

STUDY OF PARENTS 'ATTITUDES ON FITNESS CHILDREN'S VISITS**Ivan Nedelchev**New Bulgarian University – Sofia, Bulgaria, inedelchev@nbu.bg

Abstract: The European report "Bulgaria - Health Profile for the Country 2017" reflects statistics on the obesity and immobilization of young people in the country. Although adult obesity levels are below the EU average, they have increased by 25% since 2008, with statistics showing that among young people they have risen by two-thirds in the 2005-2006 and 2013- 2014 and have reached 20%. Also, more than half of Bulgarian pupils in 1-12 grades (51%) are extremely immobilized, one of the reasons being rare visits to physical education classes and lack of interest in additional sport outside compulsory schooling. Separately, every third grader in Bulgaria has a problem with extra pounds, although in most cases it is the parents who refuse to accept that their child needs change and help, not to mention a strict diet and encouragement to exercise sports. More than 50% of the children who crossed the classrooms for the first time this year in Bulgaria are already having vertebral distortion. Only 3% of Bulgarian teenagers say they sometimes go to the gym because they want to look good and build up muscle mass. However, a positive aspect is that a higher percentage of girls and boys at 15 years of age in Bulgaria report regular physical activity than in other EU countries, although less than 25% report moderate exercise intensive physical activity on a daily basis.

This study aims to analyze, on the basis of an authoritative survey, the opinions and the vision of active training parents as to whether their children should be attending fitness training. The survey was conducted within 2 months through an online survey of 21 questions, with a total of 187 active sporting parents. Questions concern both the sporting aspects, the healthy diet and the overall condition of the child, through the eyes of his/her parents.

Keywords: fitness, kids, coach, study

ПРОУЧВАНЕ НА ГЛАСИТЕ НА РОДИТЕЛИТЕ ОТНОСНО ПОСЕЩЕНИЯ НА ФИТНЕС ОТ ДЕЦА**Иван Неделчев**Нов български университет – София, България inedelchev@nbu.bg

Резюме: В Европейския доклад „България - Здравен профил за страната 2017“ е отразена статистика относно затлъстяването и обездвижването на младите хора в страната. Въпреки че равнищата на затлъстяване при възрастните са под средното ниво за ЕС, те са се повишили с 25 % от 2008 г. насам, като статистиката сочи, че сред младежите са се повишили с две трети в периодите 2005—2006 г. и 2013—2014 г. и са достигнали 20 %. Също така, повече от половината ученици в България от 1 до 12 клас (51%) са крайно обездвижени, като една от причините е рядкото им посещение на часовете по физическо възпитание, както и липсата на интерес към допълнителен спорт извън задължителните ангажименти в училище. Отделно, всеки трети първокласник в България има проблем с излишни килограми, макар че в повечето случаи родителите са тези, които отказват да приемат, че детето им има нужда от промяна и помощ, да не говорим за строг хранителен режим и насърчаване да спортува. Над 50% от децата, които прекрчават за първи път класните стаи в България, вече са с гръбначно изкривяване. Само 3% от българските тийнейджъри споделят, че понякога ходят на фитнес, защото искат да изглеждат добре и да натрупат мускулна маса.

Все пак, положителен аспект е това, че по-голям процент момичета и момчета на 15-годишна възраст в България съобщават за редовна физическа активност, отколкото в други държави от ЕС, макар че по-малко от 25 % съобщават за практикуване на умерена до интензивна физическа активност ежедневно.

Настоящото проучване има за цел да направи анализ, на база разработена авторска анкета, измежду мненията и визията на активно трениращи родители по отношение на това дали е редно децата им да посещават фитнес тренировки. Проучването е реализирано в рамките на 2 месеца чрез онлайн анкета с общо 21 въпроса, като участниците са общо 187 активно спортуващи родители. Въпросите касаят, както спортните аспекти, така и здравословното хранене и цялостната кондиция на детето, през погледа на родителите му.

Ключови думи: фитнес, деца, треньор, проучване

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Според статистиките на СЗО, броят на наднормените или затлъстели бебета и малките деца (на възраст от 0 до 5 години) се е увеличил от 32 милиона през 1990г. до 41 милиона през 2016г. По-голямата част от децата с наднормено тегло или със затлъстяване живеят в развиващите се страни, където темпът на увеличение е с повече от 30% по-висок от този на развитите страни. Ако настоящите тенденции продължат, броят на наднормените и затлъстели бебета и малки деца в световен мащаб ще се увеличи до 70 милиона до 2025г. [1] Обездвижването сред децата е сериозно предизвикателство. Стотици проучвания показват, че физическата активност предлага не само тонус и здраве, но и големи ползи в различни сфери от училищния живот на децата. Спортът и движението помагат на учениците да учат по-бързо и да усвояват по-лесно, да създадат по-силна връзка с училището, да получават по-високи оценки и като цяло да бъдат по-щастливи, по-мотивирани, по-самоуверени и с по-добро поведение в клас. [2]

В България има редица спортни инициативи на различни сдружения, които реализират дейност в борбата със затлъстяването, но основният мотивиращ фактор си остава и трябва да бъде семейната среда. Всеки аспект на средата, в която децата са заченати, родени и отгледани, може да допринесе за риска от наднормено тегло или затлъстяване, респективно към активен и здравословен начин на живот. Изборът на здравословни храни за кърмачета и малки деца е от решаващо значение, тъй като хранителните предпочитания са установяват още в ранния им живот. Храненето на кърмачета с високо съдържание на мазнини, високо съдържание на захар и храни с високо съдържание на сол е ключов фактор за детското затлъстяване.

Липсата на информация за здравните подходи към храненето, както трудната достъпност до здравословните храни също допринасят за проблема. Агресивният маркетинг на енергийно-плътни храни и напитки за деца и семейства още повече го изостря.

Същевременно, все по-урбанизираният и дигитализиран свят предлага по-малко възможности за физическа активност чрез здравословна игра. Наднорменото тегло и затлъстяването допълнително редуцират възможностите на децата да участват в групови физически дейности, което рефлектира в още по-малка физическа активност, водеща до затвърждаване на проблема килограмите във времето.

При обзор на литературата се установява, че повечето проучвания са проведени само с деца. Някои включват родители, въпреки че не разглеждат нагласите и възприятията им, свързани с тяхната родителска подкрепа относно физическата активност на децата им. Повечето проучвания, включващи родители, са фокусирани само върху поведението и коментарите им относно нивото на активността на децата им и/или на своето ниво на физическа активност.[3] Сравнително малко изследвания са реализирани в посока изследване влиянието и ролята на родителите, тъй като реално е трудно да се определи дали родителите разбират главната си роля и как тя рефлектира на поведението на децата им.

В насоките за двигателна активност за Америка [3] е посочено, че децата и юношите на възраст от 6 до 17 години трябва да бъдат ангажирани с поне 1 час физическа активност ежедневно, предимно под формата на умерена или енергийно интензивна аеробна активност, но с включване на мускулно-скелетно укрепване.

От своя страна, СЗО също има вече утвърдена и разработена стратегия “Information sheet: global recommendations on physical activity for health 5 - 17 years old”[4], която препоръчва:

За децата и младите хора физическата активност да включва игра, спорт, ходене пеш, включително помощ при домакинска работа, активен отдих, физическо възпитание или планирано упражнение, в контекста на семейните, училищните и общностните дейности. Препоръките за подобряване на сърдечно - респираторната и мускулната кондиция, здравето на костите и сърдечно-съдовите и метаболитните здравни биомаркери са:

1. Децата и младежите на възраст между 5 и 17 години трябва да натрупват най-малко 60 минути умерено - до интензивно-интензивна физическа активност дневно.

2. Всяка физическата активност над 60 ^{те} минути гарантирано осигурява допълнителни ползи за здравето.

3. По-голямата част от ежедневната физическа активност трябва да бъде аеробна, а интензивността на дейностите, включително тези, които укрепват мускулите и костите, да бъде -малко 3 пъти седмично.

Родителското отношение е основен влиятелен фактор при участието на децата във физически упражнения [5] - [10].

Според [11], факторите, които влияят на участието на децата или на тяхното неучастие в спортни дейности са групирани в пет категории.

Първата категория включва демографски и биологични фактори, свързани с възрастта, етническата принадлежност, пола, социално-икономическия статус, индекс на телесна маса на тялото на детето, както и затлъстяването на родителите. Втората категория включва фактори на поведението, които включват здравословно хранене, желание за физическа активност и установени навици.

Третата категория включва психологически фактори, които са свързани със самочувствието, самооценката на атлетичната способност, самоефективността и самоконцепцията за образ на тялото. [12]

Четвъртата категория включва екологични фактори, свързани с климата, наличието на спортно оборудване в дома и характеристики на квартала, като създаване на подходящо структурирани пространства за физическа активност.

На последно място, петата и последна категория, включва социални фактори, т.е. различните социални източници на влияние, като връстници, учителите / треньорите и, разбира се, семейството[13]. Семейството е фундаментална форма на влияние, защото представлява най-важният и основен елемент на социалното влияние върху децата, тъй като по-голямата част от свободното им време преди пубертета е прекарано в семейната среда. [14]

2. МЕТОДОЛОГИЯ НА ПРОУЧВАНЕТО

За целите на проучването е разработена анкетна карта в онлайн среда с 21 въпроса. Проучването бе реализирано в рамките на два месеца. Участниците са предимно активно спортуващи родители с професия и ангажименти в ежедневието. Първата част включва въпроси за събиране на демографски елементи на родителите. Освен това родителите дават информация за децата си по отношение на пол, възраст, тегло. Впоследствие, втората част съдържа въпроси, свързани със спортната активност, както на родителя, така и на детето. В допълнение, от родителите се изисква да посочат дали самите те стимулират към спорт своето дете или не, както и дали, както и дали според тях съвременните технологии са пречка за здравословния начин на живот и хранене, като тези въпроси са реализирани с лъкъртова скала. За баланса на въпросника беше проведено педварително пилотно проучване с малка извадка от участниците, за да се оцени валидността и надеждността, но и да се направят някои разяснения и корекции.

Анкетно проучване за нагласите на родителите относно посещения на фитнес от деца

Уважаеми родителю,
С тази анкета искаме да проучим Вашето мнение относно това, дали децата Ви в явни да посещават фитнес заведения. Съществително за България е, че няма от посещенията редица в България в 12 клас (71% са крайно обесителни, като една от причините е редовно посещение на спортни фитнес заведения, които в момента не изглеждат допълнително според изследователите изследванията изследва. Участието във всички тези не е непременно при подготвянето и Българските деца на възраст 11- и 17-годишна възраст. Има работилници за даването на нашите данни.

Източници:
1. Българският денски, България. "Данни за спорт за страната 2017"
2. Сибил, Мария Сметана. "Родителите и техните деца: Theor Children's Physical Activity and Being Fitnes". (2018). All Science Thesis and Dissertation. DOI: 10.13140/RG.2.2.11111.11111

* Задължително

Вашият пол е? *

Мъж
 Жена
 Друго

Вие сте? *

Майка/баща
 Баба/дядо
 Друг роднина

Вашата възраст е? *

20-30г.
 31-40г.
 41-50г.
 51-60г.
 Над 60г.

Възрастта на Вашето дете е? *

Възраст: _____

Пол на детето? *

Момче
 Момче

Посещават ли Вашето дете часовете по физическо възпитание в училище/детска градина? *

Да
 Не

Посещават ли Вашето дете допълнителни спортни дейности? *

Да
 Не

Ако Да, бихте ли уточнили какви?

Вашите отговори: _____

Смятате ли, че детето Ви е? *

по-активно спрямо Вас в детството Ви
 по-малко активно спрямо Вас в детството Ви
 с активност, съвпадаща с Вашата в детството Ви

Какво влияние върху нивото на физическата активност на детето Ви? *

Вашите отговори: _____

Каква роля, ако има такава, мислите, че Вие като родител играете по отношение физическото състояние на Вашето дете? *

Основна
 Не толкова значима

Какво влияние смятате, че времето пред екрана (определено като време, прекарано пред телевизия, компютър, видеоигри или използване на други мобилни устройства) има спрямо нивото на физическа активност на Вашето дете? *

Основа: 1 2 3 4 5 Никаво

Смятате ли, че Вашето дете се храни със здравословна храна? *

Не категорично 1 2 3 4 5 Да категорично

Какво влияние смятате, че времето пред екрана има върху моделите на хранене на Вашето дете? *

Основа: 1 2 3 4 5 Никаво

Считате ли, че Вашето дете е с наднормено тегло? *

Да категорично 1 2 3 4 5 Не категорично

Вие персонално посещавате ли фитнес за Вашето лично здраве? *

Да
 Не
 Друго: _____

Бихте ли завели Вашето дете на фитнес? *

Да
 Не
 Друго: _____

Ако Да, бихте ли го поверили на професионален треньор или Вие бихте се занимавали с него персонално? *

Да
 Не
 Друго: _____

Считате ли, че фитнес треньорите, съобразени с възрастта на детето Ви биха му/й били полезни? *

1 2 3 4 5

Да категорично Не категорично

Колко пъти седмично според Вас би било полезно да посещават Вашето дете фитнес? *

1 път седмично
 3 пъти седмично
 5 пъти седмично
 Не знам
 Друго: _____

С каква продължителност според Вас трябва да са тренировките? *

30мин.
 60мин.
 90мин.
 Друго: _____

Благодарим Ви за Вашето участие! Мнението Ви е важно за нас!

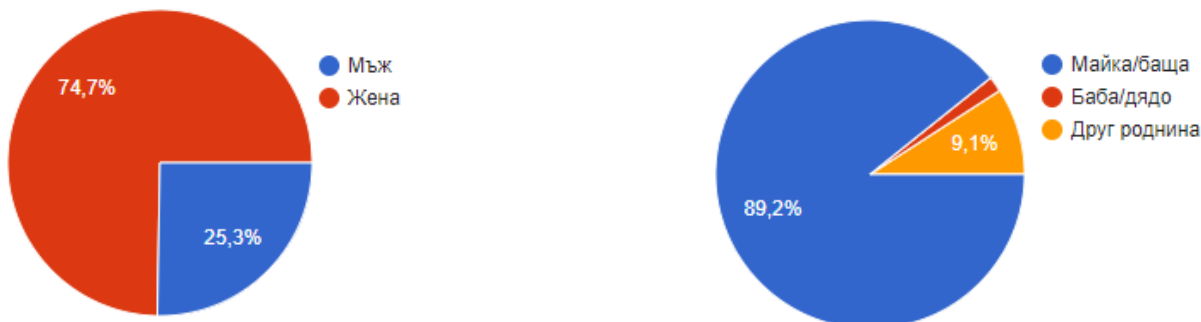
Фиг. 1. Съдържание на анкетното проучване

3. РЕЗУЛТАТИ

Над 55% от участниците в анкетното проучване са в активната възраст 31-40г. и с деца от всички възрастови групи, като по пол са сравнително равномерно разпределени. 30% от родителите не практикуват никакъв спорт, 50% от тях посещават фитнес занимания, като над 90% от децата на участвалите в анкетното

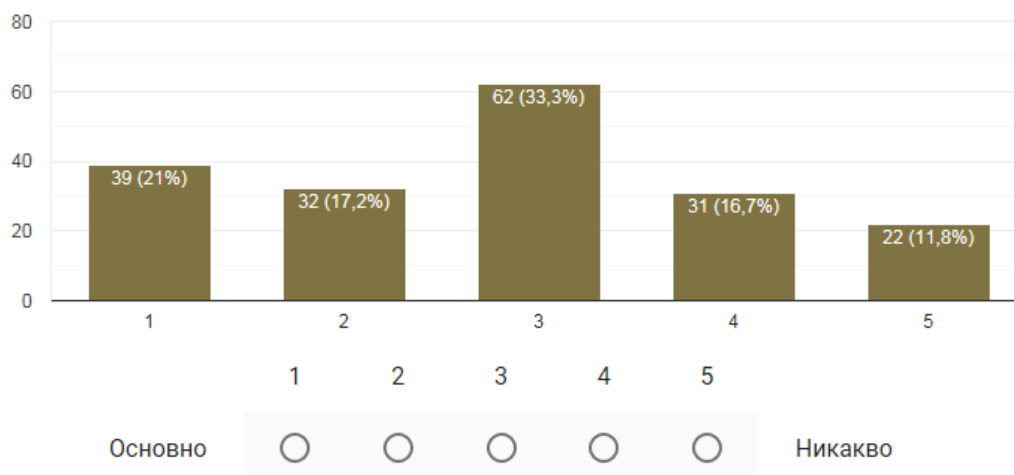
проучване посещават спортни занимания, а на допълнителни разнообразни спортни дейности са над 80% от тях.

40% от анкетираните родители считат, че детето им е по-малко активно спрямо тях в същия възрастов период.

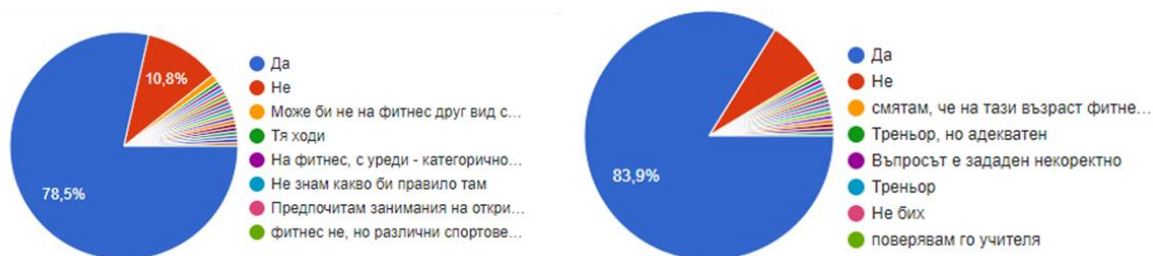


Фиг.2. Демографски параметри

Всички родители считат, че децата им се хранят сравнително здравословно, като над 40% вярват, че мобилните и смарт апарати оказват влияние на начина на хранене. Над 70% от родителите, считат че детето им не е с наднормено тегло.



Фиг.3. Влияние на времето пред екрана (определено като време, прекарано пред телевизия, компютър, видеоигри или използване на други мобилни устройства) спрямо нивото на физическа активност на децата. 70% от анкетираните считат, че фитнес тренировки, съобразени с възрастта на детето му/й биха били полезни. 50% от родителите считат, че 3 пъти седмично е подходящ интензитет в рамките на 60мин.



Фиг.4. Фитнес посещения и работа с фитнес треньор – позиция на родителите

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От направеното проучване е очевидно колко важно е участието на родителите при формирането на вярванията, възгледите и отношението на децата към спорта. Също така, доказва се, че "активните родители", които имат позитивни виждания и вярвания към спорта, разбират стойността му и прехвърлят отношението си към детето си, което е повлияно и следва родителите си. Очевидно е, че родителите са най-важният фактор за социализация на децата и тяхното поведение към физическата активност са ключов фактор за стандартното спотуване при деца. Очертават се сходни елементи на родителските възприятия относно физическата активност на децата им, но не толкова по отношение на положителните хранителни навици. Голям процент от родителите са склонни да поверят детето си на професионален фитнес треньор, независимо от възрастта на детето, тъй като те самите реално го правят. Най-често срещаните опасения и причини за непосещаване на допълнителен спорт обаче са липсата на достатъчно време, необходимите допълнителни финансови ресурси, както и заетостта по отношение на семейните графици и ангажименти.

ЛИТЕРАТУРА

- [1.] <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/> [последно посетен на 8.11.2018]
- [2.] <https://www.obekti.bg/chovek/zatlstyavaneto-pri-decata-i-yunoshite-se-prevrshcha-v-svetoven-problem> [последно посетен на 8.11.2018]
- [3.] DuBois, Megan Leatham, "Parental Attitudes and Perceptions Related to Their Children's Physical Activity and Eating Patterns", (2010). All Graduate Theses and Dissertations. 839., <https://digitalcommons.usu.edu/etd/839>
- [4.] http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations5_17years/en/[последно посетен на 9.11.2018]
- [5.] Australian Sports Commission. (2003). *How parents support their child's physical activity?* http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/secondary/pdhp/assets/pdf/pa_021.pdf [последно посетен 15.11.2018]
- [6.] Racette, S. B., Cade, W. T., & Beckmann, L. R. (2010). School-based physical activity and fitness promotion. *Physical therapy, 90*(9), 1214-8.
- [7.] Freedson, P., & Evenson, S. (1991). Familial aggregation in physical activity. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 62*, 384-389. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.1991.10607538>
- [8.] Simonen, R. L., Perusse, L., Rankinen, T., Rice, T., Rao, D. C., & Bouchard, C. (2002). Familial aggregation of physical activity levels in the Quebec family study. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 34*, 1137-1142. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200207000-00014>
- [9.] Perusse, L., Tremblay, A., Leblanc, C., & Bouchard, C. (1989). Genetic and environmental influences on level of habitual physical activity and exercise participation. *American Journal of Epidemiology, 129*, 1012-1022.
- [10.] Godin, G., Shephard, R. J., & Colantonio, A. (1986). Children's perception of parental exercise: influence of sex and age. *Percept Motor Skills, 62*, 511-516. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.1986.10605387>
- [11.] Moore, L. L., Lombardi, D., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on young children. *Journal of Pediatrics, 118*, 215-219. [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3476\(05\)80485-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3476(05)80485-8)
- [12.] Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*, 963-975. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>

- [13.] Brustad, R. J., & Smith, A. L. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 604-635). New York:Wiley.
- [14.] Tsapakidou A., El. Tsompanaki, K. Dagouli & Despoina Zikopoulou, Greek Parents' Opinions and Attitude, Regarding the Physical Exercise of Their Children, *Review of European Studies*; Vol. 5, No. 5; 2013, ISSN 1918-7173 E-ISSN 1918-7181, URL: <http://dx.doi.org/10.5539/res.v5n5p136>