

Instytut Kultury Fizycznej, Uniwersytet Szczeciński
Institute of Physical Education, University of Szczecin

ALICJA DROHOMIRECKA, KRZYSZTOF WILK

***Overweight and obesity – the risk factors of many diseases
in the opinion of students of Pomeranian Medical University***

**Nadwaga i otyłość - czynniki ryzyka wielu chorób
w opinii Studentów Pomorskiej Akademii Medycznej**

W ostatnich dwudziestu latach częstość występowania nadwagi na świecie zaczęła gwałtownie wzrastać. Otyłość stała się globalną epidemią (World 1997). Badania przeprowadzone w ubiegłym roku przez Klinikę Nadciśnienia Tętniczego Akademii Medycznej w Gdańsku dowodzą, że co drugi dorosły Polak ma nadwagę albo jest otyły. Przeciętna Polka waży ponad 67 kg a przeciętny Polak ponad 80 kg. Przyczyny powstawania nadwagi i otyłości są złożone. Powodują je m.in. czynniki genetyczne, nieprawidłowe odżywianie, niezdrowy tryb życia, nadmierne stresy. Otyłość powoduje skrócenie długości życia i jest przyczyną wielu zaburzeń fizjologicznych i chorób z nimi związanych. Ludzie otyli mają większą skłonność do zachorowań m.in. na cukrzycę, miażdżycę, nadciśnienie, choroby serca, zmiany w kręgosłupie i stawach nóg oraz choroby nowotworowe. Mówiąc o zdrowym trybie życia mamy też na uwadze odpowiednio zorganizowaną aktywność fizyczną. Powszechnie jednak wiadomo, że bardzo mały procent Polaków spędza wolny czas aktywnie ruchowo (Umiastowska 2002). Dotyczy to niestety osób w różnym wieku - także studentów. Celem pracy była próba zapoznania się ze stanem wiedzy studentów III roku medycyny odnośnie przyczyn i częstości występowania nadwagi oraz otyłości w populacji Polski. Ponadto interesował nas sposób i czas przeznaczony przez studentów na własny aktywny wypoczynek fizyczny.

MATERIAŁ I METODA

Badaniami objęto 75 studentów III roku Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie, w tym 41 kobiet i 34 mężczyzn, w wieku 21-23 lat. Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety opracowany w Zakładzie Sportów Różnych Instytutu Kultury Fizycznej US. W ankiecie ujęto wiek, płeć, wysokość, masę ciała studentów i studentek. Pytania dotyczyły znajomości definicji BMI, częstości występowania otyłości oraz nadwagi wśród dorosłych Polaków, samooceny nadwagi lub otyłości, wpływu miejsca zamieszkania na owe zjawiska, czasu i form przeznaczonych na własną aktywność fizyczną.

Materiał opracowano określając procentowe udziały poszczególnych kategorii odpowiedzi, oddzielnie dla studentów i studentek.

WYNIKI BADAŃ

W tabeli 1 przedstawiono jak kształtował się wskaźnik masy ciała wśród badanego zespołu studentów i studentek. Nadwaga i otyłość wystąpiła tylko u mężczyzn, jakkolwiek największą procentowo grupę stanowili ci, których masa ciała mieściła się w normie. Podobnie było w grupie kobiet, tzn. największą - ponad 85 % grupę stanowiły te o prawidłowej masie ciała.

Tabela 1. Wskaźnik masy ciała (BMI) studentów i studentek

Płeć	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
Mężczyźni	2,9 %	55,9 %	23,6 %	17,6 %
Kobiety	14,7 %	85,3 %	—	—
Ogółem	9,4 %	72,0 %	10,6 %	8,0 %

Nieco inaczej przedstawiają się wyniki dotyczące występowania nadwagi według samooceny badanych (tabela 2). Tylko 29 % mężczyzn uznało, że wielkość ich masy ciała świadczy o nadwadze. Odwrotnie było w przypadku kobiet - aż 21 % uważało, że ma nadwagę podczas, gdy ich wskaźnik masy ciała wskazywał na prawidłową wagę. W pewnym stopniu tłumaczyć może to fakt, że ok. 8 % badanych osób nie wiedziało co to jest BMI.

Tabela 2. Występowanie nadwagi według samooceny badanych

Płeć	Brak nadwagi	Nadwaga
Mężczyźni	70,6 %	29,4 %
Kobiety	78,2 %	21,8 %
Ogółem	74,6 %	25,4 %

W opinii większości studentów i studentek problem nadwagi dotyczy w Polsce przede wszystkim kobiet. Natomiast najnowsze badania (Miluszevska 2004) dowodzą, że szybciej tyją mężczyźni. Takiego też zdania był znaczny odsetek badanych kobiet. Tylko 21 % ankietowanych trafnie określiło częstość występowania nadwagi i otyłości wśród dorosłych Polaków. Większość uważała, że choroba ta dotyczy mniejszej grupy ludzi.

Duży odsetek badanych - ponad 70 % - uznało, że występowanie otyłości jest bardziej rozprzestrzenione w miastach niż na wsi. Ostatnie badania dowodzą jednak, że zjawisko to jest większe na wsi i maleje wraz ze wzrostem liczby ludności w danym miejscu (Miluszevska 2004).

Jeśli chodzi o przyczyny występowania nadwagi i otyłości to lekarze wymieniają dziś na pierwszym miejscu czynnik środowiskowy, głównie nieprawidłowe odżywianie się (Miluszevska 2004). W opinii studentów i studentek najważniejszym powodem występowania nadwagi jest brak aktywności ruchowej. Zdanie takie wyraziło ponad 86 % ankietowanych.

Celowym wydawało się też określenie zaangażowania samych badanych w tą aktywność ruchową. Obrazują to tabele 3 i 4. Mężczyźni preferowali trening siłowy i jazdę na rowerze. Kobiety również najchętniej odpoczywały na wycieczkach rowerowych oraz wymieniały inne formy aktywnego wypoczynku: najczęściej jogę, gry zespołowe, spacer. Niestety 29 % ankietowanych (w tym większy odsetek kobiet), nie uprawiało żadnej formy aktywności ruchowej.

Jeśli chodzi o czas poświęcany na aktywny wypoczynek to największy odsetek, ponad 37 % deklarował, że są to 2 godziny w tygodniu. Natomiast 32 % badanych odpowiedziało, że nie ma czasu na uczestniczenie w jakichkolwiek formach tego typu wypoczynku.

Tabela 3. Najczęściej uprawiane formy aktywności ruchowej

Formy aktywności	Mężczyźni	Kobiety	Ogółem
Jazda na rowerze	35,3 %	31,7 %	33,3 %
Bieganie	23,5 %	19,5 %	21,3 %
Pływanie	20,6 %	14,6 %	17,3 %
Trening siłowy	38,2 %	4,8 %	20,0 %
Aerobik	5,8 %	19,5 %	13,3 %
Inne	17,6 %	31,7 %	25,3 %
Żadna	23,5 %	34,1 %	29,3 %

Tabela 4. Czas poświęcany przez studentów i studentki na aktywny wypoczynek

Czas	Mężczyźni	Kobiety	Ogółem
Brak czasu	29,5 %	34,3 %	32,0 %
Ok. kilka godz. w miesiącu	11,8 %	7,4 %	9,4 %
Ok. 1 godz. w tygodniu	5,8 %	14,7 %	10,6 %
Ok. 2 godz. w tygodniu	41,2 %	34,3 %	37,3 %
Ok. 1 godz. codziennie	11,7 %	9,3 %	10,7 %

OMÓWIENIE

Wskaźnik masy ciała ankietowanych mieścił się najczęściej w normie. W badaniach prowadzonych kilka lat wcześniej a dotyczących sprawności fizycznej studentów uczelni szczecińskich określony został m.in. poziom rozwoju somatycznego studentek PAM (Umiastowska 2002). Świadczył on również o ich prawidłowej masie ciała.

W badanym zespole do nadwagi chętniej przyznawały się kobiety, nawet wówczas gdy ich waga mieściła się w normie. Podobnie, w szerszych badaniach prowadzonych przez gdańskich lekarzy i Sopotką Pracownię Badań Społecznych - część ankietowanych nie przyznawała się do nadwagi i w większości byli to mężczyźni (Miluszevska 2004).

Ponad 37 % osób odpowiedziało, że na aktywny wypoczynek poświęca około dwóch godzin tygodniowo. Zbliżony jednak odsetek w ogóle nie wypoczywał aktywnie. Być może duże obciążenia programowe związane z opanowaniem wiedzy medycznej miały wpływ na sposób wykorzystania wolnego czasu.

Stan ogólnej wiedzy na temat otyłości i nadwagi badanego zespołu osób można określić jako dobry, jakkolwiek szczególnie od studentów medycyny należałoby oczekiwać bardziej trafnych wypowiedzi dotyczących aktualnych badań w tym zakresie.

WNIOSKI

Analiza samooceny studentów jak również mała liczebność badanego zespołu nie pozwalała na sformułowanie jednoznacznych wniosków, można jednak stwierdzić, że:

1. Większość badanych studentów i studentek posiadała prawidłową masę ciała.
2. Widoczna była rozbieżność pomiędzy faktyczną masą ciała badanych a ich samooceną występowania nadwagi.
3. Zainteresowanie aktywnymi formami wypoczynku badanej młodzieży można określić jako umiarkowane. Najbardziej preferowaną formą była jazda na rowerze.
4. Poziom ogólnej wiedzy studentów na temat otyłości i nadwagi był dobry.

PIŚMIENNICTWO

1. Lewandowski A.: Aktywność ruchowa studentów medycyny. III Konferencja Naukowa-„Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku”, Uniwersytet Szczeciński 1997, 383-388.
2. Miluszevska I.: Co druga za dużo waży, „Super Linia”, 2004, 1, 72-73.
3. Umiastowska D.: Sprawność fizyczna studentów uczelni szczecińskich. Prace Instytutu Kultury Fizycznej, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2002, 18, 29-43.
4. World Health Organization. Obesity. Preventing and Managing the Global Epidemic. Raport of a WHO Consultation on Obesity. Geneva, 3-5 June 1997. World Health Organization: Geneva 1997.

STRESZCZENIE

Celem pracy było określenie wiedzy na temat otyłości i nadwagi studentów medycyny, a także ich zaangażowanie w aktywny wypoczynek. Badaniami objęto 75 studentów i studentek III roku Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej, w tym 41 kobiet i 34 mężczyzn, w wieku 21-23 lat. Badania przeprowadzono w oparciu o ankietę, w której ujęto wiek, płeć, masę i wysokość ciała badanych. Pytania dotyczyły znajomości definicji BMI, częstości występowania otyłości oraz nadwagi wśród dorosłych Polaków. Ponadto ankietowani dokonywali samooceny nadwagi lub otyłości. Materiał opracowano określając procentowe udziały poszczególnych kategorii odpowiedzi, oddzielnie dla studentów i studentek.

Prawidłową masę ciała posiadało 72 % badanych. Stwierdzono rozbieżność pomiędzy faktyczną masą ciała a samooceną występowania nadwagi przez studentów i studentki. Ankietowani umiarkowanie angażowali się w aktywny wypoczynek.

Poziomą ogólną ich wiedzę na temat otyłości określono jako dobrą.

SUMMARY

The purpose of the work was to determine what awareness the students of Pomeranian Medical University had concerning how obese and overweight the Polish population was. Additionally the aim of the work was to also establish if the students are personally engaged in active resting. The examined group concerned 74 students of the 3rd year of the study in medicine which consisted of 41 women and 34 men, aged between 21-23 years.

The examinations were performed on the basis of the questionnaire in which the age, sex, body mass and the height of the student were included. Questions regarded the knowledge of the definition of BMI, how often obesity and being overweight occur in the adult Polish population. Moreover the students assessed if they were self obese or overweight. Material was described by determining the percentage of each answer in each category separately for women and men.

It was found, that 72 % of students had a normal weight of the body. Discrepancies between the actual real weight of the students and their own evaluation were ascertained. The examined group was moderately engaged in active resting.