

Alicja Nowak-Zaleska, Ryszard Zaleski, Barbara Wilk

ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE MŁODZIEŻY ROZPOCZYNAJĄCEJ NAUKĘ W UCZELNI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU 2009/2010

Zakład Biologii, Ekologii i Medycyny Sportu, Katedry Nauk Przyrodniczych
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
Kierownik: dr *M. Pasek*

Celem badań było poznanie wybranych zachowań żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej oraz rozkładu wskaźnika BMI w grupie studentów rozpoczynających naukę w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. W wyniku przeprowadzonych badań stwierdzono, że zalecane zasady żywienia co do liczby i częstotliwości posiłków nie są przestrzegane głównie przez osoby mało aktywne fizycznie. BMI, aktywność fizyczna, jak i zachowania żywieniowe wykazują wzajemny związek.

Hasła kluczowe: zachowania żywieniowe, BMI, aktywność fizyczna.
Key words: dietary behaviours, BMI, physical activity.

Zachowania człowieka związane z zaspokajaniem potrzeb żywieniowych tkwią w kulturze społecznej jego funkcjonowania. Takie czynniki, jak indywidualna hierarchia wartości, wiedza jednostki, jej status ekonomiczny określają sposób postępowania (1). Uczenie się ich może być realizowane poprzez obserwacje, naśladowanie, wzbogacanie o elementy wynikające z dostosowania do stylu życia uczącego się. Promocja zdrowego stylu życia w kontekście prawidłowego odżywiania się i osobistej odpowiedzialności za własną kondycję zdrowotną jest w Polsce zjawiskiem stosunkowo nowym. Prawidłowe żywienie jest jednym z czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie jego dobrego stanu zdrowia. Zachowania żywieniowe, a realizowane w określonych warunkach nawyki czy zwyczaje żywieniowe, powinny zapewnić organizmowi składniki pokarmowe potrzebne do optymalnego rozwoju i zachowania zdrowia (1).

Ze względu na specyficzną rolę uczelni wychowania fizycznego, jako instytucji kształcenia kadry dla potrzeb kultury fizycznej, niezbędne jest poznawanie zachowań żywieniowych młodzieży podejmującej studia w tego typu uczelni.

Celem badań było poznanie wybranych zachowań żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej oraz rozkładu wskaźnika BMI w grupie studentów rozpoczynających naukę w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

MATERIAŁ I METODY

Badaniem objęto studentów I roku rozpoczynających naukę na Wydziale Wychowania Fizycznego AWFis w 2009/2010 r. Ogółem przebadano 312 studentów (kobiet 38,14%, mężczyzn 61,86%) (tab. I). Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, zawierającego pytania z zakresu aktywności fizycznej i wybranych zachowań żywieniowych. Do pomiarów antropometrycznych zastosowano urządzenie Tanita Body Composition Analyzer. Analizę statystyczną wykonano w oparciu o oprogramowanie komputerowe STATISTICA version 8 (Stat Soft Polska). Wartości analizowanych parametrów mierzalnych przedstawiono w postaci wartości średnich arytmetycznych i odchyłeń standardowych, a dla niemierzalnych za pomocą liczności i odsetka. Z badań wykluczono sportowców wyczynowych.

Tabela I. Charakterystyka studentów objętych badaniem

Table I. Characteristics of the subjects

	Płeć	
	Kobiety n = 119	Mężczyźni n = 193
	$\bar{x} \pm SD$	
Wiek (lata)	19,30 \pm 1,14	19,80 \pm 1,43
Masa (kg)	66,70 \pm 8,26	78,00 \pm 7,85
Wzrost (m)	1,71 \pm 1,07	1,79 \pm 0,90
BMI (kg/m ²)	22,85 \pm 1,76	24,34 \pm 1,68

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Na podstawie analizy statystycznej deklarowanej liczby godzin w tygodniu, jaką student przeznaczają na aktywność fizyczną (AF) realizowaną poza programem studiów (np. marsz, spacer, dojście na zajęcia, formy aktywności fizycznej np. bieganie, pływanie, gry zespołowe itp.) zostały wyróżnione trzy kategorie studentów. Studenci deklarujący 5 i więcej godz. w tygodniu, utworzyli grupę o dużej aktywności fizycznej (DAF), ci co poświęcali od 3 do 4 godz. tygodniowo stanowili grupę o umiarkowanej aktywności fizycznej (UAF) oraz mało aktywna fizycznie (MAF) – studenci poświęcali do 2 godz. tygodniowo na AF. W każdej z tych grup wyliczono średnią wartość wskaźnika BMI (tab. II), która w grupach aktywnych fizycznie była w zakresie normy, a w grupie MAF – nadwagi. W badaniach *Topolskiej* i współpr. (2), *Jeżewskiej-Zychowicz* (3) czy *Demuth* (4) oraz w prezentowanej pracy wskaźnik BMI wykazuje związek z aktywnością fizyczną.

Analizując liczbę spożywanego posiłków przez studentów wykazano spożywanie 3 lub 4 posiłków (tab. III). Taka liczba posiłków jest również wskazywana w pracy *Łysak* i współpr. (5) czy *Rasińskiej* (6). Między posiłkami pojada co trzecia osoba mało aktywna, co piąta bardzo aktywna, co dziesiąta umiarkowanie aktywna. Częściej pojadają mężczyźni niż kobiety. Takie obserwacje poczyniła również *Rasińska*

(6), chociaż *Wolos* (7) wskazuje pojadanie aż u 71,4% kobiet i 63,3% mężczyzn. Badania CBOS-u (8) wskazują, że codziennie pojada pomiędzy posiłkami 21% respondentów, kilka razy w tygodniu czyni to 32%.

Tab e l a II. Średnie wartości wskaźnika BMI* w grupach deklarowanej AF

Tab l e II. Mean values of BMI* depending on the declared physical activity

	Płeć	
	Kobiety	Mężczyźni
	$\bar{x} \pm SD$	
DAF	20,82 \pm 1,33	22,53 \pm 1,57
UAF	22,16 \pm 1,75	24,55 \pm 1,93
MAF	25,87 \pm 2,20	26,00 \pm 1,54

* różnice istotne statystycznie, test Chi², p < 0,05

Tab e l a III. Liczba spożywanego posiłków w ciągu dnia (%)

Tab l e III. Number of meals per day (%)

Liczba posiłków spożywanego w ciągu dnia	Płeć		Poziom AF		
	kobiety	mężczyźni	DAF n = 147	UAF n = 74	MAF n = 91
2	5,0	5,2	0	9,5	9,9
3	35,3	21,2	24,5	36,5	22,0
4	37,0	40,4	42,2	41,9	31,9
Pojadanie między posiłkami	22,7	28,0	19,7	12,2	36,3

Wykazano dla częstotliwości przyjmowania posiłków, że 77,9% studentów spożywa obiad codziennie, a 1/5 kilka razy w tygodniu. Śniadania I nie je 16% studentek, z których 1/4 jest mało aktywna fizycznie oraz prawie co dziesiąty mężczyzna (1/5 jest mało aktywna fizycznie). Ze śniadania II rezygnuje więcej kobiet niż mężczyzn (39,5%, 28%). Nigdy nie je kolacji co piąta studentka i co dwudziesty student. Posiłkiem spożywanym przez wszystkich studentów jest obiad (tab. IV, V). W badaniach *Wolosa* (7) częstotliwość spożywanego posiłków ma podobny rozkład, z tą różnicą, że obiad nie jest spożywany przez 8,7% kobiet i 3,3% mężczyzn. W opublikowanych w Polsce zaleceniach w zakresie odżywiania jest mowa o spożywaniu co najmniej 3 posiłków dziennie. Mając na względzie zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia, mówiące o 5-ciu posiłkach, nawyku tego nie ma badana młodzież. Niedostateczną liczbę posiłków w tej grupie zgłaszają też inni autorzy w swoich badaniach (6, 9). Rozkład zajęć młodzieży studiującej uniemożliwia zjedzenia normalnego posiłku, co w konsekwencji nie sprzyja przestrzeganiu prawidłowych zasad żywienia.

W pracy analizie poddano miejsce spożywania głównego ciepłego posiłku. W ciągu tygodnia miejscem jego spożycia, zgodnie z deklaracjami studentów, jest stolówka czy też bufet (62,2% kobiet, 74,6% mężczyzn). W soboty i niedziele studenci główny posiłek jedzą w domu (38,6% kobiet i 41,4% mężczyzn). Bary szybkiej obsługi, jak i punkty sieci gastronomii typu np. McDonald's itp. odwiedzane są na

Tabela IV. Częstotliwość spożywania posiłków w zależności od płci (%)

Table IV. Frequency of consumed meals by gender (%)

Częstotliwość posiłków	Rodzaj posiłków														
	śniadanie I				śniadanie II				obiad				kolacja		
	K	M	łącznie	K	M	łącznie	K	M	łącznie	K	M	łącznie	K	M	łącznie
Codziennie	47,9	47,7	47,8	21,0	19,7	20,2	78,1	77,7	77,9	33,6	67,4	54,5			
Kilka razy/tydzień	36,1	43,0	40,4	34,4	47,7	42,6	21,0	22,3	21,5	44,5	27,9	34,3			
Nigdy	16,0	9,3	11,9	39,5	28,0	32,4	0	0	0	21,8	4,7	11,2			

Tabela V. Częstotliwość spożywania posiłków w grupach aktywności fizycznej: A. bardzo aktywnej fizycznej – DAF; B. umiarkowanie aktywnej fizycznej – UAF; C. mało aktywnej fizycznej – MAF. Dane wyrażone w %

Table V. Frequency of consumed meals in physical activity groups (%): A. High physical activity – DAF; B. moderate physical activity – UAF; C. low physical activity – MAF

A.

Częstotliwość posiłków	DAF													
	kobiety n = 54						mężczyźni n = 93							
	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja	śniadanie I	śniadanie II	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja
Codziennie	63,0	24,1	76,0	27,8	46,2	18,3	84,9	69,9						
Kilka razy/tydzień	26,0	42,6	24,0	57,4	53,8	55,9	15,0	24,7						
Nigdy	11,0	33,3	0	14,8	0	25,8	0	5,4						

B.

Częstotliwość posiłków	UAF													
	kobiety n = 32						mężczyźni n = 42							
	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja	śniadanie I	śniadanie II	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja
Codziennie	50,0	9,4	84,3	21,8	33,3	33,4	80,9	69,0						
Kilka razy/tydzień	34,4	21,9	15,7	31,2	50,0	45,2	19,1	21,4						
Nigdy	15,6	50,0	0	46,9	16,7	21,4	0	9,5						

C.

Częstotliwość posiłków	MAF													
	kobiety n = 33						mężczyźni n = 58							
	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja	śniadanie I	śniadanie II	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja	śniadanie I	śniadanie II	obiad	kolacja
Codziennie	21,2	27,3	75,6	54,5	60,3	27,6	62,8	62,1						
Kilka razy/tydzień	54,5	33,3	24,3	36,4	20,7	36,2	37,2	37,9						
Nigdy	24,2	39,4	0	9,1	19,0	36,2	0	0						

równi przez kobiety (26,9%; 26%) i mężczyzn (20,7%; 23,3%). Tygodniowy rozkład pracy – zajęć studentów, nie pozostaje bez wpływu na ich wybór miejsca spożywania posiłków (tab. VI).

Tab e l a VI. Miejsce spożywania przez studentów głównego ciepłego posiłku w ciągu tygodnia; wyniki wyrażone w %, poziom istotności przy $p < 0,05$

Table VI. The place where the students eat the main hot meals during the week; values in percent, level of significance $p < 0,05$

Miejsce spożywania posiłku	Poniedziałek – piątek		Sobota – niedziela	
	kobiety n = 119	mężczyźni n = 193	kobiety n = 119	mężczyźni n = 193
Stołówka, bufet	62,2	74,6	8,4	14,5
Bar szybkiej obsługi np. bar mleczny	12,6	10,4	26,9	20,7
P-ky sieci gastronomii typu McDonalds, Pizza-Hut, KFC, Burger King i uliczne p-ky sprzedaży – budka z hamburgerami, hot dogami, itp.	20,2	10,9	26,0	23,3
Dom	5,0	4,6	38,6	41,4

Inni autorzy w swych pracach opisują iż wśród badanych najwięcej osób deklaruje spożywanie posiłków w domu samodzielnie przygotowanych, a 21,2% spożywa posiłki w barach typu fast food (6, 10, 11).

WNIOSKI

Zalecane zasady żywienia co do liczby i częstości posiłków nie są przestrzegane głównie przez osoby mało aktywne fizycznie. Wskaźnik BMI i poziom aktywności fizycznej wykazują wzajemny związek.

Wskazane są dalsze długofalowe badania zmierzające do określenia przyczyn nieprawidłowości w sposobie odżywiania badanej młodzieży akademickiej.

A. Nowak-Zaleska, R. Zaleski, B. Wilk

DIETARY BEHAVIOURS OF YOUNG PEOPLE BEGINNING THEIR STUDIES
AT THE PHYSICAL EDUCATION COLLEGE IN THE ACADEMIC YEAR 2009/2010

Summary

Dietary behaviours of young people beginning their studies at the Physical Education College in the academic year 2009/2010 have been reported.

Dietary behaviours are core elements of society's culture and may be acquired by observation and imitation, and enriched as a result of to adaptation to the lifestyle of persons. Considering the specific role of physical education colleges as the institutions educating staff whose future tasks include propagation of physical culture, it is necessary to i know dietary behaviours of the students of those colleges.

The objective of the study was to gain information about some selected dietary behaviours, the level of physical activity and the BMI index in the group of first year students at the Academy of Physical Education in Gdansk.

Studu participants included first-year students of the AWFis Department of Physical Education in the academic year 2009/2010. Three hundred twelve students (38.14% women, 61.86% men) were examined. A diagnostic survey based on the author's questionnaire was applied. The STATISTICA version 8 (Stat-Soft Polska) software was used for in the statistical analysis.

The analysis of quantity food and the frequency of meals shows that 1/5 of the students eat dinner every day, while 1/5 eat it less frequently. Sixteen per cent of the students do not eat breakfast, physical activity is low in 1/5 of the students; it is low almost in every tenth (1/5) male student. More women than men do without the second breakfast (lunch) (39,5%, and 28% respectively). Every fifth female and every twentieth male student never eat supper. Snacks between meals have every third physically active person, every fifth very active and every tenth moderately active person. The BMI index indicates a relationship with the level of physical activity.

Food norms with respect to number and frequency of meals are not obeyed mainly by persons representing low level of physical activity. BMI, physical activity and food behaviours of the subjects are interrelated.

PIŚMIENNICTWO

1. *Jeżewska-Zychowicz M.*: Wpływ wybranych cech indywidualnych i środowiskowych na zachowania żywieniowe młodzieży. Wydawnictwo SGGW Warszawa, 2006; 10-12. – 2. *Topolska M., Sapula R., Topolski A., Maciejewski M., Marczewski K.*: Aktywność fizyczna a zdrowie u kobiet w wieku od 19 do 65 lat w różnych dziedzinach życia. *Zamojskie Studia i Materiały*, 2011; 13(34): 27-36. – 3. *Jeżewska-Zychowicz M.*: Ocena wpływu wybranych czynników na stosowanie suplementów wśród studentów. *Nowiny Lekarskie*, 2007; 76(6): 459-462. – 4. *Demuth A.*: Wpływ aktywności fizycznej na wielkość wskaźnika masy ciała. *Antropomotoryka*, 2009; 19(46): 47-55. – 5. *Lysak A., Walentukiewicz A., Wilk B.*: Wybrane zachowania zdrowotne młodzieży akademickiej o wysokim poziomie aktywności fizycznej. *Rocznik Naukowy AWFis w Gdańsku*, 2009; 19: 113-127. – 6. *Rasińska R.*: Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci. *Nowiny Lekarskie*, 2012; 81(4): 354-359. – 7. *Wolos J.* i współpr.: Występowanie otyłości i środowiskowych czynników ryzyka miażdżycy w grupie studentów uczelni wyższych w Lublinie. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 2009; 5(2): 66-72. – 8. *Wądołowska K.*: Raport CBOS BS/150/2010. Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków. www.CBOS.pl kwiecień 2013. – 9. *Duda B.*: Sposób żywienia wśród młodzieży akademickiej. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska* 60(16).W: Promocja zdrowia w hierarchii wartości. Praca zbiorowa. Neuro Centrum, Lublin 2005, 1, 391-394. – 10. *Gacek M.*: Ilościowa ocena sposobu odżywiania się i preferencje żywieniowe studentów specjalizacji trenerskiej w Krakowie. *Kult. Fiz.*, 2004; 9-10: 15-16.
11. *Lisiecki T.*: Żywnienie jako przejaw stylu życia młodzieży rozpoczynającej studia. *Wych. Fiz.*, 2004; 10: 10-14.

Adres: 80-336 Gdańsk, ul. Kazimierza Górskiego 1.