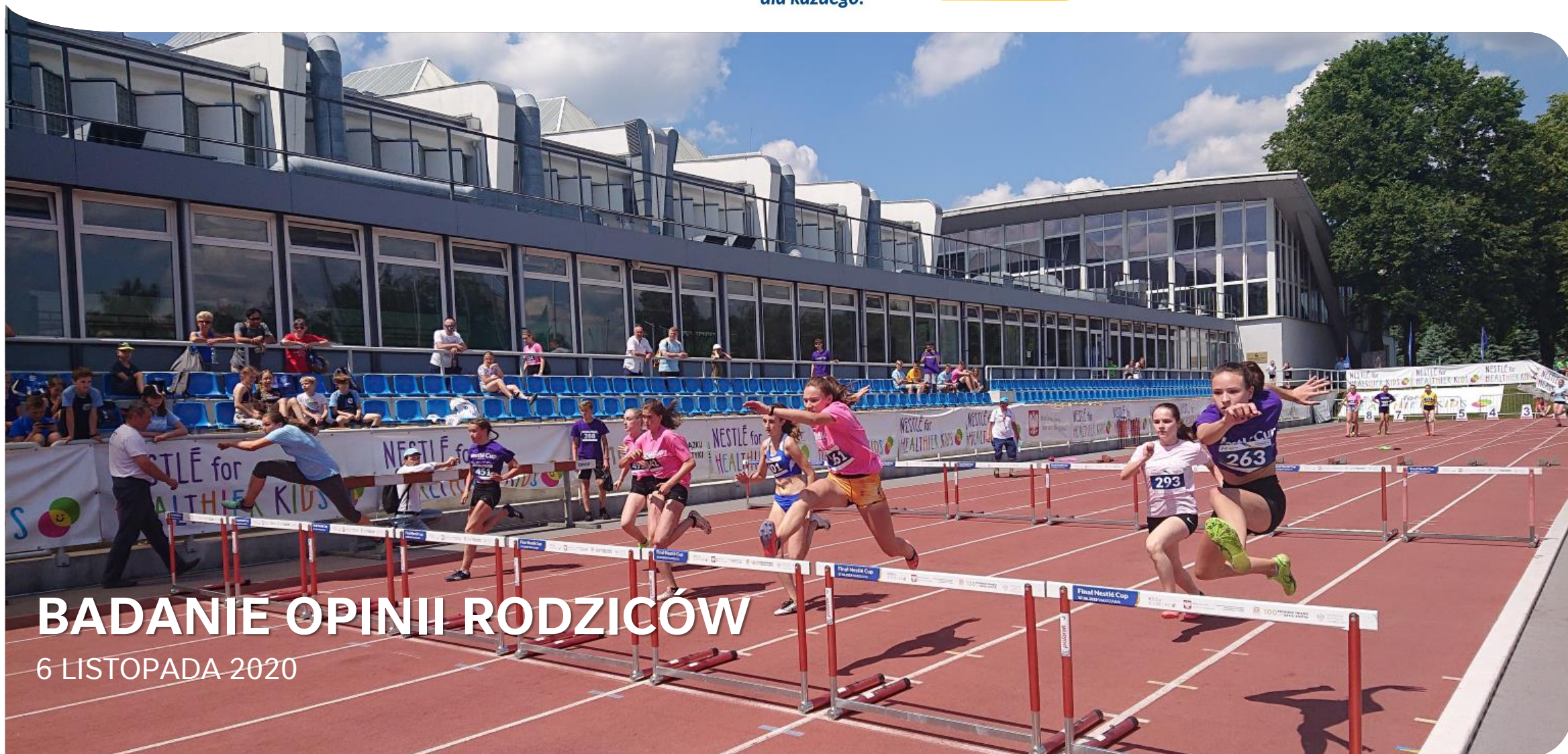




**Nestlé** Jedz smacznie, żyj zdrowo



**NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS**



# BADANIE OPINII RODZICÓW

6 LISTOPADA 2020



# BADANIE OPINII RODZICÓW

Rodzice dzieci biorących udział w programie Lekkoatletyka dla każdego! wypełnili łącznie

**1062 ankiety!**

**Ogromne podziękowania dla Koordynatorów oraz wszystkich Trenerów, dzięki którym było to możliwe!**





## Aktywność fizyczna:

- Pandemia oraz lockdown mocno obniżyły aktywność fizyczną dzieci, zarówno jej częstotliwość, jak i długość.
- Brak ruchu podczas lockdownu był bardziej uciążliwy dla dzieci aktywnych – dzieci tęskniły za aktywnością fizyczną.
- Rodzice dzieci aktywnych, zwłaszcza tych z programu LDK, znacznie częściej uważają aktywność fizyczną i ruch na świeżym powietrzu za bardzo ważny element rozwoju dziecka. Nie mają problemu z zachęceniem dzieci do aktywności, w przeciwieństwie do rodziców dzieci nieaktywnych, którzy często wspominają o braku motywacji do sportu i braku czasu, związanego głównie z przeciążeniem w szkole.

# Średni czas aktywności fizycznej w trakcie pandemii


W trakcie pandemii wzrosła liczba dzieci, które uprawiają sport krócej niż 30 minut dziennie i spadła liczba tych dzieci, które poświęcają na sport więcej niż godzinę dziennie – wśród dzieci z programu spadek o 34 pp.

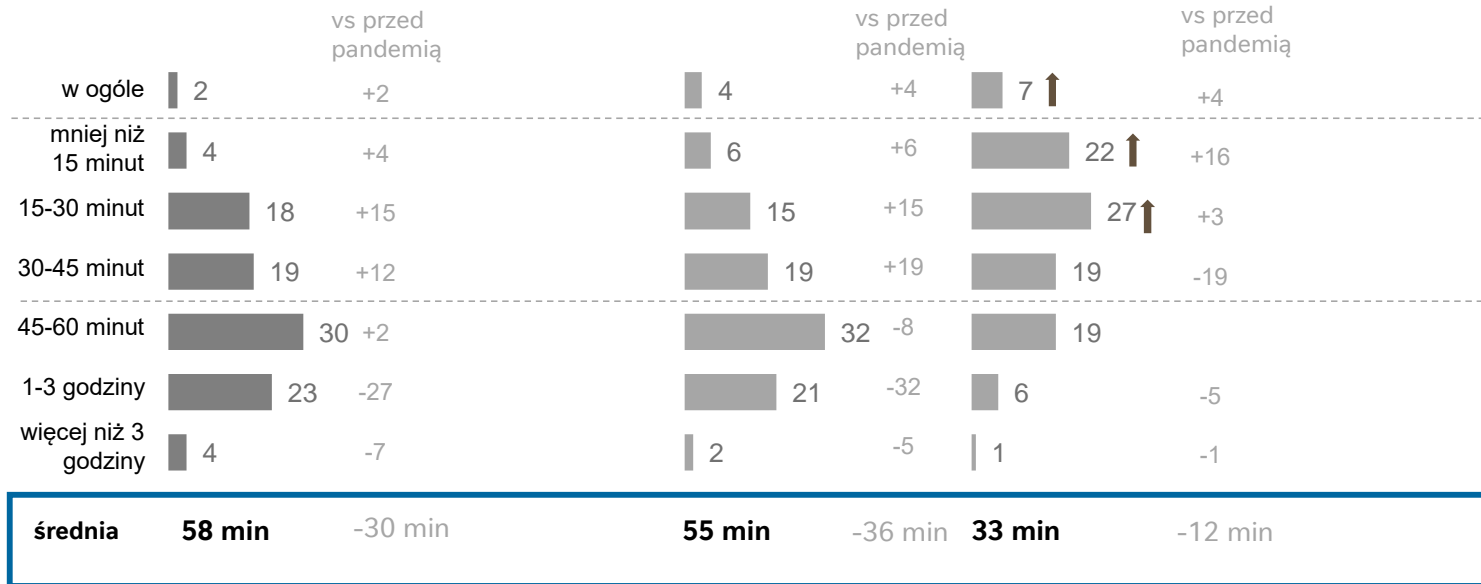
## Średni dzienny czas aktywności fizycznej w trakcie pandemii

Biorący udział w LDK

Panel CAWI

Aktywni 

Nieaktywni 



↑ ↓ różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK  
Dane w %

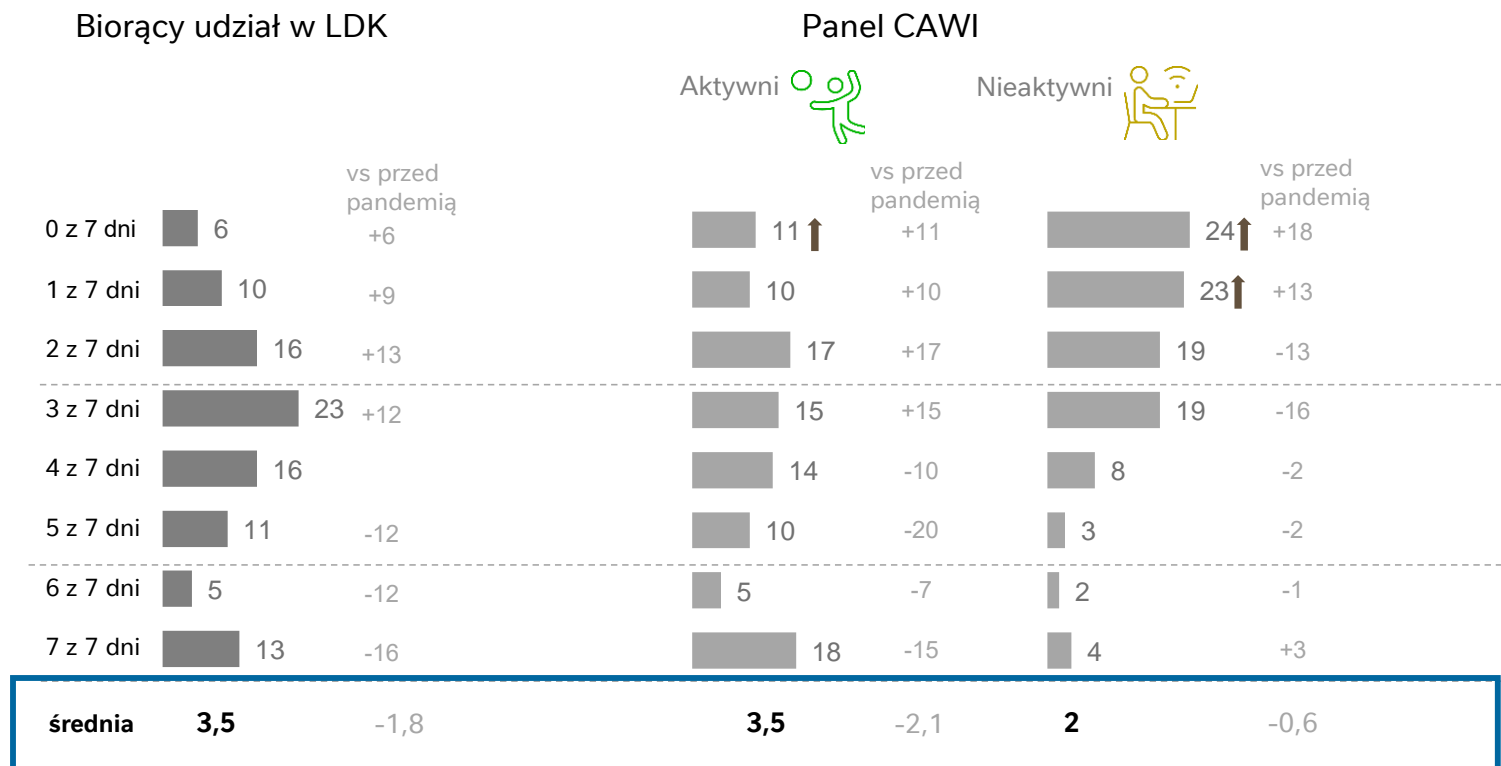
A2b. A ile średnio czasu dziennie (PO ZAMKNIĘCIU SZKÓŁ) Pana(i) dziecko spędza na aktywności fizycznej? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).



# Dzienna aktywność fizyczna w trakcie pandemii

W trakcie pandemii koronawirusa znacząco spadła aktywność fizyczna wszystkich dzieci – aż o 40pp. mniej dzieci z programu LDK uprawiało sport 4 i więcej dni w tygodniu.

## Liczba dni z aktywnością fizyczną przed pandemią



Dane w %  
 ↑ ↓ różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

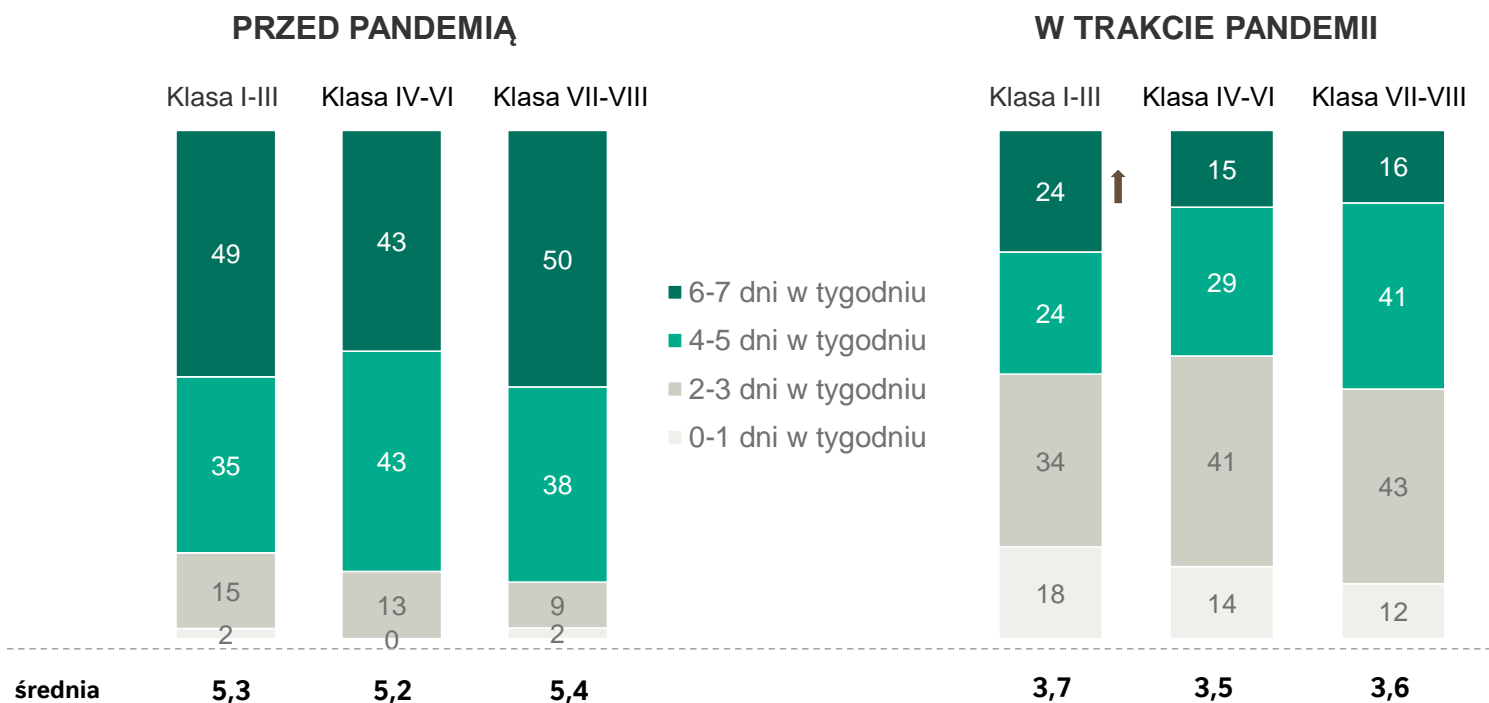
A1b. [MVPA-like] A czasie roku szkolnego, już po zamknięciu szkół, czyli np. w kwietniu? Jak wyglądał typowy tydzień Pana dziecka od poniedziałku do niedzieli - przez ile z tych 7 dni Pana(i) dziecko poświęcało dziennie 60 minut lub więcej na aktywność fizyczną? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).



# Dzienna aktywność fizyczna – dzieci biorące udział w LDK

Przed pandemią nie było dużej różnicy w liczbie dni z aktywnością fizyczną pomiędzy dziećmi z różnych klas. Natomiast podczas pandemii koronawirusa młodsze dzieci (klasa I-III) ćwiczyły częściej niż dzieci ze starszych klas.

Starsze dzieci mają więcej aktywności zorganizowanych, które przez pandemię ciężko było utrzymać. Dzieci małe miewają więcej aktywności, które mają charakter „luźno” zorganizowany.”

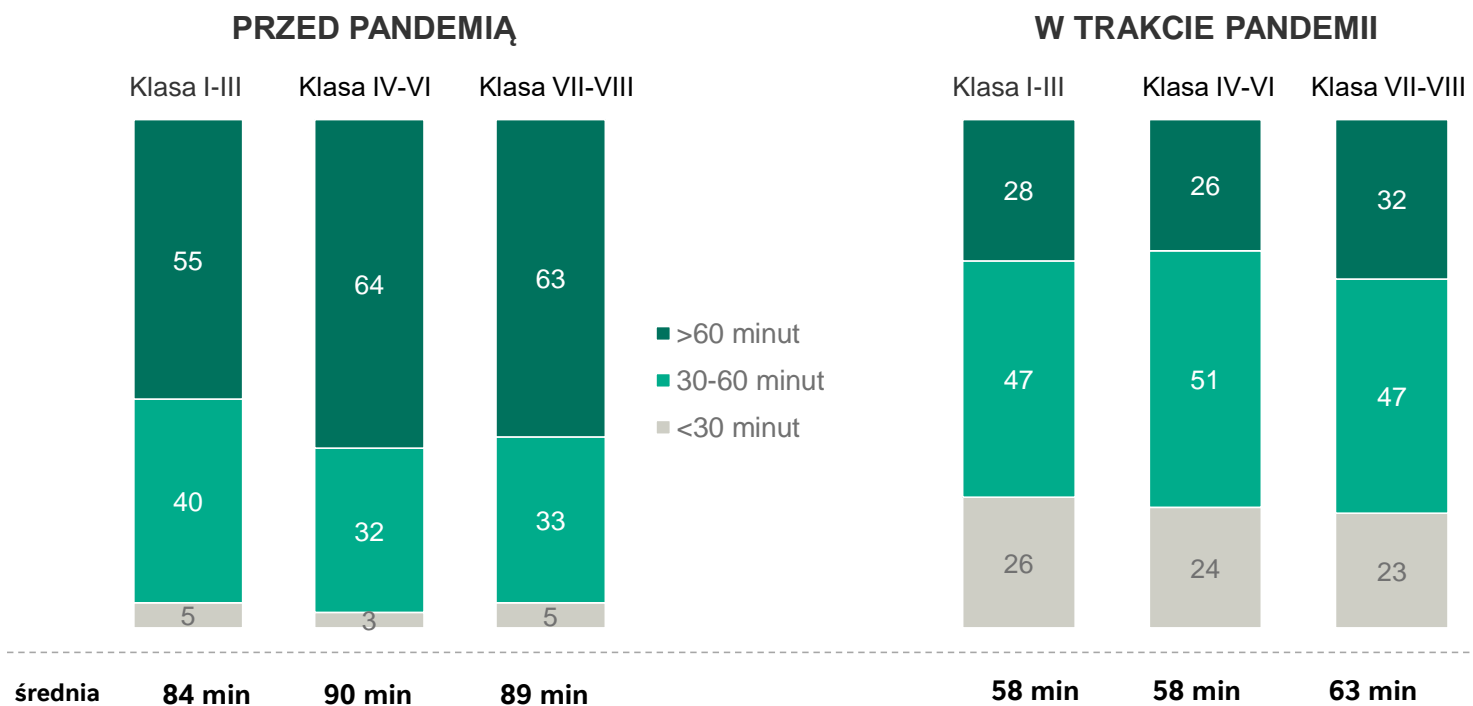


Dane w %, różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

A1a. Biorąc pod uwagę typowy tydzień od poniedziałku do niedzieli – 7 dni – w okresie sprzed zamknięcia szkół, przez ile z tych dni Pana(i) dziecko poświęcało dziennie 60 minut lub więcej na aktywność fizyczną (rower, czas na podwórku, sportowe zajęcia zorganizowane, wf)? A1b. A czasie roku szkolnego, już po zamknięciu szkół, czyli np. w kwietniu? Jak wyglądał typowy tydzień Pana dziecka od poniedziałku do niedzieli - przez ile z tych 7 dni Pana(i) dziecko poświęcało dziennie 60 minut lub więcej na aktywność fizyczną? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).

# Średni czas aktywności fizycznej – dzieci biorące udział w LDK

Jeśli chodzi o czas wykonywanej aktywności fizycznej to nie widać różnic między klasami.



Dane w %,

A2a. Ile średnio czasu dziennie (PRZED ZAMKNIĘCIEM SZKÓŁ) Pana(i) dziecko spędzało na aktywności fizycznej? A2b. A ile średnio czasu dziennie (PO ZAMKNIĘCIU SZKÓŁ) Pana(i) dziecko spędza na aktywności fizycznej? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).



# Trudności związane z zamknięciem szkół

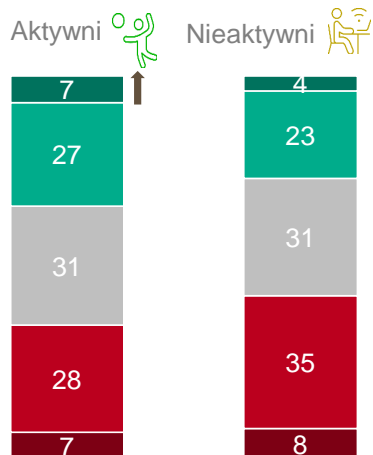
Nastroje dzieci po zamknięciu szkół były bardzo zróżnicowane – podobna liczba dzieci znosiła zamknięcie dobrze, co źle. Najbardziej dotkliwym skutkiem zamknięcia szkół z powodu koronawirusa był brak kontaktu z rówieśnikami. Dzieci z programu LDK ubolewały także nad niemożnością chodzenia na zajęcia sportowe.

## Jak dziecko znosiło zamknięcie szkół?

Biorący udział w LDK



Panel CAWI

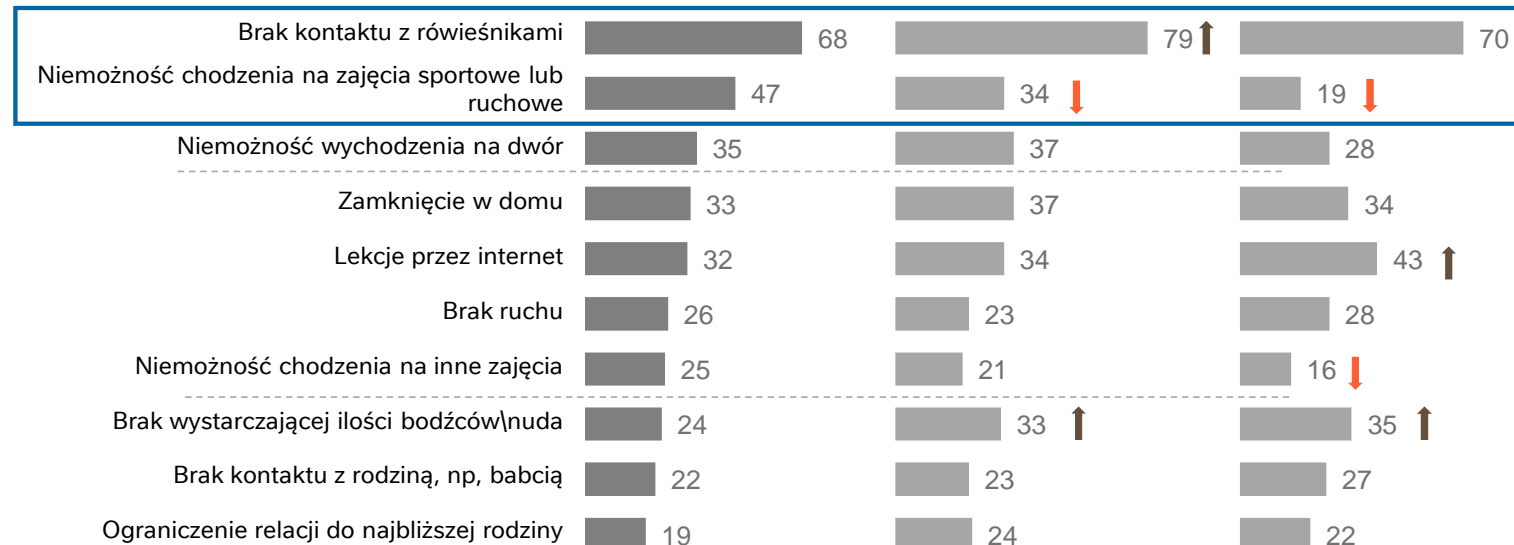


- bardzo dobrze
- raczej dobrze
- ani dobrze, ani źle
- raczej źle
- bardzo źle

## Największe trudności

Biorący udział w LDK

Panel CAWI



↑ ↓ różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

Dane w %

B1. Jak ogólnie Pana(i) dziecko znosiło okres przebywania w domu po zamknięciu szkół z powodu koronawirusa, np. w kwietniu? B2. Co dla Pana(i) dziecka było według Pana(i) najtrudniejsze po zamknięciu szkół z powodu koronawirusa, np. w kwietniu? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).

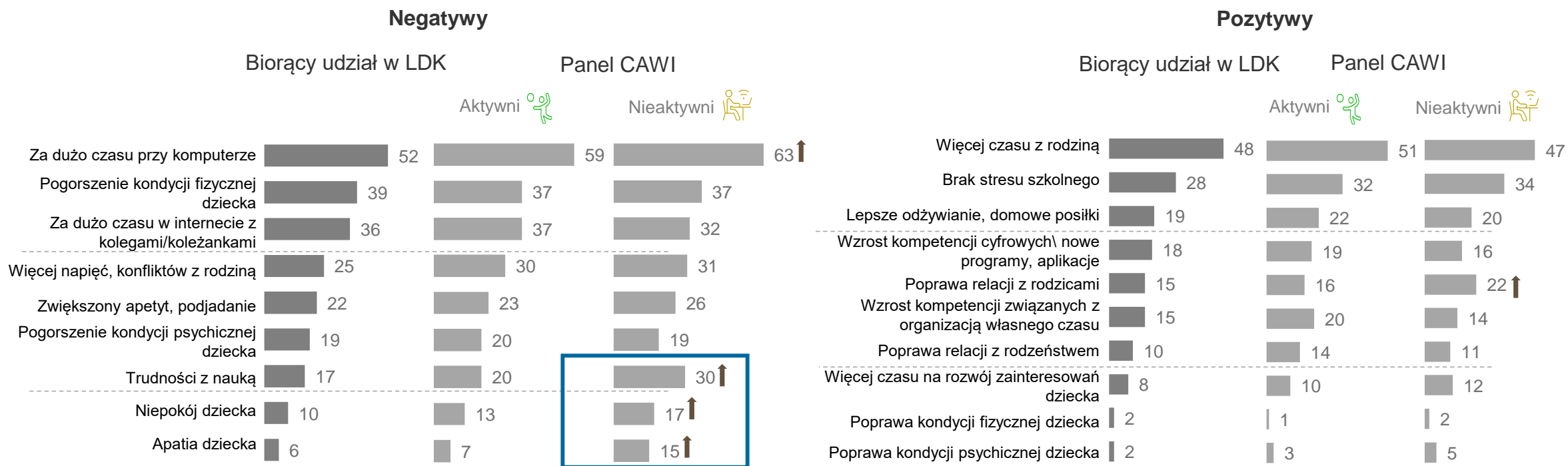




# Skutki przebywania w domu

Wśród najczęściej wymienianych negatywnych skutków pozostawiania dzieci w domach znajdują się: spędzanie za dużo czasu przy komputerze i w internecie i pogorszenie kondycji fizycznej. Jako pozytywne wymieniane są: więcej czasu z rodziną, brak szkolnego stresu.

Rodzice dzieci nieaktywnych wymieniali więcej negatywów (w tym trudności z nauką, niepokój i apatia), ale również częściej uznawali, że ich relacja z dzieckiem poprawiła się.



Dane w %  
 ↑ ↓ różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

B3. A czy Pan(i) jako rodzic widział(a) jakies negatywne efekty przebywania Pana(i) dziecka w domu po zamknięciu szkół z powodu koronawirusa, np. w kwietniu? B3. A czy widzi Pan(i) jakies pozytywne efekty przebywania Pana(i) dziecka w domu po zamknięciu szkół z powodu koronawirusa, np. w kwietniu? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).





**Nestlé** Jedz smacznie, żyj zdrowo

## Nawyki żywieniowe:

Potwierdza się skuteczność wspólnych działań edukacyjnych w zakresie prawidłowego odżywiania:

- Rodzice dzieci uczęszczających na zajęcia LDK mają postawę bardziej prozdrowotną.
- Ich dzieci częściej jedzą owoce, warzywa i przetwory mleczne, a także częściej piją wodę mineralną.
- Różnica jest zwłaszcza widoczna w porównaniu do dzieci nieaktywnych, które na dodatek jedzą mniej posiłków i jest to częściej gotowe lub zamówione jedzenie, a rzadziej obiady domowe.

## Spożywanie produktów spożywczych

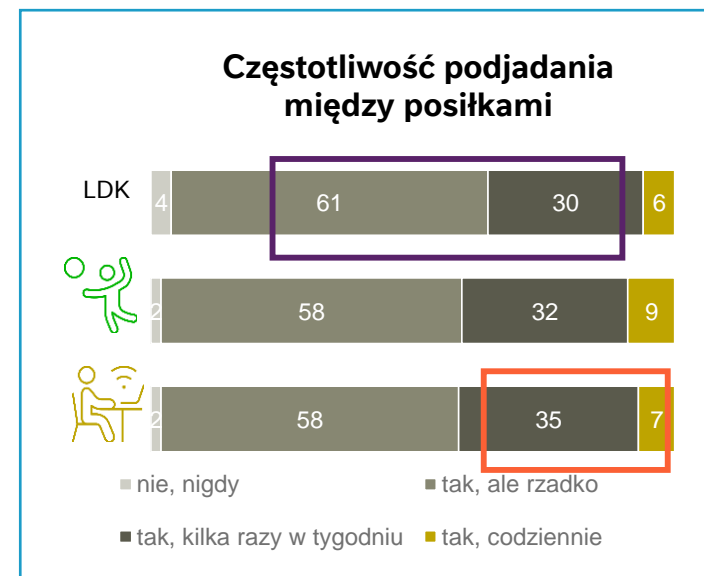
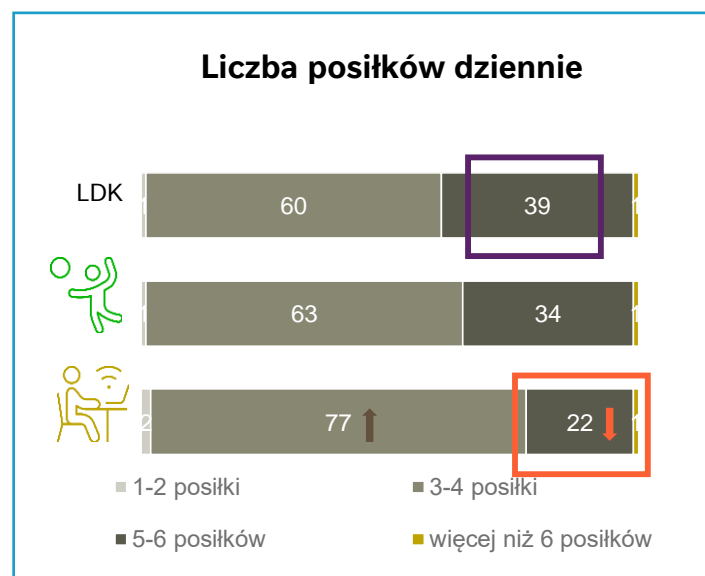
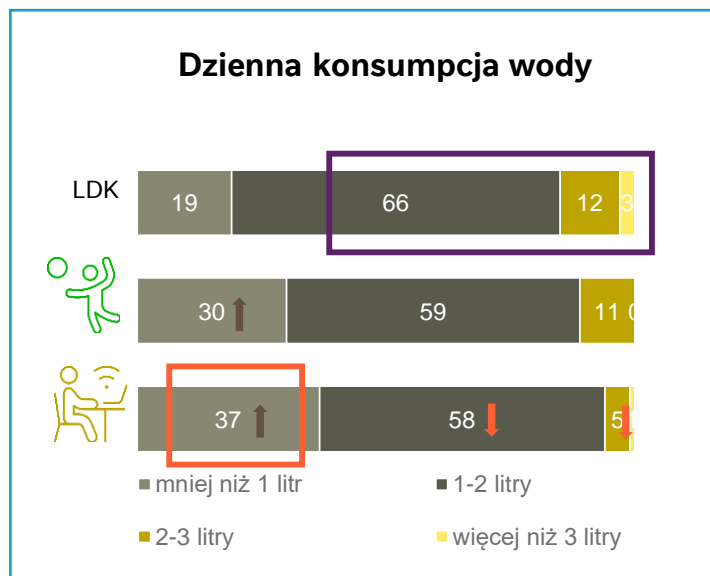
Codziennie	Dzieci ćwiczące w programie LDK	Dzieci nie ćwiczące w programie LDK aktywne	Dzieci nie ćwiczące w programie LDK nieaktywne
Spożycie owoców	52%	46%	31%
Spożycie warzyw	41%	36%	21%
Spożycie przetworów mlecznych	33%	24%	13%
Spożycie płatków zbożowych	15%	16%	8%
Spożycie wody mineralnej	73%	60%	49%
Spożycie mleka	32%	28%	23%

Dzieci nieaktywne częściej sięgają po gotowe posiłki, zamawiane jedzenie i jedzenie typu fast-food



# Zachowania żywieniowe

Większość badanych dzieci, według deklaracji ich rodziców, pije przynajmniej litr wody dziennie. Trochę więcej od pozostałych piją najbardziej aktywne dzieci – biorące udział w programie LDK. Mniej aktywne dzieci jedzą też średnio mniej posiłków dziennie. Podjadanie jest na podobnym poziomie u wszystkich badanych dzieci – większość robi to rzadko.



Dane w %

↑ ↓ różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

N4. Ile wody pije Pana(i) dziecko średnio w ciągu dnia? N5: Ile posiłków zjada Pana(i) dziecko średnio w ciągu dnia? N6. Czy Pana(i) dziecko zdarza się podjadać pomiędzy posiłkami (np. słodycze, chipsy)? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).







**Nestlé** Jedz smacznie, żyj zdrowo

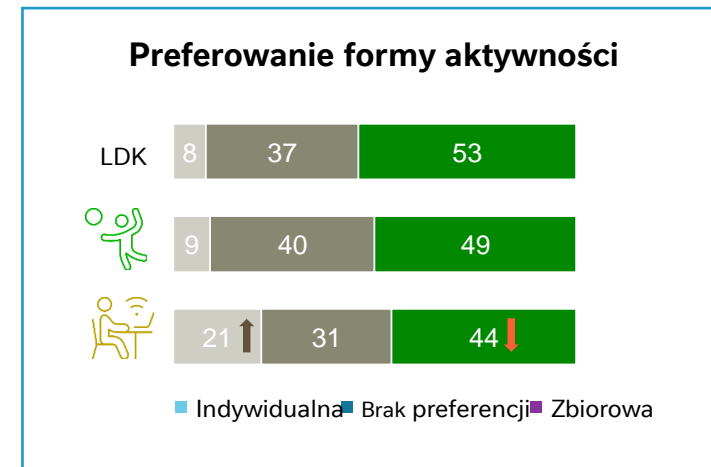
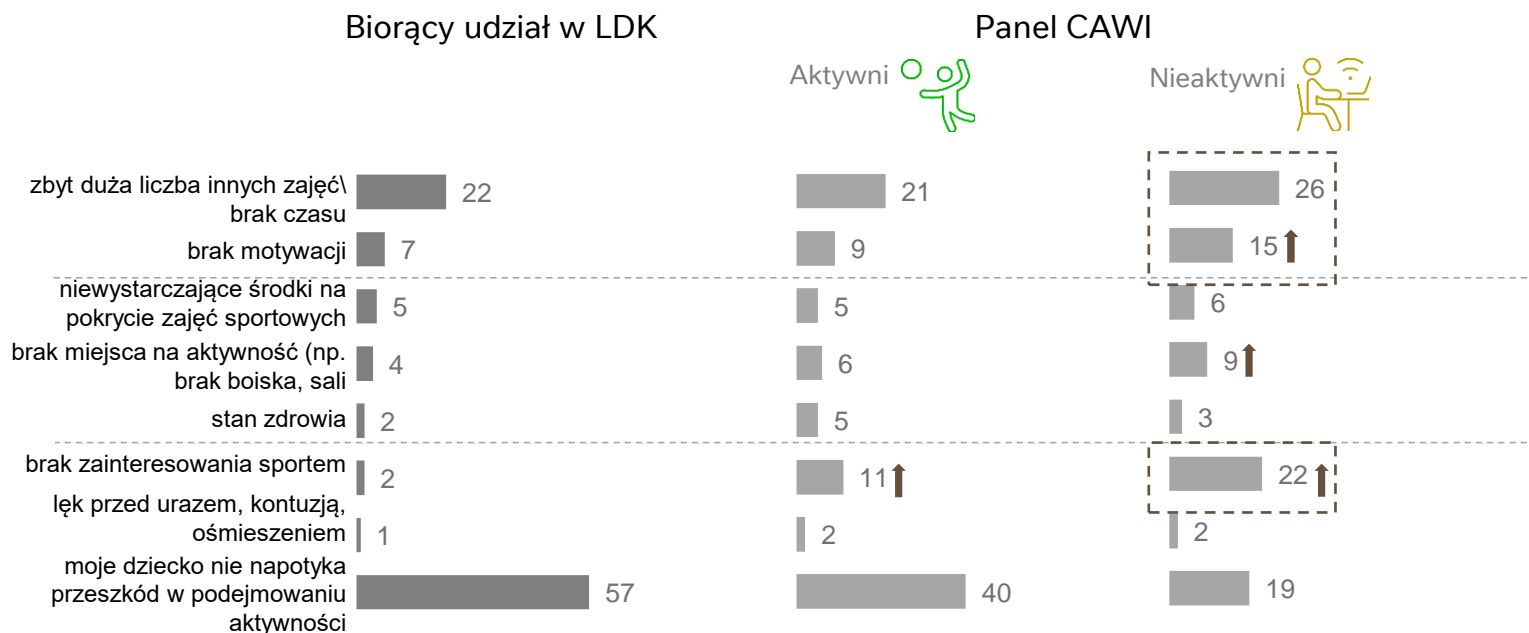
## Co zdaniem rodziców jest największą przeszkodą w zaangażowanie dzieci w sport?

- Zbyt duża liczba innych zajęć oraz brak motywacji są najczęściej wskazywane jako przeszkoda w rozpoczęciu aktywności fizycznej.
- Widać jednak także, że rodzice dzieci nieaktywnych rzadziej uznają sport za kluczowy element prawidłowego rozwoju dzieci.

# Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej przez dzieci

Większość dzieci biorących udział w zajęciach programu LDK nie napotyka przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej. Głównymi powodami, dla których dzieci nieaktywne nie uprawiają sportów jest zbyt duża liczba zajęć, brak zainteresowania sportem i brak motywacji.

Dzieci aktywne fizycznie chętniej uczestniczą w zbiorowych aktywnościach fizycznych, a dzieci nieaktywne preferują zajęcia indywidualne.



Dane w %  
 ↑ ↓ różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

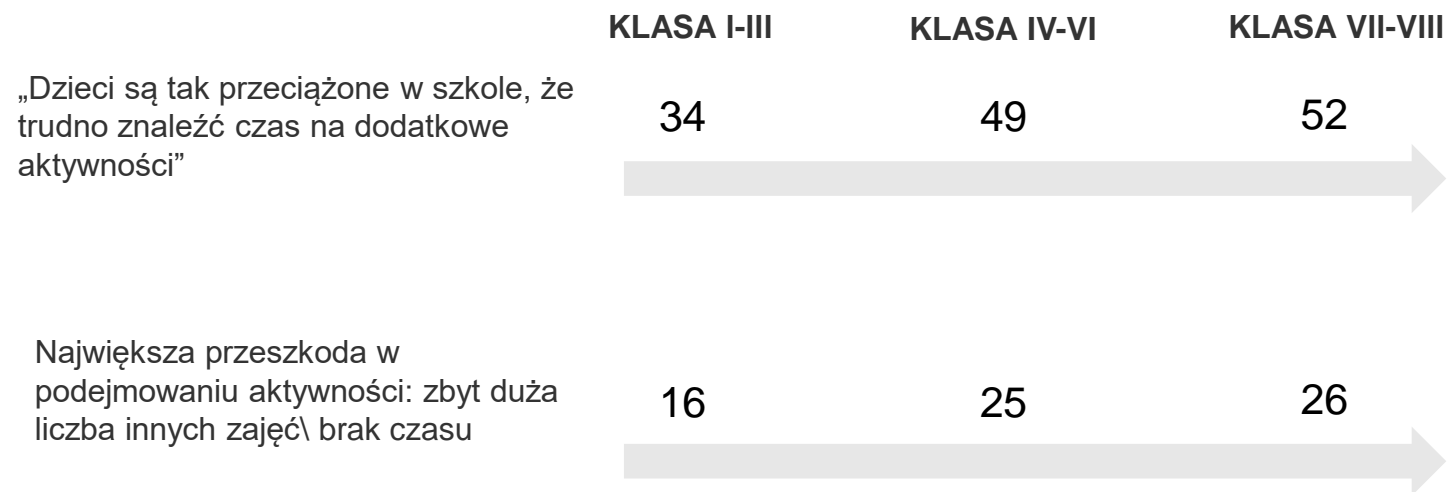
A5. Co jest największą przeszkodą dla Pana(i) dziecka w podejmowaniu aktywności fizycznej? A6. Czy Pana(i) dziecko woli brać udział w aktywności indywidualnej czy zbiorowej? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).



# Przeszkody w podejmowaniu aktywności – dzieci biorące udział w LDK

Szkoła i zajęcia dodatkowe oraz przeciążenie dzieci obowiązkami stają się przeszkodą w podejmowaniu aktywności sportowych około IV klasy szkoły podstawowej.

## % rodziców zgadzających się, że



Dane w %,

A4. Teraz wyświetli się kilka opinii wypowiedzianych przez innych rodziców – przy każdym proszę zaznaczyć, w jakim stopniu Pan(i) osobiście się z nim zgadza lub nie zgadza A5. Co jest największą przeszkodą dla Pana(i) dziecka w podejmowaniu aktywności fizycznej? (Biorący udział w LDK N=1062, Panel CAWI N=406, Panel CAWI aktywni N=206, Panel CAWI nieaktywni N=200).

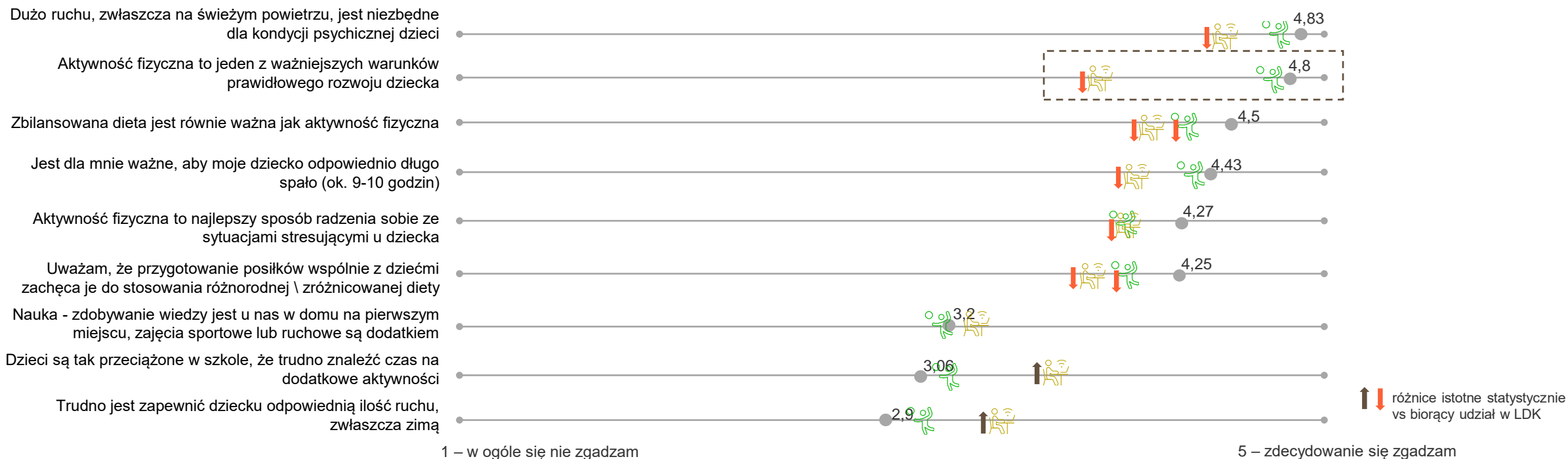


# Poglądy rodziców na temat aktywności fizycznej

Rodzice LDK i rodzice dzieci aktywnych z panelu zgadzają się, że aktywność fizyczna i ruch na świeżym powietrzu to bardzo ważne elementy rozwoju dziecka. Rodzice dzieci nieaktywnych mają podobne poglądy, ale mniej stanowcze – zwłaszcza w przypadku przyznania, że aktywność fizyczna jest ważnym warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka.

## Akceptacja stwierdzeń o aktywności fizycznej

● Biorący udział w LDK     Aktywni     Nieaktywni



A4. Teraz wyświetli się kilka opinii wypowiedzianych przez innych rodziców – przy każdym proszę zaznaczyć, w jakim stopniu Pan(i) osobiście się z nim zgadza lub nie zgadza. (Baza CAPI N1062, Panel CAWI N406, Panel CAWI aktywni N206, Panel CAWI nieaktywni N200).







## Podsumowanie kluczowych wniosków z badania:

Pandemia oraz lockdown miały negatywny wpływ na codzienność dzieci niezależnie od tego czy są aktywne, czy nie. Choć na poziomie ogólnym rodzice dzieci aktywnych i nieaktywnych raportowali podobny stosunek stron negatywnych i pozytywnych lockdownu, to:

- aktywności dzieci z programu LDK zmieniły się najmniej – spędzały więcej czasu z rówieśnikami i na zorganizowanych zajęciach sportowych/ruchowych, co można przypisać zaangażowaniu dzieci w program
- lockdown u dzieci aktywnych rzadziej wywoływał problemy psychiczne, takie jak apatia, niepokój czy problemy z nauką

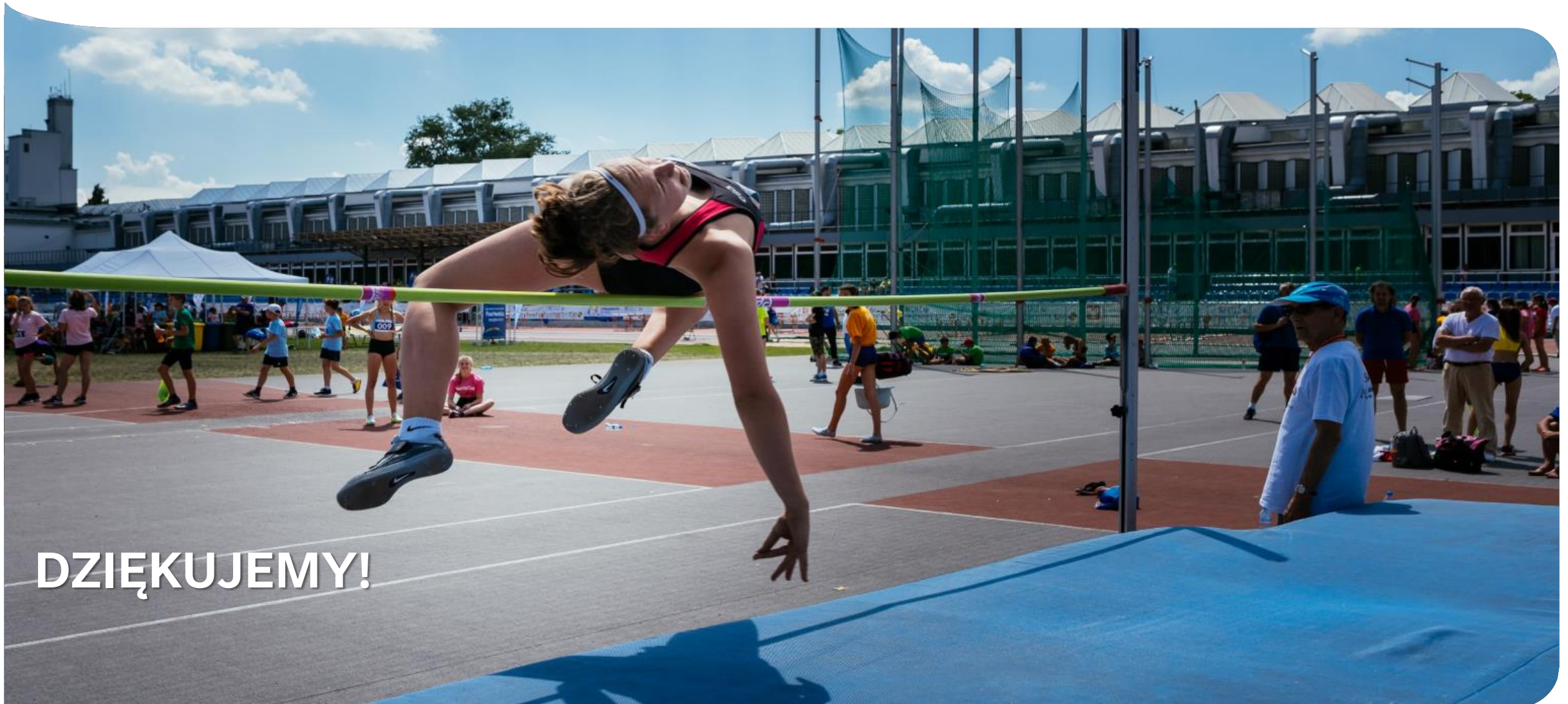
Dzieci z programu LDK mają zdecydowanie zdrowszą dietę i przejawiają lepsze nawyki żywieniowe niż dzieci nieaktywne, a ich rodzice mają bardziej prosportowe i prozdrowotne nastawienie.



**Nestlé** Jedz smacznie, żyj zdrowo



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS



**DZIĘKUJEMY!**