

Kocka Katarzyna, Bartoszek Agnieszka, Fus Małgorzata, Rząca Marcin, Łuczyk Marta, Bartoszek Adrian, Muzyczka Katarzyna, Nowicki Grzegorz, Ślusarska Barbara. *Nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna młodzieży szkół ponadgimnazjalnych jako czynniki ryzyka wystąpienia otyłości = School students' dietary habits and physical activity as a risk factor of the obesity. Journal of Education, Health and Sport.* 2016;6(7):439-452. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.58452>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3708>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 15.06.2016. Revised 09.07.2016. Accepted: 21.07.2016.

Nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna młodzieży szkół ponadgimnazjalnych jako czynniki ryzyka wystąpienia otyłości

School students' dietary habits and physical activity as a risk factor of the obesity

Katarzyna Kocka¹, Agnieszka Bartoszek¹, Małgorzata Fus², Marcin Rząca³,
Marta Łuczyk³, Adrian Bartoszek⁴, Katarzyna Muzyczka¹,
Grzegorz Nowicki¹, Barbara Ślusarska¹

¹Zakład Medycyny Rodzinnej i Pielęgniarstwa Środowiskowego, Katedra Onkologii i Środowiskowej Opieki Zdrowotnej, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

²Absolwentka Wydziału Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

³Zakład Onkologii, Katedra Onkologii i Środowiskowej Opieki Zdrowotnej, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

⁴Student Wydziału Lekarskiego, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, otyłość, młodzież.

Key words: dietary habits, physical activity, obesity, school students.

Streszczenie

Wstęp

Według raportu na świecie 155 milionów dzieci w wieku szkolnym ma nadmierną masę ciała. Szacuje się, że co piąta osoba populacji rozwojowej w Europie ma nadwagę lub otyłość. Podobnie w Polsce obserwuje się tendencję wzrostową częstości występowania nadmiernej masy ciała u dzieci i młodzieży.

Cel

Celem badań była analiza nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej młodzieży jako czynników ryzyka otyłości.

Material i metoda

Badania przeprowadzono w 2014 roku wśród młodzieży lubelskich szkół średnich. Badaniami objęto 150 osób w wieku 16 - 19 lat. Zastosowaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny. Do zebrania danych, jako narzędzie badawcze wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety składający się z 29 pytań. Zgromadzone wyniki badań poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem testu Chi².

Wyniki badań

Analizując nawyki żywieniowe badanej młodzieży można stwierdzić, że 40,00% badanych nie spożywa regularnie posiłków. Ponad połowa ankietowanych (53,33%) spożywa przekąski pomiędzy głównymi posiłkami, jedynie 10,00% osób zadeklarowało, że nie spożywa produktów typu fast-food. Interpretacja wyników badań własnych dotyczących aktywności fizycznej młodzieży wykazała że, niemal 2/3 ankietowanych (64,67%) odpowiedziało, że czas wolny spędza w bierny sposób oglądając telewizję bądź korzystając z komputera.

Wnioski

Wśród nawyków żywieniowych sprzyjających otyłości u badanej młodzieży stwierdzono: nieregularne spożywanie posiłków, niedostateczną ilość owoców i warzyw w codziennym jadłospisie oraz spożywanie przekąsek pomiędzy głównymi posiłkami –głównie słodczy. Stopień aktywności fizycznej badanej grupy jest niezadowolający. Młodzież chętniej wybiera bierne formy spędzania czasu wolnego.

Abstract

Introduction

According to the report of the International Obesity Task Force (IOTF) there are 155 million school students with overweight and obesity in Europe. The same trend towards an increase in it have also been observed in Poland.

Aim

The aim of this study was to analyse school students` dietary habits and physical activity as a risk factor of the obesity.

Material and methods

The studies were conducted on the representative, random sample of 150 school students from Lublin secondary school aged 16-19 years in 2014. The date was assessed using a survey questionnaire consist of 29 questions created by the authors. The evaluation of the date was calculated using the a chi-squared test.

Results

The studies showed that 40% of the school students consumed the meals irregularly. More than half of the school students consumed bad snacks among meals while only 10% did not. The results showed that two thirds of the school students (64.67%) spent their time for leisure in front of the TV or computer.

Conclusions

The results indicates that dietary habits such as irregularly frequency of the eating, not many fruit and vegetables in the diet as well eating snacks between meals, mainly sweets could increase a risk of obesity

Low level of the physical activity among school students was observed. Teenagers are more likely to spend their leisure time inactively.

Wprowadzenie

Otyłość jest definiowana jako ogólnoustrojowa, przewlekła choroba metaboliczna, która wynika z zaburzenia równowagi między ilością dostarczonej energii, a jej wydatkowaniem co przyczynia się do patologii i dysfunkcji wszystkich układów i narządów organizmu.

Według raportu International Obesity Task Force (IOTF) na świecie 155 milionów dzieci w wieku szkolnym ma nadmierną masę ciała. Szacuje się, że co piąta osoba populacji rozwojowej w Europie ma nadwagę lub otyłość [16].

Podobnie w Polsce obserwuje się tendencję wzrostową częstości występowania nadmiernej masy ciała. Jak wykazały badania przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia z 2013 roku problem nadmiernej masy ciała dotyczy 22% dziewcząt i 28 % chłopców w wieku szkolnym[7].

Wystąpienie otyłości lub nadwagi związane jest z czynnikami genetycznymi oraz środowiskowymi, które wpływają na dziecko w okresie prenatalnym, jak i po urodzeniu. Istotne znaczenie w genezie powstania nadmiernej masy ciała ma również styl życia dzieci i młodzieży a szczególnie nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna. Zachowania zdrowotne w okresie dorastania ulegają znacznym, często niekorzystnym modyfikacjom. Nawyki żywieniowe młodzieży poddawane są wpływowi społecznemu tj.: naśladownictwo, konformizm czy posłuszeństwo wobec autorytetu [2]. W związku z powyższym u młodego pokolenia widoczna jest zmiana zachowań żywieniowych polegająca na spożywaniu żywności wysoko przetworzonej typu fast-food, zwiększonym poborze kalorii, konsumowaniu większych porcji posiłków, spożywaniu przekąsek i słodkich napojów a także zmniejszeniu ilości przyjmowanych owoców i warzyw [5, 11,13,14,27].

Analizując aktywność fizyczną młodzieży obserwuje się jej spadek na rzecz sedenteryjnego trybu życia. Bariera przyczyniającą się do niskiej aktywności fizycznej młodzieży jest rozwój technologii informatycznych, automatyzacja życia codziennego oraz brak wiedzy i świadomości w zakresie potrzeb czynnego wypoczynku [12].

Według Światowej Organizacji Zdrowia niezbędna, minimalna porcja aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży szkolnej to 60 minut lub dłużej umiarkowanej bądź intensywnej aktywności fizycznej podejmowanej codziennie, z uwzględnieniem atrakcyjnych jej form, dostosowanych do wieku, w celu rozwoju zdolności motorycznych i koordynacyjnych [28].

Cel pracy

Celem badań była analiza nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej młodzieży jako czynników ryzyka otyłości.

Material i metody

Badania przeprowadzono w 2014 roku wśród młodzieży lubelskich szkół średnich. Dobór grupy badawczej był celowy; do badań zostali włączeni uczniowie uczęszczający do szkoły ponadgimnazjalnej. Badaniami objęto 150 osób w wieku 16 - 19 lat.

Zastosowaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny. Do zebrania danych, jako narzędzie badawcze wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety składający się z 16 pytań właściwych o charakterze zamkniętym oraz 13 pytań dotyczących wybranych cech populacji.

Wyniki badań, poddano analizie statystycznej w oparciu o program komputerowy STATISTICA 10, wartość analizowanych parametrów o charakterze mierzalnym przedstawiono za pomocą wartości średniej, odchylenia standardowego, a także określono wartości minimalne i maksymalne. Parametry niemierzalne opisano za pomocą liczebności i procentów. Przyjęto poziom istotności na poziomie $p < 0,05$, co oznaczało istotnie statystyczne wyniki. Do analizy próby zastosowano test zgodności Chi kwadrat (χ^2)

Wyniki

Grupa badana była zróżnicowana pod względem płci, wieku oraz miejsca zamieszkania. Kobiety stanowiły 54,6% badanej populacji, zaś mężczyźni 45,3%. Największy odsetek stanowiły osoby w wieku 18 lat- 46,6% ; pozostali respondenci byli w wieku 16 lat- 14,0 %, 17 lat – 36% oraz 19 lat – 3,3%. Liczniejszą grupę stanowiła młodzież mieszkająca na wsi - 58,0 % natomiast w mieście zamieszkiwało 42,0% respondentów.

Analizując nawyki żywieniowe badanej młodzieży można stwierdzić, że ponad połowa respondentów 53,33% spożywa w ciągu dnia od 4 do 5 posiłków, 3 posiłki- 36,67% ankietowanych, zaś 1-2 posiłki 6,00% badanych. Do spożywania więcej niż 5 posiłków przyznało się 4,00% respondentów. Niepokojącym jest fakt, że 40,00% badanych nie spożywa regularnie posiłków. Tylko około 1/3 ankietowanej młodzieży (32,00%) je regularnie posiłki, zaś 28,00% respondentów odpowiedziało, że czasami w zależności od sytuacji spożywa posiłki regularnie. Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istnienie zależności między płcią a systematycznym spożywaniem posiłków ($p = 0,01489$). Częściej

mężczyźni (44,12%) niż kobiety (21,95%) deklarowali, iż posiłki spożywają regularnie.

Tabela I

Tabela I. Regularność spożywanych posiłków- zestawienie ze względu na płeć.

Regularność spożywanych posiłków	Kobiety	Mężczyźni	Razem
<i>Tak</i>	18	30	48
	21,95%	44,12%	
<i>Nie</i>	38	22	60
	46,34%	32,35%	
<i>Czasami</i>	26	16	42
	31,71%	23,53%	
<i>Ogółem</i>	82	68	150

$$\chi^2=8,414249$$

$$p=0,01489$$

Ponad połowa ankietowanych (53,33%) spożywa przekąski pomiędzy głównymi posiłkami, 34,00% badanych odpowiedziało, że czyni to czasami; jedynie 10,67% respondentów nie spożywa dodatkowych posiłków. Analiza statystyczna wykazała zależność pomiędzy płcią a podjadaniem między posiłkami ($p=0,04860$). Kobiety znacznie częściej (62,20%), niż mężczyźni (47,06%) spożywają dodatkowe posiłki tzw. przekąski. Tabela II

Tabela II. Podjadanie między posiłkami- zestawienie ze względu na płeć.

Podjadanie między posiłkami	Kobiety	Mężczyźni	Razem
<i>Tak</i>	51	32	83
	62,20%	47,06%	
<i>Nie</i>	5	11	16
	6,10%	16,18%	
<i>Czasami</i>	26	25	51
	31,71%	36,76%	
<i>Ogółem</i>	82	68	150

$$\chi^2=5,359022$$

$$p=0,04860$$

Analizując różnorodność produktów pokarmowych konsumowanych przez badaną młodzież oraz częstość ich spożywania stwierdzono, że ankietowani mieszkający w mieście

(86,36%) częściej niż osoby mieszkające na wsi (14,94%) spożywają codziennie warzywa. Różnice są istotne statystycznie ($p=0,02053$).

Wszyscy respondenci spożywają produkty zbożowe, w tym u ponad połowy (59,33%) znajdują się one w codziennej diecie. Jedynie 10,00% osób zadeklarowało, że nie spożywa produktów typu fast-food. Natomiast słodycze, 1-3 razy w tygodniu je niemal połowa (42,67%) ankietowanych, kolejnych 20,67% spożywa słodycze codziennie. Szczegółowe informacje na temat różnorodności diety badanej młodzieży prezentuje tabela III.

Tabela III. Częstość spożywania produktów w ciągu dnia- zestawienie ogółem.

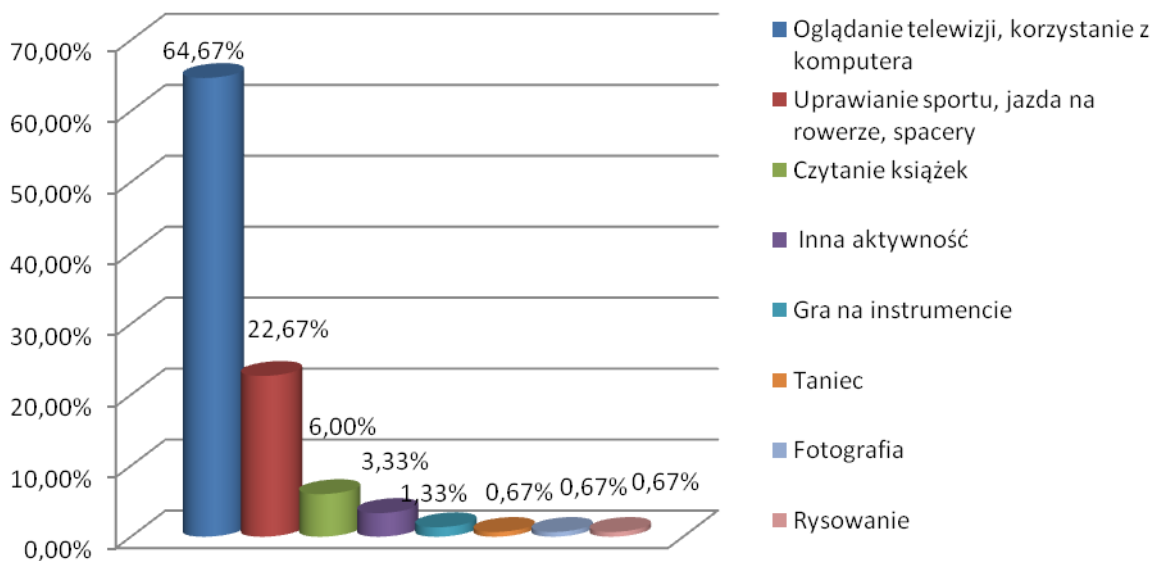
Częstość spożywania	Produkty zbożowe		Warzywa		Owoce		Produkty fast-food	
	<i>Liczba (n)</i>	<i>Procent (%)</i>	<i>Liczba (n)</i>	<i>Procent (%)</i>	<i>Liczba (n)</i>	<i>Procent (%)</i>	<i>Liczba (n)</i>	<i>Procent (%)</i>
<i>Kilka razy dziennie</i>	35	23,33	7	4,67	5	3,33	-	-
<i>Codziennie</i>	89	59,33	40	26,67	45	30,00	1	0,67
<i>1-3 razy w tygodniu</i>	19	12,67	70	46,67	82	54,67	15	10,00
<i>Kilka razy w miesiącu</i>	3	2,00	18	12,00	15	10,00	70	46,67
<i>Rzadziej</i>	4	2,67	10	6,67	3	2,00	49	32,67
<i>W ogóle nie spożywam</i>	-	-	5	3,33	-	-	15	10,00
<i>Ogółem</i>	150	100,00	150	100,00	150	100,00	150	100,00

Słodycze		Drób / Mięso		Nabiał	
<i>Liczba (n)</i>	<i>Procent (%)</i>	<i>Liczba (n)</i>	<i>Procent (%)</i>	<i>Liczba (n)</i>	<i>Procent (%)</i>
3	2,00	15	10,00	20	13,33
31	20,67	71	47,33	68	45,33
64	42,67	59	39,33	54	36,00
31	20,67	2	1,33	8	5,33
15	10,00	3	2,00	-	-
6	4,00	-	-	-	-
150	100,00	150	100,00	150	100,00

Analiza wyników badań własnych wykazała, że ponad połowa respondentów (56,67%) kilka razy w miesiącu spożywa alkohol. Kobiety (64,63%) częściej niż mężczyźni (47,06%) spożywają alkohol kilka razy w miesiącu. Zależności są istotne statystycznie, $p=0,00204$.

Dla ponad ¼ (25,33 %) badanej młodzieży sposobem na zredukowanie codziennego stresu jest spożywanie posiłków - głównie słodyczy.

Interpretacja wyników badań własnych dotyczących aktywności fizycznej młodzieży wykazała że, niemal 2/3 ankietowanych (64,67%) odpowiedziało, że czas wolny spędza w bierny sposób oglądając telewizję bądź korzystając z komputera. Tylko 22,67% badanych zadeklarowało, że jest aktywnych fizycznie w czasie wolnym – wykres 1



Wykres 1. Formy spędzania czasu wolnego.

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała zależność pomiędzy płcią a formami spędzania czasu wolnego przez badaną młodzież ($p=0,00002$). Z danych wynika, iż kobiety (75,61%) istotnie częściej, niż mężczyźni (51,47%) czas wolny spędzają oglądając telewizję i korzystając z komputera.

Pozytywnym, jest fakt że badani uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego(w-f). Niemal 2/3 ankieterowanych (62,67%) zawsze aktywnie ćwiczy na lekcjach w-f.

Stwierdzono zależność pomiędzy miejscem zamieszkania respondentów a częstością uprawiania sportu ($p=0,04385$). Mieszkańcy wsi, częściej deklarowali aktywność fizyczną podejmowaną kilka razy w tygodniu, w porównaniu do młodzieży mieszkającej w mieście.

Z przeprowadzonej analizy wynika, że ponad połowa respondentów (55,33%) wskazała na brak czasu jako najczęstszą przyczynę niedostatecznej aktywności fizycznej.

Dyskusja

Problem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży stale narasta niosąc za sobą zwiększone ryzyko zdrowotne. Przegląd literatury wskazuje na fakt występowania otyłości warunkowanej głównie czynnikami środowiskowymi, zależnymi od stylu życia jednostki [5,13].

Zdrowe żywienie w połączeniu z aktywnością fizyczną jest jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia i profilaktyki otyłości.

Instytut Żywności i Żywienia zaleca spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia, choć powszechnie przyjętą normą są 3 posiłki dziennie [19]. Wyniki badań własnych wskazują, że tylko połowa

badanej młodzieży (53,33%) w ciągu dnia spożywa od 4 do 5 posiłków. Badania przeprowadzone na grupie uczniów w przedziale wiekowym 16 – 21 lat przez Czarniecką i Namysław [3] ukazały, że największy odsetek młodych ludzi spożywa 3 - 4 posiłki dziennie. Podobnie Rasińska [19] wskazuje, że ponad połowa studentów spożywa 3-4 posiłki w ciągu dnia. Inni autorzy Kołajtis – Dołowy [10], Szczepaniak [22] czy Szczepańska [23], wskazują na fakt, iż znaczny odsetek dzieci i młodzieży (12-14%) spożywa niewystarczającą ilość posiłków w ciągu dnia - mniej niż 3.

Wajszczyk i wsp.[24] wykazali, że prawie połowa warszawskiej młodzieży w wieku 11-15 lat spożywa zalecaną ilość posiłków (cztery posiłki). Odsetek dziewcząt i chłopców (45,3% vs 44,6%) był porównywalny. Pieszko-Klejnowska i wsp. [16] analizując sposób żywienia młodzieży gimnazjalnej województwa pomorskiego zamieszkującej miasto i wieś stwierdzili, że ponad jedna trzecia badanych (35,5%) nie spożywa zalecanych 4-6 posiłków dziennie. Trzy posiłki w ciągu dnia jadła nieco większa grupa młodzieży ze wsi (29,2%) niż z miasta (23,6%). Wyniki powyższych badań wskazują, że miejsce zamieszkania respondentów ma wpływ na zachowania żywieniowe. Taki stan rzeczy może być skutkiem braku czasu i niewystarczającej opieki ze strony rodziców.

Wśród gimnazjalistów, którzy deklarowali jedzenie 2-3 posiłków dziennie, istotnie statystycznie wyższy był odsetek dziewcząt (47%) niż chłopców (około 23%) .Wyniki badań własnych uwzględniające płeć respondentów wykazały , iż blisko dwukrotnie częściej swoje posiłki regularnie jedzą mężczyźni niż kobiety (mężczyźni- 44,12%, kobiety- 21,95%).

W populacji ankietowanej młodzieży regularnie posiłki spożywa 32%, a 40% je nieregularnie. W 2002 roku przeprowadzono w Polsce badania ankietowe w ramach międzynarodowych badań dotyczących zachowań zdrowotnych dzieci w wieku szkolnym wykazały one, że niespełna połowa młodzieży (47,5%) spożywa regularnie posiłki (trzy podstawowe posiłki dziennie) we wszystkie dni tygodnia. Zaobserwowano, że wraz ze wzrostem wieku dochodzi do spadku odsetka młodzieży spożywającej posiłki systematycznie (11 lat - 57,2%, 13 lat - 46,5%, 15 lat - 39,1%). [25]

Warzywa i owoce jako źródło witamin i błonnika, stanowią istotny element diety dzieci i młodzieży. Badania własne wskazują, że ankietowani w przeważającej liczbie owoce i warzywa spożywają od 1 do 3 razy w tygodniu. Tak więc warzywa spożywa (46,67%) respondentów, a owoce (54,67%). Miejsce zamieszkania różnicuje częstość spożywania owoców i warzyw ($p=0,02053$). Respondenci mieszkający w mieście (50,00%) częściej niż osoby mieszkające na wsi (14,94%) spożywają codziennie warzywa.

Pieszko-Klejnowska podaje, że codzienne spożycie warzyw realizowane jest przez 40% młodzieży wiejskiej i 53,5% młodzieży zamieszkującej w mieście. Z powyższych badań wynika również, że ponad połowa (51%) badanych uczniów z gimnazjum jada codziennie warzywa, chętniej czynią to dziewczęta (53,1%) niż chłopcy (48,6%). Tylko jeden lub dwa razy w tygodniu warzywa spożywało ponad 15% ankietowanych natomiast rzadziej 6,2% uczniów. [16]. Wajszczyk analizując spożycie owoców stwierdziła, że co drugi uczeń (53,9%) deklaruje spożycie owoców jeden raz dziennie i częściej byli to chłopcy, zaś ponad 33% ankietowanych 2 razy dziennie i istotnie częściej były to dziewczęta [24]. Jak wskazują wyniki badań własnych i innych autorów częstość spożywania warzyw i owoców wśród młodzieży jest niewystarczająca i niezgodna z ogólnie przyjętymi zaleceniami żywieniowymi. Zastanawiającym jest fakt, że w dobie edukacji żywieniowej podejmowanej przez różne środowiska tj. szkoła, dom, media spożycie owoców i warzyw jest wciąż niskie. Być może sytuacja ta wynika z niechęci młodzieży do zmian w zakresie przyzwyczajeń żywieniowych i braku ogólnej dostępności do wyżej wymienionych produktów np. w sklepikach szkolnych. Badania własne potwierdziły fakt nadmiernego spożywania alkoholu przez młodzież. Wykazano, że kobiety (64,63%) prawie dwukrotnie częściej od mężczyzn (47,06%) spożywają alkohol kilka razy w miesiącu. Zięba-Kołodziej [29] badając zachowania ryzykowne młodzieży szkół ponadgimnazjalnych, wskazała że 26,0% ankietowanych piła alkohol w ostatnich dwóch tygodniach. Sytuacja ta najprawdopodobniej wynika z panującej wśród młodzieży mody na tzw „niezależność i dorosłość” oraz braku umiejętności w zakresie asertywnego zachowania.

Analiza wyników badań własnych wykazała, że ponad ¼ młodzieży (25,33%) jedzenie, głównie słodczy traktuje jako sposób na redukcję stresu. Badania przeprowadzone przez Batyk wskazały, że słodczy spożywa 62,5% badanych a chipsy i chrupki -11,3% [1].

Rozwój nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych przyczynia się do niskiego poziomu aktywności fizycznej młodego pokolenia[17]. Wyniki badań własnych wskazują na niekorzystne zjawisko sedenteryjnego trybu życia badanej młodzieży. Ponad połowa ankietowanych (64,67%) wolny czas spędza oglądając telewizję lub korzystając z komputera. Zależności statystyczne wykazały, że kobiety (75,61%) znacznie częściej niż mężczyźni (51,47%) wybierają taką formę spędzenia czasu wolnego. Istotne jest także że mężczyźni (41,18%) w przeważającej liczbie w porównaniu do kobiet (7,32%) spędzają wolny czas aktywnie. Podobne zjawisko zaobserwowała Woynarowska i wsp. [26] w swoich badaniach, w których najbardziej popularnymi sposobami spędzania wolnego czasu wśród dzieci i młodzieży są: oglądanie telewizji, gry komputerowe czy korzystanie z internetu. Z kolei

analiza badań Ćwirlej i wsp. [4] wskazuje, że wszystkie dzieci spędzają codziennie czas przed telewizorem, a większość korzysta także systematycznie z komputera, z czego co dziesiąta osoba wskazuje, że robi to co najmniej 2 godziny dziennie.

Na podstawie badań własnych, stwierdzono, że główną przyczyną niskiej aktywności fizycznej respondentów jest: brak czasu wolnego związany np. z odrabianiem lekcji - (55,33%) oraz brak motywacji do ruchu - (38,00%). Jak powszechnie wiadomo siedzący tryb życia sprzyja otyłości. Jednak zadowalający jest fakt, iż niemal 2/3 badanych respondentów odpowiedziało, że zawsze ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego. Potwierdzają to wyniki badań Kockiej i wsp. z 2014 roku [9], gdzie w większości ankietowana młodzież systematycznie uczęszczała na zajęcia w-f (89,32%).

Podobnie Grzegorzycyk i wsp. [6] stwierdzili, że prawie połowa respondentów zawsze ćwiczyła na lekcjach wychowania fizycznego, a tylko 2,5% nie ćwiczyła więcej niż kilka razy w miesiącu. Z kolei badania ankietowe przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka wykazały, że co trzecie dziecko nie uczestniczyło regularnie, bądź wcale nie brało udziału w lekcjach wychowania fizycznego [15]. Raudsepp i wsp. dowiedli, że otyła młodzież, bez względu na płeć, jest mniej aktywna fizycznie w porównaniu ze szczupłymi rówieśnikami [20]. Fakt ten może wynikać z braku akceptacji wyglądu własnego ciała oraz niższej sprawności fizycznej otyłych nastolatków.

Analiza wyników badań własnych i innych autorów wskazuje na charakterystyczne dla wieku młodzieńczego połączenie aspektów prozdrowotnych i antyzdrowotnych stylu życia przy czym elementy strukturalne badanej grupy takie jak płeć czy miejsce zamieszkania decydują o preferowanych zachowaniach zdrowotnych młodzieży [8].

Wnioski

1. Wśród nawyków żywieniowych u badanej młodzieży stwierdzono: nieregularne spożywanie posiłków, niedostateczną ilość owoców i warzyw w codziennym jadłospisie oraz spożywanie przekąsek pomiędzy głównymi posiłkami –głównie słodczy.
2. Stopień aktywności i sprawności fizycznej badanej grupy jest niezadowalający. Młodzież chętniej wybiera bierne formy spędzania czasu wolnego takie jak korzystanie z internetu, komputera czy oglądanie telewizji.
3. Kobiety częściej prezentują niewłaściwe zachowania zdrowotne tj.: nieregularne żywienie, „zajadanie stresu”, nadużywanie alkoholu oraz niski poziom aktywności fizycznej.

Bibliografia:

1. Batyk I.M.: Zwyczaje żywieniowe wśród młodzieży. *Journal of Health Science* 2012,2(5), 7-13.
2. Buczak A.: Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2013, 2, 116–122.
3. Czarniecka – Skubina E., Namysław I.: Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 2008, 6 (61), 129-143.
4. Ćwirlej A., Walicka - Cupryś K., Gregorowicz - Cieślik H.: Aktywność ruchowa dzieci 10 - letnich w czasie wolnym. *Przeg. Med. Uniwersytetu Rzeszowskiego* 2005, 3, 262 - 266.
5. Felińczak A., Hama F.: Występowanie zjawiska nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży we Wrocławiu. *Pielęgniarstwo Zdrowia Publicznego* 2011, 1 (1), 11-18.
6. Grzegorzczak J., Mazur E., Domka E.: Ocena aktywności fizycznej gimnazjalistów dwóch wybranych szkół na Podkarpaciu. *Przegląd Med. Uniwersytetu Rzeszowskiego* 2008, 3, 226 - 234.
7. Jarosz M.: Ogólnopolskie działania w zakresie zwalczania nadwagi i otyłości ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży. *Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie* 2013.
8. Kłós J., Gromadecka- Sutkiewicz M.: Styl życia młodzieży w ujęciu strukturalnym. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2011,92(1), 120-126.
9. Kocka K., Kachaniuk H., Bartoszek A., Charzyńska-Gula M, Szadowska-Szlachetka Z., Muzyczka K., Kasprzak K.: Aktywność fizyczna i opinie na jej temat uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych jako element zachowań prozdrowotnych. *Journal of Health Science* 2014;04(07),101-112.
10. Kołajtis-Dołowy A., Pietruszka A., Waszczeniuk- Uliczka M., Chmara- Pawlińska R.: Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z Warszawy. *Żyw. Człow. Metab.*, 2003, 30 (1), 182-187.
11. Mazur A., Dudek P.: Rola czynników środowiskowych w powstawaniu otyłości u dzieci. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie, Rzeszów* 2010, 3, 357-363.
12. Mazur A.: Epidemiologia nadwagi i otyłości u dzieci, na świecie, w Europie i w Polsce. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie, Rzeszów* 2011, 2, 158-163.

13. Mazur A., Klimek K., Małecka-Tendera E.: Czynniki ryzyka występowania otyłości u dzieci szkolnych w województwie podkarpackim. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii* 2011, 7 (3), 157-166.
14. Oblacińska A., Jodkowska M. (red.): Aktywność fizyczna i zajęcia sedenteryjne w czasie wolnym. Styl życia nastolatków z nadmiarem masy ciała. W: *Otyłość u Polskich nastolatków. Epidemiologia, styl życia, samopoczucie*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2007.
15. Oblacińska A., Tabak I.: Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? IMiD, Warszawa 2006, 13 - 30.
16. Pieszko-Klejnowska M., Stankiewicz M. i inni: Ocena sposobu odżywiania się gimnazjalnej młodzieży zamieszkującej wieś i miasto. *Pediatr. Współcz.* 2007, 9 (1), 59-62.
17. Ponczek D., Olszowy I.: Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2012, 93(2), 260-268.
18. Przybylska D., Kurowska M., Przybylski P.: Otyłość nadwaga w populacji rozwojowej. *Hygeia Public Health* 2012, 47(1), 28-35.
19. Rasińska R.: Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci. *Nowiny Lekarskie* 2012, 81(4), 354-359.
20. Raudsepp L.: Physical activity, aerobic fitness and fitness in preadolescent children. *Res. Sports Med.* 1998, 8, 123 - 131.
21. Smoła K.: Otyłość i nadwaga - epidemiologia, etiologia i konsekwencje zdrowotne, *Journal of Nutri Life* 2012.
22. Szczepaniak B., Flaczyk E., Górecka D.: Częstotliwość spożycia wybranych produktów w zależności od sytuacji materialnej młodzieży. *Żyw. Człow. Metab.*, 2002, 29, 137-142.
23. Szczepańska B., Malczewska – Lenczowska J., Gajewski J.: Zwyczaje żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z warszawskiej szkoły mistrzostwa sportowego. *Żyw. Człow. Metab.* 2007, 34 (1), 578-586.
24. Wajszczyk B., Charzewska J., Chabrom E. i inni : Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2008, 89 (1), 85-89.
25. Woynarowska B. Zachowania żywieniowe u młodzieży w wieku 11 - 15 lat w Polsce i ich niektóre skutki zdrowotne i społeczne. *Stand. Med. Pediatr.* 2004, 1, 87-94.
26. Woynarowska B., Mazur J.: Zachowania zdrowotne, zdrowie i postrzeganie szkoły przez młodzież w Polsce w 2002 roku. Raport techniczny z badań, Katedra

- Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania. Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego. Zakład Epidemiologii IMiD, Warszawa 2002, 46-108.
27. Woods S.C., D' Alessio D.A.: Central control of body weight and appetite. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 2008, 93, 37-50.
28. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie. Bruksela 2008
29. Zięba – Kołodziej B.: Na marginesie zdrowia czyli o zachowaniach zdrowotnych młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Nowiny Lekarskie* 2012,81(4),330-336.