

Zakład Fizjologii i Biochemii<sup>1</sup>, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie  
Department of Physiology and Biochemistry, Academy of Physical Education, Krakow,  
Zakład Higieny i Promocji Zdrowia<sup>2</sup>, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie  
Department of Hygiene and Health Promotion, Academy of Physical Education, Krakow ,

ANDRZEJ T. KLIMEK<sup>1</sup>, BARBARA FRĄCZEK<sup>2</sup>

***Physical activity and nourishment as factors determinig  
18- years old youth's health***

---

**Aktywność fizyczna i odżywianie jako czynniki warunkujące zdrowie  
18- letniej młodzieży**

Czynnikami mającymi znamienny wpływ na zdrowie jest styl życia i charakteryzujące go zachowania żywieniowe oraz postawa względem aktywności fizycznej. Według licznych doniesień, poziom wiedzy w zakresie wskazanej wyżej problematyki jest wśród młodzieży stosunkowo niski, co może, choć nie koniecznie musi przekładać się na zachowania prozdrowotne związane z żywieniem i aktywnością fizyczną [1, 4, 6, 2]. Z kolei szeroki zakres wiedzy na ten temat nie jest gwarantem stosowania jej w życiu codziennym.

Celem prezentowanej pracy była próba oceny zależności między poziomem wiedzy młodzieży licealnej o żywieniu i roli aktywności fizycznej a jej postawami żywieniowymi i stosunkiem do aktywnego trybu życia. Oceniając zachowania zdrowotne uczniów dokonano także analizy samooceny zdrowia maturzystów.

**MATERIAŁ I METODY**

Anonimowe badania ankietowe przeprowadzono wśród 220 uczniów klas maturalnych Liceum Ogólnokształcącego w Nowym Sączu. Narzędziem badawczym był kwestionariusz składający się z dwóch części: w pierwszej, zamieszczono twierdzenia dotyczące zagadnień żywieniowych i znaczenia ruchu w życiu człowieka. Uczniowie wyrażali prawidłowość, nieprawidłowość lub brak wiedzy z danego zakresu. Drugą część ankiety stanowiły pytania, charakteryzujące wybrane zachowania żywieniowe młodzieży oraz określające częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej przez uczniów. Respondentów poproszono także o wyrażenie opinii na temat oceny ich zdrowia. Wyniki przedstawiono w formie średnich arytmetycznych oraz wyrażono jako procentowy rozkład średnich wartości analizowanych cech.

**WYNIKI**

W tabeli 1 przedstawiono rozkład odpowiedzi młodzieży, uzyskanych w teście twierdzeń z zakresu wiedzy uczniów, dotyczącej problematyki racjonalnego odżywiania się oraz deklarowane przez młodzież, wybrane zachowania żywieniowe. Zwraca uwagę, że tylko w przypadku jednego twierdzenia uzyskano niski odsetek odpowiedzi prawidłowych. Poprawność większości odpowiedzi (od 55 do 98% prawidłowych wyborów) wskazuje na wysoki stopień znajomości zasad racjonalnego żywienia wśród ankietowanych licealistów. Generalnie, w teście wiadomości z zakresu znajomości racjonalnego żywienia uzyskano 79 % prawidłowych odpowiedzi. Jak wynika z prezentowanych danych, tylko 42 % ankietowanych stosuje w codziennym życiu zasady racjonalnego odżywiania. Szczególnie mały

odsetek badanych regularnie spożywa posiłki (11%), preferuje produkty zawierające błonnik (25%) oraz spożywa zalecaną liczbę posiłków w ciągu dnia (37%); (tab.1). Ponadto, mniej niż połowa uczniów unika konsumpcji rafinowanych cukrów i spożywa zalecaną ilość produktów nabiałowych i ryb. Około 70% unika spożywania produktów typu „fast-food” i preferuje w żywieniu tłuszcze roślinne.

Analizując wyniki, dotyczące wiedzy o wybranych aspektach z zakresu żywienia i związane z postawami żywieniowymi, deklarowanymi przez młodzież zaobserwowano, że prawie wszyscy licealiści wykazali się wiedzą na temat korzyści ze spożywania mleka i jego przetworów jako produktów niezbędnych dla zachowania zdrowia, ale jedynie 41% ankietowanych uwzględniło te produkty w swojej codziennej diecie. Podobną tendencję, wskazującą na rozbieżność między wiedzą uczniów a zachowaniem żywieniowym stwierdzono w kontekście zaleceń unikania i spożywania węglowodanów rafinowanych (95% versus 40%) oraz korzyści wynikających ze spożywania ryb i ich konsumpcji (85% versus 43%). Uczniowie klas trzecich są także świadomi korzyści, wynikających z regularnego spożywania odpowiedniej ilości posiłków, jednak deklarowane zachowania żywieniowe, związane z regularnym spożyciem 4 lub 5 posiłków daleko odbiegają od zaleceń żywieniowych.

Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzono także, że wysoki odsetek uczniów (85%) posiada właściwą wiedzę dotyczącą wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka oraz korzyści wynikających z systematycznego jej podejmowania (tab. 2.). Analizując zaś częstość podejmowania ćwiczeń fizycznych w ciągu tygodnia zaobserwowano, że 1/3 dziewcząt deklaruje niską częstotliwość aktywności rekreacyjno-sportowej (dwie lub mniej godzin tygodniowo). Nieco wyższy poziom aktywności cechował chłopców, wśród których połowa przeznaczała od 2 do 4 godzin tygodniowo na ćwiczenia fizyczne, a blisko 20% mężczyzn aktywnie spędzało codziennie ponad 4 godziny (ryc.2).

Rycina 2 obrazuje wypowiedzi uczniów, będące opinią młodzieży na temat ich zdrowia. Zauważa się, że znaczna większość grupy (68%) ocenia swoje zdrowie jako bardzo dobre, a tylko niewielki odsetek uważa stan swojego zdrowia za przeciętny (6%) lub zły (8%). Żaden z ankietowanych nie uznał swojej kondycji zdrowotnej jako bardzo złej.

## DYSKUSJA

Celem szeroko pojętej edukacji żywieniowej jest poszerzenie wiedzy oraz kształtowanie umiejętności i postaw pomagających zrozumieć rolę żywienia w zachowaniu zdrowia. W wielu badaniach stwierdzano związek między poziomem wiedzy żywieniowej a korzystnymi postawami względem żywienia [1, 4, 2]. Duża dysproporcja obserwowana w badaniach własnych, między poziomem wiedzy a omawianymi zachowaniami żywieniowymi, świadczy o innych, niż wynikających z nieświadomości, przyczynach nieprawidłowych tego typu postaw. Nie zmienia to faktu, iż uznaje się za w pełni uzasadnione prowadzenie systematycznego upowszechnienia wiedzy w tym zakresie. Wzrost świadomości zwiększa bowiem szanse na dokonanie korzystnych zmian w zachowaniu i stylu życia, znajdujących często odzwierciedlenie w poprawie stanu zdrowia społeczeństwa. Stopień świadomości żywieniowej, uzyskany poprzez profesjonalną edukację winien być na tyle wysoki, aby stanowił skuteczny próg dla zrównoważenia zagrożeń, wynikających z popularyzacji nieracjonalnych modeli żywienia. Jest to szczególnie istotne w kontekście częstych, nie tylko w Polsce, chorób będących efektem niewłaściwego odżywiania. Wyniki badań nad sposobem żywienia dzieci i młodzieży, prowadzone przez różne ośrodki naukowe w Polsce dowodzą, że pomimo zmian we właściwym kierunku, w zakresie struktury spożycia żywności, odżywianie młodzieży nadal jest dość odległe od wzorców wskazywanych w zasadach racjonalnego żywienia [3, 7, 5]. Zachowania żywieniowe analizowanej młodzieży także odbiegały znacząco od kanonu uznanego za wzór racjonalnych wyborów żywieniowych. Wciąż istnieje więc potrzeba monitorowania sposobu żywienia różnych populacji oraz działalności edukacyjnej w sferze promocji zachowań wśród młodzieży.

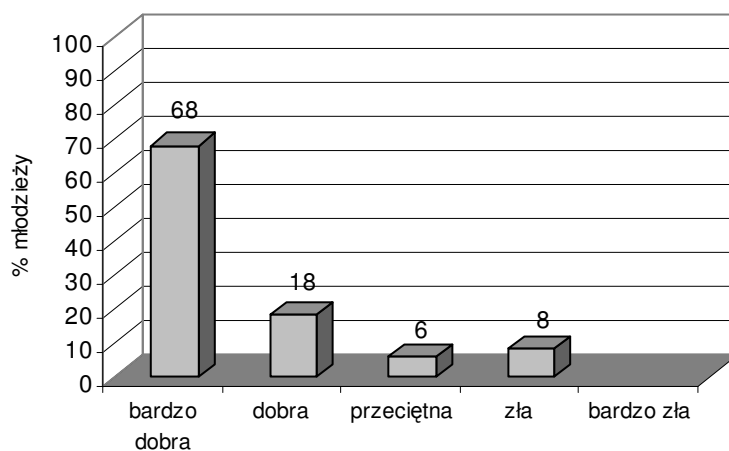
Kolejnym, obok racjonalnych zachowań żywieniowych, czynnikiem warunkującym zdrowie jest podejmowanie regularnej aktywności rekreacyjno-sportowej. Ankietowani uczniowie byli świadomi korzyści wynikających z regularnego uprawiania aktywności fizycznej, o czym świadczy wysoki odsetek prawidłowych wyborów, dotyczących twierdzeń z zakresu wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. W tym świetle niepokojące wydają się być rezultaty badań własnych, na podstawie których blisko 70% dziewcząt aktywnie spędzało tygodniowo mniej niż 2 godziny (ryc.2). Niedostatki aktywności fizycznej u młodzieży są zjawiskiem obserwowanym we wszystkich krajach. Polska

pod tym względem zajmuje pozycję środkową, a odsetek młodzieży poświęcający tylko 1 godzinę lub mniej w tygodniu (43%) jest wyraźnie większy od średniej dla 29 krajów (31%) [7]. Według Woynarowskiej, w latach 90-tych, ćwiczenia fizyczne zajmujące tygodniowo 4 godziny lub dłużej wykonywało 31% młodzieży polskiej, a taką częstotliwość wysiłków można, zdaniem autorki, uznać za wystarczającą z punktu widzenia rozwoju i zdrowia młodych ludzi. W latach 1990-1998 zwiększył się odsetek młodzieży podejmującej aktywność fizyczną przez 4 godziny lub dłużej w tygodniu (z 31% do 40%), a zmniejszył się odsetek ćwiczących zbyt krótko. Jak wynika z rezultatów uzyskanych w prezentowanej pracy, jedynie 15% chłopców i 8% dziewcząt poświęcało tygodniowo ponad 4 godziny na systematyczną aktywność rekreacyjno-sportową.

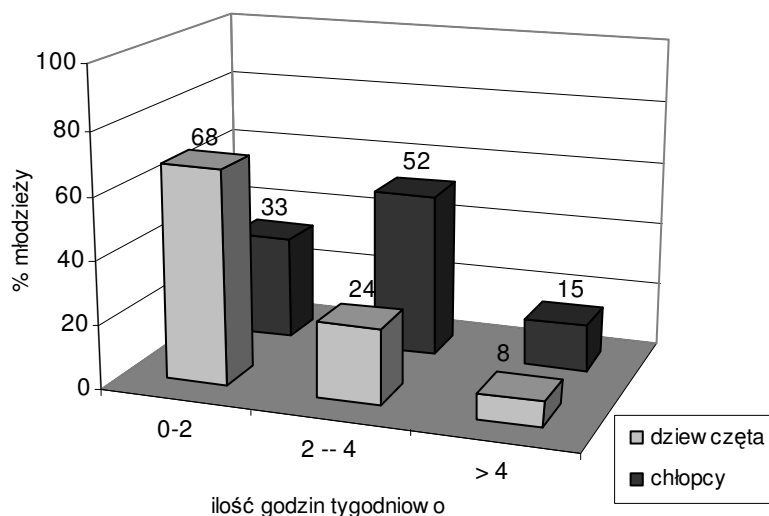
## WNIOSKI

1. Poprawność większości odpowiedzi uczniów klas maturalnych w teście twierdzeń, wskazuje na wysoki stopień znajomości założeń prawidłowego odżywiania oraz właściwą wiedzę z zakresu wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.
2. Zachowania żywieniowe badanej grupy uczniów są w znacznej mierze niezgodne z zasadami racjonalnego żywienia. Mniej niż połowa ankietowanych stosuje w codziennym życiu zasady prawidłowego odżywiania, co wskazuje na potrzebę zmiany zachowań żywieniowych.
3. Wykazana w badaniach własnych, duża dysproporcja między stosunkowo wysokim poziomem wiedzy a stwierdzonymi, często nieprawidłowymi zachowaniami zdrowotnymi, świadczy o istnieniu innych, niż wynikających z nieświadomości, przyczyn nieracjonalnych postaw zdrowotnych.
4. Poziom aktywności rekreacyjno-sportowej maturzystów wykazuje zróżnicowanie zależne od płci i nie jest zadowolający, szczególnie w kontekście niskiej częstotliwości ćwiczeń fizycznych podejmowanych przez dziewczęta.
5. Wysoce pozytywna samoocena zdrowia młodzieży wydaje się być niepokojąca w kontekście analizowanych czynników, warunkujących zdrowie 18-letniej młodzieży.

**Ryc.1. Samoocena zdrowia młodzieży**  
Samoocena zdrow ia



**Ryc. 2. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej przez maturzystów**



**Tab. 1. Procentowy rozkład prawidłowych odpowiedzi maturzystów w teście z zakresu zaleceń racjonalnego odżywiania i deklarowanych przez młodzież prawidłowych zachowań żywieniowych**

Treść twierdzeń / rodzaj zachowania żywieniowego	Prawidłowe wybory w teście twierdzeń	Prawidłowe zachowania żywieniowe
Korzyści wynikające ze spożywania produktów mlecznych / obecność produktów nabiałowych w codziennej diecie	98	41
Tłuszcze roślinne jako pożądane w żywieniu / używanie oliwy do smażenia i margaryny do smarowania pieczywa	32	68
Źródła i rola błonnika w żywieniu / częste spożywanie warzyw i preferowanie ciemnego pieczywa	55	25
Korzyści wynikające ze spożywania ryb / konsumpcja ryb, co najmniej raz w tygodniu	85	43
Niepożądane źródła węglowodanów w żywieniu / unikanie spożywania słodyczy i wyrobów cukierniczych	95	40
Wiedza na temat produktów zawierających niekorzystne kwasy tłuszczowe / unikanie spożywania produktów typu „fast-food”	84	74
Znaczenie liczby i częstości przyjmowania posiłków w ciągu doby / spożywanie 4 lub 5 posiłków dziennie	94	37
Nieregularność w spożywaniu posiłków jako błąd dietetyczny / regularne spożywanie posiłków	89	11
Wartość średnia	79	42

**Tab. 2. Rola aktywności fizycznej jako czynnika prozdrowotnego, w opinii uczniów**

Twierdzenie	Procent prawidłowych wyborów
Nadwaga i otyłość często jest następstwem braku aktywności ruchowej	96
Ćwiczenia fizyczne redukują poziom stresu i opóźniają procesy starzenia organizmu	78
Regularna aktywność ruchowa istotnie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia	87
Aktywność ruchowa młodzieży ograniczona do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego nie jest wystarczająca dla zachowania zdrowia	77
Systematyczna aktywność sprzyja osiągnięciu optymalnej sprawności fizycznej	98
Podejmowanie regularnego wysiłku fizycznego ułatwia utrzymanie zgrabnej sylwetki	94
Należy przeznaczać około 4 godziny tygodniowo na ćwiczenia fizyczne	63
Wartość średnia	84,7

## PIŚMIENNICTWO

1. Chalcarz W., Klemczak L., Krajewski P.: Wpływ wiedzy uczniów zespołu szkół gastronomicznych i ich miejsca zamieszkania na sposób żywienia i stan odżywienia. Roczn. PZH, 1991, 3, 325.
2. Gacek M: Wiedza a nawyki żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie. Wych. Fiz. Zdrow. 2002, 12, 10-12.
3. Maruszevska M., Duda G., Gertig H, Przysławski J.: Ocena wartości odżywczej całodziennych racji pokarmowych młodzieży szkół średnich. Cz. I. Składniki pokarmowe. Bromat. Chem. Toksykol. 1998, 31, 3: 207-212.
4. Pierzynowska J., Wyrzykowska J., Gronowska- Senger A.: Analiza wpływu edukacji żywieniowej na zachowania żywieniowe wybranej grupy studentów. Roczn. PZH. 1998, 49,4, 491-497.
5. Szponar L., Rychlik E., Ołtarzewski M.: Stan odżywienia wybranych grup ludności w Polsce. Żyw. Człow. Metab. 2002, 29, supl.
6. Weber M.: Wybrane teorie psychologii społecznej a zachowania żywieniowe. Żywn. Żyw. Zdrow., 1999, 4, 377-386.
7. Woynarowska B. i Mazur J.: „Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990-1998”. Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2000

## STRESZCZENIE

Celem prezentowanej pracy była próba oceny zależności pomiędzy poziomem wiedzy młodzieży licealnej o żywieniu i roli aktywności fizycznej a jej postawami żywieniowymi i stosunkiem do aktywnego trybu życia. Wykazana w badaniach własnych, duża dysproporcja pomiędzy stosunkowo wysokim poziomem wiedzy a stwierdzonymi, często nieprawidłowymi zachowaniami zdrowotnymi, świadczy o istnieniu innych, niż wynikających z nieświadomości, przyczyn nieracjonalnych postaw zdrowotnych. Wysoce pozytywna samoocena zdrowia młodzieży wydaje się być niepokojąca w kontekście analizowanych czynników warunkujących zdrowie 18-letniej młodzieży.

## SUMMARY

The aim of the study was to estimate relations between level of nutritional knowledge together with consciousness of the role of physical activity and the nutritional attitudes together with approach to active life style of pupils of third classes of the Polish high schools. Big disproportion, that has been proved in own researches, between considerably high level of knowledge and noticed, often improper, pro-health behaviors shows a presence of other than ignorance, reasons of irrational pro-health approaches. High positive self estimation of youth's health state seems to be worrisome due to analyzed factors determining the 18 years old youth's health.