Zachowania prozdrowotne w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży szkolnej w wieku do 18. roku życia

Pro-health behavior in adolescents in regard to nourishment and physical activity

Katarzyna Mendyk^{1, A–D}, Kinga Antos-Latek^{1, B–D}, Monika Kowalik^{2, A–C}, Konrad Pagacz^{3, B, C}, Marcin Lewicki^{4, D–F}, Ewa Obel^{4, D–F}

¹ Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze i Klinice Endokrynologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin

² Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze i Klinice Endokrynologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków

³ Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze i Klinice Endokrynologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin
Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Łódź

⁴ Katedra i Klinika Endokrynologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin

A – koncepcja i projekt badania, B – gromadzenie i/lub zestawianie danych, C – analiza i interpretacja danych,

D – napisanie artykułu, E – krytyczne zrecenzowanie artykułu, F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne, ISSN 2082–9876 (print), ISSN 2451–1870 (online)

Piel Zdr Publ. 2017;26(1):13–17

Adres do korespondencji

Kinga Antos-Latek

e-mail: kinga.antos@gmail.com

Konflikt interesów

Nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 21.04.2016 r.

Po recenzji: 11.07.2016 r.

Zaakceptowano do druku: 17.08.2016 r.

Streszczenie

Wprowadzenie. Aktywność fizyczna i zdrowe żywienie to podstawa prawidłowego rozwoju i dobrego stanu zdrowia. Szczególnie ważne są w okresie dojrzewania, ponieważ zdrowy styl życia dzieci i młodzieży wpływa stymulująco na ich rozwój fizyczny i umysłowy, a także na dobre samopoczucie i sprawność w późniejszym wieku. Nieprawidłowości w sposobie odżywiania się i aktywności fizycznej przyczyniają się do powstania chorób: układu sercowo-naczyniowego, otyłości, cukrzycy i osteoporozy. W ostatnich latach zwiększyła się ich liczba u dzieci i młodzieży. Wskazuje to na potrzebę wielokierunkowych działań zmierzających do promocji zdrowia i edukacji na temat prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.

Cel pracy. Poznanie zachowań zdrowotnych z zakresu sposobu żywienia i aktywności fizycznej wśród osób poniżej 18. r.ż.

Materiał i metody. Na podstawie ankiety przeanalizowano sposób żywienia i aktywność fizyczną 114 uczniów w wieku do 18 lat. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy.

Wyniki. Wśród ankietowanych 42% wykonywało ćwiczenia fizycznie tylko 1–2 razy w tygodniu bądź wcale, a 28% przeznaczało jednorazowo na sport mniej niż 30 min. Prawie połowa dzieci (49%) jadła słodkie przynajmniej 5 razy w tygodniu, a 30% z nich codziennie. Trzydzieści osiem procent respondentów spożywało słone przekąski co najmniej 4 razy w tygodniu, 34% jadło żywność typu fast food co najmniej raz w tygodniu, 30% piło napoje wysokosłodzone minimum 5 razy w tygodniu. Aż 38% uczniów przyznało, że piło co najmniej jedną filiżankę kawy dziennie, 10% – napoje energetyczne, a 8% paliło papierosy. Jednocześnie 32% dzieci jadło mniej niż 2 porcje warzyw i owoców dziennie, 82% piło mniej niż 5 szklanek wody dziennie, a 47% dzieci nie piło mleka.

Wnioski. Respondenci do 18. r.ż. wykazują niedostateczną aktywność fizyczną oraz nieprawidłowości w sposobie odżywiania się. Dotyczy to głównie zbyt małej ilości spożywanych warzyw i owoców oraz nadmiernego spożycia żywności typu fast food, słodczych, słonych przekąsek oraz zastępowania wody i mleka napojami wysokosłodzonymi.

Słowa kluczowe: dzieci, aktywność fizyczna, odżywianie, promowanie zdrowia

DOI

10.17219/pzp/64690

Copyright

© 2017 by Wrocław Medical University

This is an article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Abstract

Background. Physical activity and healthy eating are key elements of proper development and good health. They are particularly important during puberty because healthy lifestyle stimulates physical and mental development, well-being and fitness later in life. Poor nourishment and low physical activity contribute to the development of cardiovascular diseases, obesity, diabetes and osteoporosis. In recent years, the number of said diseases in children and adolescents has risen. That indicates the need for multidirectional activities promoting healthy lifestyle and education on the topic of proper nutrition and physical activity.

Objectives. The aim of this study was to observe health-related behavior of adolescents in regard to nourishment and physical activity.

Material and methods. Nourishment and physical activity of 114 students under the age of 18 years has been analysed using a questionnaire. Participation was anonymous and voluntary.

Results. Among the respondents, 42% take part in a physical activity only 1–2 a week or never and 28% devote less than 30 min to sport. Nearly half (49%) of children eat sweets at least 5 times a week and 30% eat them every day. 38% of children consume salty snacks at least 4 times a week, 34% eat junk food at least once a week, 30% drink beverages with high sugar content (soda, fruit juice) at least 5 times a week. As many as 38% of students admit to drinking at least one coffee a day, 10% consume energy drinks, and 8% smoke cigarettes. At the same time, 32% of respondents ate less than 2 portions of fruit and vegetables a day, 82% drank less than 5 glasses of water a day and 47% didn't drink milk.

Conclusions. Respondents under the age of 18 years display low physical activity and inadequate diet. Insufficient amount of vegetables and fruit, excessive consumption of junk food, sweets, salty snacks, substituting milk and water with sugary beverages are widespread.

Key words: children, physical activity, nutrition, health promotion

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna i zdrowe żywienie stanowią główny element prawidłowego rozwoju i dobrego stanu zdrowia. Jest to szczególnie ważne dla dzieci i młodzieży w okresie dojrzewania, ponieważ zdrowy styl życia wpływa stymulująco na rozwój fizyczny i umysłowy, a także na dobre samopoczucie i sprawność w późniejszym wieku.^{1–4}

Racjonalne żywienie to spożywanie pokarmów dostarczających odpowiedniej ilości energii dla wieku, płci oraz stylu życia. Musi uwzględniać właściwe rozłożenie posiłków w ciągu dnia, a w każdym posiłku powinny znaleźć się wszystkie niezbędne składniki odżywcze: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały.⁵

Aktywność ruchowa i zdrowe żywienie zwiększają wydolność organizmu, poprawiają wytrzymałość na stres, wspomagają funkcjonowanie układu odpornościowego. Inne korzyści to m.in.: utrzymanie odpowiednich wartości cholesterolu całkowitego i trójglicerydów w surowicy krwi, prawidłowa przemiana węglowodanowa, utrzymanie właściwej masy ciała.^{2,6}

Nieprawidłowości w sposobie odżywiania i mała aktywność fizyczna mają udział w patomechanizmie wielu jednostek chorobowych, takich jak: otyłość, cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego, wady postawy, osteoporoza.^{1,2,7} W ostatnich latach obserwuje się zwiększenie liczby dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością. Problem ten dotyczy nie tylko krajów rozwiniętych, ale również rozwijających się pod względem gospodarczym i ekonomicznym.^{1,7,11} Szacunki The International Obesity Task Force (IOTF) dla WHO pokazują, że 1 na 5 dzieci w Europie ma nadwagę, a zjawisko to ma tendencję wzrostową – co roku grupa osób poniżej 18. roku życia mająca nadwagę powiększa się o dodatkowe 400 000 osób.

Roczny przyrost liczby dzieci z nadwagą w 1970 r. kształtował się na poziomie około 0,2%, a przed 2000 r. w niektórych krajach osiągnął 2%. Oszacowano, że w 7 krajach w Europie poziom nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w wieku 13–17 lat wynosi powyżej 20%.⁸

Duży wpływ na rozwój nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży ma postęp cywilizacyjny oraz poprawa warunków ekonomicznych. Coraz więcej młodych osób prowadzi siedzący tryb życia i wypoczywa w sposób bierny przed ekranem komputera lub telewizora, co przyczynia się do mniejszej aktywności fizycznej. Wysokoenergetyczna dieta, nadmierne spożywanie produktów typu fast food, słodczy i napojów wysokosłodzonych prowadzą do dodatniego bilansu energetycznego i zwiększenia masy ciała.^{1,2,4,9–11} Sytuacja ta jest coraz bardziej niepokojąca, dlatego ważne jest podjęcie działań zmierzających do promocji zdrowego stylu życia i edukacji dzieci i młodzieży z zakresu zasad prawidłowego odżywiania i aktywności ruchowej.

Celem pracy było poznanie zachowań zdrowotnych z zakresu sposobu żywienia i aktywności fizycznej wśród osób poniżej 18. r.ż., a także zależności między stylem życia a wskaźnikami demograficznymi (płeć, miejsce zamieszkania).

Materiał i metody

Badaniami ankietowymi objęto 114 osób w wieku 13–18 lat: 78 dziewcząt (68,4%) i 36 chłopców (31,6%). Wśród badanych było 50 mieszkańców wsi (43,9%) oraz 64 mieszkańców miast (56,1%). Wszyscy byli uczniami gimnazjów i szkół średnich. Badania ankietowe przeprowadzono w latach 2015/2016 z użyciem autorskiego kwe-

Ryc. 1. Charakterystyka ankietowanych według płci i miejsca zamieszkania

Fig. 1. Characteristics of respondents by sex and place of residence

stionariusza ankiety. Pytania zawarte w kwestionariuszu miały charakter zamknięty i dotyczyły m.in.: charakterystyki społeczno-demograficznej, zachowań zdrowotnych z zakresu aktywności fizycznej oraz sposobu żywienia. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. Informacje zawarte w ankietach opracowano statystycznie z wykorzystaniem programu komputerowego STATISTICA v. 12 (StatSoft, Inc.). Charakterystykę ankietowanych według płci i miejsca zamieszkania przedstawiono na ryc. 1.

Wyniki

Wśród badanych uczniów aż 41,6% wykonywało ćwiczenia fizyczne tylko 1–2 razy w tygodniu bądź wcale, 44,2% osób ćwiczyło 3–4 razy w tygodniu, a 14,2% – 5 razy w tygodniu i więcej (ryc. 2).

Jednorazowo na ćwiczenia fizyczne aż 27,7% uczniów przeznaczało zaledwie do 30 min, 47,3% – 0,5–1 godz., 24,1% – 1–2 godz., a 0,9% – powyżej 2 godz. (ryc. 3).

Świeżych warzyw i owoców nie jadło wcale lub spożywało tylko 1 porcję dziennie aż 32,5% osób, a 2–5 porcji warzyw i owoców dziennie jadło 47,2% uczniów.

Mleka nie spożywało wcale aż 47,4% badanych, a codziennie mleko piło 52,6% osób.

Mniej niż 5 szklanek wody dziennie piło 82,5% dzieci i młodzieży, a 6–8 szklanek wody dziennie tylko 15,8% uczniów.

Żywność typu fast food raz w tygodniu lub częściej spożywało aż 33,6% respondentów, kilka razy w miesiącu

Ryc. 2. Aktywność fizyczna respondentów

Fig. 2. Physical activity of respondents

Ryc. 3. Czas przeznaczany jednorazowo na aktywność fizyczną przez ankietowanych

Fig. 3. Time spent by the respondents on a single physical activity session

Ryc. 4. Częstość spożywania żywności typu fast food

Fig. 4. Frequency of junk food consumption

– 61,1%, a tylko 5,3% uczniów nie sięgało po ten rodzaj żywności (ryc. 4).

Słodycze 5 razy w tygodniu spożywało 49,1% ankietowanych, a codziennie – 29,8%. Słone przekąski co najmniej 4 razy w tygodniu lub częściej jadło aż 38% badanych. Słodkie napoje gazowane 5 razy w tygodniu piło 29,8% dzieci i młodzieży. Przynajmniej 1 filiżankę kawy dziennie piło aż 37,7% osób, a napoje energetyczne – 9,6%. Papierosy paliło 8% respondentów.

Płeć uczniów nie wpływała na ich aktywność fizyczną ani na spożywanie słodkich napojów i słodyczy. Intensywne ćwiczenia fizyczne co najmniej 3–4 razy w tygodniu bądź częściej wykonywało 58,4% dziewcząt i 58,3% chłopców. Słodkie napoje gazowane co najmniej 5 razy w tygodniu piło 21,8% kobiet i 33,3% mężczyzn. Podobna liczba dziewcząt i chłopców spożywała słodycze co najmniej 5 razy w tygodniu (odpowiednio 50 i 47,2%). Różnice nie były istotne statystycznie ($p \geq 0,05$).

Miejsce zamieszkania uczniów znacząco wpływało na zachowania związane z aktywnością fizyczną (ryc. 5). Intensywne ćwiczenia fizyczne 3–4 razy w tygodniu bądź częściej wykonywało aż 67,2% osób mieszkających w miastach i 46,9% mieszkańców wsi, różnice były istotne statystycznie ($p < 0,05$).

Miejsce zamieszkania nie wpływało na częstsze spożywanie żywności typu fast food – raz w tygodniu lub częściej ten rodzaj żywności jadło 30,5% mieszkańców miast i 37,5% mieszkańców wsi. Słodycze co najmniej 5 razy w tygodniu konsumowało 71,9% mieszkańców miast oraz 77,6% mieszkańców wsi. Miejsce zamieszkania nie miało również wpływu na częstość stosowania używek – papie-

Ryc. 5. Aktywność fizyczna badanych uwzględniająca miejsce zamieszkania

Fig. 5. Physical activity of respondents depending on the place of residence

Ryc. 6. Spożywanie żywności typu fast food, słodyczy i palenie papierosów w zależności od miejsca zamieszkania

Fig. 6. Consumption of junk food, sweets, and smoking depending on the place of residence

rosy paliło 6,25% mieszkańców miast i 10,2% mieszkańców wsi, różnice nie były istotne statystycznie ($p \geq 0,05$; ryc. 6).

Omówienie

Coraz częściej są obserwowane liczne nieprawidłowości zarówno w sposobie żywienia, jak i aktywności ruchowej u dzieci i młodzieży.^{1,7,11} Problem ten jest szczególnym zagrożeniem, ponieważ niezdrowy styl życia wpływa negatywnie na rozwój fizyczny, umysłowy, emocjonalny, a także prowadzi do zwiększonej zapadalności na choroby w późniejszym wieku.¹⁻⁴ Długotrwałe, nieprawidłowe żywienie i mała aktywność fizyczna mogą doprowadzić do zaburzeń rozwoju młodych osób w wieku dojrzewania, obniżenia koncentracji i uwagi, spadku sprawności w nauce, a przez to gorszych wyników w szkole.¹ Inne skutki niewłaściwego stylu życia w wieku szkolnym to niedobory żywieniowe (hipo- i awitaminozy), problemy z utrzymaniem prawidłowych wartości cholesterolu i trójglicerydów we krwi, zaburzenie metabolizmu węglowodanów i nadmierne zwiększenie masy ciała.^{1,2,6,7}

Coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce i na świecie jest nadwaga i otyłość, które pojawiają się u co-

raz młodszych osób. W krajach Unii Europejskiej aż 25% dzieci ma nadmierną masę ciała. W Polsce jest to mniejsza liczba – 16% dzieci w wieku szkolnym ma nadwagę lub otyłość.⁷ Duży wpływ na tę pogarszającą się sytuację mają złe nawyki żywieniowe i niedostateczna aktywność fizyczna. Młode osoby poniżej 18. roku życia spożywają „szybką żywność”, tzn. produkty w bardzo dużym stopniu przetworzone, gotowe do spożycia, które obfitują często w cukry proste i tłuszcze, mają mało wartości odżywczych i są wysokokaloryczne. Coraz większa liczba dzieci woli wypoczywać biernie przed telewizorem lub komputerem.^{2,5,10,13} Najczęstsze nieprawidłowości żywieniowe dotyczą zbyt małej ilości spożywanych warzyw i owoców oraz ciemnego pieczywa przy nadmiernej konsumpcji żywności typu fast food oraz słodyczy i przekąsek. Powszechne jest również zastępowanie wody i mleka napojami wysokosłodzonymi.^{9,10,12,14}

Uzyskane wyniki badań ankietowych odzwierciedlają powyższe obserwacje. Badania te wskazują również, że dzieci i młodzież mieszkająca w miastach wykazuje się większą aktywnością fizyczną niż osoby mieszkające na wsi, a chłopcy częściej niż dziewczęta spożywają fast foody oraz stosują używki, takie jak kawa czy papierosy. Płeć uczniów nie wpływała znacząco na aktywność fizyczną, jedzenie słodyczy lub picie napojów wysokosłodzonych. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta z podobną częstotliwością charakteryzowali się nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi.

Coraz powszechniej występujące wśród dzieci i młodzieży złe nawyki żywieniowe, mała aktywność fizyczna i stosowanie używek wskazują na potrzebę wdrożenia wielokierunkowych działań edukacyjnych i promujących zdrowie.

Wnioski

Dziewczęta i chłopcy do 18. r.ż. wykazują się niedostateczną aktywnością fizyczną oraz wieloma nieprawidłowościami w sposobie odżywiania się. Dotyczy to głównie zbyt małej ilości spożywanych warzyw i owoców oraz nadmiernej konsumpcji żywności typu fast food, słodyczy i słonych przekąsek, a także zastępowania wody i mleka napojami wysokosłodzonymi. Bardzo ważne i niepokojące jest również to, że dzieci i młodzież do 18. r.ż. stosuje używki, takie jak kawa, napoje energetyczne i papierosy. Niewłaściwy sposób odżywiania dotyczy zarówno dziewcząt, jak i chłopców, a wybrane nieprawidłowości są zależne od płci i miejsca zamieszkania. Wskazuje to na potrzebę podjęcia wielokierunkowych działań zmierzających do promocji zdrowia i edukacji dzieci na temat zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej oraz stosowania używek takich jak kawa, napoje energetyczne i papierosy.

Piśmiennictwo

1. Świdarska-Kopacz J, Marcinkowski JT, Jankowska K: Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Cz. IV. Sposób żywienia. *Probl Hig Epidemiol.* 2008;89(2):241–245.
2. Świdarska-Kopacz J, Marcinkowski JT, Jankowska K: Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Cz. V. Aktywność fizyczna. *Probl Hig Epidemiol.* 2008;89(2):246–250.
3. Turlejska H: Rola żywienia w życiu człowieka. *Żywn Żyw Prawo Zdr.* 2000;2:218–224.
4. Urbańska I, Czarniecka-Skubina E: Częstotliwość spożycia przez młodzież produktów spożywczych oferowanych w sklepikach szkolnych. *Żyw Nauka Technol. Jakość.* 2007;3(52):193–204.
5. Ziemiański S: Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Warszawa: Instytut Danone; 1998.
6. Żołnierczuk-Kieliszek D: Zachowania zdrowotne i ich związek ze zdrowiem. [W:] *Zdrowie publiczne*. Red.: Kulik TB, Latański M. Lublin: Wyd. Czelej; 2002.
7. Zielona Księga – Promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej: europejski wymiar zapobiegania nadwadze, otyłości i chorobom przewlekłym. Bruksela: Komisja Wspólnot Europejskich; 2005.
8. International Obesity Task Force EU Platform Briefing Paper, March 2005.
9. Pupek-Musialik D, Kujawska-Łuczak M, Bogdański P: Otyłość i nadwaga – epidemia XXI wieku. *Przew Lek.* 2008;1:117–123.
10. Korczak CW: Profilaktyka i edukacja prozdrowotna młodzieży w XXI wieku. *Probl Hig.* 2000;68:19–25.
11. Szczepańska E, Piórkowska K, Niedworok E, Muc-Wierżgoń M: Konsumpcja słodczy i napojów wysokosłodzonych w aspekcie występowania otyłości na przykładzie dzieci zamieszkujących obszary miejskie i wiejskie. *Endokrynol Otył Zab Przem Mat.* 2010;6(2):78–84.
12. Woynarowska B, Mazur J: Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce: wyniki badań HBSC 2002. *Zdr Publ.* 2004;114(2):159–167.
13. Obuchowicz A: Epidemiologia nadwagi i otyłości – narastającego problemu zdrowotnego w populacji dzieci i młodzieży. *Endokrynol Otył Zab Przem Mat.* 2005;1(3):9–12.
14. Kowalska A: Rola słodczy oraz dań typu fast food w żywieniu dzieci i młodzieży szkolnej. Stowarzyszenie Ekonomistów Rolnictwa i Agrobiznesu. *Roczniki Naukowe.* 2006;8(3):62–65.