
STUDY OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN IN PRE-SCHOOL AGE WITH OVERWEIGHT**Vanya Pavlova**Trakia University, Faculty of Medicine - Stara Zagora, Bulgaria, vansp@gmail.com**Katya Peeva**Trakia University, Faculty of Medicine - Stara Zagora, Bulgaria katya.peeva@gmail.com

Abstract: Pre-school age is a key moment in the growing incidence of child weight in recent years. A study on the physical development and the level of physical activity of pre-school children (5-6 years old) was conducted in 2017-2018 as part of a joint project of the Faculty of Medicine at Trakia University and Stara Zagora Municipality. Diagnosis of 1483 children was performed, of which 180 children were overweight, expressed to varying degrees. The purpose of this study is to determine the effect of reduced physical activity on parents on the physical development of overweight children at pre-school age. The survey included 109 parents of overweight children aged 5-6, using a direct individual questionnaire on a specially developed questionnaire, including health, education and physical activity. After the parents' study, it was found that many of them determined their physical activity as "low" - 46.8% of the mothers and 33% of the fathers. In this "low level" of physical activity, they point to activities such as outdoor walks and active walks to the workplace. The number of unsporting mothers (21.1%) and fathers (33.9%) is large. The low level of parental activity found in this study affects children who do not exercise any type of sport, either in the kindergarten (32.1%) or outside the kindergarten(66.1%). The role of adults in forming sports habits and weight maintenance in this early childhood is confirmed.

Keywords: physical activity, overweight, pre-school age, parents.

ПРОУЧВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ НА РОДИТЕЛИТЕ ПРИ ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО**Ваня Павлова**Тракийски университет , Медицински факултет – Стара Загора, vansp@gmail.com**Катя Пеева**Тракийски университет , Медицински факултет – Стара Загора, katya.peeva@gmail.com

Резюме: Предучилищната възраст се явява ключов момент в нарастващата честота за детското тегло през последните години. Проучване относно физическото развитие и нивото на двигателна активност на децата в предучилищна възраст (5-6 годишни) беше проведено през 2017-2018г., като част от съвместен проект на Медицински факултет при Тракийски университет и община Стара Загора. Извършена бе диагностика на 1483 деца, като от тях 180 деца са с наднормено тегло, изразено в различна степен. Целта на настоящото проучване е определяне влиянието на намалената двигателна активност на родителите върху физическото развитие на децата с наднормено тегло в предучилищна възраст. В проучването бяха включени 109 родители на деца с наднормено тегло на възраст 5-6г., като беше използвана пряка индивидуална анкета по специално разработен въпросник, включващ здравословно състояние, образование и физическата активност. След проведеното проучване на родителите се установява, че голяма част от тях определят физическата си активност като “ниска” - 46,8% от майките и 33% от бащите. В това “ниско ниво” на двигателна активност те посочват дейности като разходки на открито и активно ходене до работното място. Голям е дялът на неспортуващите майки (21,1%) и бащи (33,9%). Установеното в това проучване ниско ниво на двигателна активност при родителите оказва влияние върху децата, които не упражняват никакъв вид спорт както в детската градина (32,1%), така и извън нея (66,1%). Потвърждава се ролята на възрастните за формиране на двигателните навици за спорт и поддържане на теглото в тази ранна детска възраст.

Ключови думи: двигателна активност, наднормено тегло, предучилищна възраст, родители.

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Предучилищната възраст се явява ключов момент в нарастващата честота за детското тегло през последните години. В редица изследвания тя се определя като „период на интензивно физическо и психическо развитие”, когато започва изграждането на детската личност [9]. Предучилищната възраст е един от най-важните периоди във формирането на личността, през който настъпват редица промени в морфофункционалните, психологическите и двигателни функции на организма, развиват се всички способности у детето. Именно в тази възраст се изграждат основите на психическото и физическо здраве, развиват се двигателните способности, необходими за ефективно участие в различните форми на двигателна активност [6,7].

Изключително нарастващо е медикосоциалното значение на увеличаващото се детско тегло през последните години, поради застрашителното му нарастване в световен мащаб [11]. Според статистически данни затлъстяването е сериозен проблем и сред подрастващите, като в света се отчита, че 1 от 6 деца е със свръхтегло, а в САЩ – 1 от 3 [17]. В Европа броят на децата с наднормено тегло е над 22 милиона, като около 5 милиона са със затлъстяване [2]. По данни на СЗО 42 милиона деца под 5-годишна възраст в света са били с наднормено тегло или със затлъстяване през 2013 година [2,3,4,14,16].

Проучване на Консулова (2016) установява, че при деца над 4 г. за периода 2004-2014 г. затлъстяването се е увеличило с 0,6%, а при деца на възраст 5-18 г. наднорменото тегло се е увеличило за същия период 4%, като увеличението е за сметка на затлъстяването [3]. Според представени на Европейски конгрес по затлъстяване в Прага данни, България е на пето място по затлъстяване на децата. На първите три места в Европа са Ирландия (27,5%), Великобритания (23,1%) и Албания (22%), следвани от Грузия (20%), България (19,8%) и Испания (18,4%). Казахстан е на последно място (0,6%), следват Литва (5,1%), Чехия (5,5%) и Таджикистан (6%) [15].

Едни от най-честите етиологични фактори водещи до наднормено увеличаване на детското тегло и затлъстяване са: промяната в хранителните навици; хиперкалорийното хранене; фамилната обремененост; някои генетични фактори; социално икономически статус на семейството и други [1]. Не на последно място по значение е и хиподинамията или намалена двигателна активност, на която редица изследвания отдават все по-голямо значение през последните години.

Все повече проучвания включително и в България изследват ролята на намалената физическа активност в детско-юношеска възраст. Липсата на спорт в детската градина и извън нея се определят като съществени за увеличаване на телесната маса в детска възраст [1,5]. Тази теза се потвърждава от изследването на Филкова (2015) в гр. Варна. Ниското ниво на двигателна активност сред изследваните деца със затлъстяване 1 и 2-ра степен на възраст 6-14 години не е поради липса на свободно време, а основна роля играе стилът на живот и двигателната активност на родителите [10]. Други авторски колективи (Латева и сътр. 2013), изследващи нивото на физическа активност в предучилищна възраст (4-6 години) при деца с наднормено тегло и затлъстяване, установяват, че само 10% от всички от тях покриват минималните препоръки за двигателна активност от 10 000 крачки дневно през седмицата, докато през почивните дни относителният им дял се покачва до 16% [4].

Причините за намалената двигателна активност в предучилищна възраст се дължат на много фактори: липсата на добра материално техническа база за спортни занимания в детските градини; продължителен престой пред различни електронни приемници като телевизор, компютър, електронни игри; използването на различни транспортни средства вместо ходене пеш; родителското неосъзнаване на проблема; както и липсата на изградени спортни навици в семейството.

Все повече проучвания в световен мащаб потвърждават ролята на родителите за възпитаване на хранителни и двигателни навици в децата в тази възраст.

Позитивните ролеви модели биха могли да окажат огромно влияние върху формирането както на хранителни навици на децата, така и на двигателни такива. Децата се учат по различни начини: чрез формално образование, опит от първа ръка, наблюдения. Малките деца гледат от възрастни и по-големи деца и често копират техните навици. [18,19]

Ето защо от изключителна важност е възпитанието на децата от най-ранна детска възраст за ползите от движението, като по наше мнение това е най-добре да случи първо в семейството посредством добрия родителски пример. За съжаление в литературата се откриват данни, които ясно показват неочакването на проблема с увеличеното тегло от страна на родителите, подценяването му, което е предпоставка за увеличаване на детското тегло.

Много от проучванията показват, че родителите, често срещат трудности при точно разпознаване на теглото на детето си. При изследване в САЩ (Natale et all, 2016) се установява, че по-голямата част от родителите, които се грижат за деца с наднормено тегло или затлъстяване, възприемат неправилно теглото на детето си [13]. Такава тенденция се забелязва в изследване в Европа и Португалия (Gomes Setall, 2010). Установява се, че родителите на децата с наднормено тегло ги идентифицират като такива с равно или под средното тегло за възрастта [12]. Наред с подценяването на теглото се наблюдава и нереалистична оценка по отношение на двигателна активност.

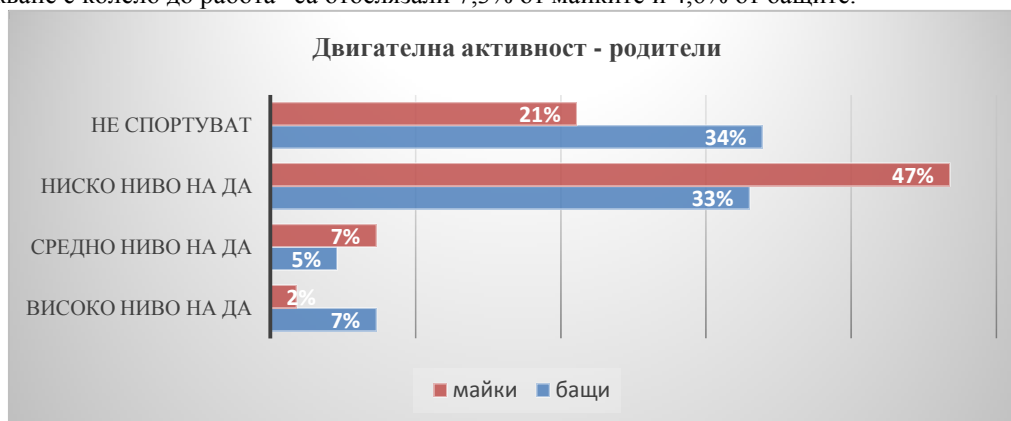
Целта на настоящото проучване е определяне влиянието на намалената двигателна активност на родителите върху физическото развитие на децата с наднормено тегло в предучилищна възраст.

2. МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Проучване относно физическото развитие и нивото на двигателна активност в предучилищна възраст (5-6 годишни) беше проведено през 2017-2018 г., като част от съвместен проект на Медицински факултет при Тракийски университет и община Стара Загора. За да установим степента на физическа активност на родителите в проучването бяха включени 109 родители на деца с наднормено тегло на възраст 5-6г., като беше използвана пряка индивидуална анкета по специално разработен въпросник. Една част от въпросите са насочени към родителите - здравословно състояние, образование и физическата активност. Друга група от въпроси касаят развитието на детето в ранната възраст, тегло на раждане, заболявания в детска възраст, неговата двигателна активност, хранителни навици, престой пред екрана и продължителност на съня. Търсят се данни по отношение на фамилната обремененост със сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, диабет и др.

3. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

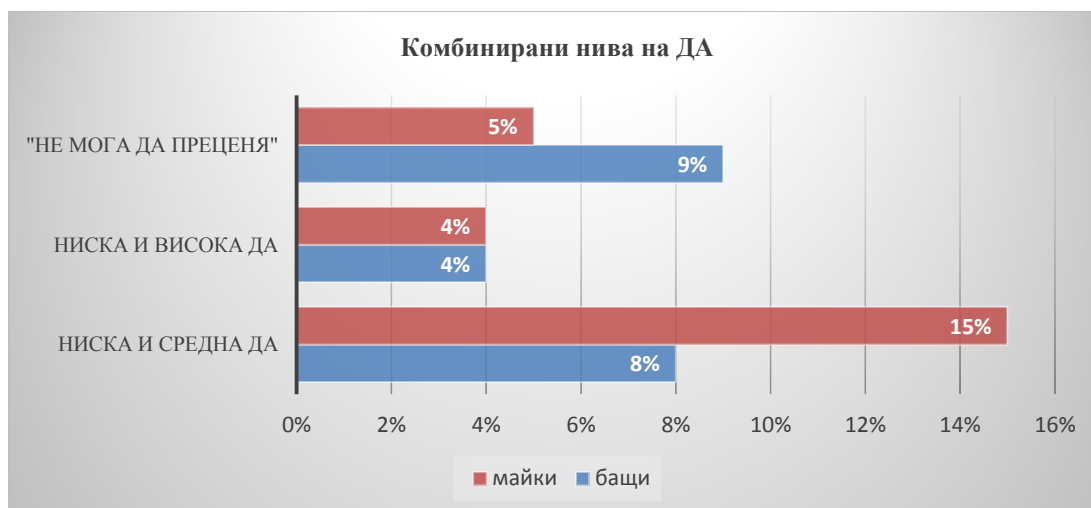
При изследване нивото на физическа активност сред родителите се установява, че голяма част от тях я определят като “ниска” - 46,8% от майките и 33% от бащите. В това “ниско ниво” на двигателна активност те посочват дейности като разходки на открито и ходене пеш до работа. Голям е дялът на неспортуващите майки (21,1%) и бащи (33,9%). Като “високо ниво” на двигателна активност посочват много малка част от майките - 1,8% и 7,3% от бащите. Тук се включват дейности като спорт всеки ден или 3-4 пъти седмично. “Средно ниво” на двигателна активност, включващо дейности като “спорт 1-2 пъти седмично” и “придвижване с колело до работа” са отбелязали 7,3% от майките и 4,6% от бащите.



Фиг. 1. Процентно съотношение на нивото на двигателна активност на родителите

Една част от изследваните са посочили, че комбинират дейности, които съчетават “ниско” и “средно” ниво на двигателна активност - “разходки на открито”, “спорт 1-2 п. седмично” и др., съответно 14,7% при жените и 8,3% при мъжете. Малък е броят на родителите съчетаващи “високи” и “ниски” дейности на двигателна активност - например “спорт 3-4 пъти седмично” и “разходки на открито”, съответно 3,7% от майките и същият процент при бащите. Сравнително малка част от анкетираните са посочили и отговор “не мога да преценя” - 4,6% от жените и 9,2 % от мъжете.

Според проучване на Рангелова (2014) 54,3% от майките определят физическата активност на децата си като висока, а 42,3% като средна [5].



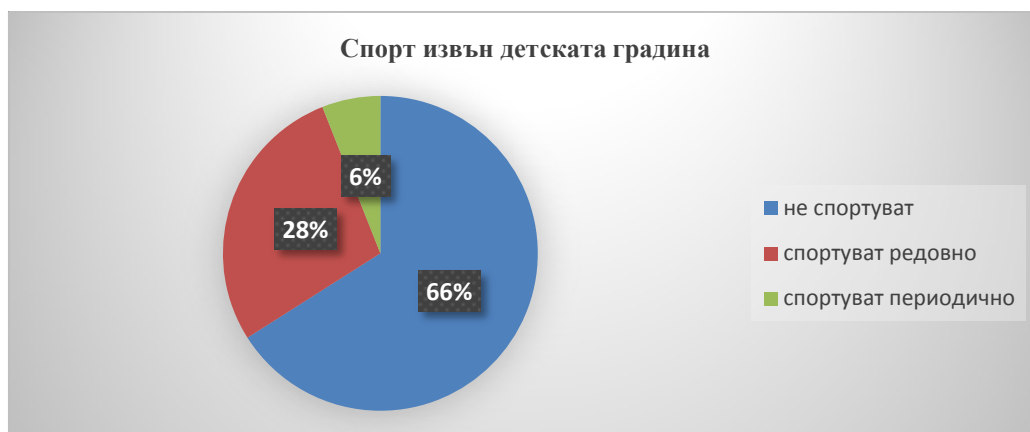
Фиг. 2. Процентно съотношение на комбинираните двигателни дейности на родителите

За нас представляваше интерес дали изследваните деца в предучилищна възраст посещават някой от спортните дейности в детската градина. Оказва се голяма част от тях (32,1%) не посещават никой от предоставените им в детските заведения форми за повишаване на физическата активност. Едва 5,5% посещават спорт като футбол, баскетбол или подобен и същият процент от децата посещават и занимания по лечебна гимнастика. Забелязва се висок процент на децата - 33% посещаващи танци - народни, латино и т.н. Сравнително ниско е процентното разпределение на децата посещаващи няколко вида спортни дейности. А именно 4,6% - спорт и танци; 0,9% - спорт като футбол, баскетбол и бойни спортове - карате, джудо и др.; 0,9% - спорт и други; 3,7% - танци и лечебна гимнастика; 4,6% - танци и др.; 1,8% - йога и др.; 7,3% - други.



Фиг. 3. Процентно съотношение на двигателна активност в детската градина

Висок е процента на децата, които не се занимават със спорт извън детската градина - 66,1%. Относително малък е дялът на децата посещаващи някакъв вид спорт извън детската градина - 28,4% и едва 5,5% от децата се занимават със спорт периодично. Това би могло да е една от причините за ниската физическа активност на децата от тази възраст, водеща до покачване на телесното тегло.



Фиг. 4. Процентно съотношение на двигателната активност извън детската градина

Изследване (Vale S et all, 2010) в Португалия (градска част на Порто) потвърждава необходимостта от увеличаване на дейностите със спорт в предучилищна възраст. Авторите изследват връзката между обективно измерената физическа активност (с акселерометър) и ИТМ на деца на възраст от 4 до 6 години. Наблюдава се, че по-висок процент деца с наднормено тегло/затлъстяване са класифицирани като такива с ниско ниво на физическа активност в сравнение със своите връстници с нормално тегло (43.9 срещу 32.1%, съответно).[14]

4. ИЗВОДИ

Резултатите от проучването налагат следните изводи:

- Голям процент на неспортуващи родители - 21,1% от майките и 33,9% бащите;
- Нисък процент от родители занимаващи се с “високо ниво” на двигателни дейности като “спорт всеки ден” или “3-4 пъти седмично” - 1,8% от майките и 7,3% от бащите.
- Висок процент на неспортуващи деца както в детската градина (32,1%), така и извън нея (66,1%).
- Потвърждава се ролята на възрастните за формиране на навици за спорт и двигателна активност още в предучилищна възраст.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Геренова Ж., Затлъстяване. Особенности на затлъстяването при децата, Метаболитният синдром като функционална патология и превантивна цел на медико-социалния екип, Академично издателство Тракийски университет, Ст. Загора, 2010, стр. 65-69
- [2] Консулова, П., Орбецова, М. Затлъстяване в детскоюношеската възраст – диагноза, рискови фактори, характеристика. Сп. Наука Ендокринология 4, 2013, стр. 125-128.
- [3] Консулова, П. Характеристика на затлъстяването и метаболитния синдром във възрастта 16-19 години. Автореферат на дисертационен труд за присъждане на научна и образователна степен „доктор” . Пловдив, 2016.
- [4] Латева, М. Адипонектин и някои други маркери на метаболитен риск и тяхната връзка с абдоминалното затлъстяване при деца в предучилищна възраст. Автореферат на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен "доктор" Варна, 2015.
- [5] Рангелова, Л., Дулева, В., Петрова, С., Димитров, П. Национално проучване на факторите на риска за здравето сред населението в Р.България – 2014 г., разпространение на факторите на риска за здравето сред население на 1-6 и 7-9 години, Ред. Д. Божилова. Българско списание за обществено здраве, Том 8, кн. 4, ISSN 1313 860X, София 2016, стр7-26.
- [6] Паскалева Р., Практическо ръководство по кинезитерапия при социалнозначими заболявания в детска възраст, Учебно помагало, Издателство ЕКС-ПРЕС – Габрово 2013; с. 146
- [7] Паскалева Р. Кинезитерапия при често срещани заболявания в детска възраст и техники за релаксация. Учебник. Издателство: ЕКС-ПРЕС Габрово 2015; 227с

- [8] Саров, Г., Геренова, Ж., Иванова, В., Цокева, Ж., Найденова, С., Паскалева, Р., Моллова, К., Станева, М., Минева, К. Метаболитният синдром като функционална патология и превантивна цел на медико-социалния екип. Академично издателство Тракийски университет, 2010, 221стр.
- [9] Трайкова Ц. Състояние на физическото развитие и двигателните способности на деца от подготвителна група за училище (5-7 години). Автореферат, София, 2018.
- [10] Филкова, С., Богомилова, С., Търпоманова, Ц. Проучване на двигателната активност на деца със затлъстяване. Варненски медицински форум, т. 4, 2015, приложение 3, МУ-Варна, стр. 393-397.
- [11] Янчева, С. Кинезитерапия в педиатрията. Болид Инс, София, 2013, стр 184.
- [12] Gomes S, Espanca R, Gato A, Miranda C, Obesity in preschool age - too early to be too heavy!, Acta Medica Portuguesa [Acta Med Port] 2010 May-Jun; Vol. 23 (3), pp. 371-8. Date of Electronic Publication: 2010 Jun 14.
- [13] Natale, Ruby; Uhlhorn, Susan B.; Lopez-Mitnik, Gabriela; Camejo, Stephanie; Englebert, Nicole; Delamater, Alan M.; Messiah, Sarah E. Caregiver's Country of Birth Is a Significant Determinant of Accurate Perception of Preschool-Age Children's Weight, Health Education & Behavior, v43 n2 p191-200 Apr 2016.
- [14] Pan A, Malik VS, Hu FB. Exporting diabetes mellitus to Asia: the impact of Western-style fast food. Circulation 2012, 126 (2), 163-5.
- [15] Vale S., Santos R., Soares-Miranda L., C. Moreira, J.R.Ruiz, J.Mota. Objectively Measured Physical Activity and Body Mass Index in Preschool Children, Hindawi Publishing Corporation International Journal of Pediatrics Volume 2010, 1-6.
- [16] <http://prakticheskapa-pediatria.net//> 07.05.2015.
- [17] <http://prakticheskapa-pediatria.net//>18.05.2015.
- [18] <http://www.cdph.state.co.us/pp/COPAN/aboutCOPAN.html>
- [19] <http://www.cdph.state.co.us/pp/COPAN/earlychildhood/BestPracticesBook.pdf>