

ZDROWIE I JEGO UWARUNKOWANIA

ROZDZIAŁ XVI

¹Śląski Uniwersytet Medyczny
Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach
Zakład Promocji Zdrowia i Pielęgniarstwa Środowiskowego
Medical University of Silesia
School of Health Sciences in Katowice
Department of Health Promotion and Community Nursing

² Oddział Nefrologii, Szpital MSWIA, Katowice, Polska
Department of Nephrology, Hospital of the Ministry of Interior Affairs and
Administration, Katowice, Poland

KATARZYNA LESZCZYŃSKA¹, IZABELA MACIEJEWSKA-PASZEK¹,
MARTYNA MACIĄG, PATRYCJA PASZEK,
MAGDALENA SZOSTAK-TRYBUŚ, TOMASZ IRZYNIEC²

***Ocena żywienia i aktywności fizycznej u studentek
pierwszego roku kierunku pielęgniarstwo
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach***

**Evaluation of nutrition and physical activity among first year students
of nursing in Medical University of Silesia in Katowice**

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, żywienie, stan odżywienia

Key words: physical activity, nutrition, nutritional condition

WSTĘP

Racjonalny sposób odżywiania jest bardzo ważnym elementem warunkującym stan zdrowia społeczeństwa. Prawidłowo zbilansowana dieta powinna uwzględniać wiek, płeć, aktualny stan zdrowia organizmu, zapotrzebowanie energetyczne, a także warunki klimatyczne, w których żyjemy [9].

Nieprawidłowy sposób żywienia przyczynia się do powstawania wielu chorób dietozależnych, przede wszystkim cukrzycy typu 2, nadwagi i otyłości, chorób układu sercowo-naczyniowego, nowotworów. Przyczynami nieprawidłowego sposobu żywienia najczęściej są niestabilna sytuacja ekonomiczna, szybkie tempo życia, oraz brak wiedzy na temat prawidłowej diety. Osoby studiujące są szczególnie narażone na występowanie nieprawidłowości w sposobie żywienia, wynika to głównie z nieregularności trybu zajęć, problemów finansowych, ale również z problemów organizacyjnych przy przygotowywaniu posiłków [7].

Regularna i dobrze dobrana aktywność fizyczna w znaczny sposób wpływa na stan zdrowia organizmu, w szczególności poprawia sprawność układu sercowo-naczyniowego, wzmacnia siłę mięśniową, wpływa korzystnie na stan psychoemotionalny organizmu, poprawia samopoczucie oraz intensyfikuje proces uczenia się [5, 13].

Prawidłowo dobrany sposób żywienia, w połączeniu z umiarkowaną aktywnością fizyczną w znacznym stopniu oddziałuje na stan zdrowia człowieka. Według WHO zdrowie jest nie tylko brakiem choroby czy też niepełnosprawności, ale jest to stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu [11].

Prawidłowe żywienie człowieka polega na dostarczeniu organizmowi niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach z zachowaniem racjonalnych proporcji. Przez pojęcie „normy żywieniowej”, rozumiemy ilość energii oraz niezbędnych składników odżywczych, wyrażone w przeliczeniu na dzienne spożycie przez jedną osobę. Do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebujemy energii pozyskiwanej z białek, cukrów, tłuszczów oraz witamin. Powyższe składniki pokarmowe pełnią funkcje budulcowe, zapasowe, a także regulują procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie [4, 5].

Zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze zależy od wielu czynników, przede wszystkim od płci, wieku, rodzaju wykonywanej pracy, aktualnego stanu fizjologicznego, pory roku, a także stylu życia. Składniki pokarmowe są źródłem energii, która jest niezbędna człowiekowi do wszystkich procesów życiowych, aczkolwiek zarówno ich niedobór jak i nadmiar w spożywanych posiłkach jest niepożądany. Niedobór składników odżywczych w diecie może prowadzić do anemii, awitaminozy itp., zaś nadmiar dostarczanych do organizmu składników odżywczych może być powodem występowania nadwagi, otyłości i chorób im współtowarzyszących [15].

Racjonalny sposób żywienia pozytywnie wpływa na naszą kondycję, rozwój psycho-fizyczny oraz intelektualny. Młodzież akademicka ze względu na pojawienie się nowego zakresu obowiązków, zmiany środowiska, braku poczucia bezpieczeństwa oraz dużej ilości stresu, jest szczególnie narażona na zaburzenia ze strony układu pokarmowego, np. biegunki czy zaparcia, co z kolei powoduje występowanie niedoborów składników odżywczych w diecie [6].

Sedenteryjny tryb życia oraz niewłaściwy sposób żywienia, to coraz powszechniejsze problemy społeczności XXI wieku. Diety wśród młodzieży najczęściej są źle zbilansowane i przybierają postać zarówno niedoborową, jak i nadmiarową.

Właściwie skomponowana dieta, odpowiedni poziom nawodnienia organizmu, oraz trafnie dobrana aktywność fizyczna, mają dobry wpływ na bieżący stan zdrowia człowieka, ale również w przyszłości pełnią rolę prewencyjną i zapobiegają chorobom cywilizacyjnym.

Głównym celem pracy była ocena sposobu żywienia i aktywności fizycznej u studentek I-go roku kierunku pielęgniarstwo Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. W trakcie procesu badawczego oceniono również wiedzę żywieniową, nawyki żywieniowe oraz najczęściej popełniane błędy żywieniowe w grupie ankietowanych studentek. Ponadto oceniono zależność pomiędzy wskaźnikiem BMI a poziomem aktywności fizycznej oraz stanem odżywienia organizmu.

MATERIAL

Badaniami objęto 80 studentek studiujących na I roku na kierunku pielęgniarstwo studiów stacjonarnych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Badania zostały przeprowadzone w marcu 2016 roku.

Badania były anonimowe i dobrowolne. Respondenci zostali wybrani w sposób losowy spośród studiujących na kierunku pielęgniarstwa. W badaniach uczestniczyły kobiety w wieku 19-26 lat.

METODA

W przeprowadzonym badaniu użyto metodę sondażu diagnostycznego. Posłużono się kwestionariuszem wykorzystując sposób gromadzenia danych przez wypełnienie ankiety. Kwestionariusz składał się z trzech części. Pierwsza część - pytania dotyczące charakterystyki grupy badanej (płeć, wiek, wzrost, masa ciała, miejsce zamieszkania podczas studiów). Druga część – pytania dotyczące subiektywnej oceny stanu zdrowia i poziomu aktywności fizycznej. Trzecia część - pytania dotyczące sposobu żywienia i nawyków żywieniowych (m.in. liczba posiłków, częstotliwość spożywania posiłków, ilość spożywanych płynów w ciągu dnia, spożywanie cukrów oraz żywności typu fast-food).

Dla każdego badanego obliczano współczynnik masy ciała (BMI). Zakresy wartości BMI przyjęto wg. klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

WYNIKI

Badani zamieszkujący tereny wiejskie stanowili 30% badanej grupy. Studentki zamieszkujące miasta do 50 tysięcy mieszkańców stanowiły 21,3% badanych, mieszkanki miast od 50 do 300 tysięcy mieszkańców stanowiły 38,8% badanych. Badani zamieszkujący miasta powyżej 300 tysięcy mieszkańców stanowili tylko 10% badanej grupy.

U 75% badanych wartość wskaźnika BMI znajdowała się w granicach normy. Niedowagę stwierdzono u 11,3% studentek pielęgniarstwa, zaś nadwagę zaobserwowano u 13,8%.

Odnosząc się do poziomu aktywności fizycznej w badanej grupie, uzyskano następujące wyniki: 36,3% respondentów odpowiedziało, iż uprawia sport 1-3 razy w miesiącu. 28,7% badanych odpowiedziało, iż uprawia sport 1-2 razy w tygodniu. Aktywność fizyczną 3-4 razy w tygodniu podejmowało 12,5% badanych studentek pielęgniarstwa. 15% respondentów nie uprawia sportu, zaś 7,5% badanych podejmuje aktywność sportową częściej niż 4 razy w tygodniu.

Z przeprowadzonego kwestionariusza wynikało, że 68,8 % badanych chciałoby zmienić swój tryb życia na zdrowszy, 18,8% odpowiedziało, że nie wie, czy chciałoby zmienić swój tryb życia na zdrowszy, natomiast 12,5% ankietowanych studentów nie chciałoby dokonać zmian w swoim życiu.

Biorąc pod uwagę sposób żywienia badanych studentek pierwszego roku pielęgniarstwa Śląskiego Uniwersytetu Medycznego oraz ich świadomość na temat zdrowego żywienia, 57,5% ankietowanych odpowiedziało, że czasami odżywia się zdrowo a 18,8% studentek odpowiedziało, że nie odżywia się zdrowo.

Analiza statystyczna wykazała, że wśród studentek pielęgniarstwa 60% ankietowanych odpowiedziało, że wypija w ciągu dnia od 1 do 1,5 litra płynów, 23,8% ankietowanych stwierdziło, że w ciągu dnia wypija więcej niż 1,5 litra płynów, natomiast 16,3% ankietowanych udzieliło odpowiedzi, iż wypija w ciągu dnia mniej niż 1 litr płynów.

Biorąc pod uwagę ilość spożywanych w ciągu dnia posiłków, 51,2% respondentów odpowiedziało, że spożywa od 3 do 4 posiłków dziennie, 25% badanych odpowiedziało, że spożywa od 4 do 5 posiłków dziennie, 17,5% ankietowanych stwierdziło, że spożywa od 2 do 3 posiłków dziennie, 3,8% badanych stwierdziło, że spożywa od 1 do 2 posiłków dziennie, natomiast 2,5% ankietowanych odpowiedziało, że spożywa powyżej 5 posiłków dziennie.

Regularność spożycia posiłków w badanej grupie prezentowała się następująco: 31,3% badanych studentów odpowiedziało, że raczej nie spożywa regularnie posiłków, 31,3% ankietowanych udzieliło odpowiedzi że trudno powiedzieć, 20% ankietowanych stwierdziło, że raczej spożywa regularne posiłki, natomiast 11,3% studentów stwierdziło, że spożywa posiłki regularnie, a 6,3% odpowiedziało, że nie spożywa posiłków regularnie.

Biorąc pod uwagę świadomość spożywanych produktów, 40% ankietowanych odpowiedziało, że nie zwraca uwagi na wartość kaloryczną ani skład kupowanych produktów, podobnie bo 33,8% badanych odpowiedziało, że zwraca uwagę na skład i wartość kaloryczną kupowanych produktów, natomiast 20% studentek stwierdziło, że zwraca uwagę tylko na skład, a tylko 6,3% ankietowanych odpowiedziało, że zwraca uwagę tylko na wartość kaloryczną kupowanych produktów.

Preferencje dotyczące spożywanych produktów prezentowały się następująco: 48,8% ankietowanych odpowiedziało, że najchętniej spożywa warzywa i owoce, 36,3% badanych stwierdziło, że najchętniej spożywa dania mięsne, 8,8% respondentów stwierdziło, że najchętniej jada słodczyce, natomiast tylko 6,3% ankietowanych odpowiedziało, że najchętniej spożywa jedzenie typu fast food.

Preferencje dotyczące spożywanych przez badanych napojów wyglądały następująco: 52,5% ankietowanych najchętniej pije wodę, 26,3% ankietowanych odpowiedziało, że najchętniej pije herbatę, 15% respondentów odpowiedziało, że naj-

chętniej pija soki owocowe, natomiast tylko 6,3% odpowiedziało, że najchętniej pija napoje gazowane typu Coca Cola.

Biorąc pod uwagę preferencje żywieniowe dotyczące produktów spożywanych na śniadanie, ponad połowa ankietowanych (51,2%) odpowiadała, że na śniadanie je kanapkę z wędliną/serem, 27,5% respondentów odpowiedziało, że na śniadanie je płatki z mlekiem, aż 16% ankietowanych odpowiedziało, że nie je śniadania, natomiast 5% stwierdziło, że na śniadanie spożywa owoce.

Suplementy diety stosuje 15% badanych, zaś 85% respondentów odpowiedziało, iż nie stosuje suplementów diety.

Analizując ilość spożywanego cukru w przebadanej grupie uzyskano następujące wyniki: 43,8% ankietowanych odpowiedziało, że w ciągu dnia spożywa 1-2 łyżeczki cukru, 31,3% odpowiedziało, że nie używa cukru, 20% ankietowanych stwierdziło, że w ciągu dnia spożywa od 3 do 5 łyżeczek, tylko 5% odpowiedziało, że w ciągu dnia spożywa więcej niż 5 łyżeczek cukru.

Biorąc pod uwagę podjadanie między posiłkami, ankietowani odpowiadali następująco: 33,8% odpowiedziało, że między posiłkami najczęściej podjada drożdżówki, 30% respondentów stwierdziło, że podjada świeże owoce i warzywa, 15% ankietowanych odpowiedziało, że podjada chipsy lub słone paluszki, również 15% wybrało inne przekąski, 5% respondentów odpowiedziało, że podjada orzechy bądź pestki, a tylko 1,3% badanych stwierdziło, iż podjada między posiłkami suszone owoce.

Kolacje w późnych godzinach wieczornych spożywa 37,5%. Tyle samo 37,5% odpowiedziało, że czasami spożywa kolację w późnych godzinach wieczornych, natomiast 25% respondentów odpowiedziało, że nie spożywa kolacji o późnej porze.

Spożycie pieczywa pełnoziarnistego przedstawiało się następująco: 56% ankietowanych odpowiedziało, że spożywa pieczywo pełnoziarniste jeden raz dziennie, 25% odpowiedziało, że nie spożywa pieczywa pełnoziarnistego, 15% ankietowanych stwierdziło, że 2-3 razy dziennie spożywa pieczywo pełnoziarniste, natomiast tylko 3,8% badanych odpowiedziało, iż spożywa pieczywo pełnoziarniste więcej niż 3 razy dziennie.

Na pytanie dotyczące produktów typu fast food, respondenci odpowiadali następująco: 48,8% ankietowanych odpowiedziało, że spożywa raz w miesiącu jedzenie typu fast food, 25% odpowiedziało, że raz w tygodniu, tyle samo 25% wybrało odpowiedź inne, wśród nich znalazły się takie odpowiedzi jak: raz na trzy miesiące, raz na pół roku, tylko 1,3% ankietowanych odpowiedziało, że spożywa jedzenie typu fast food raz dziennie.

Zależność pomiędzy częstotliwością uprawiania sportu, a wskaźnikiem wzrostowo-wagowym BMI, przedstawiono w tabeli I.

Tabela I. Częstotliwość uprawiania sportu a wartość wskaźnika BMI wśród studentek pielęgniarstwa

	BMI		
	NIEDOWAGA	WAGA W NORMIE	NADWAGA
Nie uprawiam sportu	11,1%	15,0%	18,2%
1-3 razy w miesiącu	11,1%	38,3%	45,5%
1-2 razy w tygodniu	33,3%	28,3%	27,3%
3-4 razy w tygodniu	22,2%	11,7%	9,1%
Częściej niż 4 razy w tygodniu	22,2%	6,7%	-

Wśród ankietowanych studentów 11,1% osób z niedowagą odpowiedziało równocześnie, że nie uprawia sportu oraz, że uprawia sport 1-3 razy w miesiącu, dwa razy więcej 22,2% ankietowanych odpowiedziało, że uprawia sport 3-4 razy w tygodniu oraz częściej niż 4 razy w tygodniu, najczęściej ankietowanych z niedowagą 33,3% odpowiedziało, że uprawia sport 1-2 razy w tygodniu.

Spośród ankietowanych z prawidłową masą ciała 38,3% odpowiedziało, że uprawia sport 1-3 razy w miesiącu, 28,3% badanych stwierdziło, że podejmuje aktywność fizyczną 1-2 razy w tygodniu, aż 15% respondentów stwierdziło, że w ogóle nie uprawia sportu, 11,7% badanych w prawidłową masą ciała odpowiedziało, że uprawia sport 3-4 razy w tygodniu, natomiast tylko 6,7% ankietowanych stwierdziło, że uprawia sport częściej niż 4 razy w tygodniu.

Respondenci z nadwagą uznali, że uprawiają sport 1-3 razy w miesiącu (45,5%), zatem 27,3% ankietowanych odpowiedziało, że podejmuje aktywność fizyczna 1-2 razy w tygodniu, aż 18,2% osób z nadwagą odpowiedziało, że w ogóle nie uprawia sportu, natomiast 9,1% ankietowanych odpowiedziało, że uprawia sport 3-4 razy w tygodniu.

Zależność pomiędzy samooceną sposobu żywienia a wskaźnikiem Body Mass Indeks, przedstawiono w tabeli numer II.

Tabela II. Samoocena sposobu odżywiania a wskaźnik BMI wśród ankietowanych studentek pielęgniarstwa

	BMI		
	NIEDOWAGA	WAGA W NORMIE	NADWAGA
Tak	33,3%	25,0%	
Nie		21,7%	18,2%
Czasami	66,7%	51,7%	81,8%
Nie wiem		1,7%	

Wśród ankietowanych studentów z niedowagą 66,7% badanych odpowiedziało, że czasami odżywia się zdrowo, natomiast 33,3% ankietowanych stwierdziło, że odżywia się zdrowo.

Ankietowani z prawidłową wagą w 51,7% odpowiedzieli, że czasami odżywiają się zdrowo, 25% respondentów stwierdziło, że odżywia się zdrowo, 21,7% ankietowanych odpowiedziało, że nie odżywia się zdrowo, natomiast 1,7% badanych odpowiedziało, że nie wie, czy odżywia się zdrowo.

Badani studenci z nadwagą w 81,8% stwierdzili, że czasami odżywiają się zdrowo, 18,2% respondentów odpowiedziało, że nie odżywia się zdrowo.

Tabela III. Ilość płynów oraz posiłków spożywanych w ciągu dnia a wartości wskaźnika BMI, dla grupy studentek pielęgniarstwa

Płyny wypijane w ciągu dnia	BMI		
	NIEDOWAGA	WAGA W NORMIE	NADWAGA
Więcej niż 1,5 litra	22,2%	21,7%	36,4%
1-1,5 litra	44,4%	63,3%	54,5%
Mniej niż 1 litr	33,3%	15,0%	9,1%
Ilość posiłków zjadanych w ciągu dnia	BMI		
	NIEDOWAGA	WAGA W NORMIE	NADWAGA
1-2		3,3%	9,1%
2-3	22,2%	15,0%	27,3%
3-4	33,3%	56,7%	36,4%
4-5	44,4%	21,7%	27,3%
Powyżej 5		3,3%	

Tabela III, przedstawia zależności pomiędzy ilością spożywanych płynów oraz posiłków w ciągu dnia a wskaźnikiem BMI.

Spośród ankietowanych studentów z niedowagą 44,4% badanych odpowiedziało, że wypija 1-1,5 litra płynów w ciągu dnia, 33,3% badanych stwierdziło, że w ciągu dnia wypija mniej niż 1 litr płynów, natomiast 22,2% ankietowanych odpowiedziało, że wypija więcej niż 1,5 litra płynów dziennie.

Ankietowani studenci z prawidłową masą ciała w 63,3% odpowiedzieli, że w ciągu dnia wypijają 1-1,5 litra płynów, 21,7% badanych odpowiedziało, że wypija więcej niż 1,5 litra płynów, natomiast 15% badanych stwierdziło, że wypija mniej niż 1 litr płynów w ciągu dnia.

Wśród studentów z nadwagą 54,5% badanych odpowiedziało, że w ciągu dnia wypija 1-1,5 litra płynów, 36,4% badanych odpowiedziało, że wypija więcej niż 1,5 litra płynów dziennie, natomiast 9,1% ankietowanych odpowiedziało, że wypija mniej niż 1 litr płynów dziennie.

Spośród ankietowanych z niedowagą 44,4% ankietowanych odpowiedziało, że spożywa od 4 do 5 posiłków dziennie, 33,3% badanych odpowiedziało, że spożywa od 3 do 4 posiłków dziennie, natomiast 22,2% respondentów odpowiedziało, że spożywa od 2 do 3 posiłków dziennie.

Ankietowani studenci z prawidłową masą ciała odpowiedzieli w 56,7%, że spożywają od 3 do 4 posiłków dziennie, 21,7% badanych odpowiedziało, że spożywa

od 4 do 5 posiłków dziennie, 15% respondentów stwierdziło, że dziennie spożywa od 2 do 3 posiłków, zatem 3,3% odpowiedziało, że spożywa od 1 do 2 posiłków dziennie, natomiast 3,3% spożywa więcej niż 5 posiłków dziennie

Badani z nadwagą w 36,4% odpowiedzieli, że spożywają 3-4 posiłki dziennie, 27,3% respondentów stwierdziło, że dziennie spożywa od 4 do 5 posiłków, 27,3% badanych stwierdziło, że spożywa od 2 do 3 posiłków dziennie, natomiast 9,1% ankietowanych odpowiedziało, że spożywa od 1 do 2 posiłków dziennie.

Tabela IV. Rodzaj posiłków a wartości wskaźnika BMI, u badanych studentek pielęgniarstwa

	BMI		
	NIEDOWAGA	WAGA W NORMIE	NADWAGA
Warzywa i owoce	44,4%	46,7%	63,6%
Jedzenie typu fast food		8,3%	
Dania mięsne	55,6%	35,0%	27,3%
Słodycze		10,0%	9,1%

Tabela IV, zawiera zależność pomiędzy preferencjami żywieniowymi (rodzaj najchętniej spożywanych produktów), a wskaźnikiem BMI, badanych studentek pielęgniarstwa.

Wśród ankietowanych z niedowagą 55,6% ankietowanych odpowiedziało, że najchętniej wybiera dania mięsne, 44,4% badanych odpowiedziało, że najchętniej zjada warzywa i owoce.

Badani studenci z prawidłową masą ciała w 46,7% odpowiedzieli, że wybraliby warzywa i owoce, 35% respondentów odpowiedziało, że najchętniej wybierają dania mięsne, 10% respondentów najchętniej wybiera słodycze, natomiast 8,3% respondentów odpowiedziało, że posiłki najchętniej przez nich wybierane, to jedzenie typu fast food.

Ankietowani z nadwagą w 63,6% odpowiedzieli, że najchętniej wybierają warzywa i owoce, 27,3% badanych odpowiedziało, że najchętniej wybiera dania mięsne. Natomiast 9,1% ankietowanych odpowiedziało, że najchętniej wybierany przez nich posiłek to słodycze.

OMÓWIENIE WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

Racjonalne żywienie i aktywność fizyczna to jeden z najważniejszych czynników wpływających na aktualny oraz późniejszy stan zdrowia. Podczas racjonalnego planowania jadłospisu należy zwrócić uwagę, nie tylko na samą kaloryczność spożywanego posiłku, ale również na procentowy udział makro- i mikroelementów.

Spośród ankietowanych studentów zdecydowana większość to osoby o prawidłowej masie ciała. Wyniki badań są zbliżone do badań Siemieniuk, w których u 74,71% studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stwierdzono BMI w granicach normy [12].

Analiza statystyczna pozwalała stwierdzić, iż 56% badanych studentów spożywa pieczywo pełnoziarniste tylko 1 raz dziennie. W badaniach Trafalskiej i Grzybow-

skiej podobnie niski odsetek (41,6%) studentów Łódzkiego Uniwersytetu Medycznego spożywa owe produkty [10, 14].

Na pytanie dotyczące samooceny zdrowego odżywiania ankietowani w 22,5% stwierdzili, że odżywiają się zdrowo, natomiast 18,8% odpowiedziało, że nie odżywia się zdrowo. W badaniach przeprowadzonych przez Centrum Badań Opinii Społecznej w 2014 roku, aż 54% ankietowanych odpowiedziało, że odżywia się zdrowo, natomiast 16% badanych odpowiedziało, że nie odżywia się zdrowo [2].

Badania przeprowadzone wśród studentów I-go roku pielęgniarstwa wykazały, iż 12,5% osób podejmuje aktywność fizyczną 3-4 razy tygodniu. W badaniach, które przeprowadziło Ministerstwo Sportu i Turystyki w 2015 roku wyniki te było podobne, 15,5% badanych spełnia kryteria WHO, co do podejmowanej aktywności fizycznej. Wg ankietowanych studentów, 36,3% podejmuje aktywność fizyczną 1-3 razy w miesiącu, natomiast wg. Centrum Badań Opinii Społecznej z 2013 roku sporadyczną aktywność fizyczną podejmowało 26% respondentów [8].

Badania niniejsze potwierdziły, że 48,8% ankietowanych studentów nie uczęszcza częściej niż raz w miesiącu do restauracji typu fast food, zatem 1,3% respondentów odpowiedziało, że uczęszcza do takich restauracji raz dziennie. Natomiast w badaniu przeprowadzonym przez Centrum Badań Opinii Społecznej, 2% badanych deklarowało częste stołowanie się w barach typu fast food [3].

Spśród ankietowanych studentów pielęgniarstwa, 85% nie spożywa żadnych suplementów diety, natomiast 15% respondentów odpowiedziało, że używa suplementów, jako dodatek do swojego jadłospisu. W badaniach przeprowadzonych przez CBOS w 2014 roku wykazano, iż 36% ankietowanych spożywa suplementy diety, natomiast 25% respondentów wykazało, że tylko czasami sięgają po dodatkową suplementację [1].

WNIOSKI

1. Wśród studentów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach na kierunku pielęgniarstwo stwierdzono niewystarczającą wiedzę w zakresie zasad racjonalnego odżywiania i aktywności fizycznej.
2. Najczęściej popełnianymi błędami żywieniowymi jest nieregularne spożywanie posiłków oraz niedostateczny udział warzyw i owoców w codziennej diecie.
3. Jakość oraz ilość spożywanych posiłków w sposób znaczący koreluje z parametrami wzrostowo-wagowymi.
4. Zmniejszona aktywność fizyczna (sedenteryjny tryb życia), w połączeniu z niewłaściwym planem dietetycznym w sposób destruktywny oddziałuje na organizm ludzki.

PIŚMIENNICTWO

1. Centrum Badania Opinii Społecznej. Diety Polaków. Nr 113/2014. Warszawa 2014
2. Centrum Badania Opinii Społecznej. Zachowania żywieniowe Polaków. Nr 115/2014. Warszawa 2014
3. Centrum Badania Opinii Społecznej. Zachowania i Nawyki Żywieniowe Polaków. BS/150/2010. Warszawa 2010.
4. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydanie 3. Wydawnictwo PZWL; Warszawa 2007
5. Ghosh D.: Future perspectives of nutrigenomics foods: benefits vs. Risks. *Indian J. Biochem. Biophys.* 2009; 46: 31-36.
6. Grzymisławski M., Gawęcki J.: Żywność człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2016.
7. Heszen I., Sęk H.: Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2007
8. Ministerstwo Sportu i Turystyki. Badanie poziomu aktywności fizycznej.
9. Niebrój T. L.: Zdrowy styl życia, bezpieczeństwo żywności i zdrowe żywienie. Raleigh, NC 2015 .
10. Pietryka-Michałowska E., Wdowiak L., Szymańska J.: Zachowania zdrowotne studentów akademii medycznej. III sposób odżywiania. *Zdr. Publ.* 2005; 115: 171–175.
11. Sęk H.: Zdrowie behawioralne. [W]: Strelau J. (red.) Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 3, GWP, Gdańsk 2000: 533–552.
12. Siemienuk W.: Zwyczaje żywieniowe studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2009; 4 (65):227-235.
13. Sochocka L., Wojtyłko A.: Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. *Medycyna Środowiska*, 2013, 16, 2, 53-58
14. Trafalska E., Grzybowski A.: The dietary habits and nutritional behavior of students of the Medical University of Lodz. *Nowiny lekarskie* 2003, 72 (2), 120-123.
15. Wądołowska L.: Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym na świecie.

STRESZCZENIE

Racjonalny sposób odżywiania jest bardzo ważnym elementem warunkującym stan zdrowia społeczeństwa. Nieprawidłowy sposób żywienia przyczynia się do powstawania wielu chorób dieto zależnych. Regularna i dobrze dobrana aktywność

*Katarzyna Leszczyńska, Izabela Maciejewska-Paszek, Martyna Maciąg,
Patrycja Paszek, Magdalena Szostak-Trybuś, Tomasz Irzyniec*
Ocena żywienia i aktywności fizycznej u studentek pierwszego roku
kierunku pielęgniarstwo Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

fizyczna w połączeniu z dobrze skomponowaną dietą w znaczny sposób wpływa na stan ustroju i wspomaga jego poszczególne układy. Celem pracy była ocena sposobu żywienia i aktywności fizycznej u studentek I-go roku kierunku pielęgniarstwa Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Badaniami objęto 80 studentek studiujących na I roku na kierunku pielęgniarstwo studiów stacjonarnych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Badania zostały przeprowadzone w marcu 2016 roku. Do oceny sposobu żywienia wykorzystano autorski kwestionariusz ankietowy. Na podstawie analizy statystycznej można stwierdzić, iż wiedza studentek Śląskiego Uniwersytetu Medycznego na temat racjonalnego żywienia jest bardzo mała. Najczęstszymi błędami żywieniowymi, popełnianymi przez młodzież akademicką jest nieregularność spożywanych posiłków, skłonność do podjadania. Sedynteryjny tryb życia w znacznym stopniu wpływa na obniżenie aktywności fizycznej. Zbyt mała wiedza na temat właściwego sposobu żywienia, oraz zdrowego stylu egzystencji, może powodować utrwalanie niewłaściwych nawyków żywieniowych, oraz życiowych, a co za tym idzie zwiększa ryzyko powstawania chorób cywilizacyjnych.

ABSTRACT

Rational nutrition is a very important element conditioning the health of society. Improper diet contributes to many diseases related to diet. Regular and well-chosen physical activity combined with a well composed diet significantly affects the state of the system and supports its various circuits. The aim of the essey was the evaluation of diet and physical activity among students of first year of nursing in Medical University of Silesia in Katowice. The study included 80 female students studying at the first year of nursing full-time studies in Medical University of Silesia in Katowice. The study was conducted in March 2016 year. To evaluate the diet there were used original questionnaire. On the basis of statistical analysis it can be concluded that the knowledge of students of the Silesian Medical University on rational nutrition is very small. The most common nutritional mistakes, committed by academic young is the irregularity of meals, tendency to snacking. Sedentary lifestyle significantly reduces physical activity. Too little knowledge about proper nutrition and healthy lifestyle can cause fixation of improper eating habits, and life habits, and therefore increase the risk of civilization diseases.

Artykuł zawiera 25760 znaków ze spacjami