

*Robert Szczerbiński<sup>1)</sup>, Jan Karczewski, Joanna Maksymowicz-Jaroszuk*

## WYBRANE ZACHOWANIA ZDROWOTNE STUDENTÓW WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I TURYSTYKI - ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE

Zakład Higieny i Epidemiologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku  
Kierownik: prof. dr hab. *J. Karczewski*

<sup>1)</sup> Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Sokółce  
Kierownik: dr *R. Szczerbiński*

*Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych, w tym częstości spożywania posiłków i wybranych grup produktów spożywczych oraz pojadania między posiłkami, studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki (WSWFiT).*

Słowa kluczowe: studenci, zachowania żywieniowe, częstotliwość spożycia, pojadanie.  
Key words: students, dietary behaviours, intake frequency, eating between meals.

Jedną z podstawowych zasad racjonalnego żywienia jest regularność i częstość spożycia produktów spożywczych, co zapewnia systematyczne dostarczanie organizmowi energii i niezbędnych składników odżywczych, umożliwiających zachowanie ciągłości procesów metabolicznych (1-3). Badania nad sposobem żywienia i jego wpływem na stan odżywienia człowieka wskazują na negatywne oddziaływanie nieodpowiedniego żywienia na organizm, a w konsekwencji powstanie i rozwój wielu chorób, między innymi miażdżycy, niedokrwiennej choroby serca, nadciśnienia tętniczego, otyłości, cukrzycy typu II (4, 5). Zachowania zdrowotne oraz styl życia, w tym nawyki żywieniowe, kształtowane są w dzieciństwie i okresie młodzieńczym.

Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych, w tym częstości spożywania posiłków i wybranych grup środków spożywczych oraz pojadania między posiłkami, studentów studiów licencjackich niestacjonarnych z kierunku turystyka i rekreacja oraz wychowanie fizyczne Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki.

### MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 126 studentów studiów licencjackich niestacjonarnych WSWFiT. Wśród respondentów było 50 studentów z kierunku turystyka i rekreacja, w tym: 20 studentów i 30 studentek oraz 76 studentów z kierunku wychowanie fizyczne, w tym: 40 studentów i 36 studentek. Respondenci zostali dobrani w sposób losowy spośród wszystkich studiujących na wymienionych kierunkach. Grupy

badanych stanowią próbę reprezentatywną w ujęciu epidemiologicznym całej populacji studentów obu kierunków. Badania przeprowadzono w miesiącu marcu w roku akademickim 2007/2008 metodą sondażu diagnostycznego za pomocą anonimowego kwestionariusza ankiety konstrukcji własnej. W pracy analizowano odpowiedzi na pytania dotyczące częstości spożywania posiłków; częstości spożywania mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, słodczy, produktów typu fast-food, napoi gazowanych słodzonych; pojadania między posiłkami.

Analizę statystyczną wyników wykonano z zastosowaniem pakietu komputerowego Statistica v. 6.0.

Do analizy danych wykorzystano nieparametryczny test  $\chi^2$  z poprawką *Yatesa*, przyjmując poziom istotności  $p \leq 0,05$ .

## WYNIKI I DYSKUSJA

Spożywanie podstawowych posiłków przez studentów WSWFiT przedstawia tabela I.

Tabela I. Częstość spożywania podstawowych posiłków przez studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki  
Table I. The frequency of eating basic meals by the students of College of Physical Education and Tourism

Rodzaj posiłków i częstość spożywania		Odsetek studentów			
		Turystyki i rekreacji		Wychowania fizycznego	
		studenci	studentki	studenci	studentki
pierwsze śniadanie	codziennie	65,00	66,67	72,5	83,33
	kilka razy w tygodniu	10,00	13,33	10,00	11,11
	kilka razy w miesiącu	15,00	20,00	10,00	0
	kilka razy w roku	0	0	5,00	0
	wcale	10,00	0	2,5	5,55
drugie śniadanie	codziennie	30,00	13,33 <sup>B</sup>	32,5	44,44 <sup>B</sup>
	kilka razy w tygodniu	5,00 <sup>A</sup>	33,33 <sup>A</sup>	22,5	11,11
	kilka razy w miesiącu	20,00	13,33	5,00	11,11
	kilka razy w roku	15,00	6,67	2,5	0
	wcale	30,00	20,00	37,5	33,33
obiad	codziennie	65,00	40,00	55,00	55,55
	kilka razy w tygodniu	20,00	26,67	17,5	11,11
	kilka razy w miesiącu	5,00	26,67	12,5	16,67
	kilka razy w roku	0	6,67	5,00	0
	wcale	10,00	0	5,00	11,11
podwieczorek	codziennie	25,00	20,00	20,00	38,89
	kilka razy w tygodniu	10,00	20,00	27,5	22,22
	kilka razy w miesiącu	15,00	0	7,5	11,11
	kilka razy w roku	5,00	13,33	5,00	13,89
	wcale	25,00	46,67 <sup>C</sup>	37,5	16,67 <sup>C</sup>
kolacja	codziennie	70,00	60,00	75,00	55,55
	kilka razy w tygodniu	10,00	13,33	12,5	16,67
	kilka razy w miesiącu	15,00	6,67	2,5	5,55
	kilka razy w roku	0	6,67	2,5	11,11
	wcale	5,00	13,33	10,00	11,11

A,B,C – różnice istotne statystycznie ( $p \leq 0,05$ ).

Pierwsze śniadania z różną częstością spożywało 100% studentek i 90% studentów studiujących na kierunku turystyka i rekreacja oraz 94,54% studentek i 97,5% studentów z kierunku wychowanie fizyczne - różnic istotnie statystycznych nie stwierdzono. Spożywanie drugich śniadań codziennie częściej deklarowali studenci niż studentki na kierunku turystyka i rekreacja, zaś na kierunku wychowanie fizyczne częściej deklarowały studentki niż studenci. Wśród badanych studentek istotnie statystycznie częściej spożywanie drugich śniadań deklarowały studentki wychowania fizycznego, niż studentki turystyki i rekreacji.

Konsumowanie obiadów z różną częstotliwością deklarowało 90% studentów i 100% studentek turystyki i rekreacji oraz 95% studentów i 88,89% studentek wychowania fizycznego. Wśród studiujących turystykę i rekreację studenci (65%) częściej deklarowali spożywanie codziennie obiadów w porównaniu ze studentkami (40%), zaś na kierunku wychowanie fizyczne odsetek studentów i studentek był zbliżony (55% i 55%). Studenci płci męskiej z kierunku turystyka i rekreacja częściej deklarowali codzienne spożywanie obiadów niż studenci wychowania fizycznego.

Wśród badanych respondentów studentki turystyki i rekreacji (46,6%) istotnie statystycznie częściej deklarowały, że nie spożywały wcale kolacji w porównaniu ze studentkami wychowania fizycznego (16,6%). Kolację codziennie, zarówno na turystyce i rekreacji, jak i wychowaniu fizycznym częściej spożywali studenci niż studentki, przy czym różnic istotnie statystycznych nie stwierdzono.

W badaniu sposobu żywienia studentów I roku turystyki i rekreacji AWF w Krakowie *Gacek* (6) stwierdziła, że około 2/3 studentek i blisko 3/4 studentów regularnie spożywa I śniadania i obiad. Natomiast badania studentów I roku Akademii Rolniczej we Wrocławiu prowadzone przez *Wykę* i współpr. (7) wykazały, że częstotliwość spożywania podstawowych posiłków była zróżnicowana i zależna od dnia. Codziennie I śniadanie spożywało 69% studentek a kolację 71,4% studentek. Zwyczaj nie spożywania II śniadań deklarowało 32,1% kobiet i 38,4% mężczyzn. Około 38,4% studentów codziennie spożywało I śniadanie, a około 61,5% jadło codziennie obiad.

Pojadanie między posiłkami deklarowało 90% studentów i 93% studentek turystyki i rekreacji oraz 75% studentów i 72% studentek wychowania fizycznego (tab. II).

Tabela II. Pojadanie między posiłkami przez studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki  
Table II. Eating between meals by the students of College of Physical Education and Tourism

pojadanie między posiłkami		Odsetek studentów			
		Turystyki i rekreacji		Wychowania fizycznego	
		studenci	studentki	studenci	studentki
		90,00	93,33	75,00	72,22
w tym	słodcyce	72,22	50,00	46,67	53,85
	produkty typu fast – food	33,33	28,57	23,33	15,38
	kanapki	50,00	57,14	53,33	46,15
	napoje i desery mleczne	66,67	71,43	80,00 <sup>A</sup>	46,15 <sup>A</sup>
	owoce/warzywa	72,22	71,43	73,33	76,92

A – różnice istotne statystycznie (  $p \leq 0,05$ ).

*Trafalska* i współpr. (8) zaobserwowali, że duży odsetek studentów (77,5%) i studentek (71%) z różnych wydziałów Uniwersytetu Medycznego w Łodzi pojadło między posiłkami. W badaniach własnych stwierdzono, że słodczyce oraz produkty typu fast-food pojadali częściej zarówno studenci, jak i studentki turystyki i rekreacji niż wychowania fizycznego.

Napoje mleczne i desery mleczne wśród studentów turystyki i rekreacji pojadły między posiłkami częściej studentki niż studenci. Natomiast wśród studentów wychowania fizycznego częściej studenci niż studentki – różnice istotne statystycznie.

Częstość spożywania przez badanych studentów wybranych grup środków spożywczych przedstawia tabela III.

Tabela III. Częstość spożywania wybranych grup środków spożywczych przez studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki

Table III. Frequency of eating a given group of food by the students of College of Physical Education and Tourism

Częstość spożycia	Odsetek studentów			
	Turystyki i rekreacji		Wychowania fizycznego	
	studenci	studentki	studenci	studentki
mleko i przetwory mleczne				
codziennie	45,00	46,67	40,00	33,33
kilka razy w tygodniu	45,00	33,33	50,00	52,78
kilka razy w miesiącu	10,00	20,00	10,00	13,89
kilka razy w roku	0	0	0	0
wcale	0	0	0	0
słodczyce				
codziennie	0	13,33	15,00	5,55
kilka razy w tygodniu	55,00	46,67	42,5	38,89
kilka razy w miesiącu	30,00	33,33	27,5	38,89
kilka razy w roku	15,00	6,67	10,00	16,67
wcale	0	0	5,00	0
produkty typu fast-food				
codziennie	0	0	2,5	0
kilka razy w tygodniu	15,00	13,33	22,5	16,67
kilka razy w miesiącu	65,00	53,33	52,5	38,89
kilka razy w roku	20,00	13,33	12,5	33,33
wcale	0	20,00	7,5	11,11
owoce				
codziennie	25,00	20,00	32,5	44,44
kilka razy w tygodniu	50,00	60,00	50,00	44,44
kilka razy w miesiącu	20,00	20,00	12,5	11,11
kilka razy w roku	5,00	0	5,00	0
wcale	0	0	0	0
warzywa				
codziennie	25,00	33,33 <sup>B</sup>	42,5	66,66 <sup>B</sup>
kilka razy w tygodniu	65,00	40,00	45,00 <sup>A</sup>	16,67 <sup>A</sup>
kilka razy w miesiącu	10,00	26,67	12,5	16,67
kilka razy w roku	0	0	0	0
wcale	0	0	0	0
napoje gazowane słodzone				
codziennie	55,00	33,33	45,00	55,55
kilka razy w tygodniu	15,00	26,67	35,00	22,22
kilka razy w miesiącu	15,00	6,67	15,00	11,11
kilka razy w roku	10,00	20,00 <sup>C</sup>	2,5	0 <sup>C</sup>
wcale	5,00	13,33	2,5	0

A,B,C – różnice istotne statystycznie ( $p \leq 0,05$ ).

Spożywanie mleka i jego przetworów z różną częstotliwością deklarowało 100% badanych studentów. Najwyższy odsetek studentów turystyki i rekreacji deklarował spożywanie tych produktów codziennie i kilka razy w tygodniu (45%), natomiast studentki z tego kierunku deklarowały najczęściej spożywanie tych produktów codziennie (46,67%). Wśród studentów wychowania fizycznego najwyższy odsetek zarówno studentów (50%), jak i studentek (53%) deklarował spożycie mleka i jego przetworów kilka razy w tygodniu, a codziennie deklarowało jedynie 40% studentów i 33% studentek.

Spożywanie owoców i warzyw studenci i studentki z kierunku turystyka i rekreacja deklarowali najczęściej kilka razy w tygodniu, zaś wśród studentek wychowania fizycznego najwyższy odsetek deklarował spożywanie warzyw codziennie, a owoców codziennie i kilka razy w tygodniu. Codzienne spożywanie owoców, zarówno wśród studentów i studentek, deklarowali częściej studenci z wychowania fizycznego niż turystyki i rekreacji.

Codziennie słodczyce spożywało 13% studentek turystyki oraz 15% studentów i 5% studentek wychowania fizycznego, natomiast wcale nie spożywało słodczych jedynie 5% studentek wychowania fizycznego.

Produkty typu fast-food codziennie spożywało 2,5% studentów z wychowania fizycznego, zaś wcale nie spożywało 20% studentek turystyki i rekreacji oraz 7,5% studentów i 11,11% studentek wychowania fizycznego.

Badania innych autorów wykazują błędy w zachowaniach żywieniowych młodzieży studiującej. *Przybulewska* i *Janda* (9) wykazały, że tylko co druga osoba studiująca deklarowała spożywanie codziennie owoców i warzyw, mleka i jego przetworów; dotyczyło to częściej kobiet. Większość studentów deklarowała spożycie przynajmniej raz w tygodniu, przy czym kończący edukację częściej deklarowali spożycie słodczych. Napoje gazowane większość studentów spożywała okazjonalnie. Badania *Kollajtis-Dolowy* i *Bonieckiej* (10) dotyczące zachowań żywieniowych studentek wykazały, że były one istotnie częściej zgodne zaleceniami żywieniowymi wśród studentek uczących się żywienia człowieka, niż w grupie respondentek, które nie miały tego przedmiotu, a do najczęściej spożywanych produktów należały owoce a potem przetwory mleczne. Również *Szczęsna* i współpr. (11) stwierdzili, że różnice w spożyciu owoców i warzyw oraz produktów typu fast-food występujące wśród studentów z kierunków żywieniowych i nieżywieniowych może być efektem zastosowania zdobytej wiedzy w codziennym żywieniu. Badania *Kolarzyk* i współpr. (12) dotyczące częstości spożycia wybranych grup produktów przez studentki z Krakowa i Grodna wykazały niewystarczające spożycie w obu grupach mleka, serów twarogowych, niskie spożycie surowych owoców i warzyw przez studentki z Grodna (2-3 razy w tygodniu). Studentki z Krakowa prezentowały spożycie warzyw i owoców surowych na poziomie 4-6 razy w tygodniu. Spożycie słodczych oraz napoi słodkich w obu grupach było porównywalne i wynosiło: 1 raz w tygodniu i 2-3 razy w miesiącu.

## WNIOSKI

1. Stwierdzono, że zarówno studenci turystyki i rekreacji jak i wychowania fizycznego WSWFiT odżywiają się nieprawidłowo.

2. Zarówno płeć, jak i kierunek studiów stanowi czynnik różnicujący niektóre zachowania żywieniowe badanych studentów.

R. Szczerbiński, J. Karczewski, J. Maksymowicz-Jaroszuk

## SELECTION OF HEALTH BEHAVIORS AMONG STUDENTS OF COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM - DIETARY BEHAVIORS

## Summary

The work aimed at evaluating dietary behaviours in terms of intake frequency, eating a given group of food and eating between meals among extramural undergraduates of physical education, tourism and recreation studies in College of Physical Education and Tourism. The research spanned 126 extramural undergraduates from College of Physical Education and Tourism. There were 50 students from the Department of Tourism and Recreation including 20 male students and 30 female students and there were 76 students from the Department of Physical Education including 40 male students and 36 female students. Respondents were selected randomly. The research was conducted in March during the 2008/2009 school year and used the method of diagnostic tests with the help of self-made anonymous questionnaire. It was found that both students of tourism/recreation and physical education departments put the principles of healthy diet into practice to a limited degree. Sex and course of studies are factors that distinguish some dietary behaviours among young students. Dietary issues should hold an important position in the course curriculum.

## PIŚMIENNICTWO

1. *Gawęcki J., Hryniewiecki L.*: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, W-wa 1998. - 2. *Ziemiański Ś.*: Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. PZWL, W-wa 2001. - 3. *Ziemiański Ś.*: Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Wyd. Instytut Danone, W-wa 1998. - 4. *Iłow R., Rogulska-Iłow B.*: Ocena sposobu żywienia studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu w latach 1993-1994. Cz. III. Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość występowania produktów spożywczych w dietach kobiet i mężczyzn, *Brom. Chem. Toksykol.*, 1997; 30: 311-319. - 5. *Wądołowska L., Nienartowicz J. E., Cichoń A.*: Zmiany w strukturze spożycia żywności w latach 190-1997 u studentów, *Probl. Hig.*, 2001; 74, 188-1997. - 6. *Gacek M.*: Charakterystyka sposobu żywienia młodzieży rozpoczynającej studia w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, *Roczn. PZH*, 2003; 54,(2): 207-212. - 7. *Wyka J., Żechalko-Czajkowska A.*: Wiedza żywieniowa, styl życia i spożycie grup produktów w grupie studentów I roku Akademii Rolniczej we Wrocławiu, *Roczn. PZH*, 2006; 57, (4): 381-388. - 8. *Trafalska E., Figwer M., Grzybowski A.*: Tryb żywienia i wartość odżywcza posiłków w dietach młodzieży akademickiej, *Żyw. Człow. Metab.*, 2005; 32, supl. 1, cz. (2): 1051-1056. - 9. *Przybulewska K., Janda K.*: Badania ankietowe dotyczące sytuacji bytowej oraz zwyczajów żywieniowych studentów, *Roczn. PZH*, 2004; 55, (4): 347-356. - 10. *Kollajtis-Dołowy A., Boniecka I.*: Zachowania prozdrowotne wybranej grupy studentów Akademii Medycznej w Warszawie, *Roczn. PZH*, 2007; 58, (1): 273-278.

11. *Szczęśna T., Wojtala M., Waszkowiak K.*: Wpływ wiedzy żywieniowej, edukacji oraz sytuacji materialnej na preferencje pokarmowe i zachowania żywieniowe studentów akademii rolniczej zamieszkałych w akademiku, *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2005; 86, (1): 30-33. - 12. *Kolarzyk E., Szpakow A., Skop A.*: Porównanie częstości spożycia wybranych grup produktów spożywczych przez studentki z Krakowa i Grodna, *Probl. Hig. Epidemiol.* 2005; 86, (1): 36-40