

Marta Misiarz¹, Elżbieta Grochowska-Niedworok¹, Lechosław Dul²,
Joanna Wyka¹, Ewa Malczyk¹, Beata Całyńskiuk¹, Marzena Zoloteńka-Synowiec¹

OCENA NAWYKÓW I ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH STUDENTÓW PWSZ W NYSIE*

¹ Instytut Dietetyki, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie
Dyrektor: dr hab. n. med. Z. Ciemniwski

² Zakład Biostatystyki, Wydział Zdrowia Publicznego
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
Kierownik: dr n. med. M. Skrzypek

Celem przeprowadzonych badań była ocena nawyków i zachowań żywieniowych wybranej grupy studentów z uwzględnieniem kierunku podjętych studiów oraz płci badanych. Badaniem objęto 1945 studentów PWSZ w Nysie. Badanie przeprowadzono w pierwszej połowie 2011 roku, posługując się autorską ankietą, walidowaną pod względem trafności i rzetelności. W badanej populacji nawyki i zachowania żywieniowe studentów kierunków medycznych kształtowały się na poziomie średnim, natomiast nawyki i zachowania żywieniowe studentów uczących się na pozostałych analizowanych kierunkach były na poziomie niskim. Studenci kierunku dietetyka posiadali nawyki i zachowania żywieniowe na najwyższym poziomie spośród badanych grup. Poziom nawyków i zachowań żywieniowych kobiet był istotnie wyższy niż mężczyzn. Wykazano, że na poziom nawyków i zachowań żywieniowych istotny wpływ miał kierunek podjętych studiów oraz płeć badanych.

Słowa kluczowe: nawyki i zachowania żywieniowe, studenci.
Key words: dietary habits and practices, students.

Styl życia każdego człowieka w dużym stopniu determinuje jego zdrowie. Wiele zaburzeń, które występują u młodzieży, ma podłoże behawioralne (1). Zachowania zdrowotne są wyznaczone w znacznej mierze przez kontekst społeczny i kulturowy, który kształtuje i ogranicza indywidualne wybory (2). Zarówno społeczeństwo jak i jego kultura wpływają tak, że osoby związane z nimi przyjmują określone zwyczaje żywieniowe. Grupy społeczne, do których jednostka należy lub z którymi ma kontakt mogą wpływać na sposób odżywiania jednostki. Może to wywrzeć pozytywny lub negatywny wpływ na jej zachowania żywieniowe. Sposób odżywiania się jest jednym z determinantów zdrowia, dlatego kształtowanie pozytywnych zachowań zdrowotnych, w tym żywieniowych, jest niezbędnym warunkiem do utrzymania dobrego stanu zdrowia (3).

Celem pracy była ocena nawyków i zachowań żywieniowych wybranej grupy studentów z uwzględnieniem kierunku podjętych studiów oraz płci badanych.

* Artykuł przygotowany na bazie rozprawy doktorskiej.

MATERIAŁ I METODY

Badaniem objęto 1945 studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie (PWSZ w Nysie), w tym 1351 kobiet (69,5%) i 594 mężczyzn (30,5%). Badanie przeprowadzono w pierwszej połowie 2011 roku, posługując się autorską ankietą walidowaną pod względem trafności i rzetelności. Kwestionariusz ankiety zawierał pytania dotyczące wybranych nawyków i zachowań żywieniowych, tzn.: liczby i regularności spożywania posiłków w ciągu dnia, czasu i miejsca ich spożywania, zwyczajowej częstości spożywania produktów typu *fast food*, dojadania pomiędzy posiłkami oraz charakteru i częstotliwości spożywania wybranych produktów spożywczych. Dobór osób do badań był arbitralny. Kryterium doboru osób do badania był posiadany status studenta studiów stacjonarnych PWSZ w Nysie, wiek 19–28 lat, kierunek studiów (medyczny, niemiedyczny) oraz dobry stan zdrowia. Grupy badanych stanowiły próbę reprezentatywną w ujęciu epidemiologicznym całej populacji studentów PWSZ w Nysie. Ocenę statystyczną wyników przeprowadzono przy użyciu programu komputerowego Statistica 10.0 oraz Microsoft Excel. Uzyskane wyniki analizowano z zastosowaniem testu normalności W *Shapiro-Wilka*. W przypadku niespełnienia założenia o rozkładzie normalnym stosowano testy U *Manna-Whitney'a*, serii *Walda-Wolfowitza*, a także szczegółowe analizy statystyczne: test modalny, test χ^2 niezależności *Pearsona*. W celu scharakteryzowania powiązań między analizowanymi cechami statystycznymi obliczono iloraz szans (OR). Oszacowanie wartości OR analizowanych zmiennych losowych w badanych populacjach dokonywano za pomocą PU (Przedziału Ufności), dla współczynnika ufności równego 0,95.

W celu oceny nawyków i zachowań żywieniowych badanych osób, na podstawie uzyskanych odpowiedzi na pytania ankietowe dotyczące nawyków i zachowań żywieniowych, obliczano częstość prawidłowych odpowiedzi: iloraz sumy prawidłowych odpowiedzi na pytania ankietowe i sumy maksymalnej prawidłowych odpowiedzi na pytania ankietowe, którą można uzyskać. Na podstawie wartości częstości prawidłowych odpowiedzi na pytania ankietowe przyjęto następujące poziomy nawyków i zachowań żywieniowych:

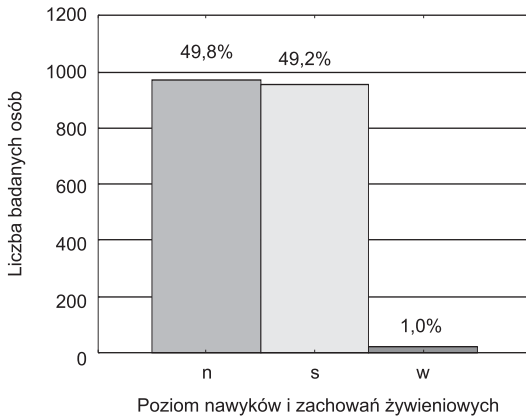
- poziom niski „n”, gdy częstość prawidłowych odpowiedzi była w przedziale 0–0,4;
- poziom średni „s”, gdy częstość prawidłowych odpowiedzi była w przedziale 0,41–0,7;
- poziom wysoki „w”, gdy częstość prawidłowych odpowiedzi była w przedziale 0,71–1.

Dla wszystkich przeprowadzonych analiz statystycznych przyjęto poziom istotności $\alpha \leq 0,05$.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Poziom nawyków i zachowań żywieniowych badanej grupy studentów PWSZ w Nysie przedstawiono na rycinie 1, natomiast poziom nawyków i zachowań żywieniowych studentów poszczególnych kierunków studiów zamieszczono na rycinie 2.

Racjonalny sposób żywienia ma szczególne znaczenie u osób młodych, gdyż wpływa na procesy rozrodcze, zapobiega rozwojowi chorób dietozależnych w życiu



n – poziom niski, s – poziom średni, w – poziom wysoki

Ryc. 1. Nawyki i zachowania żywieniowe studentów badanej populacji generalnej (%)

Fig. 1. Dietary habits and practices of all students (%)

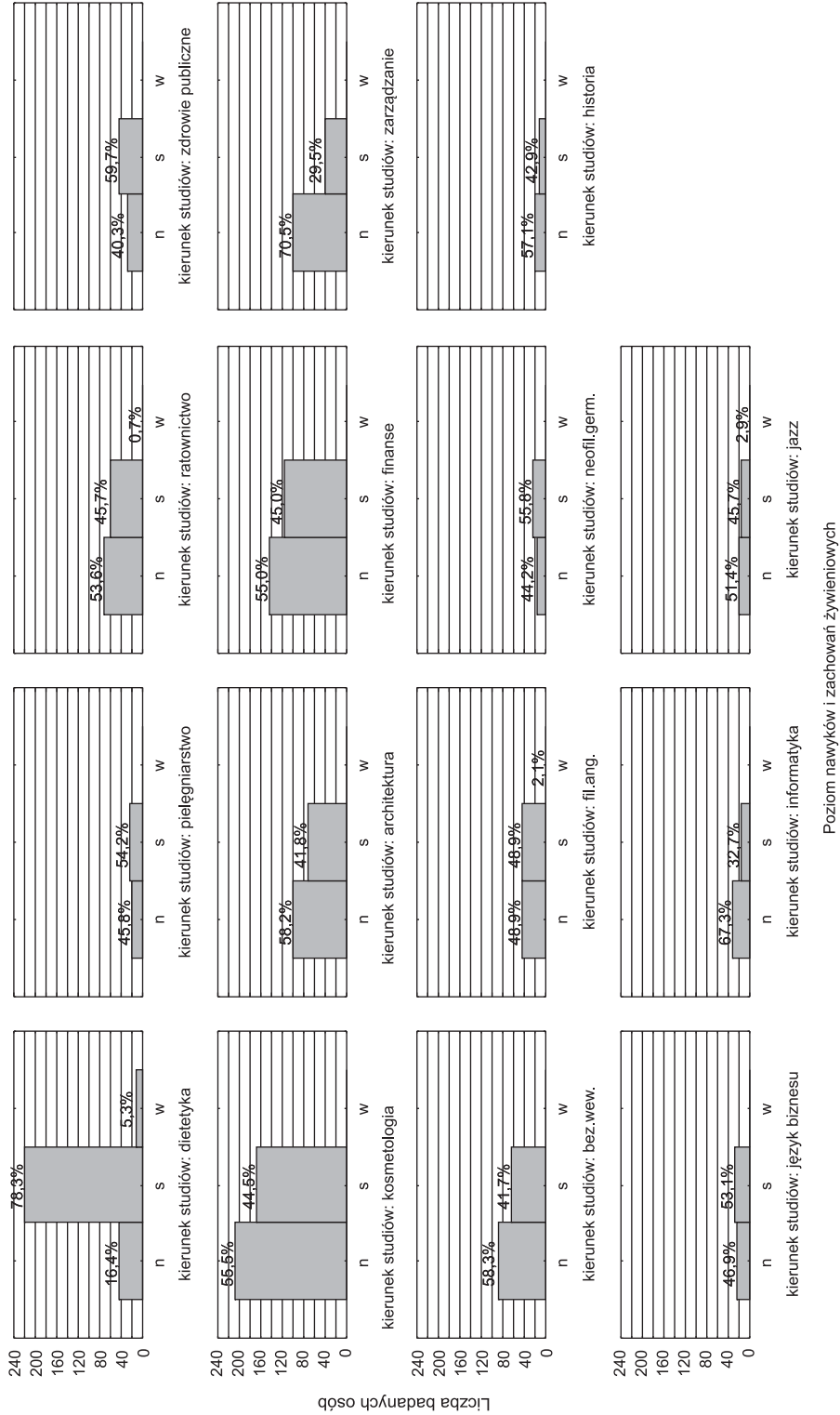
charakteryzował się licznymi nieprawidłowościami, co w konsekwencji zarówno w krótkim jak i długim okresie może mieć wpływ na ich zdrowie.

Analiza wyników dotycząca poziomu nawyków i zachowań żywieniowych badanej grupy studentów wykazała, że 49,8% studentów posiadała nawyki i zachowania żywieniowe na poziomie niskim a 49,2% na poziomie średnim (ryc. 1).

Założono, że studenci kierunków medycznych mają wyższy poziom właściwych zachowań żywieniowych w porównaniu do studentów kierunków niemédycznych. Założenie to znalazło potwierdzenie w niniejszej pracy, gdzie porównując zachowania żywieniowe studentów wykazano różnicę między nawykami i zachowaniami żywieniowymi studentów kierunków medycznych i niemédycznych. Nawyki i zachowania żywieniowe studentów kierunków medycznych były na wyższym poziomie w porównaniu do poziomu nawyków i zachowań żywieniowych studentów pozostałych kierunków (ryc. 2).

Na podstawie przeprowadzonych testów nieparametrycznych stwierdzono różnicę między badaną populacją generalną studentów analizowanych kierunków medycznych i niemédycznych. Wyniki testu χ^2 niezależności *Pearsona* potwierdziły występowanie zależności między kierunkiem studiów i poziomem nawyków i zachowań żywieniowych w badanej populacji wszystkich analizowanych kierunków (χ^2 wynosił 178, $p < 0,0001$), dla przyjętego poziomu istotności α . Obliczony iloraz szans (OR) wskazuje, że możliwość wystąpienia nawyków i zachowań żywieniowych na poziomie wysokim i średnim dla studentów kierunków medycznych była prawie 3-krotnie większa niż dla kierunków niemédycznych (PU (2,23; 3,5), gdy w próbie OR = 2,82). Jest to zgodne z wynikami badań, w których udział wzięli studenci z Uniwersytetu Santo Tomas-Vina del Mar w Chile. Dowiedziano tam różnic pomiędzy studentami kierunku żywienia i dietetyki a studentami z pozostałych kierunków w odniesieniu do poziomu zachowań żywieniowych. Studenci z grupy medycznej racjonalniej się odżywiali i częściej dokonywali właściwych wyborów żywności, niż studenci z pozostałych kierunków (6).

późniejszym i przekazywany jest następnym pokoleniom. Młodych ludzi cechuje szczególnie styl życia, często intensywna praca zawodowa wiążąca się z wydłużonym lub zmiennym czasem pracy, występujące problemy finansowe i brak wolnego czasu (4). Jak wynika z przeprowadzonych badań własnych wiedza żywieniowa studentów w niewielkim stopniu skutkuje prawidłowymi zachowaniami żywieniowymi. *Cutler* i współpr. (5) w swoim badaniu, wykazali pozytywny związek między poziomem wykształcenia i zachowaniami żywieniowymi oraz, że styl życia studentów



Poziom nawyków i zachowań żywieniowych

n – poziom niski, s – poziom średni, w – poziom wysoki
 Ryc. 2. Nawyki i zachowania żywieniowe badanej grupy z uwzględnieniem kierunku studiów (%)
 Fig. 2. Dietary habits and practices of students with regard to faculty of study (%)

Wykazano, że częstość prawidłowych odpowiedzi na pytania dotyczące nawyków i zachowań żywieniowych (U *Manna-Whitney'a*, $p < 0,000001$, serii *Walda-Wolfo-witza*, $p = 3 \times 0,00001$) badanej populacji studentów analizowanych kierunków medycznych była na ogół większa, niż badanej populacji studentów analizowanych kierunków niemiedycznych. Studenci kierunków medycznych wykazywali się nawykami i zachowaniami żywieniowymi na poziomie średnim (modalna $Mo = 0,500$) udzielając prawidłowych odpowiedzi na połowę pytań, natomiast trafność odpowiedzi studentów kierunków niemiedycznych oscylowała wokół 40% ($Mo = 0,397$). Liczba uzyskanych prawidłowych odpowiedzi z zakresu nawyków i zachowań żywieniowych dla grupy studentów kierunków medycznych mieściła się w zakresie 0,138–0,845, a dla grupy studentów kierunków niemiedycznych w zakresie 0,034–0,741. Jak donosi *Krauss* i współpr. (7) na podstawie przeprowadzonych badań wśród studentów pielęgniarstwa, badana grupa cechowała się wysoką świadomością zachowań prozdrowotnych i metod zapobiegania chorobom dietozależnym. Mimo to, autorzy uważają, iż odsetek osób młodych, posiadających wiedzę z zakresu zdrowego żywienia jest zbyt niski, aby skutecznie przeciwdziałać chorobom XXI wieku (7).

Wykazano również, że poziom nawyków i zachowań żywieniowych studentów kierunku dietetyka był na wyższym poziomie w porównaniu do poziomu nawyków i zachowań żywieniowych studentów wszystkich analizowanych kierunków (χ^2 wynosił 178, $p < 0,0001$). Z uwagi na fakt, że częścią programu nauczania na kierunku dietetyka jest żywienie i zdrowe odżywianie, prezentowany wyższy poziom nawyków i zachowań żywieniowych studentów tego kierunku w porównaniu z innymi studentami był zapewne wynikiem nabytej w toku studiów wiedzy i świadomości wpływu żywienia na stan zdrowia. Studenci posiadający wyższy poziom wiedzy dokonują częściej właściwych wyborów żywieniowych. Potwierdzili to *Kolodinksy* i współpr. (8), oceniając zachowania żywieniowe studentów i poziom ich wiedzy żywieniowej. Wyniki badania wykazały, że tylko jedna trzecia badanych studentów spożywała zalecane ilości produktów z pięciu głównych grup żywności. Studenci, którzy spożywali zalecane ilości owoców, produktów z pełnego ziarna i nabiału mieli wyższy poziom wiedzy w porównaniu do studentów, u których spożycie wybranych produktów było mniejsze od zalecanego (8). Również badanie przeprowadzone wśród studentów wychowania fizycznego uczelni w Ankarze wykazało, że studenci nie przywiązywali uwagi do diety, ponieważ nie byli oni świadomi wpływu żywienia na wydolność fizyczną (9).

Analizując poziom nawyków i zachowań żywieniowych w zależności od płci, wykazano znaczącą różnicę między postawami mężczyzn i kobiet badanej populacji studentów PWSZ w Nysie. Poziom nawyków i zachowań żywieniowych kobiet był istotnie wyższy niż mężczyzn, o czym świadczy większa liczba udzielanych przez kobiety poprawnych odpowiedzi w stosunku do mężczyzn, gdzie poziom ten określony został jako niski (odpowiednio $Mo = 0,431$ i $Mo = 0,397$). Obliczona statystyczna szansa wystąpienia nawyków i zachowań żywieniowych na poziomie wysokim i średnim u kobiet była prawie 2-krotnie większa niż mężczyzn (PU (1,52; 2,26), w próbie $OR = 1,86$). Być może jest tak dlatego, że kobiety więcej uwagi poświęcają swojemu zdrowiu, niż mężczyźni. Powodem wyższego poziomu poprawnych nawyków i zachowań żywieniowych może być fakt, że kobiety z reguły są bardziej świadome wpływu racjonalnej diety na zdrowie i częściej angażują się w nią niż

mężczyźni (10). Wyniki uzyskane z badania *Senjam* i współprac. (11), wykazały, że kobiety miały wyższy poziom nawyków żywieniowych niż mężczyźni, ale różnica nie była istotna statystycznie. Studentki wykazały więcej poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie niż studenci ($p=0,00$), natomiast studenci byli znacznie bardziej zaangażowani w aktywność fizyczną niż studentki ($p=0,02$) (11). Czas studiów może mieć wpływ na promowanie wiedzy i właściwych nawyków żywieniowych (12).

WNIOSKI

1. W badanej populacji wykazano średni poziom nawyków i zachowań żywieniowych studentów kierunków medycznych oraz niski studentów uczących się na pozostałych analizowanych kierunkach.

2. Studenci kierunku dietetyka posiadali nawyki i zachowania żywieniowe na najwyższym poziomie spośród badanych grup, co było wynikiem nabytej podczas studiów wiedzy żywieniowej i świadomości wpływu żywienia na stan zdrowia.

3. Poziom nawyków i zachowań żywieniowych był istotnie wyższy w grupie kobiet niż mężczyzn.

4. Na poziom nawyków i zachowań żywieniowych istotny wpływ miał kierunek podjętych studiów oraz płeć badanych.

M. Misiarz, E. Grochowska-Niedworok, L. Dul, J. Wyka,
E. Malczyk, B. Całyniuk, M. Zoloteńka-Synowiec

ASSESSMENT OF DIETARY HABITS AND PRACTICES OF NYSA PWSZ STUDENTS

Summary

The study was aimed at evaluating dietary habits and practices of a selected group of students and took into consideration the respondents' fields of study and gender. The research covered 1945 undergraduates of University of Applied Sciences in Nysa. The study was conducted in the 1st half of the year 2011 and performed with the use of the author's questionnaire validated in terms of its accuracy and reliability. In the researched population the dietary habits and practices of the medical students was classified at an average level, but in the case of the non-medical students their dietary habits and practices was assessed as a low level. The highest level of dietary habits and practices was possessed by the dietetics students. In terms of gender the dietary habits and practices of the female students was of much more substantial quality in comparison to the group of male students. It was conclusively shown that the level of dietary habits and practices is significantly influenced by both the student's field of study and gender.

PIŚMIENNICTWO

1. *Ponczek D, Olszowy I*: Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Probl Hig Epidemiol*, 2012; 93: 260-268. – 2. *Romanowska-Tołoczko A*: Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 2011; 46: 89-93. – 3. *Jeżewska-Zychowicz M*: Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Wyd. SGGW, Warszawa, 2007. – 4. *Waśkiewicz A*: żywienia i poziom wiedzy zdrowotnej u młodych dorosłych Polaków – badanie WOBASZ. *Probl Hig Epidemiol*, 2010; 91: 233-237. – 5. *Cutler DM, Lleras-Muney A*: Education and health: Evaluating theories and evidence. *NBER Working Paper*, 2006; 12352. URL: www.nber.org/papers/w12352.pdf. Accessed on September 1st 2011. – 6. *Durán Agüero S, Bazaez Díaz G, Figueroa Velásquez K, Berlanga Zúñiga M del R, Encina Vega C, Rodríguez*

Noel M del P.: Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la universidad Santo Tomás de Chile. *Nutr Hosp*, 2012; 27: 739-746. – 7. *Krauss H, Balcer N, Jablecka A, Chęcińska Z, Sosnkowski P, Malewski M, Przygodzka E.*: Ocena wiedzy i zachowań prozdrowotnych studentów pielęgniarstwa Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. *Family Med Prim Care Rev*, 2008; 10: 456-461. – 8. *Kolodinsky J, Harvey-Berino JR, Berlin L, Johnson RK, Reynolds TW.*: Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *J Am Diet Assoc*, 2007; 107: 1409-1413. – 9. *Ozdogan Y, Ozcelik AO.*: Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *J Int Soc Sport Nutr*, (jssn) 2011; 8: 1-7. – 10. Department of Health. Information and Research (DHIR) European Health Interview Survey. Summary Statistics Ministry of Health. Malta 2009.

11. *Senjam S, Singh A.*: Health promoting behavior among college students in Chandigarh, India. *Indian J Community Health*, 2012; 24: 58-62. – 12. *Barzegari A, Ebrahimi M, Azizi M, Ranjbar K. A.*: Study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. *World Appl Sci J*, 2011; 15: 1012-1017.

Adres: ul. Ujejskiego 12, 48-300 Nysa