanych dzieci zostało przebadanych pod kątem występowania wad postawy. Ustalono, że 34,53% rodziców wie, że ich dziecko ma wadę postawy. Należy jednak podkreślić, że aż 14,44% respondentów przyznało, że nie potrafi odpowiedzieć na to pytanie. Jednocześnie 13,4% ankietowanych przyznaje, że także posiada wadę postawy. Najczęściej występującymi wadami, zarówno u dzieci, jak i u rodziców są skolioza i płaskostopie. Rodzice zostali zapytani także o budowę ciała swoich dzieci. Ponad 85% z nich uznało, że ich dziecko ma prawidłową masę ciała, ponad 12% przyznało, że ich dziecko cechuje nadwaga lub otyłość. Żaden z rodziców nie wskazał na niedowagę u swojego dziecka, a niemal 3% nie umiało odpowiedzieć na to pytanie.

Tabela 2. Wady postawy występujące w badanej grupie
Table 2. Types of faulty postures occurring in the examined group

Wady postawy u rodziców <i>Faulty posture in parents</i>	Wady postawy u dzieci <i>Faulty postures in children</i>
<ul style="list-style-type: none"> • skolioza / <i>scoliosis</i> – 25% • stopy płaskie / <i>platypodia</i> – 11,53% • plecy okrągłe / <i>rounded back</i> – 5,76% • odstające łopatki / <i>winged scapulas</i> – 3,84% • plecy wklęsłe / <i>concave back</i> – 1,92% • wady kolan / <i>defects of the knees</i> – 1,95% • nie udzieliło odpowiedzi / <i>gave no response</i> – 50% 	<ul style="list-style-type: none"> • skolioza / <i>scoliosis</i> – 24,62% • stopy płaskie / <i>platypodia</i> – 19,41% • odstające łopatki / <i>winged scapulas</i> – 14,18% • plecy okrągłe / <i>rounded back</i> – 8,2% • kolana koślawe / <i>knock-knee</i> – 5,23% • różna długość kończyn / <i>uneven limbs</i> – 1,5% • skrzywienia pooperacyjne / <i>post-operative curvature</i> – 0,75% • nie udzieliło odpowiedzi / <i>gave no response</i> – 26,11%

Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie wszystkie dzieci objęte sondażem systematycznie (91,75%) i chętnie (90,4%) uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego. Zapytani o ocenę pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole, do której uczęszcza dziecko, rodzice odpowiedzieli następująco:

- Bardzo dobra – 167 osób (43,04%),
- Poprawna – 122 osoby (31,44%),
- Zła – 8 osób (2,06%),
- Nie wiem – 72 osoby (18,55%),
- Brak odpowiedzi – 19 osób (4,89%).

Jednakże jedynie 26,54% rodziców widziało lekcję, w której uczestniczyły ich dzieci. Głównym nośnikiem informacji jest tutaj zatem dziecko. Tylko 5% ankietowanych rozmawiało z wychowawcą lub samym nauczycielem wychowania fizycznego na temat realizowanego na „wuefie” programu i postępów swojego dziecka.

Z odpowiedzi, jakich udzieliłi ankietowani, wynika, że ich dzieci lubią spędzać czas w sposób aktywny ze swoimi kolegami/koleżankami (95,36%). Jedynie 7 osób (1,8%) udzieliło odpowiedzi przeciwnej, a 11 spośród 388 rodziców nie udzieliło żadnej odpowiedzi. Dzieci (97,54%) chętnie spędzają także czas na spontanicznej aktywności ruchowej, przebywając na świeżym powietrzu średnio 4,88 godziny w porze wiosenno-letniej i 2,25 godziny w porze jesienno-zimowej. Niemal wszyscy rodzice zalecają wychodzenie dziecku na dwór zarówno w porze wiosenno-letniej (98,71%), jak i jesienno-zimowej (94,84%).

Prawie 79% ankietowanych uważa, że ich dziecko spędza czas wystarczająco aktywnie, 19,58% uznało, że ich synowie i córki nie poświęcają odpowiedniej ilości czasu na zabawy ruchowe i sport, 1,8% pozostawiło to pytanie bez odpowiedzi. Sami rodzice mniej czasu poświęcają na czynny wypoczynek, tylko 57,48% ankietowanych uważa,

Results

The Table 1 presents the information concerning domicile of the respondents and the number living in particular town/village, average age of the parents and their children as well as the percentage of the respondents whose children were diagnosed with faulty postures.

The carried out survey revealed that 68.04% of the surveyed children had been examined for faulty postures. It was established that 34.53% of the parents knew that their children have faulty posture. However, it should be emphasised that 14.44% of the respondents admitted that they were not able to answer that question. The most common defects, both in children and in adults, were scoliosis and platypodia. The respondents were also asked about the body composition of their children. Over 85% claimed that their children had correct posture. Over 12% admitted that their children were overweight or obese. None of the parents indicated underweight in their children, and almost 3% could not answer that question.

The carried out research showed that almost all surveyed children regularly (91.75%) and willingly (90.4%) participated in PE lessons. When asked to evaluate how in their opinion the PE teacher dealt with his/her responsibilities the parents gave the following answers:

- Very well – 167 people (43.04%),
- Satisfactorily – 122 people (31.44%),
- Badly/poorly – 8 people (2.06%).
- I don't know – 72 people (18.55%),
- No answer – 19 people (4.89%).

However, only 26.54% of the parents had seen a PE lesson their children participated in. The main source of information about that were the children themselves. Only 5% of the respondents had talked to the class tutor or the PE teacher about the programme of the lessons and progress of their children.

The answers of the respondents indicated that their children liked spending their time actively with friends (95.36%). Only 7 people (1.8%) gave a negative answer to that question and 11 out of 388 parents gave no answer at all. The children willingly spend their time on spontaneous physical activity (97.54%) being outside 4.88 hours a day on average in spring-summer season and 2.25 hours during autumn-winter season. Almost all parents encouraged their children to go outside both in the spring-summer season (98.71%) and the autumn-winter season (94.84%).

Almost 79% of the respondents believe that their children spend enough time on physical activity, 19.58% assumed their sons and daughters did not spend enough time on sport and physical games, 1.8% gave no answer to that question. The parents themselves spend less time on physical activity, only 57.48% claimed they spent their spare time on physical activity, 42.52% admitted that they do not spend enough time doing so. The most popular form of physical activity among

że spędza swój wolny czas aktywnie pod względem fizycznym, 42,52% przyznaje, że nie poświęca na to odpowiedniej ilości swojego czasu. Najpopularniejszym sposobem aktywnego wypoczynku jest wśród dorosłych jazda na rowerze, spacer i pływanie, przy czym tylko 23 osoby znajdują na te czynności więcej niż godzinę tygodniowo. Z drugiej strony 308 (79,38%) rodziców deklaruje, że zachęca swoje dzieci do wspólnego spędzania czasu w sposób aktywny.

Poniższa tabela przedstawia odpowiedzi ankietowanych na pytanie o ulubione zajęcie dziecka. W osobnej kolumnie odnotowano odpowiedzi rodziców, u których dzieci rozpoznano wadę postawy. Wyniki ankiety pokazują, że badane

adults was cycling, walking and swimming, and only 23 people devoted more than an hour a week for that. On the other hand 308 parents (79.38%) declared that they encouraged their children to spend their spare time actively together.

The Table below presents the answers of the respondents to the question concerning the favourite activity of their children. The answers of the parents whose children were diagnosed with faulty postures are presented in a separate column. The survey results revealed that the examined children most willingly spent their time cycling, playing football and playing on their computers.

In front of a TV or a computer screen 52% of children spent from one to three hours a day, 42.78% children limited

Tabela 3. Ulubione zajęcia dzieci
 Table 3. Favourite pastime activities of the examined children

Ulubione zajęcie Percentage	Wszystkie dzieci All children		Dzieci z wadami postawy Children with faulty postures	
	liczebność value number	wartość procentowa percentage value	liczebność number	wartość procentowa favourite pastime
Rower Cycling	74 osoby people	19,07%	28 osób people	26,11%
Piłka nożna Football	63 osoby people	16,23%	16 osób people	11,94%
Komputer Computer	45 osób people	11,59%	19 osób people	14,17%
Pływanie Swimming	24 osoby people	6,18%	11 osób people	8,2%
Rolki/wrotki Skating	22 osoby people	5,67%	11 osób people	8,2%
Taniec Dancing	19 osób people	4,89%	6 osób people	4,47%
Malowanie/rysowanie Painting/Drawing	17 osób people	4,38%	6 osób people	4,47%
Z kolegą/koleżanką With friends	15 osób people	3,86%	4 osoby people	2,98%
Czytanie Reading	12 osób people	3,09%	7 osób people	5,22%
Bieganie Running	11 osób people	2,83%	1 osoba person	0,74%
Siatkówka Volleyball	8 osób people	2,06%	2 osoby people	1,49%
Ze zwierzątkiem Playing with a pet	8 osób people	2,06%	2 osoby people	1,49%
Zabawki Toys	8 osób people	2,06%	2 osoby people	1,49%
Koszykówka Basketball	5 osób people	1,28%	1 osoba person	0,74%
TV TV	5 osób people	1,28%	4 osoby people	2,98%
Zabawy umysłowe Mind games	5 osób people	1,28%	2 osoby people	1,49%

c.d. tabeli 3 ze strony 48

Deskorolka <i>Skateboard</i>	4 osoby <i>people</i>	1,03%	1 osoba <i>person</i>	0,74%
Gra na instrumencie <i>Playing an instrument</i>	2 osoby <i>people</i>	0,51%	1 osoba <i>person</i>	0,74%
Jazda konno <i>Horse riding</i>	2 osoby <i>people</i>	0,51%	0	0
Piłka ręczna <i>Handball</i>	2 osoby <i>people</i>	0,51%	0	0
Spacerowanie <i>Walking</i>	2 osoby <i>people</i>	0,51%	0	0
Sporty walki <i>Martial arts</i>	2 osoby <i>people</i>	0,51%	1 osoba <i>person</i>	0,74%
Wędkowanie <i>Fishing</i>	2 osoby <i>people</i>	0,51%	1 osoba <i>person</i>	0,74%
Gimnastyka <i>Gymnastics</i> osoba	1 osoba <i>person</i>	0,25%	0	0
Łucznictwo <i>Archery</i>	1 osoba <i>person</i>	0,25%	1 osoba <i>person</i>	0,74%
Siłownia <i>Gym</i>	1 osoba <i>person</i>	0,25%	0	0
Tenis stołowy <i>Table tennis</i>	1 osoba <i>person</i>	0,25%	0	0
Tenis ziemny <i>Tennis</i>	1 osoba <i>person</i>	0,25%	0	0
Żeglarstwo <i>Sailing</i> osoba	1 osoba <i>person</i>	0,25%	0	0
Brak odpowiedzi <i>No response</i>	25 osób <i>people</i>	6,44%	7 osób <i>people</i>	5,22%
Suma <i>Total</i>	388 osób <i>people</i>	100%	134 osoby <i>people</i>	100%

dzieci najchętniej jeżdżą na rowerze, grają w piłkę nożną i spędzają czas przed komputerem.

Przed ekranem telewizora lub monitorem 52% dzieci spędza od jednej do trzech godzin dziennie, 42,78% uczniów ogranicza ten czas do godziny, a 5,22% na oglądanie telewizji lub korzystanie z komputera przeznaczają cztery godziny lub więcej każdego dnia.

Badania dały również odpowiedź na pytanie, w jakich zorganizowanych formach rekreacyjno-sportowych uczestniczą dzieci poza obowiązkowymi zajęciami w szkole. Tabela 4 ukazuje porównanie aktywności ruchowej wszystkich dzieci biorących udział w badaniach z aktywnością dzieci, które mają wady postawy.

Z analizy danych wynika, że 55,69% wszystkich badanych dzieci i 60,46% dzieci z wadą postawy angażuje się w aktywność fizyczną. Najchętniej wybieraną formą rekreacji jest pływanie, dość często ankietowani wskazują także na jazdę na rowerze oraz taniec i piłkę nożną. Ta ostatnia dyscyplina nie jest zbyt popularna wśród dzieci z wadami postawy, które za to częściej uprawiają sporty walki. Tylko niespełna 24% badanych uczniów i taka sama grupa dzieci z wadami postawy uprawia systematycznie od ponad roku konkretną dyscyplinę sportową. Najpopularniejszymi

that time to one hour and 5.22% spent four hours and more watching TV and playing on their computer every day.

The research also provided the answer to the question concerning what organised recreational and sports activities the children took part in apart from the compulsory lessons at school. The Table 4 presents a comparison of all the examined children with the children with faulty postures.

The analysis revealed that 55.69% of all the examined children and 60.46% with faulty postures participated in various form of physical activity. The most common recreational activity was swimming, next cycling as well as dancing and football. The last discipline was not very popular in children with faulty postures who more frequently practiced martial arts. Only less than 24% of the examined students and just as many children with faulty postures practiced a chosen sport discipline regularly for over a year. The most popular disciplines were football, swimming and martial arts. Organised sport activities carried out outside school took place once or twice a week.

To the question whether they know what kind of faulty postures may occur in children 51.8% of parents answered "yes", 25% admitted they did not know, 23.19% gave no an-

Tabela 4. Formy rekreacyjno-sportowe, z których dzieci korzystają poza szkołą
 Table 4. Recreational and sports activities the children participate in outside of school

Forma aktywności <i>Form of activity</i>	Wszystkie dzieci <i>All children</i>		Dzieci z wadami postawy <i>Children with faulty postures</i>	
	liczebność <i>value number</i>	wartość procentowa <i>percentage value</i>	liczebność <i>number</i>	wartość procentowa <i>favourite pastime</i>
Żadna <i>None</i>	104 <i>osoby</i> <i>people</i>	26,79 %	28 <i>osób</i> <i>people</i>	20,89%
Pływanie <i>Swimming</i>	99 <i>osób</i> <i>people</i>	25,51%	39 <i>osób</i> <i>people</i>	29,1%
Rower <i>Cycling</i>	22 <i>osoby</i> <i>people</i>	5,67%	8 <i>osób</i> <i>people</i>	5,97%
Taniec <i>Dancing</i>	22 <i>osoby</i> <i>people</i>	5,67%	8 <i>osób</i> <i>people</i>	5,97%
Piłka nożna <i>Football</i>	21 <i>osób</i> <i>people</i>	5,41%	2 <i>osoby</i> <i>people</i>	1,49%
Rolki/wrotki <i>Skating</i>	14 <i>osób</i> <i>people</i>	3,6%	5 <i>osób</i> <i>people</i>	3,73%
Sporty walki <i>Martial arts</i>	11 <i>osób</i> <i>people</i>	2,83%	8 <i>osób</i> <i>people</i>	5,97%
Siatkówka <i>Volleyball</i>	6 <i>osób</i> <i>people</i>	1,54%	2 <i>osoby</i> <i>people</i>	1,49%
Biegi <i>Running</i>	4 <i>osoby</i> <i>people</i>	1,03%	2 <i>osoby</i> <i>people</i>	1,49%
Koszykówka <i>Basketball</i>	4 <i>osoby</i> <i>people</i>	1,03%	3 <i>osoby</i> <i>people</i>	2,23%
Jazda konno <i>Horseridding</i>	3 <i>osoby</i> <i>people</i>	0,77%	1 <i>osoba</i> <i>people</i>	0,74%
Baseball	3 <i>osoby</i> <i>people</i>	0,77%	1 <i>osoba</i> <i>person</i>	0,74%
Siłownia <i>Gym</i>	2 <i>osoby</i> <i>people</i>	0,51%	1 <i>osoba</i> <i>people</i>	0,74%
Piłka ręczna <i>Handball</i>	2 <i>osoby</i> <i>people</i>	0,51%	0	0
Tenis <i>Tennis</i>	1 <i>osoba</i> <i>people</i>	0,25%	0	0
Łucznictwo <i>Archery</i>	1 <i>osoba</i> <i>people</i>	0,25%	1 <i>osoba</i> <i>person</i>	0,74%
Balet <i>Ballet</i>	1 <i>osoba</i> <i>people</i>	0,25%	0	0
Brak odpowiedzi <i>No response</i>	68 <i>osób</i> <i>people</i>	17,52%	25 <i>osób</i> <i>people</i>	18,65%
Suma <i>Total</i>	388 <i>osób</i> <i>people</i>	100%	134 <i>osoby</i> <i>people</i>	100%

dyscyplinami okazały się piłka nożna, pływanie i sporty walki. Zorganizowane sportowe zajęcia pozaszkolne odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu.

W odpowiedzi na skierowane do rodziców pytanie, czy wiedzą jakie wady postawy mogą występować u ich dzieci, 51,8% stwierdziło, że tak, 25% przyznało się, że nie wie, a 23,19% nie dało żadnej odpowiedzi. Jednakże kolejne pytanie ujawniło, że 45,1% rodziców nie potrafiło wymienić żadnej z wad, a 25% określiło tylko jedną, 20,35% wymieniło dwie do trzech, a więcej jedynie 7,64% rodziców (były to osoby wykonujące zawody medyczne i nauczyciele wychowania fizycznego). Badanie wykazało że, 66,23% ankietowanych twierdzi, że wie jak można rozpoznać stopy płaskie, ale jedynie 28,6% rzeczywiście potrafiło to zrobić. Na pytanie o cechy charakterystyczne dla pleców okrągłych 35,82% ankietowanych odpowiada, że potrafiłoby je wymienić, 49,22% daje odpowiedź przeciwną, a od 14,94% nie udało się uzyskać odpowiedzi. Jednakże jedynie 14,67% potrafiło wymienić więcej niż jedną z tych cech. Ankietowani nie potrafili też określić, czym charakteryzuje się skolioza. Jedynie 8,24% zaznaczyło właściwą odpowiedź. Prawie połowa ankietowanych (48,96%) deklaruje, że wie, jakie konsekwencje grożą zaniedbaniu korekcji wad postawy. Kolejne pytanie ujawnia jednak, że jedynie 24,74% potrafi poprawnie je wymienić.

Jakość swojej wiedzy z zakresu wad postawy ankietowani oceniają źle (45,1%) lub przeciętnie (42,52%). Jedynie 7,98% rodziców uważa, że ma wystarczającą wiedzę na ten temat. Zdecydowana większość osób biorących udział w sondażu (86,59%) wyraża chęć uczestnictwa w prelekcjach z dziedziny profilaktyki wad postawy ciała, jeśli takie byłyby zorganizowane, z czego 45,36% zaznacza, że byłoby to uzależnione od ich wolnego czasu. Niewielu, bo 4,63%, ankietowanych nie chce uczestniczyć w podobnym spotkaniu. Na pytanie: „Czy Pana/Pani dziecko wie, co to wada postawy?” pozytywnie odpowiedziało 86,08% ankietowanych, 12,88% udzieliło odpowiedzi NIE, a 1,03% nie udzieliło żadnej odpowiedzi.

Rodzicom zadano także kilka pytań dotyczących profilaktyki wad postawy. Z odpowiedzi wynika, że aż 97,68% dzieci ze szkół podstawowych nosi tornister w sposób prawidłowy, na plecach, symetrycznie obciążając oba ramiona. W torbie na jednym ramieniu podręczniki nosi 1,8% badanych uczniów. Dwoje rodziców wyręcza dziecko w noszeniu tornistra, jedno dziecko używa plecaka za kółkach. Zapytano także, czy rodzice potrafili opisać pozycję, w której ich dzieci najbardziej lubią odrabiać lekcje: 92,52% siedzi przy stole lub biurku, 5,92% odrabia lekcje na leżąc na podłodze lub łóżku, 1 osoba na kolanach, 5 rodziców nie umiało odpowiedzieć na to pytanie. Na pytanie: „Czy zwraca Pan/Pani uwagę na prawidłową postawę swojego dziecka?” aż 73,45% odpowiedziało, że robi to często, 22,93% czasami, a jedynie 5 na 388 ankietowanych stwierdza, że nie robi tego nigdy.

Sonda wykazała, że 51 uczniów (13,14%) uczęszczało na ćwiczenia korekcyjne poza szkołą. Niektóre dzieci brały udział w tych zajęciach kilka lat, inne dopiero od miesiąca. Obliczono, że 52 dzieci (13,4%) wykonuje ćwiczenia korekcyjne w domu, z czego 36 osób poświęca na to od 1 do 3 godzin tygodniowo, a 7 osób od 4 do 7 godzin.

Na pytanie: „Czy otrzymał/a Pan/i jakiegokolwiek informację na temat wad postawy w szkole, do której uczęszcza Pana/Pani dziecko?” tylko 24,15% odpowiada twierdząco.

W jaki sposób te informacje otrzymano?

- Forma ustna, indywidualna rozmowa z nauczycielem – 6,43%,
- Forma pisemna, broszury, materiały edukacyjne – 4,38%,
- Zebranie rodzicielskie – 2,31%,
- Badanie postawy ciała w szkole – 2,06%,
- Pokaz ćwiczeń – 0,25%,
- Brak odpowiedzi – 8,72%.

swer. However, the next question revealed that 45.1% of parents were unable to name any of the defects, 25% named only one, 20.35% named two or three, and only 7.64% of parents more (they were medical professionals and PE teachers). The research indicated that 66.23% of respondents claimed that they knew how to recognise platypodia, yet only 28.6% could really do it. To the question concerning characteristics of rounded back 35.82% of the respondents answered that they would be able to name them, 49.22% give a contrary answer, and 14.94% give no answer at all. The respondents also were not able to define scoliosis. Only 8.24% chose the correct answer. Almost half of the respondents (48.96%) declared that they knew the consequences of neglecting faulty posture correction. The next question reveals, however, that only 24.74% of the parents were able to name them correctly.

45.1% of the respondents evaluated their knowledge about faulty postures as poor, 42.52% as average and only 7.98% as adequate. The majority of respondents (86.59%) were willing to participate in lectures on prophylaxis of faulty postures, if such lectures were organised, and 45.36% of them emphasised that it would depend on their spare time. Few, only 4.63% of the respondents did not want to participate in such meetings. To the question: “Does your child know what faulty posture is?” 86.08% answered “yes”, 12.88% “no”, and 1.03% gave no answer.

Some questions concerned also the prophylaxis of faulty postures. The answers suggest that 97.68% of primary school children carried their school bags in a correct way, on both shoulders thus loading them symmetrically. 1.8% of students had school bags which are carried on one shoulder. Two parents carried the school bags for their children, and one child had a bag on wheels. One of the questions concerned the favourite position of children assumed for doing homework. As it turned out 92.52% liked to sit at a table or a desk, 5.92% of children did their homework while lying on the floor or a bed, one child on their laps, and five parents were unable to answer the question. To the question: “Do you make sure your child has a proper position?” 73.45% answered that they did it often, 22.93% only sometimes and only five in 388 parents stated that they never did that.

The survey revealed that 51 students (13.14%) attended corrective exercise classes outside school. Some children participated in such classes for a few years, others only for a month. It was calculated that 52 children (13.4%) did corrective exercises at home, 36 of them spent one to three hours a week doing so, and 7 children from four to seven hours a week.

To the question: “Did the school your child attends provide you with any information on faulty postures?” only 24.15% answered “yes

- How was the information obtained?
- Verbally, individual conversation with a teacher – 6.43%
- In writing, brochures, educational materials – 4.38%
- Parents-teachers meeting – 2.31%
- Examinations of body posture carried out at school – 2.06%
- Demonstration of exercises – 0.25%
- No answer – 8.72%

Tabela 5. Najczęściej wskazywane przez rodziców źródła pozyskiwania informacji na temat wad postawy ciała
 Table 5. most common sources of information on faulty posture according to the surveyed parents

Podstawowe źródło informacji na temat wad postawy Basic source of information on faulty postures		
źródło source	liczebność number	wartość procentowa percentage value
Lekarz Doctor	94 osoby people	24,22%
Telewizja TV	78 osób people	20,1%
Znajomi Friends	54 osoby people	13,91%
Internet Internet	50 osób people	12,88%
Szkoła School	41 osób people	10,56%
W związku z zawodem Related to their occupation	14 osób people	3,6%
Literatura References	14 osób people	3,6%
Samodzielne poszukiwania Independent search	11 osób people	2,83%
Radio Radio	10 osób people	2,57%
Brak odpowiedzi No response	22 osoby people	5,67%
Suma Total	388 osób people	100%

Dyskusja

Na temat wad postawy ciała, mechaniki ich powstawania i sposobów korekcji wiadomo coraz więcej. Mimo to liczba dzieci z postawą nieprawidłową nie zmniejsza się, a zaangażowanie rodziców w profilaktykę wad postawy nie staje się większe. Spośród 388 ankietowanych 134 osoby (34,53%) są świadome, że ich dziecko ma wadę postawy. Jest to wynik dość zaskakujący biorąc pod uwagę rezultaty badań przeprowadzonych przez innych autorów. Nowotny i wsp. [1] stwierdzili, że zastrzeżenia co do postawy ciała dzieci odnotowano u blisko 70% badanych. Zbliżone wyniki w swej pracy otrzymały Pawlik i Pawlik [2]. Dowiodły one, że u 80% spośród 165 poddanych badaniu dzieci wykryto wady postawy. W grupie dzieci badanej przez wymienione autorki, podobnie jak w prezentowanej pracy, najliczniejszą grupę wad stanowiły boczne skrzywienia kręgosłupa. Stosunkowo mały odsetek dzieci z postawą wadliwą wśród ankietowanych wynika zapewne z tego, że nie wszystkie wady zostały rozpoznane i niektórzy rodzice nie wiedzą o błędach postawy ciała swoich dzieci.

Lepiej niż z rozpoznawaniem wad postawy rodzice radzą sobie z oceną budowy ciała swoich dzieci. Z przeprowadzonych badań wynika, że nadwaga lub otyłość dotyczy 12,22% dzieci. Podobny odsetek dzieci z nadmierną masą ciała podają autorzy innych badań, na przykład Jodkowska, Oblacińska i Tabak [3] (nieco ponad 13%). Z całą pewnością dbałość o właściwą proporcję masy ciała do wzrostu jest częścią profilaktyki wad postawy, bólów kręgosłupa i przeciążeń stawów kończyn dolnych oraz wielu poważnych chorób, choćby cukrzycy. Nadmierna masa ciała wiąże się brakiem aktywności ruchowej. Co trzecie dziecko z nadwagą lub otyłością nie uczęszcza systematycznie na zajęcia wychowania fizycznego. Ponad 36% rodziców dzieci z nadwagą uważa również, że ich pociechy nie spędzają swojego wolnego czasu wystarczająco aktywnie pod względem fizycznym. Także biorąc pod uwagę grupę wszystkich poddanych badaniu dzieci ze szkół podstawowych (388 osób) 3,86% spędza dziennie przed monitorem lub ekranem cztery godziny i więcej, podczas gdy wśród

Discussion

Despite the fact that there is more and more information on faulty postures, the mechanics of their development and correction methods, the number of children with faulty postures does not decrease and engagement of parents in prophylaxis of faulty posture does not increase either. 134 (34.53%) out of the surveyed 388 respondents were aware that their children had faulty postures. It is surprising taking into consideration the results obtained by other researchers. Nowotny et al. [1] observed faulty postures in 70% of the examined children. Similar results were obtained by Pawlik and Pawlik [2] who observed that 80% of the 165 examined children had faulty postures. In the group of children examined by the aforementioned authors and in this research scoliosis was the most common faulty posture. A relatively small percentage of children with faulty postures among the examined probably results from the fact that not all postural defects were recognised and some parents were not aware of faulty postures of their children.

The parents deal with evaluation of their children's body built better than they do with recognising faulty postures. The research revealed that 12.22% of the children suffer from overweight and obesity. A similar percentage of overweight children (slightly over 13%) was mentioned by other researchers in their papers, for example by Jodkowska, Oblacińska and Tabal [3]. Maintaining proper proportions of body mass and height is definitely one of the elements of prophylaxis of faulty postures, back pain and overloading of joints of lower extremities as well as of many serious diseases, such as diabetes. Overweight is related to the lack of physical activity. Every third overweight or obese child does not attend PE lessons systematically. Over 36% of parents of overweight children also believe that their children do not spend their spare time as actively as they should. Also taking into account all the examined primary school students (388 individuals) 3.86% spend four hours or more in front of TV or computer

dzieci z nadwagą odsetek ten jest znacznie większy i wynosi 8,51%.

Wiedza rodziców na temat wad postawy ciała oraz działań profilaktycznych z tym związanych jest zaskakująco niska. Ponad 66% ankietowanych wskazało, że potrafi rozpoznać stopy płaskie, jednak kolejne pytanie ujawiło, że tylko 28,6% umie wymienić cechy charakteryzujące tę wadę. Ponad 50% rodziców zadeklarowało, że wie, jakie wady postawy mogą występować u ich dzieci, ale aż 45% nie potrafiło wymienić ani jednej, a 38% tylko jedną lub dwie. Nawet ułatwienie w postaci testu wyboru nie stanowiło dostatecznej pomocy dla rodziców. Spośród czterech możliwości jedynie 36% respondentów poprawnie zaznaczyło odpowiedź na pytanie: „Czym jest hiperkifoza piersiowa?” Sondaż wykazał dość zaskakującą zbieżność, jeśli idzie o stan wiedzy z zakresu wiadomości na temat wad postawy i własnej samooceny z tym związanej, a wynikami badania opisanego w 2002 roku na łamach czasopisma *Fizjoterapia*. Nowotny, Brzęk i Nowotny [4] dowodzą w nim bowiem, że aż 88,3% spośród 77 ankietowanych rodziców zostało ocenionych niedostatecznie pod względem wiedzy z zakresu wad postawy ciała. Badanie własne potwierdziło tę tendencję. Jedynie 7,98% ankietowanych opiekunów oceniło swoją wiedzę z tej dziedziny na dobrym poziomie. Pozostałe osoby wystawiły sobie ocenę przeciętną (42,52%) lub złą (45,1%).

Widoczna jest jednak pozytywna tendencja na podstawowym poziomie działań profilaktycznych, takich na przykład jak zwracanie przez rodziców uwagi na utrzymywanie prawidłowej postawy przez dzieci (73% twierdzi, że robi to często) czy zalecanie wychodzenia na dwór przez cały rok. Uwidacznia się to również w dbałości o sposób noszenia przez dzieci książek do szkoły. Prawie 98% uczniów robi to w sposób prawidłowy, czyli w tornistrze/plecaku założonym na oba ramiona. Tylko 1,8% w torbie na jednym ramieniu, czego powinno się unikać. Dwa odrębne przypadki, w których rodzic wyręcza dziecko lub też syn/córka ciągnie walizkę na kółkach są sporadyczne i wynoszą łącznie 0,5%. Jednak zauważalny jest brak widocznej konsekwencji ze strony rodziców, jeśli idzie o wspólne aktywne spędzanie wolnego czasu. Ponad 79% rodziców zachęca swoje dzieci do wspólnego spędzania wolnego czasu aktywnie, mimo że w rzeczywistości tylko 57,48% dorosłych wypoczywa czynnie i to w dodatku raczej okazjonalnie. A przecież zdecydowana większość dzieci lubi ruch i zabawy na świeżym powietrzu (95,36%).

Co czwarte dziecko uprawia jakąś konkretną dyscyplinę sportową. Porównując grupę kontrolną do dzieci z wykrytą wadą postawy, dyscypliny takie jak koszykówka, piłka ręczna czy piłka nożna cieszyły się większym powodzeniem wśród uczniów z postawą prawidłową. Dzieci z wadami postawy częściej trenowały siatkówkę i sporty walki. Ankieta wykazała również, że dzieci z wadami postawy uczęszczają na zajęcia z wychowania fizycznego równie systematycznie jak pozostali uczniowie i tak samo chętnie w nich uczestniczą (kolejno 91,41% dla grupy kontrolnej (dzieci z postawą prawidłową) i 89,55% dla dzieci, u których stwierdzono wady postawy. Wyniki te są potwierdzeniem rezultatów badań Marchewki [5], która już wcześniej dowiodła, że dzieci ze szkół podstawowych chętnie uczestniczą w zajęciach ruchowych (86%) a wykonywanie ćwiczeń sprawia im przyjemność.

Z pewnością motywacja ucznia do czynnego udziału w lekcji wychowania fizycznego jest zależna od postawy nauczyciela. Prawie połowa respondentów (43,04%) ocenia pracę „wuefisty” pracującego w szkole jako bardzo dobrą lub poprawną (31,44%). Jedynie 2,06% ankietowanych rodziców uważa, że nauczyciel źle wykonuje swoje obowiązki.

Kolejne pytanie ujawniło jednak, że jedynie co czwarty rodzic (26,54%) widział lekcję wychowania fizycznego, w której uczestniczyło jego dziecko. Większość informacji na ten temat rodzice otrzymywali od własnych dzieci (29,89%),

every day, and in overweight children that percentage is usually higher and it is 8.51%.

The parents' knowledge on faulty postures and prophylactic methods is surprisingly poor. Over 66% of the respondents said that they were able to recognise platypodia, yet the following question revealed that in fact only 28.6% were actually able to name the characteristics of platypodia. Over 50% of the parents declared that they knew what faulty postures might occur in their children, yet 45% of them were unable to name even one, and 38% only one or two. Even the multiple-choice character of the survey did not provide enough help for the parents. Only 36% of the respondents were able to correctly answer the question: "What is thoracic hyper-kyphosis?". The survey revealed a surprising similarity between the parents' knowledge about faulty postures and self-evaluation related to that and the results of the survey published in 2002 in *Physiotherapy*. Nowotny, Brzęk and Nowotny [4] claimed that 88.3% of the 77 surveyed parents did not have adequate knowledge about faulty postures. This survey confirms those results. Only 7.98% of the respondents evaluated their knowledge as satisfactory, 42.52% as average and 45.1% as poor.

However, there is a positive tendency at the basic level of prophylactic activities, such as making sure children maintain correct body posture (73% claims they do if often) and encouraging children to spend their spare time outside all year round. It may also be observed in the way children carry their books to school. 98% of students do it correctly, that is in a rucksack carried on both shoulders. Only 1.8% carry their books in a shoulder bag. Two other cases where parents carry the bags for their children and where a child wheeled bag state only 0.5%.

However, parents are not consistent in terms of spending spare time together. Over 79% of parents encourage their children to spend their spare time together actively, yet in reality only 57.48% relax/rest actively and if so, they do it rarely. But the majority of children like playing in the fresh air (95.36%).

Every fourth child practices a certain sports discipline. While comparing the control group to children with faulty postures it was observed that basketball, handball and football were more popular with the children with correct postures, whereas volleyball and martial arts were more popular with the children with faulty postures. The survey also revealed that the children with faulty postures participate in PE lessons as systematically and willingly as students with correct body postures – 89.55% and 91.41% respectively. Those results confirm the research of Marchewka [5] who proved that primary school children willingly participate in physical activities (86%) and exercises bring them joy.

Motivation of the students to participate in physical education lessons definitely depends on the teacher. Almost half of the respondents (43.04%) evaluated the job of the PE teacher of their children as very good or satisfactory (31.44%). Only 2.06% of the parents believe that the PE teacher did not do their job well.

Next question, however, revealed that only every fourth parent (26.54%) had seen a PE lesson. Most information about the lesson were obtained from their children (29.89%) which proves it was not very objective. Only a small number of respondents (4.89%) made their own opinions based on talking directly to the teacher.

It seems surprising that slightly over 20% of the children with faulty postures attended corrective exercise classes.

Only every fourth parent received any information related to faulty postures in their children's school, and only every tenth mentioned school and the main source of in-

co świadczy o ich małym obiektywizmie. Tylko niewielki odsetek opiekunów (4,89%) wyrobił sobie opinię podczas bezpośredniej rozmowy z nauczycielem.

Zastanawiający zdaje się być fakt, iż jedynie nieco ponad 20% dzieci, u których wykryto wady postawy, uczęszczało na zajęcia korekcyjne.

Tylko co czwarty rodzic otrzymał w szkole, do której uczęszczało jego dziecko jakiegokolwiek informację na temat wad postawy, a jedynie co dziesiąty wskazuje na szkołę, jako na główne źródło wiedzy dotyczącej problemów z postawą ciała. Podstawowym sposobem pozyskiwania wiadomości z tej dziedziny jest dla ankietowanych rozmowa z lekarzem (24,22%). Blisko 80% respondentów przynajmniej raz w minionym roku było ze swoim dzieckiem z wizytą w przychodni. Trzy kolejne źródła informacji to telewizja (20,1%), znajomi (13,91%) oraz Internet (12,88%). Blisko 87% podanych badaniu rodziców oznajmia, że chętnie będzie uczestnikiem prelekcji na temat wad postawy. Wydaje się, że naturalnym miejscem zorganizowania takiego wykładu powinna być szkoła, tym bardziej że nauczyciele wychowania fizycznego mają potrzebną wiedzę z tego zakresu i należą do zespołu osób, które powinny współpracować w procesie profilaktyki i korekcji wad postawy u dzieci. Obserwacje Pałosz i wsp. [6] dowodzą, że kompleksowe oddziaływanie korekcyjne prowadzone we współpracy z rodzicami przynosi wymierne efekty u ponad 90% dzieci z wadami postawy. Należy także pamiętać o tym, że program postępowania korekcyjnego powinien obejmować także sferę psychologiczną i pedagogiczną [7] zwiększając wiedzę i jednocześnie angażując rodziców oraz dzieci w proces profilaktyki i terapii wad postawy. Prezentowana praca wskazuje na konieczność opracowania i wdrożenia programu zajęć instruktażowych dla rodziców. Ciekawą kontynuacją badań byłoby ponowne przeprowadzenie ankiety przed, tuż po oraz w jakiś czas po zorganizowanych prelekcjach. W przekonaniu autorów zwiększenie świadomości opiekunów, a także samych dzieci z wadami postawy powinno wpłynąć korzystnie na jakość i systematyczność podejmowanych działań korekcyjnych.

Wnioski

1. Sondaż wykazał, że 34,53% dzieci uczęszczających do szkół podstawowych ma stwierdzoną wadę postawy. Najczęstsze z nich to kolejno: skolioza (25%); stopy płaskie (11,5%) oraz plecy okrągłe (5,8%).
2. Wiedza rodziców z zakresu działań profilaktycznych oraz leczenia wad postawy ciała wypada zaskakująco nisko. Ankietowani wyrażają jednak gotowość do poszerzania wiadomości.
3. Przeprowadzone badanie wykazało, że jedynie 57,48% rodziców spędza swój wolny czas aktywnie pod względem fizycznym, z czego prawie połowa (24,48%) ogranicza go do jazdy rowerem i spacerów. Ocena aktywności ruchowej rodziców wypada zatem słabo na tle ich dzieci.
4. Jedynie co czwarty rodzic otrzymał w szkole, do której uczęszcza jego dziecko, jakiegokolwiek informację na temat wad postawy ciała, co nie stawia tej instytucji jako propagatora działań profilaktycznych w dobrym świetle.
5. Głównym źródła pozyskiwania przez rodziców informacji na temat wad postawy ciała są: lekarz (24,22%), telewizja (20,1%), znajomi (13,91%), Internet (12,88%), szkoła (10,56%).

Piśmiennictwo References

[1] Nowotny J., Czupryna K., Rudzińska A., Nowotny-Czupryna O. *Zmiany postawy ciała w pierwszych sześciu latach nauki szkolnej*. Fizjoterapia, 2008, 4, 380.

formation on the subject. The basic source of information for the respondents was their doctor (24.22%). Almost 80% of the respondents at least once in the previous year visited their outpatients clinic with their children. Three other sources of information are television (20.1%), friends (13.91%) and the Internet (12.88%). Almost 87% of the surveyed parents claimed that they would be willing to attend a lecture on faulty postures. It seems that a natural place to hold such an event would be school, more so, if we consider that PE teachers have the necessary knowledge on the subject and they belong to the group of people who should cooperate in the process of prophylaxis and correction of faulty postures in children. Pałosz et al. [6] claim that complex corrective action carried out with the help of parents brings satisfactory results in 90% of children with faulty postures. It should be remembered that the corrective programme should also include the psychological and pedagogical aspect as well [7] expanding the knowledge and engaging parents and children in the process of prophylaxis and therapy of faulty postures. The presented research indicates a need for elaborating and introducing of an informative programme for parents. An interesting continuation of the survey would be carrying out the survey again directly before, directly after and sometime after the organised informative lectures. The authors believe that increasing awareness of the parents and guardians as well as the children with faulty postures themselves should positively influence the quality and regularity of the undertaken corrective actions.

Conclusions

1. The survey revealed that 34.53% of the primary school children had diagnosed faulty postures. The most common included: scoliosis (25%), platypodia (11.5%) and rounded back (5.8%).
2. Awareness and knowledge of the parents about prophylaxis and correction of faulty postures were surprisingly poor. However, the respondents were willing and ready to develop and expand their knowledge.
3. The carried out survey indicated that 57.48% of parents spend their spare time actively, and almost half of them (24.48%) limits it only to cycling and walking. The evaluation of physical activity of the parents is rather negative in comparison with their children.
4. Only every fourth parent received any information about faulty postures in their children's schools which does not present that institution as a propagator of prophylaxis in a favourable light.
5. The main sources of information about faulty postures for the parents are doctors (24.22%), television (20.1%), friends (13.91%), the Internet (12.88%) and school (10.56%).

[2] Pawlik I., Pawlik L. *Występowanie wad postawy ciała a warunki socjalno bytowe dzieci szkolnych*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2004, 2, 21.

- [3] Jodkowska M., Oblacińska A., Tabak I. *Otyłość u polskich nastolatków w okresie dojrzewania oraz ich uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego i pozalekcyjnych zajęciach ruchowych*. *Medycyna Sportowa*, 2006, 10, 449-460.
- [4] Nowotny-Czupryna O., Brzęk A., Nowotny J. *Wiedza rodziców na temat wad postawy ciała dzieci uczęszczających na ćwiczenia korekcyjne*. *Fizjoterapia*, 2002, 3-4, 43-49.
- [5] Marchewka A. *Wychowanie fizyczne w opinii młodzieży umysłowo upośledzonej i niesłyszącej oraz młodzieży pełnosprawnej, uczącej się w krakowskich szkołach*. *Medycyna Sportowa*, 2001, 2, 115, 45-49.
- [6] Pałosz J., Dziedzic., Pałosz-Unterparker J. *Indywidualna ocena i korekcja postawy ciała z uwzględnieniem rozwoju biologicznego i sprawności fizycznej dzieci przedszkolnych*, [w:] *Materiały pokonferencyjne Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej: Wady postawy ciała dzieci i młodzieży: Profilaktyka – Diagnostyka – Terapia*, Bielsko-Biała, 6-8 czerwiec 2008.
- [7] Romanowska A. *Uwarunkowania efektywności postępowania korekcyjnego*. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2002, 6/7, 10-16.
- [8] Wójcicka B. *Kompleksowość oddziaływań w procesie korekcji wad postawy u dzieci*. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2002, 12, 36-40.

**Adres do korespondencji:
Address for correspondence:**

Agnieszka Jankowicz-Szymańska
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa
ul. A. Mickiewicza 8
33-100 Tarnów
e-mail: jankowiczszymanska@gmail.com

**Wpłynęło/Submitted: V 2010
zaakceptowano/Accepted: VI 2010**