

*Broniecka Anna, Habanova Marta¹⁾, Bator Ewa,
Wyka Joanna, Bronkowska Monika*

PORÓWNANIE WYBRANYCH ELEMENTÓW STYLU ŻYCIA I NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH STUDENTÓW POLSKICH I SŁOWACKICH

Katedra Żywienia Człowieka
Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu
Kierownik: dr hab. inż. *M. Bronkowska*

¹⁾ Katedra Żywienia Człowieka
Słowacki Uniwersytet Rolniczy w Nitrze, Słowacja
Kierownik: dr n. med. *P. Chlebo*

Dokonano porównania wybranych zwyczajów żywieniowych i elementów stylu życia studentów kierunków: Technologia Żywności i Żywność Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu i Technologia Żywności Uniwersytetu Rolniczego w Nitrze. Wykazano różnice w częstotliwości spożywania głównych posiłków oraz podejmowanej aktywności fizycznej.

Hasła kluczowe: studenci, nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, palenie papierosów, spożywanie alkoholu.

Key words: students, dietary habits, physical activity, tobacco smoking, alcohol drinking.

Styl życia jest pojęciem wywodzącym się z nauk społecznych i wg strategii opracowanej przez WHO dla regionu europejskiego jest określany jako „sposób życia oparty o wzajemny związek pomiędzy warunkami życia w szerokim sensie, a indywidualnymi wzorcami zachowań determinowanymi przez czynniki społeczno-kulturowe i cechy indywidualne” (1). Styl życia określa zatem w pewien sposób wzory grupowych zachowań wyznaczających tryb codziennego życia. Wzory wyborów określonych postępowań zdrowotnych są determinowane wieloma czynnikami psychospołecznymi, wśród których wyróżnić można między innymi: przyzwyczajenia, w tym zwyczaje żywieniowe, wpływ rodziny i środowiska rówieśniczego, wiek, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie, status socjoekonomiczny i trendy kulturowe (2). Elementy stylu życia, które w największym stopniu wpływają na zachowanie zdrowia to: aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, unikanie stresu oraz niepalenie papierosów i niespożywanie alkoholu (3).

Promowanie zdrowego stylu życia i racjonalnego odżywiania związane jest przede wszystkim ze zwiększającą się świadomością ludzi na temat zagrożeń związanych z siedzącym trybem życia i spożywaniem żywności wysokoprzetworzonej, głównie żywności typu „fast-food”. Z drugiej strony, propagowanie właściwego odżywiania wiąże się z dużą dostępnością szerokiego asortymentu produktów spożywczych,

należących jednocześnie do grupy tzw. „zdrowej żywności” (4). Kolejny element stylu życia, jakim jest aktywność fizyczna, niesie ze sobą wiele korzyści. Osoby aktywne fizycznie są nie tylko sprawniejsze, ale mają także lepszą pamięć i koncentrację. Systematyczne uprawianie sportu jest najlepszym sposobem na uniknięcie szeregu chorób somatycznych, ponadto jest skuteczną metodą zwalczania stresu (5).

Do nieprawidłowych elementów stylu życia należą przede wszystkim palenie papierosów i picie alkoholu. Niewłaściwy model spożycia alkoholu może powodować zwiększenie ryzyka wystąpienia niekorzystnych konsekwencji, zarówno zdrowotnych, jak i społecznych. Palenie tytoniu z kolei to nie tylko farmakologiczne uzależnienie od nikotyny, ale przede wszystkim nawyk o charakterze behawioralnym, psychologicznym i społecznym. Oba zachowania zauważane są przede wszystkim wśród studentów, którzy traktują je nie jak zagrożenie zdrowia, ale sposób na rozładowanie stresu i negatywnych emocji, a także podtrzymanie kontaktów towarzyskich (6, 7).

Celem pracy było porównanie wybranych nawyków żywieniowych i elementów stylu życia polskich i słowackich studentów.

MATERIAŁ I METODY

Badaniem objęto grupę 103 polskich i 101 słowackich studentów III roku kierunków: Technologia Żywności i Żywnie człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego (UP) we Wrocławiu i Technologia Żywności Słowackiego Uniwersytetu Rolniczego (SUR) w Nitrze.

Do oceny wybranych elementów stylu życia i nawyków żywieniowych studentów wykorzystano autorską, zwalidowaną ankietę opracowaną w Katedrze Żywnie człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Zawierała ona m.in. pytania dotyczące nawyków żywieniowych oraz wybranych elementów stylu życia. Wykonano również pomiary antropometryczne, które obejmowały: pomiary wysokości i masy ciała – wyznaczone za pomocą wagi lekarskiej ze wzrostomierzem z dokładnością 0,1 kg (masa ciała) i 0,1 cm (wysokość ciała). Dokonano także pomiarów obwodów talii i bioder, mierzonych odpowiednio na wysokości pępka i poniżej talerza biodrowego, za pomocą taśmy antropometrycznej z dokładnością do 0,1 cm. Na tej podstawie obliczono wskaźnik masy ciała BMI i wskaźnik WHR.

Polscy studenci byli w wieku średnio 22,8 lat, średnia wartość wskaźnika BMI wynosiła 22,8 kg/m², natomiast WHR – 0,8. W przypadku studentów słowackich średni wiek wynosił 21,9 lat, średnia wartość wskaźnika BMI – 24,2 kg/m², a średnie WHR – 0,8 (dla osób z BMI > 25).

Otrzymane wyniki poddano analizie statystycznej z zastosowaniem arkusza kalkulacyjnego Microsoft Office Excel 2010 oraz programu Statistica 10.0. Istotne statystycznie różnice określono za pomocą testu Chi-kwadrat.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

W tab. I przedstawiono liczbę posiłków spożywanych przez badanych studentów każdego dnia. Zarówno wśród studentów z Polski, jak i ze Słowacji najczęściej

deklarowano spożywanie 4–5 posiłków dziennie (odpowiednio: 57,3% i 63,4% grupy). W badaniach Łaszek i współpr. (8), przeprowadzonych wśród 407 losowo wybranych studentów Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, spożywanie 4–5 posiłków dziennie deklarowało 34,1% grupy. W analizie Rasińskiej (4) z kolei spożywanie więcej niż 4 posiłków dziennie zadeklarowało jedynie 12,4% z 682 studentów poznańskich uczelni publicznych i niepublicznych.

Tab e l a I. Udział procentowy studentów spożywających odpowiednią liczbę posiłków dziennie

Tab l e I. Percent of groups of students eating adequate number of meals every day

	1–2 posiłki	3 posiłki	4–5 posiłki	6–8 posiłków
UP Wrocław (n=103)	5,8	35,0	57,3	1,9
SUR Nitra (n=101)	1,0	30,7	63,4	4,9

W tab. II wykazano istotne statystycznie zależności dotyczące miejsca spożywania głównego posiłku. Różnice te wynikały z różnic w codziennym sposobie żywienia. Wśród studentów polskich dom wymieniany był istotnie częściej jako miejsce spożywania głównego posiłku. Studenci słowaccy istotnie częściej wskazywali stołówkę. W badaniach Rasińskiej (4) najwięcej osób – 62,4% badanych – deklarowało spożywanie posiłków przygotowanych samodzielnie lub przez innych członków rodziny w domu. Około 21,0% tej grupy spożywało posiłki w barach typu fast-food, a jedynie 11,4% badanych – w stołówkach. Wśród 296 studentów 3 wrocławskich uczelni (Akademii Wychowania Fizycznego, Politechniki Wrocławskiej i Uniwersytetu Przyrodniczego) badanych przez Romanowską-Tolloczko (5) wykazano, że najwięcej osób spożywało główny posiłek w stołówkach studenckich, zaś znacznie mniejsza grupa korzystała z barów szybkiej obsługi.

Tab e l a II. Miejsce spożywania głównego posiłku przez badanych studentów (% grupy)

Tab l e II. Place of eating the main meal by the students (% of group)

	Dom*	Stołówka*	Bar szybkiej obsługi	Inne
UP Wrocław (n=103)	94,2	5,8	0,0	0,0
SUR Nitra (n=101)	68,3	25,7	3,0	3,0

* różnice statystycznie istotne (test Chi²)

W tab. III przedstawiono zwyczajową częstość spożywania poszczególnych posiłków przez badaną młodzież. Codzienne spożywanie pierwszego śniadania zadeklarowało 75,7% polskich i 55,5% słowackich studentów, codzienne spożywanie obiadu odpowiednio: 84,5% i 88,1%, zaś codzienne spożywanie kolacji zaobserwowano wśród 58,2% Polaków i 83,1% Słowaków i były to różnice istotne statystycznie. W badaniach Ilowa (9), przeprowadzonych wśród 710 kobiet i 245 mężczyzn będących studentami Akademii Medycznej we Wrocławiu stwierdzono, że studentki istotnie częściej niż studenci spożywały pierwsze śniadanie i podwieczorek. W cytowanym badaniu mężczyźni, częściej niż kobiety, spożywali obiad i kolację. Codzienne spożywanie

pierwszego śniadania deklarowało 83,2% studentek i 74,3% studentów. Obiad codziennie spożywało 88,3% studentek i 93,5% studentów, a codzienne spożywanie kolacji deklarowało 80,1% kobiet i 88,2% mężczyzn.

Na podstawie badań *Misiarz i współpr.* (10), przeprowadzonych wśród 200 studentów z województwa świętokrzyskiego, stwierdzono spożywanie pierwszego śniadania wśród 60,4% badanych studentów, drugiego śniadania – u 51,6% grupy oraz obiadu – wśród 70,2% respondentów.

Tab e l a III. Częstotliwość spożywania poszczególnych posiłków przez badanych studentów (% grupy)

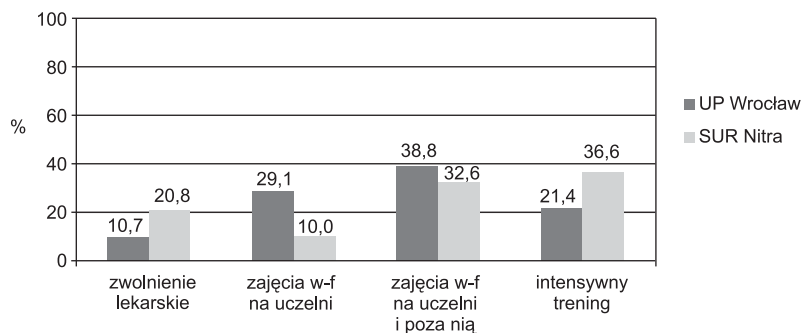
Table III. Frequency of eating main meals by the students (% of group)

Posiłek	Studenci	Częstotliwość				
		Codziennie	3–4 raz/ tydzień	1–2 razy/ tydzień	< 1 raz/ tydzień	Nie jadam
1. śniadanie	UP Wrocław	75,7	14,6	6,8	1,0	1,9
	SUR Nitra	55,5	27,8	10,0	3,0	4,0
2. śniadanie	UP Wrocław	20,4	40,8	23,3	3,9	11,6
	SUR Nitra	18,8	36,6	21,8	6,0	16,8
Obiad	UP Wrocław	84,5	11,6	3,9	0,0	0,0
	SUR Nitra	88,1	11,9	0,0	0,0	0,0
Podwieczorek	UP Wrocław	9,7	32,0	19,3	17,5	21,5
	SUR Nitra	21,7	38,6	16,8	6,9	15,8
Kolacja	UP Wrocław	58,2*	24,3	12,6	3,9	1,0
	SUR Nitra	83,1*	12,9	2,0	1,0	1,0
Podjadanie między posiłkami	UP Wrocław	36,8	22,3	23,5	7,6	9,8
	SUR Nitra	30,7	19,8	17,8	4,0	27,7

* różnice statystycznie istotne (test Chi²)

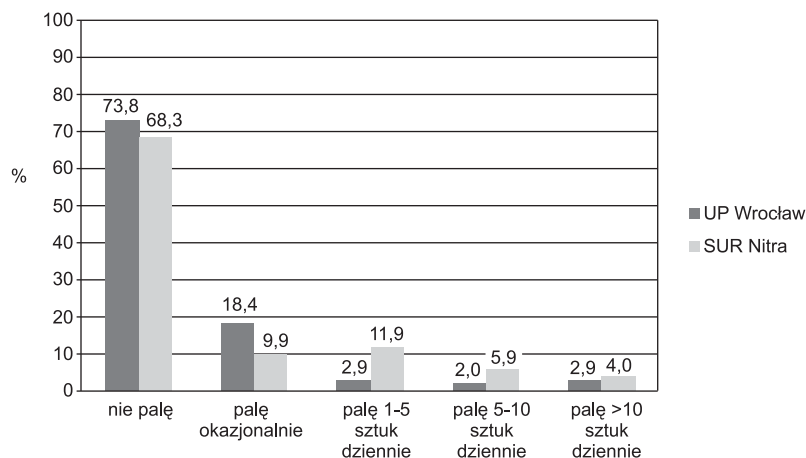
Wśród elementów stylu życia wpływających na stan zdrowia wymienia się głównie aktywność fizyczną, niepalenie papierosów i niespożywanie alkoholu. Na ryc. 1 przedstawiono częstotliwość podejmowanej aktywności fizycznej w grupie badanych polskich i słowackich studentów. Niemal 21% Słowaków i prawie 11% Polaków posiadało zwolnienie lekarskie z zajęć wychowania fizycznego. Wśród studentów ćwiczących największą grupę stanowili studenci ćwiczący w ramach zajęć wychowania fizycznego na uczelni i poza nią (odpowiednio: 38,8% Polaków i 32,6% Słowaków). Regularne uprawianie intensywnego sportu (przynajmniej 2 razy w tygodniu) zadeklarowało 21,4% polskich i 36,6% słowackich studentów. W badaniach *Romanowskiej-Tolloczko* (5), dotyczących studentów trzech wrocławskich uczelni, najwięcej godzin na aktywność fizyczną poświęcali studenci Akademii Wychowania Fizycznego. Ponad 2/3 grupy deklarowało, że uprawia sport 5–6 godz. w tygodniu. Większość studentów Politechniki Wrocławskiej twierdziła, że na aktywność ruchową przeznaczają około 3 godz. tygodniowo, natomiast studenci Uniwersytetu Przyrodniczego – 1–2 godz.

W badaniach *Ślusarskiej* i współpr. (2), przeprowadzonych wśród 104 studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i Uniwersytetu Medycznego w Warszawie, stwierdzono średni poziom aktywności fizycznej u 75% respondentów, wysoki – wśród 22%, zaś niski – u 6% badanych.



Ryc. 1. Aktywność fizyczna wśród badanych studentów (% grupy).

Fig. 1. Physical activity among students (% of group).



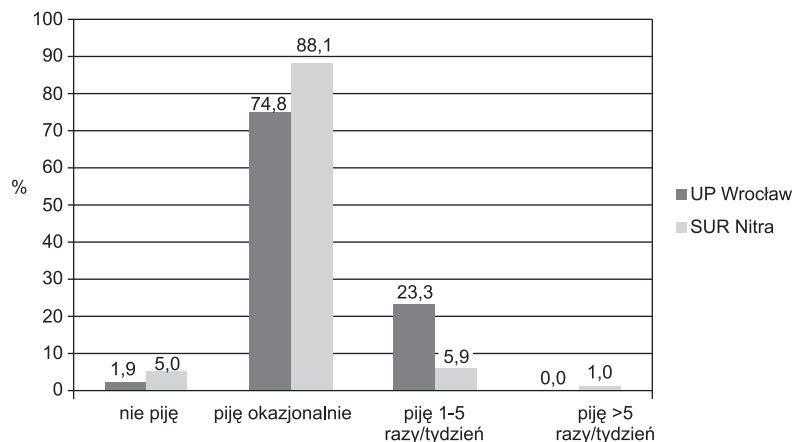
Ryc. 2. Palenie papierosów przez badanych studentów (% grupy).

Fig. 2. Smoking cigarettes by the students (% of group).

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że ok. 75% studentów polskich i ok. 68% studentów słowackich nie paliło papierosów (ryc. 2). Palenie okazjonalne deklarowało 18,4% Polaków i 9,9% Słowaków, zaś nałogowe palenie powyżej 10 sztuk papierosów dziennie zaobserwowano wśród 2,9% polskich i 4,0% słowackich studentów. W badaniach *Wójtowicz-Chomicz* i współpr. (6), w których przebadano 329 studentów Akademii Medycznej w Lublinie, stwierdzono, że niemal 35% grupy paliło papierosy regularnie, przy czym większość palaczy stanowili mężczyźni. Status ekonomiczny i stan cywilny nie miały wpływu na częstość palenia papiero-

sów. W badaniach Łaszek i współprac. (11) z kolei wykazano, że 31,6% kobiet i 44,3% mężczyzn paliło papierosy regularnie, z czego codzienne palenie deklarowało 11,7% kobiet i 21,1% mężczyzn. Na podstawie badań przeprowadzonych przez amerykańskie Centrum Kontroli Chorób (Center for Disease Control – Goals of the Global Youth Tobacco Survey (GYTS)) na Słowacji wykazano, że 64,4% studentów regularnie pali papierosy, a pierwszego papierosa większość z nich zapaliła przed 10. rokiem życia. Z tych samych badań wynika, że jedynie 17% studentów słowackich nigdy nie paliło tytoniu (12).

W badaniach własnych stwierdzono okazjonalne spożywanie alkoholu wśród prawie 75% polskich i 88,1% słowackich studentów (ryc. 3). Spożywanie alkoholu 1–2 razy/tydzień zadeklarowało 23,3% Polaków i 5,9% Słowaków, a niespożywaniem alkoholu odznaczało się 1,9% grupy polskiej i 5,0% grupy słowackiej (ryc. 3).



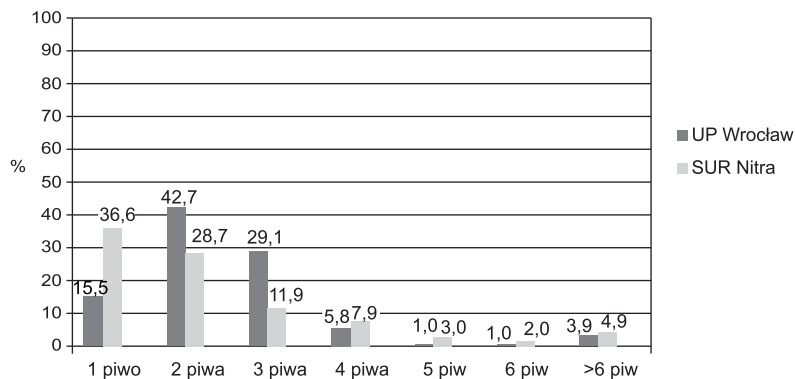
Ryc. 3. Spożywanie alkoholu przez badanych studentów (% grupy).

Fig. 3. Drinking alcohol by the students (% of group).

W badaniach Górskiej-Kłęk i współprac. (13), przeprowadzonych wśród 89 studentów AWF we Wrocławiu i 96 studentów Uniwersytetu Ekonomicznego (UE) we Wrocławiu wykazano, że alkohol kilka razy w tygodniu spożywało ok. 20% studentów wrocławskich uczelni, zaś kilka razy w miesiącu alkohol piło niemal 50% studentów AWF i 30% studentów UE. Respondentów niespożywających alkoholu było więcej na Uniwersytecie Ekonomicznym (ok. 20%) niż na AWF (ok. 3%). Na podstawie badań Łaszek i współprac. (11) wykazano, że niemal 51% kobiet i ponad 38% mężczyzn uważało, że pije za dużo, zaś jedynie ok. 4% badanych studentów twierdziło, że ilość zwyczajowo spożywanego przez nich alkoholu jest niewielka i bardzo rzadka. W badaniach Wojtowicz-Chomicz i współprac. (6), przeprowadzonych wśród 329 studentów Akademii Medycznej w Lublinie, stwierdzono, że 98,8% respondentów piło alkohol pod różnymi postaciami, a najczęściej wybieranym rodzajem było piwo (wśród kobiet – 40,3%, wśród mężczyzn – 52,3%). Badania Jurkovičovej (14) wykazały, że większość studentów Uniwersytetu Medycznego w Bratysławie spożywała alkohol

bardzo rzadko lub wcale. Badani, którzy spożywali alkohol, wybierali najczęściej piwo (4,7% respondentów) i wino (1,4% respondentów).

W badaniach własnych studenci polscy najczęściej deklarowali spożywanie jednorazowo 2 piw – 42,7%, zaś studenci słowaccy wypijali zwyczajowo 1 piwo – 36,6%. Około 1/3 grupy Polaków wypijała jednorazowo 3 piwa, podczas gdy spożycie tej samej ilości deklarowało jedynie ok. 12% Słowaków (ryc. 4).



Ryc. 4. Porcja alkoholu spożywanego jednorazowo przez badanych studentów (% grupy).

Fig. 4. A portion of alcohol consumed at one time by the students (% of group).

Z badań *Łaszek* i współpr. (11) wynikało, że ponad 60% studentek i ponad 30% studentów Uniwersytetu Medycznego w Łodzi najczęściej jednorazowo wypijała 1 piwo lub 1 lampkę wina. *Wójtowicz-Chomicz* i współpr. (6) wykazali, że jednorazowo 1–2 porcje alkoholu spożywało 50,4% kobiet i 13,0% mężczyzn z Akademii Medycznej w Lublinie. W badaniach *Sebeny* i współpr. (15), przeprowadzonych wśród 813 studentów z czterech uczelni wyższych w Koszycach na Słowacji, wykazano, że 77,0% mężczyzn i 52,1% kobiet wypijało jednorazowo 5 i więcej piw. Prawie połowa badanych młodych Słowaków deklarowała jednorazowy stan upojenia alkoholowego w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie.

WNIOSKI:

1. Miejsce spożywania głównego posiłku różnicowało istotnie statystycznie zwyczaje żywieniowe polskich i słowackich studentów.

2. Blisko 1/3 studentów zarówno polskich, jak i słowackich podejmowała aktywność fizyczną poza uczelnią i były to głównie zajęcia na siłowni i basenie.

3. Zdecydowana większość studentów polskich i słowackich nie paliła papierosów i okazjonalnie spożywała alkohol.

4. Najczęściej wybieranym rodzajem alkoholu w obu badanych grupach było piwo.

A. Broniecka, M. Habanova, E. Bator, J. Wyka, M. Bronkowska

COMPARISON OF SELECTED LIFESTYLE FACTORS AND DIETARY HABITS
OF POLISH AND SLOVAK STUDENTS

Summary

Lifestyle defines patterns of group behaviour determined the mode of everyday life. Lifestyle factors, which have the greatest influence on state of health are: physical activity, proper nutrition, not smoking and not taking alcohol. The study involved a group of 103 Polish and 101 Slovak students from the third year of Food Technology of Wrocław University of Life Science and Slovak University of Agriculture in Nitra. It has been shown the differences in the frequency and the place of eating main meals. It has been also observed taking regular physical activity by nearly one-third of group of Polish and Slovak students. It has been demonstrated occasional alcohol consumption and not smoking in most part of the two groups.

Acknowledgment: This paper was supported by VEGA project No. 1/0127/14: Determination of total polyphenols and antioxidant capacity of plant sources and agroecological conditions of the Slovak Republic and their utilisation in improving of population health

PIŚMIENNICTWO

1. Raport WHO, 2010 – Social inequalities in environment and health (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health>) – data otwarcia dokumentu – 20.03.2014. – 2. *Ślusarska B., Kulik T.B., Piasecka H., Pacian A.*: Wiedza i zachowania zdrowotne studentów medycyny w zakresie czynników ryzyka sercowo-naczyniowego. *MONZ*, 2012; 18(1): 19-26. – 3. *Ponczek D., Olszowy I.*: Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2012; 93(2): 260-268. – 4. *Rasińska R.*: Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci. *Now. Lek.*, 2012; 81(4): 354-359. – 5. *Romanowska-Tolloczko A.*: Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 2011; 46(1): 89-93. – 6. *Wójtowicz-Chomicz K., Kowal M., Wójtowicz M., Borzęcki A.*: Próba oceny zachowań anty-zdrowotnych studentów Akademii Medycznej w Lublinie. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2007; 88(1): 108-111. – 7. *Rasińska R., Nowakowska I.*: Palenie tytoniu wśród studentów – porównanie badań własnych z literaturowymi. *Prz. Lek.*, 2012; 69(10): 888-892. – 8. *Łaszek M., Nowacka E., Gawron-Skarbek A., Szatko F.*: Negatywne wzorce zachowań zdrowotnych studentów. Część II. Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2011; 92(3): 461-465. – 9. *Iłow R.*: Ocena zwyczajów żywieniowych studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu. *Adv. Clin. Exp. Med.*, 2005; 14(5): 929-938. – 10. *Misiarz M., Malczyk E., Zoloteńka-Synowiec M., Rydelek J., Sobota O.*: Ocena zachowań żywieniowych studentów kierunków medycznych i niemedyckich województwa świętokrzyskiego. *Piel. Zdr. Publ.*, 2013; 3(3): 265-272.

11. *Łaszek M., Nowacka E., Szatko F.*: Negatywne wzorce zachowań studentów. Część I. Konsumpcja alkoholu i stosowanie substancji psychoaktywnych. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2011; 92(1): 114-119. – 12. http://www.jfmed.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/UVZ_Files/Epidemiologia/dokumenty/GYTS_2007_Country_Report.pdf. – 13. *Górska-Klęk L., Meleszko K., Boerner E.*: Prozdrowotne elementy stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Ekonomicznego. *Acta Bio-Opt Inform. Med.*, 2011; 4(17): 268-274. – 14. *Jurkovičová J.*: *Vieme zdravo žiť?* Univerzita Komenského, Vyd. Bratislava, 2005. – 15. *Sebena R., Orosova O., Mikolajczyk R.T., Van Dijk J.P.*: Selected sociodemographic factors and related differences in patterns of alcohol use among university students in Slovakia. *Public Health*, 2011; 11: 849-858.

Adres: 51-630 Wrocław, ul. Chelmońskiego 37/41