

⇒ Nie uprawiający sportu.

Do statystycznego opracowania wyników badań wykorzystano test nieparametryczny chi-kwadrat.

WYNIKI

Na podstawie dokonanych analiz stwierdzono, że prawie ¼ badanych chłopców uprawia sport wyczynowo, natomiast dziewczęta w znikomym odsetku uczestniczą w treningach pod wykwalfikowaną opieką. Prawie 3-krotnie więcej dziewcząt niż chłopców nie uprawiało żadnej dyscypliny sportowej [Ryc. 1].

W grupie 16- i 17-latków więcej chłopców uprawiało sport wyczynowo niż wśród 18- i 19-latków, ale w najstarszych grupach wiekowych większy był odsetek uprawiających sport rekreacyjnie, regularnie przez cały rok. Wśród dziewcząt nieznacznie zmniejszała się z wiekiem liczba uprawiających sport pod opieką trenerów natomiast więcej 18- i 19-latek uprawiało sport rekreacyjnie w porównaniu z ich młodszymi koleżankami. Powyższe różnice były jednak nieistotne statystycznie.

Pośród uczniów uprawiających sport regularnie blisko połowa chłopców czyniła to częściej niż 3 razy w tygodniu przez 6 lub więcej godzin tygodniowo. Wśród dziewcząt tyle czasu na aktywność fizyczną przeznaczało tylko 3% badanych.

Chłopcy dość często (30% - 53,2%) preferowali wypoczynek przed komputerem lub telewizorem, znacznie mniej dziewcząt (26% - 31,5%) wybrało tę formę spędzania wolnego czasu. Dziewczęta w przeważającej większości czas wolny przeznaczały na spotkania towarzyskie. W grupie męskiej z wiekiem zmniejszała się liczba osób odpoczywających w sposób bierny natomiast wiek dziewcząt nie wpływał na sposób spędzania wolnego czasu [Ryc.2].

Analizując dane dotyczące sposobu odżywiania stwierdzono, iż chłopcy w każdej grupie wiekowej z wyjątkiem 19-latków odżywiali się regularnie istotnie częściej niż dziewczęta ($p < 0,01$) [Tab. 1].

Zdecydowana większość chłopców spożywała I śniadanie (93,3% - 97,2%), wśród dziewcząt posiłek ten jadło 82,7% - 88,1% badanych, także zdecydowanie mniejszy odsetek dziewcząt (75% - 84,4%) w porównaniu z chłopcami (96,7% - 99,1%) spożywa kolację. Obiad był najczęściej spożywanym posiłkiem przez młodzież - prawie 100% chłopców i ponad 96% dziewcząt [Tab.2].

W badanej grupie żeńskiej zmniejszał się z wiekiem odsetek osób spożywających poszczególne posiłki, jednak różnice istotne statystycznie dotyczyły tylko konsumowania kolacji ($p < 0,01$). Nie stwierdzono statystycznie istotnej zależności między ilością posiłków a wiekiem chłopców.

Badania wykazały, że zdecydowana większość młodzieży nie pali papierosów. Niepokojący jest jednak fakt, iż blisko 1/5 badanych dziewcząt i prawie 1/3 chłopców z najstarszej grupy wiekowej sięga po wyroby tytoniowe [Ryc.3].

DYSKUSJA

Jednym z elementów zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży jest aktywność ruchowa. W niniejszym opracowaniu potwierdzono większą aktywność fizyczną chłopców aniżeli dziewcząt. [3,4,6]. Niedobory aktywności ruchowej są szczególnie niepokojące w grupie dziewcząt. Większość z nich uprawiała sport tylko sezonowo lub w ogóle nie przeznaczała na ruch czasu poza obowiązkowymi zajęciami szkolnymi.

W badaniach międzynarodowych nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej – HBSC - Health Behaviour in School-aged Children zaobserwowano wyraźny spadek aktywności fizycznej z wiekiem u obu płci [4]. W naszych badaniach nie stwierdzono takiej tendencji.

Korzystnym zjawiskiem jest także zaobserwowany w grupie chłopców zmniejszający się z wiekiem odsetek wypoczywających biernie.

Analiza wybranych zachowań żywieniowych młodzieży wykazała szereg nieprawidłowości w sposobie żywienia. Dziewczęta spożywały mniej posiłków w ciągu dnia niż chłopcy co jest zgodne z wynikami innych autorów [1,2,4]. Nawyk jedzenia pierwszego śniadania jest podstawą prawidłowego żywienia jednak dziewczęta częściej rezygnowały z jedzenia tego posiłku, rzadziej także spożywały kolację.

Wykazany brak różnic płciowych w częstości palenia wśród 16-19-letniej młodzieży uzyskuje potwierdzenie w badaniach młodszej grupy (13-15 lat), gdzie stwierdzono zmniejszanie się z wiekiem różnic w częstości palenia zależnie od płci [4].

WNIOSKI

1. Płeć jest czynnikiem wyraźnie różnicującym aktywność fizyczną oraz sposób żywienia badanej młodzieży.
2. Chłopcy odznaczali się większą aktywnością fizyczną w porównaniu z dziewczętami.
3. W grupie dziewcząt stwierdzono więcej nieprawidłowości w sposobie żywienia niż wśród chłopców.
4. Nie wykazano międzyplciowych różnic w odsetku palących papierosy wśród młodzieży licealnej.

LITERATURA

1. Dziuda M. R., Zimna-Waledzik E. Świadomość zdrowotna i zachowania prozdrowotne młodzieży z łódzkich szkół ponadpodstawowych. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 1997, 5, 308-309.
2. Sulejko E. Zachowania zdrowotne związane z żywieniem wśród uczniów szkół średnich. *Nowiny Lekarskie* 2002, 71, 2-3, 107-111.
3. Szeklicki R. Aktywność fizyczna a samoocena zdrowia, sprawności fizycznej, osiągnięć sportowych oraz zadowolenie z życia u dzieci i młodzieży w Polsce. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1997, 3, 27-35.
4. Woynarowska B., Mazur J. Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce: wyniki badań HBSC 2002. *Zdrowie Publiczne* 2004, 114(2), 159-167.
5. Woynarowska B. i wsp. Samoocena sprawności i aktywności fizycznej w czasie wolnym u młodzieży szkolnej w latach 1990-1998. *Pediatrics Polska* 2000, 75, 1, 25-34.
6. Żizka-Salamon D. Świadomość i zachowania zdrowotne młodzieży szkół krakowskich. *Nowiny Lekarskie* 2003, 72, 2, 124-130.

STRESZCZENIE

Celem pracy była ocena wybranych zachowań zdrowotnych młodzieży w wieku licealnym z małego miasta. Badania przeprowadzono w 2003 r. Uczestniczyło w nich 556 dziewcząt i 368 chłopców z wybranych losowo szkół ponadgimnazjalnych w Olkuszu. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Na podstawie dokonanych analiz stwierdzono, że płeć jest czynnikiem wyraźnie różnicującym aktywność fizyczną oraz sposób żywienia. Nie wykazano międzyplciowych różnic w paleniu tytoniu wśród młodzieży licealnej.

ABSTRACT

The objective of the study was to evaluate selected health behaviour of the youth aged 16-19 originating from a town. 556 girls and 368 boys from randomised secondary schools localised in Olkusz underwent the study in 2003. The study was performed by means of the questionnaire interview. The study demonstrated the sex to be a factor distinctly differentiating the physical activity as well as the diet. No intersexual differences regarding smoking were shown in the population of secondary school's youth.

Tab.1 Odsetek młodzieży odżywiającej się regularnie

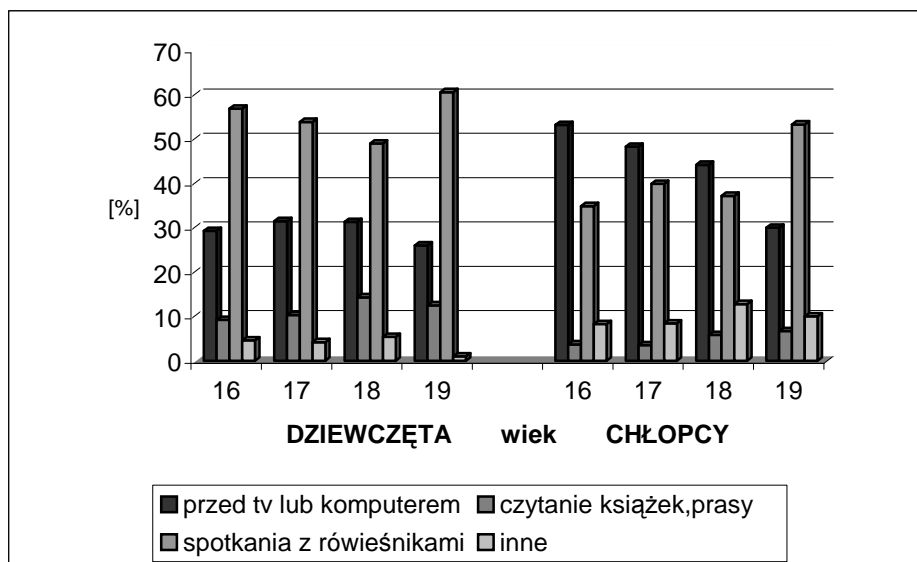
wiek	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
16	39%	62%
17	31%	59%
18	32%	66%
19	34%	43%

Tab.2 Odsetek badanych spożywających poszczególne posiłki w ciągu dnia

wiek	DZIEWCZĘTA					CHŁOPCY				
	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
16	88,1%	63,6%	99,1%	34,9%	84,4%	97,2%	67,9%	99,1%	34,9%	99,1%
17	86,1%	58,2%	97,6%	30,9%	80,6%	93,2%	65,7%	100%	44,8%	98,6%
18	85,7%	54,4%	96,6%	30,6%	78,9%	94,2%	67,4%	96,5%	38,4%	96,5%
19	82,7%	59,6%	96,2%	26,9%	75%	93,3%	70%	100%	53,3%	96,7%

p<0,001

Ryc.1. Preferowane rodzaje aktywności fizycznej



p<0,05

Ryc.2. Formy spędzania wolnego czasu

