

Małgorzata Marcysiak, Małgorzata Zagroba, Bożena Ostrowska, Ewa Wiśniewska, Miłosz Marcysiak, Grażyna Skotnicka-Klonowicz

Zakład Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia Wydziału Ochrony Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie

Aktywność fizyczna a zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży powiatu ciechanowskiego

Physical activity versus nutritional habits of children and teenagers in Ciechanów district

STRESZCZENIE

Wstęp. Jednym z najważniejszych czynników powodujących choroby cywilizacyjne jest zmniejszona aktywność ruchowa, siedzący tryb życia oraz niekorzystne zachowania żywieniowe. Wśród młodzieży szkolnej rosnącym problemem zdrowotnym, będącym konsekwencją małej aktywności fizycznej, są nadwaga i otyłość, które dotyczą 2,5–12% populacji w Polsce. Regularny wysiłek fizyczny o odpowiedniej intensywności, częstotliwości i czasie trwania jest uważany za istotny czynnik w profilaktyce otyłości.

Cel pracy. Poznanie aktywności fizycznej i zachowań żywieniowych oraz związku między nimi wśród dzieci i młodzieży powiatu ciechanowskiego.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietowania wśród 899 uczniów wybranych szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych w mieście i na wsi. Uzyskane wyniki badania ankietowego poddano analizie statystycznej oraz statystycznej weryfikacji hipotez.

Wyniki. W badaniu wzięło udział 457 chłopców i 442 dziewczęta. Uzyskane wyniki wskazują, że 28% badanych prezentowało przeciętny poziom aktywności fizycznej, 22% zadowolający, 20% niski, a 16% niezadowolający. Najmniejszy odsetek (14%) charakteryzował wysoki poziom aktywności. Wśród respondentów 50% prezentowało przeciętne zachowania żywieniowe, aż 30% niskie i 9% niezadowolające. Zadowolające zachowania stwierdzono u 10% badanych, a wysoki poziom zachowań żywieniowych dotyczył tylko 1% ankietowanych. Istnieje istotny statystycznie związek ($p < 0,05$) między poziomem zachowań żywieniowych a poziomem aktywności fizycznej. Związek ten jest najsilniejszy w podgrupie osób otyłych i zagrożonych otyłością. Nie ma istotnych statystycznie różnic między poziomem zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej w grupie otyłych i zagrożonych otyłością a tymi z prawidłową masą ciała i szczupłymi.

Wnioski. Istnieje potrzeba uświadamiania dzieci i młodzieży o wpływie korzystnych zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej na zdrowie. Konieczne są również działania zachęcające dzieci i młodzież do uprawiania sportu i aktywnego spędzania wolnego czasu.

Problemy Pielęgniarstwa 2010; 18 (2): 176–183

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, zachowania żywieniowe, otyłość, dzieci, młodzież

ABSTRACT

Introduction. One of the most important factors causing the civilisation illnesses is lower physical activity, sedentary lifestyle and unfavourable nutritional habits. Among the young the growing problem is obesity which is the result of the previously mentioned factors. The obesity problem touches 2.5–12% of Polish population. Regular exercises with appropriate strength is considered to be the vital factor in obesity prevention.

Aim of the study. To get to know the level of physical activity and nutritional behaviour as well as the link between those among the young form Ciechanów district.

Material and methods. The research was conducted with a survey among 899 students of primary, junior and secondary schools both in the town and in the villages. The results were analysed statistically and using hypothesis analysis.

Results. Four hundred and fifty seven boys and 442 girls took part in the research. The results show that 28% of the questioned presented an average level of physical activity, 22% satisfactory, 20% low, 16% unsatisfactory. The lowest percentage (14%) was characterised by high level of activity. Among 50% of the questioned represented average nutritional behaviour, as high as 30% low and 9% unsatisfactory. Satisfying habits were shown among 10% of the questioned. The high level of nutritional behaviour was found among only 1% of the surveyed.

Adres do korespondencji: dr n. hum. Małgorzata Marcysiak, Wydział Ochrony Zdrowia PWSZ w Ciechanowie, ul. Wojska Polskiego 51, 06-400 Ciechanów, tel.: (23) 672 22 13, e-mail: malmarcysiak@o2.pl

There is a strong statistic link ($p < 0.05$) between the level of nutritional behaviour and the physical activity level. The relation is the strongest in the subgroup of obese people or those who are in danger of become obese. No statistic differences were found between the level of nutritional behaviour and physical activity in the group of obese and those in danger of becoming ones and those with correct weight and slim.

Conclusions. There is a strong need to making the young aware about the beneficial nutritional behaviour and physical activity on health. It is necessary to encourage the young generation to active way of spending their free time.

Nursing Topics 2010; 18 (2): 176–183

Key words: physical activity, nutritional behaviour, obesity, the young (children and teenagers)

Wstęp

Aktywność ruchowa jest jedną z podstawowych funkcji prozdrowotnego stylu życia. Systematyczny wysiłek fizyczny pozytywnie oddziałuje na czynności ustroju [1]. Również sposób odżywiania jest czynnikiem determinującym zdrowie, a prawidłowe odżywianie polega na zaspokajaniu w sposób optymalny zapotrzebowania organizmu na energię i odpowiednie składniki odżywcze, witaminy i sole mineralne [2].

Jednym z najważniejszych czynników powodujących choroby cywilizacyjne jest zmniejszona aktywność ruchowa, siedzący tryb życia oraz niekorzystne zachowania żywieniowe. Wśród młodzieży szkolnej rosnącym problemem zdrowotnym będącym między innymi konsekwencją małej aktywności fizycznej są nadwaga i otyłość, które dotyczą 2,5–12% populacji w Polsce [3]. Jak wynika z badań prowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia w 2000 roku, obserwuje się tendencje wzrostowe w częstości występowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży [4]. Opierając się na wartości wskaźnika masy ciała (BMI, *body mass index*) jako na standardzie, częstość występowania nadwagi i otyłości oceniono na 15,9% wśród chłopców i 11,1% wśród dziewcząt. W badaniach Jarosza i Rychlika otyłość stwierdzono u 4,0% chłopców i 3,4% dziewcząt [5].

Najnowsze doniesienia wskazują, że większość młodzieży posiada niekorzystne zachowania żywieniowe, polegające na stosowaniu diety mało urozmaiconej, bogatej w produkty o małej wartości odżywczej. Ten sposób odżywiania w konsekwencji wpływa na nieprawidłowy rozwój i pojawiające się coraz częściej zaburzenia odżywiania [6, 7]. Oprócz nieprawidłowego odżywiania się wśród dzieci i młodzieży obserwuje się ten-

dencję do minimalizowania aktywności fizycznej na rzecz statycznych form spędzania wolnego czasu [8, 9]. Nieprawidłowe żywienie, mała aktywność fizyczna, nadwaga i otyłość są powodem dramatycznych konsekwencji dla rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży oraz przyczyną wielu chorób w dorosłym wieku, takich jak cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory złośliwe, osteoporoza. Nadwaga, a zwłaszcza otyłość, wpływają również negatywnie na funkcjonowanie psychospołeczne jednostki [4]. Wiadomo natomiast, że regularny wysiłek fizyczny o odpowiedniej intensywności, częstotliwości i czasie trwania jest uważany za istotny czynnik w profilaktyce otyłości.

Cel pracy

Celem pracy było poznanie aktywności fizycznej i zachowań żywieniowych oraz związku pomiędzy nimi wśród dzieci i młodzieży powiatu ciechanowskiego.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono na przełomie 2007/2008 roku, wśród 899 uczniów ze szkół powiatu ciechanowskiego (szkoły podstawowe i gimnazja), po wcześniejszym uzyskaniu zgody zarówno od nich, jak i od ich rodziców.

Badaniem objęto uczniów szkół podstawowych (55%) i gimnazjów (45%) z terenu powiatu ciechanowskiego. Wzięło w nim udział 457 chłopców i 442 dziewczęta. Większość badanych (58%) to uczniowie zamieszkali w mieście (tab. 1).

W badanej grupie dzieci i młodzieży dokonano oceny stanu odżywienia na podstawie analizy pomiarów wysokości i masy ciała. Stopień otyłości ustalano na podstawie BMI oraz siatek centylowych wskaźnika wzglę-

Tabela 1. Charakterystyka badanej grupy

Table 1. Characteristics of research group

	Miasto		Wieś		Razem	
	N	%	N	%	N	%
Dziewczęta	250	28	192	21	442	49
Chłopcy	266	30	191	21	457	51
Razem	516	58	383	42	899	100

nej masy ciała dla dziewcząt i chłopców opracowanych w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie przez Palczewską i Niedźwiecką [10]. Wyniki (centyle) interpretowano na podstawie ustalonych przez autorki kryteriów: poniżej 3. centyla — znaczny niedobór masy ciała, 3–10 centyla — niedobór masy ciała (niedowaga), 10–25 centyla — szczupłość, 25–75 — prawidłowa masa ciała (norma), 75–90 centyla — tendencja do nadwagi, 90–97 centyla — nadwaga, powyżej 97. centyla — otyłość.

Na podstawie wartości BMI, w badanej populacji wyodrębniono 3 podgrupy: osoby z niedowagą i szczupłe, osoby o prawidłowej masie ciała, otyłych i zagrożonych otyłością.

Do oceny zachowań żywieniowych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietowania. Narzędzie badawcze stanowiła część II autorskiego kwestionariusza ankiety Świadomość Zagrożenia Otyłością (SZO-5), opracowanego na Wydziale Ochrony Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie. Wybrane zachowania zdrowotne (żywienie i aktywność fizyczną) oceniano na podstawie 25 pytań dotyczących występowania nieprawidłowych nawyków żywieniowych, stosowania zasad prawidłowego żywienia, stosowania i regularności ćwiczeń fizycznych, uprawiania sportu i aktywnego spędzania wolnego czasu. Za odpowiedzi zgodne z kluczem przyznawano 1 punkt, za niezgodne lub brak odpowiedzi 0 punktów.

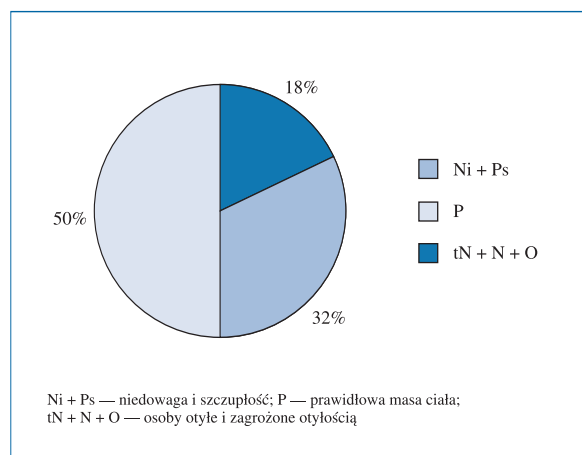
Zachowania żywieniowe oraz aktywność fizyczną uznawano za korzystne, gdy odsetek prawidłowych odpowiedzi wynosił co najmniej 81%, zadowalające — 61–80%, przeciętne — 41–60%, niezadowalające — 21–40%, niekorzystne, gdy nie przekroczył 20% ($\leq 20\%$).

Uzyskane wyniki badania ankietowego poddano analizie statystycznej. Obliczono miary średnich i wariancji. Do porównań średnich zastosowano jednoczynnikową analizę wariancji (ANOVA) oraz test *t*-Studenta dla zmiennych niezależnych. Do oceny siły związku między poszczególnymi zmiennymi wykorzystano współczynnik korelacji liniowej *r*-Pearsona oraz współczynnik korelacji V-Kramera (dla zmiennych nominalnych). Poziom istotności wnioskowania statystycznego ustalono na $p < 0,05$. W celu szczegółowych porównań dokonano jakościowej analizy odpowiedzi na poszczególne pozycje.

Wyniki

W badanej grupie osoby o prawidłowej masie ciała stanowiły 50%, osoby szczupłe i z niedoborem masy ciała — 32%, zaś osoby otyłe, z nadwagą i zagrożone otyłością 18% (ryc. 1).

Ocena zachowań żywieniowych w badanej grupie uczniów wykazała zachowania przeciętne u 50%, niskie u 30% i niezadowalające u 9% respondentów. Tylko 1% badanych prezentował wysoki poziom tych zachowań, a 10% — zadowalający. Średnia wyników w



Rycina 1. Stopień odżywienia w badanej grupie dzieci

Figure 1. Level of nutrition in research group

skali zachowań żywieniowych (min. — 0 pkt, maks. — 20 pkt) wynosiła 8,47 ($x = 8,47$). Wariancja wyników wynosiła $s^2 = 9,64$, a odchylenie standardowe (SD, *standard deviation*) = 3,1. Rozkład wyników przybrał kształt rozkładu normalnego.

Analiza wariancji wykazała obecność istotnych statystycznie ($p < 0,05$) różnic w grupach wyróżnionych ze względu na masę ciała. Wyniki testów *post hoc* wykazały, że dotyczą one grupy osób z niedowagą i szczupłych oraz grupy otyłych i zagrożonych otyłością. Korzystniejsze zachowania żywieniowe zaobserwowano wśród osób otyłych i zagrożonych otyłością (tab. 2). W grupie osób otyłych i zagrożonych otyłością występował największy (16%) odsetek osób prezentujących wysokie i zadowalające zachowania żywieniowe, który był zdecydowanie najniższy wśród osób z niedowagą (7%). W grupie otyłych również stwierdzono najniższy odsetek osób prezentujących zachowania niezadowalające i niskie (33% v. 45% w grupie osób z niedowagą).

Zaobserwowano statystycznie istotne różnice między poziomem zachowań w grupie dziewcząt i chłopców ($p < 0,05$). Zachowania dziewcząt wypadły korzystniej niż chłopców, zachowania powyżej przeciętnych zaprezentowało 13% dziewcząt i tylko 8% chłopców. Aż 55% chłopców wykazało zachowania niskie i niezadowalające w przeciwieństwie do dziewcząt (32%) (ryc. 2).

Opisane różnice dotyczyły przede wszystkim dwóch grup: osób o niskiej i o prawidłowej masie ciała. W grupie osób otyłych i zagrożonych otyłością nie odnotowano istotnych statystycznie różnic między zachowaniami dziewcząt i chłopców (tab. 3).

Istotne statystycznie różnice zaobserwowano w odniesieniu do miejsca zamieszkania ($p < 0,05$). Korzystniejsze zachowania żywieniowe prezentowali uczniowie zamieszkali w środowisku wiejskim.

Tabela 2. Poziom zachowań żywieniowych a stopień odżywienia ($p < 0,05$)**Table 2.** Level of nutrition habits versus level of nutrition ($p < 0.05$)

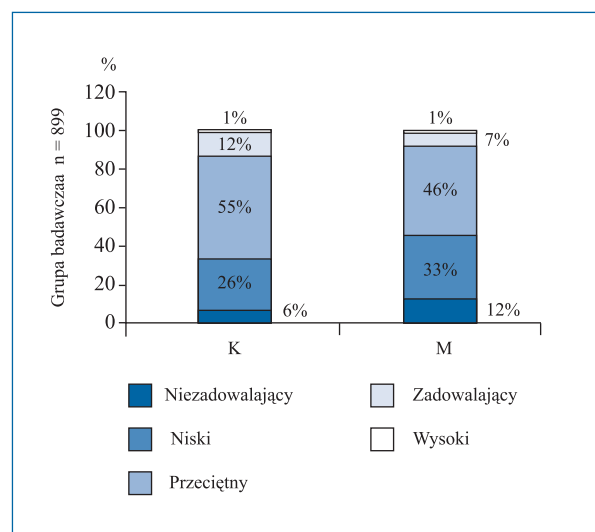
	N + Ps	P	tN + N + O
Niezadawalające	9%	10%	7%
Niskie	36%	28%	26%
Przeciętne	48%	50%	52%
Zadawalające	6%	11%	13%
Wysokie	1%	1%	2%

Ni + Ps — niedowaga i szczupłość; P — prawidłowa masa ciała; tN + N + O — osoby otyłe i zagrożone otyłością

Tabela 3. Średni poziom zachowań żywieniowych chłopców i dziewcząt a masa ciała**Table 3.** Average level of dietary behavior of boys and girls v. body weight

	K	M	p
Niska masa ciała	8,52	7,76	,018*
Prawidłowa masa ciała	9,14	7,78	,000*
Otyli i zagrożeni otyłością	9,42	8,70	,179
Ogółem	9,00	7,93	,000*

* $p < 0,05$; K — kobiety; M — mężczyźni

**Rycina 2.** Zachowania żywieniowe a płeć ($p < 0,05$)**Figure 2.** Dietary behaviour v. gender ($p < 0.05$)

Nie zaobserwowano natomiast istotnych statystycznie różnic pomiędzy zachowaniami uczniów a ich wiekiem.

W celu identyfikacji specyficznych nieprawidłowości w zachowaniach żywieniowych, wybrane pytania ankiety poddano analizie jakościowej.

Jedno z pytań dotyczyło subiektywnej oceny swojego odżywiania przez respondentów. Większość (80%) badanych uważała, że odżywia się w zdrowy sposób. Sposób odżywiania jako bardzo zdrowy oceniło 21% chłopców, kolejne 55% jako zdrowy, 18% jako niezdrowy, a 6% jako bardzo niezdrowy. Dziewczęta były bardziej krytyczne, jeśli chodzi o ocenę swojego odżywiania (bardzo zdrowe — 14%), ale też rzadziej niż chłopcy wystawiały negatywne oceny (1%). Sześćdziesiąt dziewięć procent stwierdziło, że odżywia się zdrowo, zaś 16% niezdrowo.

Szczegółowej analizie poddano dwie grupy pytań: dotyczące regularności spożywania posiłków w ciągu dnia oraz spożywania poszczególnych rodzajów pokarmów, zwłaszcza słodczy. Opisy dotyczą całej grupy, chyba że występowały różnice między chłopcami i dziewczętami, co zaznaczono w tekście.

Pierwszym posiłkiem w ciągu dnia dla 63% uczniów było śniadanie, zaś dla 20% drugie śniadanie. Obiad jako pierwszy posiłek deklarowało 9% uczniów. U pozostałych bywało różnie (8%). Tylko nieco ponad połowa badanych (52%) deklarowała, że zawsze jada śniadanie przed wyjściem do szkoły. Aż 22% badanych (częściej chłopcy — 26% wobec 18% dziewcząt) przyznawało, że nigdy tego nie czyni.

Spożywanie ostatniego posiłku w ciągu dnia 2–3 godziny przed snem deklarowało 43% badanych. Do-

tyczyło to 49% dziewcząt i 38% chłopców. Aż 18% badanych przyznało się do jedzenia kolacji tuż przed położeniem się spać (22% chłopców wobec 14% dziewcząt). Pozostali uczniowie stwierdzili, że jadają kolację nieregularnie, w różnych porach (29%) lub nie jedzą kolacji (9%).

Regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia deklarowało tylko 26% badanych (30% chłopców i 22% dziewcząt). Pozostali jedli dopiero, gdy odczuwali głód (40%), kiedy mieli ochotę (16%) lub kiedy posiłek podali rodzice (18%).

Większość uczniów (63%) stwierdziła, że w czasie przerwy szkolnej zjada kanapki. Tylko 14% sięgało w tym czasie po słodycze, a 4% — po dania typu *fast-food*. Aż 20% uczniów (niezależnie od płci) nie jada w szkole, co jest niepokojące, ze względu na wydatkowany wysiłek energetyczny.

Niemal połowa respondentów (46%) sięgała po słodycze zawsze, kiedy miała na to ochotę — kilka razy dziennie. Częściej były to dziewczęta (50%) niż chłopcy (43%); 40% badanych, niezależnie od płci, deklarowało spożywanie słodyczy kilka razy w tygodniu. W badanej grupie 12% dziewcząt i 17% chłopców stwierdziło, że nie jada słodyczy i stara się je zastępować między innymi owocami.

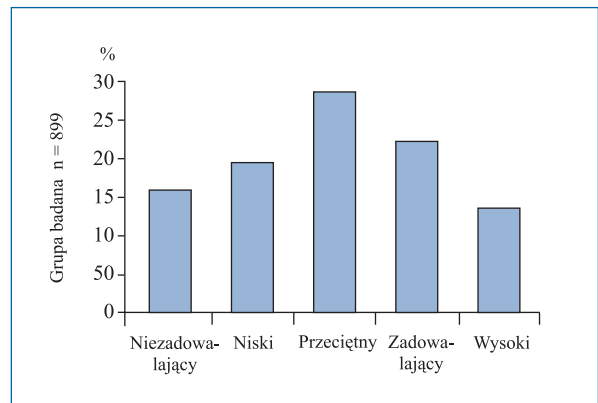
Chłopcy i dziewczęta różnią się, jeśli chodzi o preferowane napoje. Chłopcy częściej deklarowali spożywanie słodkich, gazowanych napojów typu cola (37% wobec 26% dziewcząt). Dziewczęta częściej wybierały soki owocowe (35% wobec 25% chłopców). Około jedna trzecia respondentów (30%) deklarowała spożywanie wody mineralnej, a 8% — herbaty.

Badani, niezależnie od płci, nieregularnie sięgali po owoce i warzywa. Tylko co piąty uczeń (18%) deklarował ich spożywanie 5 razy dziennie, 30% badanych — 3–4 razy dziennie, a 45% tylko 1–2 razy w ciągu dnia. Natomiast 8% respondentów przyznało, że nie jada owoców i warzyw.

Obecność ryb w diecie była niewystarczająca. Wśród badanych 17% przyznało się, że nie spożywa ryb (częściej chłopcy — 22% niż dziewczęta — 13%). Wprawdzie większość respondentów deklarowała ich spożywanie, jednak z różną częstotliwością. Najczęściej odbywało się to raz w tygodniu (40%), raz w miesiącu (24%), a najrzadziej kilka razy w tygodniu (18%). W grupie najczęściej spożywających ryby dominowali chłopcy (21%) nad dziewczętami (17%).

Ostatnie z analizowanych pytań dotyczyło spożywania mleka i produktów mlecznych. Ponad połowa badanych (52%) deklarowała spożywanie tych produktów codziennie, 27% — kilka razy w tygodniu, 10% — najwyżej raz w tygodniu, a 11% stwierdziło, że nigdy ich nie spożywa.

Obok zachowań żywieniowych w badanej grupie dzieci i młodzieży zwrócono również uwagę na ich ak-



Rycina 3. Poziom aktywności fizycznej

Figure 3. Level of physical activity

tywność fizyczną. Uzyskane wyniki wskazują, że 28% badanych prezentowało przeciętny poziom aktywności fizycznej, 22% zadowolający, 20% niski, a 16% niezadowolający. Najmniejszy odsetek (14%) charakteryzował wysoki poziom aktywności (ryc. 3).

Średnia wyników w skali aktywności fizycznej (min. — 0 pkt, maks. — 5 pkt) wynosiła $x = 2,92$. Wariancja wyników wynosiła $s^2 = 1,9$, a $SD = 1,38$. Rozkład wyników przybrał kształt rozkładu normalnego.

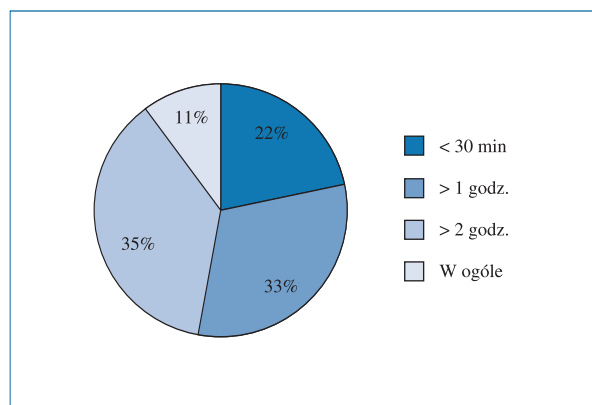
Analiza wariancji wykazała brak istotnych statystycznie różnic międzygrupowych w grupach wyróżnionych ze względu na masę ciała. Istnieją za to różnice ($p < 0,05$), jeśli chodzi o płeć badanych. Korzystniejsze zachowania w zakresie aktywności fizycznej prezentowali chłopcy.

Analiza deklarowanego przez uczniów sposobu spędzania wolnego czasu wykazała, że 35% ankietowanych spędzało go z kolegami i koleżankami na boisku, a 24% jeżdżąc na rowerze. Wolny czas przed telewizorem lub przed komputerem wolało spędzać aż 30% uczniów.

Podobne wyniki uzyskano w odpowiedzi na pytania dotyczące spędzania wolnego czasu w weekend. Wśród badanych 35% najchętniej spędzałoby czas wolny przed telewizorem lub komputerem (41% chłopców i 29% dziewcząt). Aktywne spędzanie wolnego czasu (pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe) deklarowało 31% badanych uczniów. Pozostali uczniowie (34%) wybierali spotkania ze znajomymi (rozmowy).

Na pytanie o preferowany sposób spędzania wakacji nieco ponad połowa badanych (52%) wybrała aktywne formy. W grupie tej było 49% ogółu dziewcząt i 56% ogółu chłopców.

Do w miarę regularnego uprawiania sportu przyznało się aż 88% uczniów. Spośród nich 27% preferowało gry zespołowe, 15% pływanie, a 11% lekkoatletykę. Pozostali (33%) wybierali inne formy aktywności fizycz-



Rycina 4. Czas przeznaczony na aktywność fizyczną w ciągu dnia

Figure 4. Time spent on physical activity during the day

Tabela 4. Zachowania żywieniowe i wiek a aktywność fizyczna

Table 4. Dietary behavior and the age v. physical activity

	Aktywność fizyczna
Zachowania ogółem	0,386*
Zachowania Ni + Ps	0,361*
Zachowania p	0,356*
Zachowania tN + N + O	0,519*
Wiek	-0,116*

Ni + Ps — niedowaga i szczupłość; p — prawidłowa masa ciała; tN + N + O — osoby otyłe i zagrożone otyłością

nej — sztuki walki, sporty siłowe, itd. Jednak 11% badanych przyznało się, że nie uprawia żadnego sportu.

Większość — 35% badanych uczniów deklaroowało, że poświęca na aktywność fizyczną więcej niż 2 godziny dziennie, 33% — ponad godzinę, a 22% — mniej niż 30 minut (ryc. 4).

Więcej czasu na aktywność fizyczną w ciągu dnia poświęcają chłopcy. Średnio zajmuje im to 82 minuty dziennie. Dziewczeta przeznaczają na aktywność fizyczną około 69 minut.

Istnieje istotny statystycznie związek ($p < 0,01$) między poziomem zachowań żywieniowych a poziomem aktywności fizycznej (tab. 4). Wraz ze wzrostem zachowań żywieniowych wzrasta także aktywność fizyczna badanych. Ten związek jest najsilniejszy w podgrupie osób otyłych i zagrożonych otyłością (0,519).

Zaobserwowano także istotny statystycznie związek ($p < 0,05$) między poziomem aktywności fizycznej a wiekiem osób badanych. Jest to zależność ujemna. Wraz z wiekiem maleje aktywność fizyczna uczniów. Młodszy przejawiają korzystniejsze zachowania w zakresie aktywności fizycznej niż uczniowie starszych klas.

Dyskusja

W ostatnim 20-leciu obserwuje się wśród młodzieży krajów wysoko rozwiniętych narastanie zachowań sprzecznych z zachowaniami prozdrowotnymi. Należą do nich nie tylko alkoholizm, narkomania czy agresja, ale również obniżenie aktywności fizycznej i nieprawidłowe zachowania żywieniowe, które potwierdzono wśród dzieci i młodzieży w wielu różnych badaniach, również w pracy własnej [3, 4, 6, 7, 11, 12]. Te nieprawidłowości odnoszą się nie tylko do jakości i ilości spożywanych posiłków, ale również do sposobu odżywiania. Spożywanie śniadania nie jest respektowane we wszystkich domach i przez wszystkich uczniów, na co wskazały wyniki międzynarodowych badań *Health Behavior in School — ageing Children* (HBSC) z 2002 roku. Codzienne spożywanie śniadania deklaroowało 70,3% chłopców i 60,3% dziewcząt [11]. Na podstawie badań przeprowadzonych w Gdańsku na przełomie 2005/2006 roku wśród 500 uczniów również stwierdzono, że 31,4% badanych nie spożywało śniadania przed wyjściem z domu, przy czym częściej dotyczyło to dziewcząt (17,3%) niż chłopców (14,1%) [12]. Podobne wyniki uzyskano w badaniu 756 uczniów z łódzkich szkół [13]. Obserwacje te potwierdzono również w badaniu własnym, w którym wykazano, że 22% respondentów idzie rano do szkoły bez śniadania. W niniejszej obserwacji zjawisko to częściej dotyczyło chłopców niż dziewcząt. Niespożywanie śniadania przez część uczniów, wykazane zarówno w badaniu własnym, jak i przez innych badaczy, może niekorzystnie wpływać na samopoczucie i dyspozycje do nauki w szkole.

Nieregularność spożywania posiłków dotyczy także kolacji. Aż 46,9% młodzieży gdańskiej spożywa ostatni posiłek później niż na 2–3 godziny przed snem [12]. Podobne zjawisko odnotowano u dzieci i młodzieży w Ustrzykach Dolnych. Z przeprowadzonych tam badań wynika, że 33% badanych uczniów spożywa kolację nieregularnie, a 19% tuż przed snem [2]. Podobne wyniki uzyskano w badaniu własnym dotyczącym zachowań ciechanowskich dzieci i młodzieży.

Kolejnym nieprawidłowym zachowaniem żywieniowym jest pomijanie drugiego śniadania w szkole lub spożywanie zamiast posiłku słodyczy. Jak wynika z badań przeprowadzonych wśród 1054 wybranych losowo uczniów warszawskich szkół podstawowych i gimnazjów, tylko 60% spośród nich spożywało drugie śniadanie [14]. Aż 98,2% młodzieży gdańskiej deklaroowało, że nie jada śniadania w szkole, natomiast ponad połowa uczniów (62,5%) przyznała się do spożywania w szkole słodyczy [12]. Chociaż analiza dotycząca spożywania posiłków w szkole w badaniu własnym wypadła korzystniej, to jednak prawie połowa ankietowanych deklaroowała spożywanie słodyczy kilka razy dziennie. Również do codziennego spożywania słodyczy przyznało się 35,3% chłopców oraz 33% dziewcząt spośród uczniów gimnazjum

w Sokółce, 44% tarnowskich gimnazjalistów oraz 43% młodzieży ze szkół łódzkich [11, 13].

Niedostateczne spożywanie warzyw i owoców jest kolejnym negatywnym zjawiskiem w odżywianiu dzieci i młodzieży. Regularne spożywanie tych produktów zadeklarowało mniej niż połowa badanych [2, 11, 13]. W niniejszym badaniu tylko 18% respondentów deklaroowało spożywanie warzyw i owoców 5 razy dziennie.

Również spożywanie codzienne mleka i jego produktów pozostawia wiele do życzenia. Jak wynika z piśmiennictwa, tylko 30–32% młodzieży robi to codzienne, około 40% 4–7 razy w tygodniu, 30,2% 1–3 razy w tygodniu, a około 20% nie pije w ogóle mleka [11, 13, 15]. Wyniki badania własnego są nieco korzystniejsze. W niniejszej obserwacji ponad połowa uczniów deklaroowała codzienne spożywanie mleka i produktów mlecznych.

Uczniowie dość chętnie spożywają słodkie napoje gazowane. Obserwacje poczynione przez innych badaczy wykazały, że około 40% badanych uczniów spożywa takie napoje [13, 16].

Zaobserwowano także zbyt rzadkie spożywanie ryb — kilka razy w tygodniu deklaroowało 26% tarnowskich gimnazjalistów i tylko 5,5% gdańskich, natomiast w badaniu własnym około 20% respondentów. Z przeprowadzonych badań wynika, że ryby są najczęściej spożywane raz w tygodniu [11, 12].

Na tle różnych badań, z których jednoznacznie wynikają nieprawidłowości w zachowaniach żywieniowych, zastanawia mało krytyczna ocena tych zachowań przez samą młodzież. Prawie połowa gdańskiej młodzieży twierdziła, że odżywia się prawidłowo (48,1%), a tylko 15,2%, że nieprawidłowo [12]. Podobne obserwacje dotyczą młodzieży szczecińskiej, która w 23,8% przypadków oceniła swój sposób odżywiania jako bardzo dobry, w 61% — jako dobry, a tylko 1,6% jako zły [15]. Zbliżone opinie wyrazili respondenci w badaniu własnym.

Oprócz nieprawidłowego odżywiania do zachowań antyzdrowotnych, zalicza się również niską aktywność fizyczną, co jest szczególnie niepokojące w aspekcie zdrowia dzieci i młodzieży. Wyniki badań HBSC dotyczących aktywności fizycznej i wypoczynku wykazały, że młodzież niechętnie uprawiała sport. Załedwie 38,5% chłopców i 22,6% dziewcząt oświadczyło, że uprawia sport minimum godzinę dziennie przez co najmniej 5 dni w tygodniu. Z badań ankietowych wynika, że młodzież znacznie chętniej spędzała czas (2–3 dziennie) na oglądaniu telewizji (45,3% chłopców i 49% dziewcząt) [11]. Z pracy autorów krakowskich wynika, że 63,2% młodzieży spędzało czas wolny przed telewizorem, a 55% przy komputerze [17]. Spośród różnych form spędzania czasu wolnego 29% młodzieży ustrzyckiej [2] i 28% ciechanowskiej (próba ze szkoły podstawowej) deklaroowało oglądanie telewizji lub grę na komputerze [18]. Gimnazjaliści z Sokółki 2 razy więcej czasu przeznaczali na oglą-

danie telewizji (2 godz. dziennie) niż na zajęcia ruchowe, ale więcej z nich deklaroowało aktywne formy wypoczynku (76,5% chłopców, 56% dziewcząt) niż bierne (36,5% chłopców i 22,8% dziewcząt) [11]. Ponad 50% łódzkiej młodzieży spędzało przed telewizorem 3 godziny dziennie, a co trzeci uczeń tyle samo czasu przed komputerem. Różne formy aktywności poza szkołą częściej podejmowali chłopcy (68,6%) niż dziewczęta (49,8%) [13]. Wśród gimnazjalistów w Gorzowie Wielkopolskim 57% wykonywało intensywne ćwiczenia fizyczne rzadziej niż 4 razy w tygodniu, a 62% uczniów przeznaczało na te zajęcia mniej niż 4 godziny tygodniowo. Równocześnie 51% uczniów przeznaczało 4 godziny lub więcej tygodniowo na oglądanie telewizji lub filmów wideo, a 49% badanych spędzało 4 godziny lub więcej tygodniowo przy komputerze. Wraz z wiekiem obserwowano wzrost odsetka młodzieży mało aktywnej ruchowo [19]. Podobne spostrzeżenia wynikają z badań młodzieży warszawskiej, z badań ogólnopolskich i z badań własnych [20].

Wnioski

1. Osoby otyłe, z nadwagą i zagrożone otyłością stanowiły 18% badanych.
2. W badanej grupie dominowały przeciętne zachowania żywieniowe, korzystniejsze wśród dziewcząt oraz wśród uczniów zamieszkałych w środowisku wiejskim.
3. Ponad 20% badanych przyznało, że nigdy nie spożywało śniadania przed wyjściem z domu, a załedwie 26% ankietowanych deklaroowało regularne spożywanie posiłków, dlatego istnieje pilna potrzeba uświadamiania dzieci i młodzieży o wpływie korzystnych zachowań żywieniowych na zdrowie.
4. Uczniowie najczęściej prezentowali przeciętny poziom aktywności fizycznej, ale więcej czasu na aktywność fizyczną w ciągu dnia poświęcali chłopcy niż dziewczęta.
5. Zaobserwowano, że aktywność fizyczna badanych malała wraz z wiekiem, dlatego należy wdrożyć systemowe działania edukacyjno-oświatowe, prowadzące do zmiany postaw młodzieży wobec aktywności fizycznej.

Piśmiennictwo

1. Kaźmierczak A., Kijo P., Makarczuk A., Szewczyk T. Styl życia studentek uniwersytetu łódzkiego w aspekcie aktywności ruchowej. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska [Med]* 2005; vol. LX, supl. XVI, 198: 381–384.
2. Marcysiak M., Ciosek A., Żywica M. i wsp. Zachowania żywieniowe i aktywność fizyczna uczniów klas sportowych i ogólnych w Ustrzykach Dolnych. *Probl. Piel.* 2009; 17 (3): 216–222.
3. Bryl W., Hoffman K., Miczke A. i wsp. Otyłość w młodym wieku — epidemiologia, konsekwencje zdrowotne, konieczność prewencji. *Przew. Lek.* 2006; 9: 91–95.

4. Szponar L., Sekuła W., Rychlik E. i wsp. Badania indywidualnego spożycia żywności i stanu odżywienia w gospodarstwach domowych. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2003.
5. Jarosz M., Rychlik E. Otyłość — problem coraz bardziej powszechny. *Fam. Med. Prim. Care Rev.* 2009; 11 (3): 647–653.
6. Gacek M. Wiedza i nawyki żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie. *Wych. Fiz. Zdrow.* 2002; 12: 10–12.
7. Nitsch-Osuch A., Kędzierska M., Topczewska-Cabanek A., Gyrczuk E., Życińska K., Wardyn K.A. Nawyki żywieniowe młodzieży w wieku gimnazjalnym — co nastolatki jedzą w szkole? *Fam. Med. Prim. Care Rev.* 2009; 11 (3): 433–436.
8. Plewa M., Markiewicz A. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. *Endokrynol. Otyłość Zab. Przem. Mat.* 2005; 2 (1): 30–37.
9. Mastalerz-Migas A., Szymczak K., Muszyńska A. i wsp. Poglądy rodziców na temat aktywności fizycznej i nadwagi u własnych dzieci — wyobrażenia i rzeczywistość. *Fam. Med. Prim. Care Rev.* 2009; 11 (3): 411–413.
10. Palczewska I., Niedźwiedzka Z. Siatki centylowe do oceny rozwoju somatycznego dzieci i młodzieży. Zakład Rozwoju Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka. Warszawa 1999.
11. Micun I. Zachowania zdrowotne uczniów Gimnazjum w Sokółce. W: Krajewska-Kułał E., Szczepański M., Łukaszyk C., Lewko J. (red.). *Problemy terapeutyczno-pielęgnacyjne: od poczęcia do starości*. AM w Białymstoku WPiOZ, Białystok 2007; 1: 164–168.
12. Żuralska R., Gaworska-Krzemińska A., Kowalkiewicz-Hussein E., Gołębiowska R., Świetlik D. Styl żywienia młodzieży szkolnej. W: Krajewska-Kułał E., Szczepański M., Łukaszyk C., Lewko J. (red.). *Problemy terapeutyczno-pielęgnacyjne: od poczęcia do starości*. AM w Białymstoku WPiOZ, Białystok 2007; 1: 190–194.
13. Samiec W., Sudół-Jednorowicz E. Zachowania zdrowotne młodzieży. Badanie w ramach programu „Zdrowo żyć — zdrowym być”. *Zdr. Publ.* 2006; 116 (3): 398–401.
14. Wajszczyk B., Charzewska J., Chabros E., Rogalska-Niedźwiedz M., Chwojnowska Z., Fabiszewska J. Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2008; 89 (1): 85–89.
15. Sygit K. Zwyczaje żywieniowe uczniów szkół ponadgimnazjalnych. *Zdr. Publ.* 2006; 116 (1): 147–148.
16. Łukasiewicz D., Bachanek T., Kozłowska A. Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży na podstawie sprzedaży produktów żywnościowych w sklepikach szkolnych. *Zdr. Publ.* 2004; 114 (1): 37–41.
17. Obuchowicz A., Kniaziewicz M., Pietrzak J. i wsp. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych u dzieci i młodzieży. *Lek. Pol.* 2005; 7—8: 50–54.
18. Marcysiak M., Gołatowska D., Marcysiak M., Skotnicka-Klonowicz G. Ocena zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej oraz wiedzy na temat otyłości uczniów szkoły podstawowej w Ciechanowie. *Med. Sport.* 2007; 8 (4): 114–119.
19. Świdarska-Kopacz J., Marcinkowski J.T., Jankowska K. Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Cz. V. *Aktywność fizyczna*. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2008; 89 (2): 246–250.
20. Chabros E., Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedz M., Wajszczyk B., Chwojnowska Z., Fabiszewska J. Mała aktywność młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2008; 89 (1): 58–61.