

ZDROWIE I JEGO UWARUNKOWANIA

ROZDZIAŁ XXII

- ¹Katedra i Zakład Anatomii Prawidłowej
Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
¹Normal Anatomy Department Wrocław Medical University
- ²Akademia Muzyczna im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu
²The Karol Lipiński Academy of Music in Wrocław
- ³Prywatna Praktyka Stomatologiczna we Wrocławiu
³Dental Practice of Wrocław
- ⁴Wydział Mechaniczny Politechniki Wrocławskiej
⁴Faculty of Mechanical Engineering College
Technical University of Wrocław
- ⁵Zakład Anatomii Stomatologicznej
Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
⁵Department of Dental Anatomy Medical University of Wrocław
- ⁶Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej
⁶Technical University of Opole
Faculty of Physical Education and Physiotherapy
- ⁷Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu
⁷Public Medical Training College in Opole
- ⁸Niepubliczna Wyższa Szkoła Medyczna we Wrocławiu
⁸Unpublic Medical College in Wrocław, Poland

MICHAŁ PORWOLIK^{1,8}, KRYSZTOF PORWOLIK⁷,
ZYGDMUNT DOMAGAŁA¹, ALICJA STACHURA-PUŻYŃSKA²,
MAREK PUŻYŃSKI³, KRZYSZTOF DUDEK⁴,
SŁAWOMIR WOŹNIAK¹, WIESŁAW KURLEJ^{5,6}

Ocena związku środowiska studentów z ich nawykami żywieniowymi

Evaluation of the relation between students' environment and their dietary habits

Słowa kluczowe: zdrowie, nawyki żywieniowe, samoocena

Key words: health, dietary habits, self-esteem

WPROWADZENIE

Ocena związku miejsca urodzenia (w tym środowiska i wychowania) z zachowaniami prozdrowotnymi ma istotne znaczenie celem implementowania prawidłowych postaw w tym zakresie. Nawyki żywieniowe odzwierciedlają m.in. nasze przyzwyczajenia i preferencje smakowe związane z żywieniem; ważne są motywy ukryte w podświadomości, a jednocześnie mające korzenie emocjonalne w tym zakresie [12]. Szanse wdrożenia racjonalnego żywienia są małe, jeśli za teoretyczną wiedzą nie idzie głębsza motywacja [16]. Nawyki żywieniowe mogą być prawidłowe i nieprawidłowe [17]. Prawidłowa dieta jest ważna, ponieważ ilość, jakość i właściwy dobór składników pożywienia decydują o naszej kondycji i długości życia [2].

Celem pracy było sprawdzenie, czy miejsce urodzenia i wychowania studentów uczelni medycznych ma związek z ich nawykami żywieniowymi. Przeprowadzona ankieta ma w założeniach dać odpowiedź w jakim stopniu studenci realizują prawidłowe nawyki żywieniowe, a jednocześnie unikają nieprawidłowych. Jak oceniają własną sylwetkę i czy próbują wpływać na korzystne jej formatowanie.

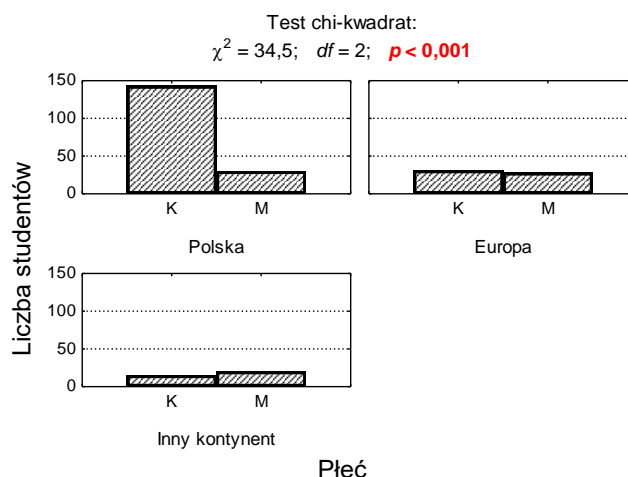
MATERIAŁ I METODY

W badaniach ankietowych wzięli udział studenci Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, polskojęzyczni i anglojęzyczni, od których spodziewać się można większej świadomości wpływu diety na zdrowie. Udział wzięło łącznie 267 studentów (173 urodzonych w Polsce, 59 urodzonych w Europie poza Polską i 35 z innych kontynentów).

Tabela I. Podstawowe statystyki ($M \pm SD$) cech somatycznych charakteryzujących badaną grupę studentek.

Zmienna	Razem N=267	Grupa I Urodzeni w Polsce N=173	Grupa II Urodzeni w Europie N=59	Grupa III Z innych konty- nentów N=35	p
Płeć żeńska: n (%)	189 (70,8%)	143 (82,7%)	31 (52,5%)	15 (42,9%)	<0,001
Wiek [rok życia]	19,8 ± 1,8	19,6 ± 1,4	20,2 ± 1,9	19,9 ± 2,5	0,051
Wysokość ciała [cm]	171 ± 9	169 ± 8	175 ± 10	175 ± 9	<0,001
Masa ciała [kg]	64 ± 13	62 ± 10	68 ± 14	70 ± 16	<0,001
BMI [kg/m ²]	21,9 ± 3,2	21,6 ± 2,8	22,0 ± 3,6	22,8 ± 3,9	0,118

M – średnia, SD – odchylenie standardowe, p – poziom istotności testu



Ryc. 1. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i płcią oraz wynik testu chi-kwadrat

Wśród studentów urodzonych i wychowanych w Polsce było istotnie więcej kobiet niż wśród studentów zagranicznych, co ma wpływ na ich mniejszą wysokość i masę. Jednak porównywane grupy nie różniły się istotnie pod względem wskaźnika masy ciała BMI ($p > 0,05$). Rozkłady empiryczne wysokości i masy ciała w każdej z trzech grup studentów nie odbiegały istotnie od rozkładu normalnego, co zweryfikowano za pomocą testu normalności Shapiro-Wilka, natomiast rozkłady wskaźnika masy ciała (BMI) we wszystkich grupach były skośne prawostronnie.

W przeprowadzonych anonimowych badaniach ankietowych wykorzystano autorski kwestionariusz zawierający 30 pozycji (8 pytań zamkniętych i 22 stwierdzenia, na które można było odpowiedzieć: Tak lub Nie). Analiza statystyczna zebranych danych została przeprowadzona z wykorzystaniem programu STATISTICA (StatSoft, Inc. Tulsa, USA). Celem określenia rzetelności 22 pozycji podskali oceny nawyków żywieniowych obliczono współczynnik alfa Cronbacha.

WYNIKI BADAŃ

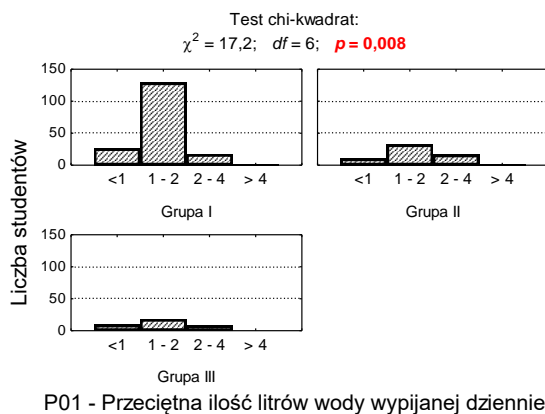
Tabela II. Podstawowe statystyki dotyczące nawyków żywieniowych oraz wyniki porównań częstości odpowiedzi w grupach: I - studenci urodzeni w Polsce, II - studenci urodzeni w Europie (poza Polską), III - studenci urodzeni na innym kontynencie

Pytania kwestionariusza	Grupa I		Grupa II		Grupa III		<i>p</i>
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
P1. Ile wody wypijasz dziennie?:							
a. Mniej niż 1 litr	26	15,0	10	16,9	9	25,7	0,008

ZDROWIE I JEGO UWARUNKOWANIA

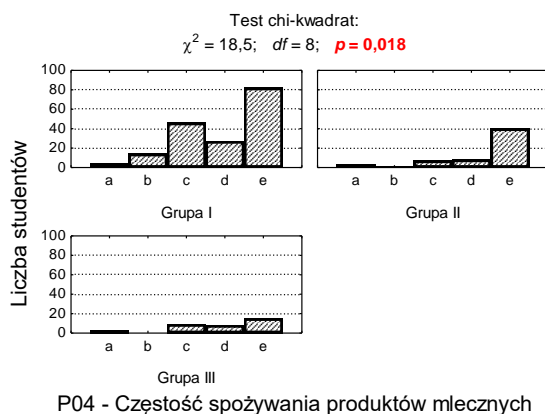
b. Od 1 do 2 litrów	129	74,6	32	54,2	18	51,4	
c. Od 3 do 4 litrów	17	9,8	16	27,1	8	22,9	
d. Więcej niż 4 litry	1	0,6	1	1,7	0	0,0	
2. Ile kubków/filizanek herbaty/kawy wypijasz dziennie?:							
a. 0 (nie piję)	17	50,0	13	59,1	9	69,2	0,616
b. 1 do 2	16	47,1	7	31,8	4	30,8	
c. 3 do 4	1	2,9	1	4,5	0	0,0	
d. 5 i więcej	0	0,0	1	4,5	0	0,0	
P3. Ile litrów płynów spożywasz dziennie?							
<i>M ± SD</i>	2,5 ± 0,6		2,7 ± 1,1		2,5 ± 0,8		0,245
<i>Me (Q1; Q3)</i>	2,5	(2,2; 2,5)	3	(2; 3,5)	2,8	(2; 3)	
<i>Min - Max</i>	1 - 4		1 - 7		1 - 4,2		
P4. Jak często spożywasz produkty mleczne (w tym mleko)?:							
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	
a. W ogóle	4	2,3	3	5,1	3	8,6	
b. Kilka razy w miesiącu	14	8,1	1	1,7	0	0,0	
c. Rzadziej niż 3 razy w tygodniu	46	26,6	7	11,9	9	25,7	0,018
d. Częściej niż 3 razy w tygodniu	27	15,6	8	13,6	8	22,9	
e. Codziennie	82	47,4	40	67,8	15	42,9	
P5. Jak często jesz w fast foodach? (P6):							
a. Rzadko	69	39,9	5	8,5	9	25,7	<0,001
b. Czasami	104	60,1	54	91,5	26	74,3	
P6. Uważasz, że jesteś? (P8):							
a) Gruba/gruby	13	7,5	4	6,8	6	17,1	
b) Zbyt dużo ważysz	51	29,5	11	18,6	1	2,9	
c) Ważysz tyle ile powinnaś	91	52,6	33	55,9	22	62,9	0,018
d) Jesteś szczupła	15	8,7	7	11,9	5	14,3	
e) Jesteś zbyt chuda	3	1,7	4	6,8	1	2,9	
P7. Jak często się ważysz?: (P10)							
a. Codziennie	4	2,3	4	6,8	1	2,9	
b. Przynajmniej 2 razy w tygodniu	15	8,7	4	6,8	6	17,1	<0,001
c. Sporadycznie	130	75,1	22	37,3	15	42,9	
d. Tylko podczas badań lekarskich	24	13,9	29	49,2	13	37,1	
P8. Jaki jest Twój sposób pozbycia się stresu? (można wybrać kilka odpowiedzi):							
a. Coś słodkiego	75	43,4	13	22,0	6	17,1	0,001
b. Dobry film/książka	53	30,6	18	30,5	6	17,1	0,261
c. Inne sposoby	88	50,9	37	62,7	25	71,4	0,043

Zaznaczono proporcje studentów różniące się na poziomie co najmniej $p < 0,05$



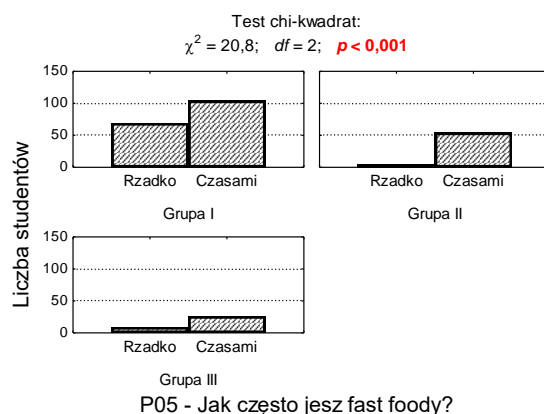
Ryc. 2. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i ilością wypijanej dziennie wody oraz wynik testu chi-kwadrat

Zaobserwowano istotną różnicę w ilości spożywanej dziennie wody ($p < 0,01$). Proporcja studentów wypijających dziennie od 1 do 2 litrów wody w grupie I jest istotnie większa niż w grupie II (74,6% vs. 54,2%; $p = 0,006$) i w grupie III (74,6% vs. 51,4%; $p = 0,011$). Z kolei proporcja studentów wypijających dziennie od 2 do 3 litrów wody w grupie I jest istotnie mniejsza niż w grupie II (9,8% vs. 27,1%; $p = 0,002$).



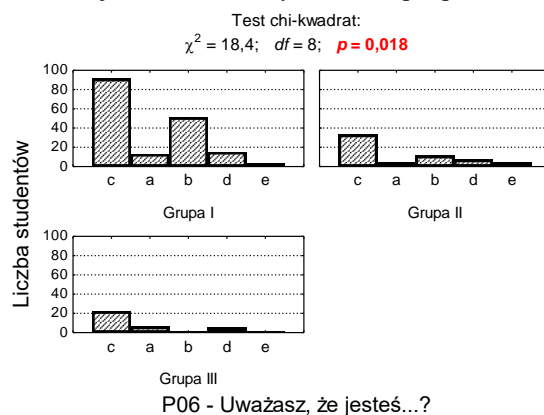
Ryc. 3. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i częstością spożywania produktów mlecznych oraz wynik testu chi-kwadrat

Studenci różnili się częstością spożywania produktów mlecznych. Ogólnie studenci grupy II spożywają produkty mleczne (w tym mleko) częściej niż studenci urodzeni w Polsce (grupa I) i poza Europą (grupa III).



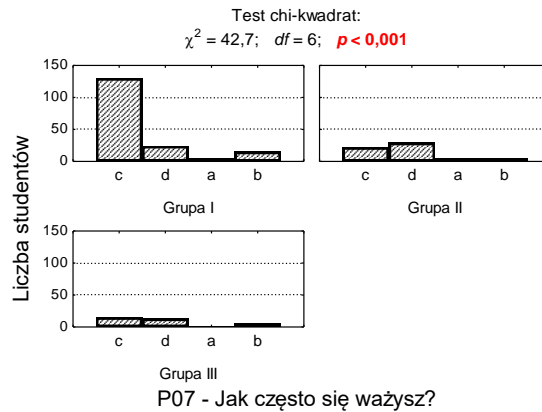
Ryc. 4. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i częstością spożywania Fast foodów oraz wynik testu chi-kwadrat

Studenci różnili się częstością spożywania Fast foodów (częstsze ich spożycie wśród studentów obcokrajowców urodzonych w Europie poza Polską).



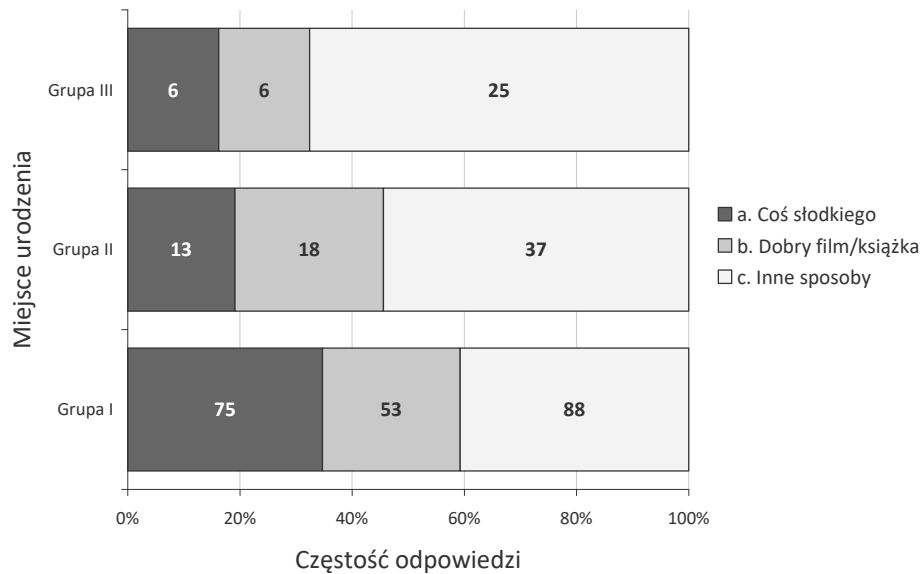
Ryc. 5. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i częstością odpowiedzi na pytanie samooceny swojej masy ciała oraz wynik testu chi-kwadrat

Większość studentów we wszystkich trzech grupach pozytywnie oceniała swoją masę ciała.



Ryc. 6. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i częstością odpowiedzi na pytanie o częstość ważenia się oraz wynik testu chi-kwadrat

Większość studentów we wszystkich trzech grupach sporadycznie lub przy okazji badań lekarskich ocenia swoją masę ciała.

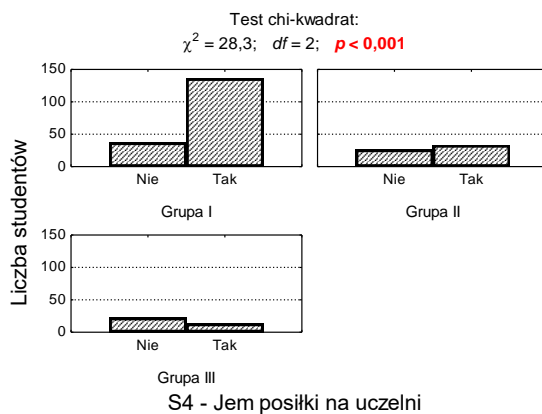


Ryc. 7. Proporcja odpowiedzi w zakresie odreagowywania stresu w podgrupach różniących się miejscem oraz wynik testu chi-kwadrat

Studenci wszystkich grup różnili się sposobem odreagowywania stresu (urodzeni w Polsce częściej spożywali słodczyce).

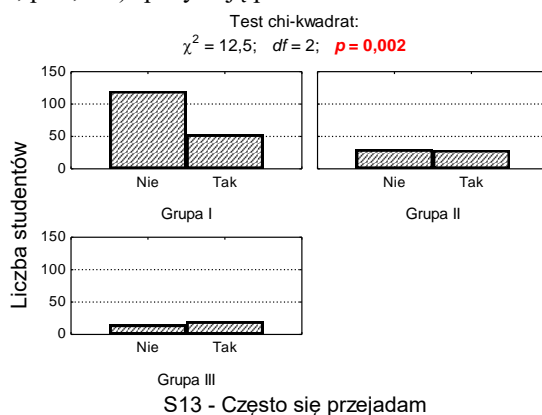
Tabela III. Liczba (%) odpowiedzi twierdzących na stwierdzenia kwestionariusza dotyczące nawyków żywieniowych oraz wyniki porównań

Pozycja kwestionariusza	Grupa I N = 173		Grupa II N = 59		Grupa III N = 35		p
	n	%	n	%	n	%	
	S1. Liczę kalorie spożywanych posiłków	28	16,2	3	5,1	5	
S2. Nie uprawiam systematycznie żadnego sportu	109	63,0	36	61,0	20	57,1	0,801
S3. Często myślę o jedzeniu	113	65,3	40	67,8	24	68,6	0,898
S4. Jem posiłki na uczelni	136	78,6	33	55,9	13	37,1	<0,001
S5. Często martwię się o swoją wagę	83	48,0	32	54,2	18	51,4	0,694
S6. Czasami podjadam w tajemnicy przed innymi	36	20,8	11	18,6	10	28,6	0,503
S7. Często czuję niepokój, gdy za dużo zjem	67	38,7	17	28,8	17	48,6	0,148
S8. Często jem nawet wtedy, gdy jestem najedzony	53	30,6	27	45,8	12	34,3	0,108
S9. Często mam poczucie winy po przejedzeniu	82	47,4	37	62,7	18	51,4	0,127
S10. Gdy jestem zaniepokojona lub zmartwiona jem więcej niż normalnie	63	36,4	19	32,2	14	40,0	0,732
S11. Czasem, gdy zaczynam jeść, czuję że nie będę mógł powiedzieć sobie dość	39	22,5	20	33,9	7	20,0	0,171
S12. Wolałabym ważyć mniej niż obecnie	93	53,8	25	42,4	19	54,3	0,297
S13. Często się przejadam	53	30,6	29	49,2	20	57,1	0,002
S14. Często jem, chociaż nie odczuwam głodu	65	37,6	26	44,1	11	31,4	0,456
S15. Rzadko czuję się przejedzony	120	69,4	11	18,6	8	22,9	<0,001
S16. Jedzenie ma dla mnie bardzo duże znaczenie	61	35,3	35	59,3	23	65,7	<0,001
S17. W towarzystwie innych jem mniej niż gdy jestem sama	37	21,4	16	27,1	10	28,6	0,508
S18. Mój żołądek jest jak worek bez dna	31	17,9	15	25,4	5	14,3	0,332
S19. Gdy się zdenerwuję, to zaczynam jeść	54	31,2	10	16,9	5	14,3	0,024
S20. Po większym posiłku mam ochotę pozbyć się zbędnych kalorii	88	50,9	15	25,4	8	22,9	<0,001
S21. Nie jestem zadowolona z masy swojego ciała	70	40,5	23	39,0	19	54,3	0,278
S22. Chcę schudnąć	76	43,9	27	45,8	17	48,6	0,872



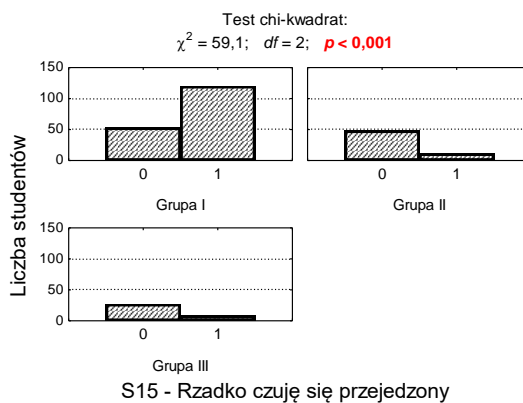
Ryc. 8. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i spożywaniem posiłków na uczelni oraz wynik testu chi-kwadrat

Studenci grupy I częściej niż studenci grupy II (78,6% vs. 55,9%; $p=0,001$) i III (78,6% vs. 37,1%; $p<0,001$) spożywają posiłki na uczelni.



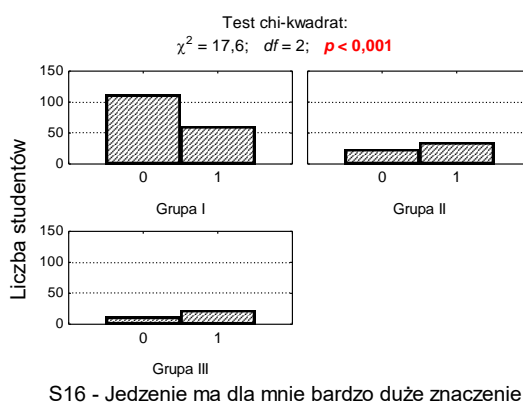
Ryc. 9. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i przejadaniem się oraz wynik testu chi-kwadrat

Studenci grupy I rzadziej niż studenci grupy II (30,6% vs. 49,2%; $p=0,015$) i III (30,6% vs. 57,1%; $p=0,005$) deklarują, że się przejadają.



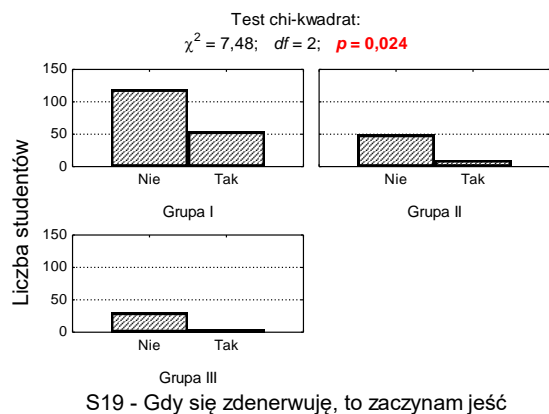
Ryc. 10. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i odczuciem przejeżdzenia oraz wynik testu chi-kwadrat

Brak odczucie przejeżdzenia deklarowali istotnie częściej studenci grupy I niż studenci grupy II (69,4% vs. 18,6%; $p < 0,001$) i III (69,4% vs. 22,9%; $p < 0,001$).



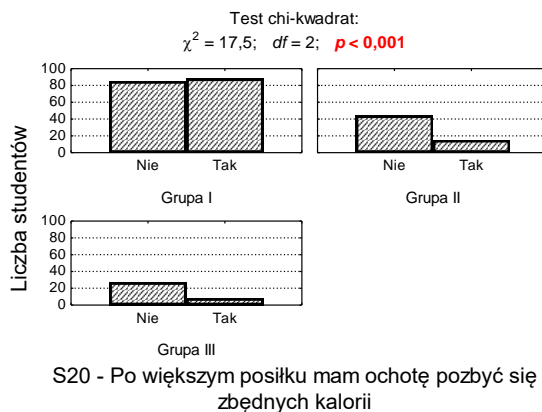
Ryc. 11. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i przywiązywaniem znaczenia dla jedzenia oraz wynik testu chi-kwadrat

Studenci grupy I przywiązują do jedzenia mniejsze znaczenie niż studenci grupy II (35,3% vs. 59,3%; $p = 0,002$) i III (35,3% vs. 65,7%; $p = 0,002$).



Ryc. 12. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i reakcją na zdenerwowanie oraz wynik testu chi-kwadrat

Studenci grupy I częściej niż studenci grupy II i III łącznie spożywają nadmierne gdy się zdenerwują (31,2% vs. 16,0%; $p=0,010$).



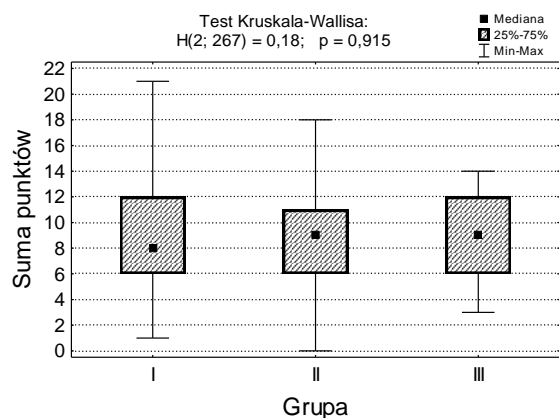
Ryc. 13. Liczba studentów w podgrupach różniących się miejscem urodzenia i chęcią pozbycia się zbędnych kalorii oraz wynik testu chi-kwadrat

Studenci grupy I deklarują chęć pozbycia się zbędnych kalorii częściej niż studenci grupy II (50,9% vs. 25,4%; $p=0,001$) i III (50,9,3% vs. 22,9%; $p=0,004$).

Część kwestionariusza zawierająca 22 stwierdzenia o charakterze dychotomicznym, z możliwością wyboru jednej z dwóch odpowiedzi (Tak = 1, Nie = 0) pozwalała na obliczenie wartości punktowej. Suma punktów tej części zawiera się w przedziale 0-22. Poprawność skonstruowanego kwestionariusza zweryfikowano obliczając wskaźnik rzetelności alfa Cronbacha, który dla wszystkich badanych studentów

wynosił $\alpha=0,710$, a średnia korelacja między pozycjami kwestionariusza wynosiła $r=0,105$.

Współczynnik rzetelności dla poszczególnych stwierdzeń zawierał się w przedziale 0,68-0,74 alfa Cronbacha, co wskazuje na wysoką jakość psychometryczną podskali.



Ryc. 14. Porównanie sumy punktów podskali kwestionariusza oceniającego nawyki żywieniowe w porównywanych grupach studentów i wynik testu Kruskala-Wallisa

Różnice w sumie punktów uzyskanych przez studentów w podskali kwestionariusza oceniającego nawyki żywieniowe okazały się nieistotne statystycznie ($p>0,05$). Dla oszacowania siły i kierunku związków poszczególnych pozycji podskali kwestionariusza ze wskaźnikiem masy ciała BMI w badanej grupie studentów oszacowano wartości współczynnika korelacji rang Spearmana.

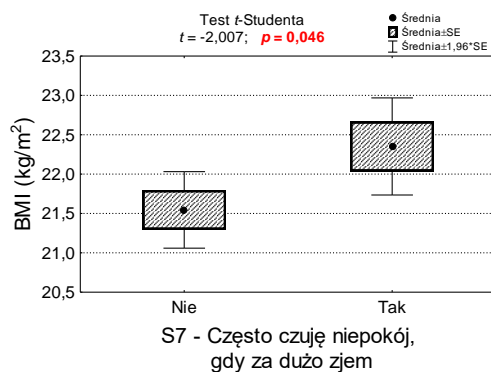
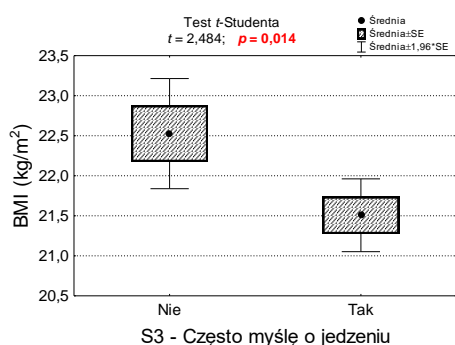
Tabela IV. Wartości współczynników korelacji Spearmana (ρ) pozycji podskali nawyków żywieniowych z wskaźnikiem masy ciała BMI

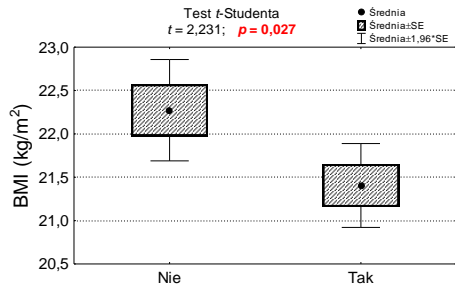
Pozycja podskali kwestionariusza	Razem N=267	Grupa I N=173	Grupa II N=59	Grupa III N=35
S1. Liczę kalorie spożywanych posiłków	+0,095	+0,165	+0,193	-0,263
S2. Nie uprawiam systematycznie żadnego sportu	-0,138	-0,138	-0,066	-0,215
S3. Często myślę o jedzeniu	-0,162	-0,220	-0,069	-0,043
S4. Jem posiłki na uczelni	-0,053	-0,065	+0,040	-0,023
S5. Często martwię się o swoją wagę	+0,101	+0,088	+0,121	+0,125
S6. Czasami podjadam w tajemnicy przed innymi	+0,070	+0,088	+0,202	-0,172
S7. Często czuję niepokój, gdy za dużo zjem	+0,133	+0,137	+0,255	-0,091
S8. Często jem nawet wtedy, gdy jestem najedzona	-0,186	-0,209	-0,106	-0,259
S9. Często mam poczucie winy po przejedzeniu	+0,126	+0,143	+0,023	+0,178
S10. Gdy jestem zaniepokojona lub zmartwiona jem	-0,025	-0,048	+0,034	-0,032

Michał Porwolik, Krystian Porwolik, Zygmunt Domagała,
 Alicja Stachura-Pużyńska, Marek Pużyński, Krzysztof Dudek, Sławomir Woźniak,
 Wiesław Kurlej

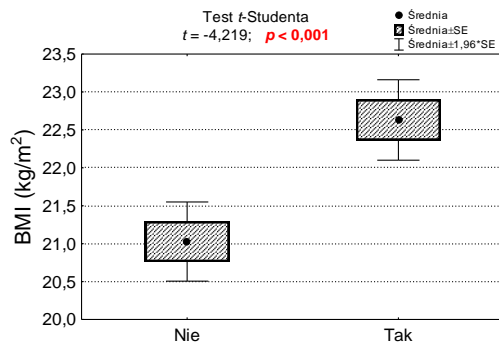
Ocena związku środowiska studentów z ich nawykami żywieniowymi

Pozycja podskali kwestionariusza	Razem N=267	Grupa I N=173	Grupa II N=59	Grupa III N=35
więcej niż normalnie				
S11. Czasem, gdy zaczynam jeść, czuję że nie będę mogła powiedzieć sobie dość	-0,038	-0,015	-0,070	-0,113
S12. Wolałabym ważyć mniej niż obecnie	+0,280	+0,309	+0,171	+0,304
S13. Często się przejadam	+0,010	-0,050	+0,117	-0,023
S14. Często jem, chociaż nie odczuwam głodu	-0,193	-0,238	-0,124	-0,137
S15. Rzadko czuję się przejeżdżona	+0,043	+0,149	+0,056	-0,192
S16. Jedzenie ma dla mnie bardzo duże znaczenie	-0,069	-0,144	+0,103	-0,149
S17. W towarzystwie innych jem mniej niż gdy jestem sama	-0,053	-0,070	+0,142	-0,301
S18. Mój żołądek jest jak worek bez dna	-0,016	-0,052	+0,114	-0,117
S19. Gdy się zdenerwuję, to zaczynam jeść	-0,061	-0,050	-0,049	-0,024
S20. Po większym posiłku mam ochotę pozbyć się zbędnych kalorii	+0,121	+0,209	+0,134	-0,229
S21. Nie jestem zadowolona z masy swojego ciała	+0,211	+0,258	+0,138	+0,074
S22. Chcę schudnąć	+0,289	+0,305	+0,186	+0,331





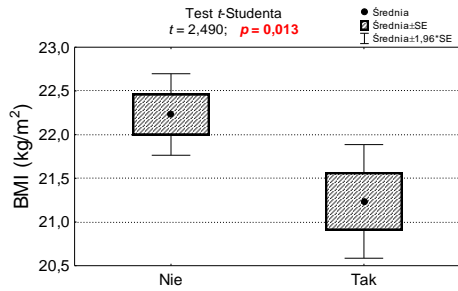
S9 - Często mam poczucie winy po przejeździe



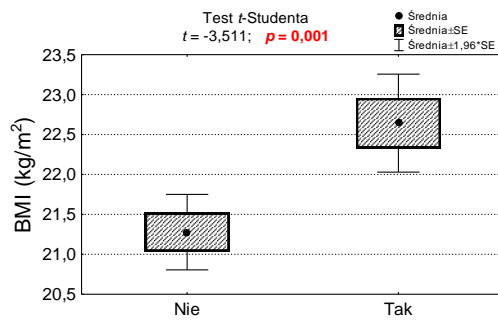
S12 - Wolałabym ważyć mniej niż obecnie

Michał Porwolik, Krystian Porwolik, Zygmunt Domagała,
 Alicja Stachura-Pużyńska, Marek Pużyński, Krzysztof Dudek, Sławomir Woźniak,
 Wiesław Kurlej

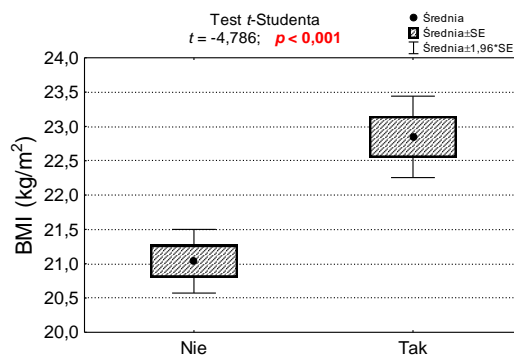
Ocena związku środowiska studentów z ich nawykami żywieniowymi



S14 - Często jem, chociaż nie odczuwam głodu



S21 - Nie jestem zadowolona z masy swojego ciała



S22 - Chcę schudnąć

Ryc. 15. Porównanie wskaźnika masy ciała 267 studentów medycyny w grupach różniących się odpowiedziami na pozycje kwestionariusza i wyniki testów t-Studenta.

DYSKUSJA

Kierunek studiów i płeć badanych wpływają na sposób żywienia studentów [3, 5, 6, 9, 11, 14, 19]. Prowadzący badania najczęściej zajmują się zagadnieniem regularności spożywanych posiłków, częstością spożywanych konkretnych produktów spożywczych, czy stanem odżywienia studentów [2, 4, 13, 18]. Problem zróżnicowania nawyków żywieniowych u studentów różnych uczelni nie został jak dotąd zbadany w sposób zadowalający. Liczne opracowania dotyczą zachowania różnych grup studenckich deklarujących racjonalne odżywianie [1, 10].

Badania Ogińskiej-Bulik [7] wykazały, że gorszymi, nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi charakteryzowały się osoby o słabszej kontroli wolicjonalnej w sytuacji planowania i podejmowania decyzji. Badani przez nas studenci medycyny tłumaczyli to małą ilością czasu pomiędzy zajęciami oraz wysokim poziomem stresu na zajęciach. Ogińska-Bulik [7] oraz Potocka i Mościcka [8] wykazały istotny związek pomiędzy radzeniem sobie ze stresem a nawykami żywieniowymi: osoby, które częściej w procesie radzenia sobie ze stresem podejmują strategie skoncentrowane na emocjach, częściej mają nawyki żywieniowe związane z emocjonalnym przejadania się. Obowiązkowe zajęcia z dietyki dotyczące zarówno osób zdrowych jak pacjentów z różnym rodzajem schorzeń nie dają spodziewanego pozytywnego efektu u studentów medycyny. Wiedza ta jest wykorzystywana w stosunku do pacjentów, ale nie dotyczy samego przyszłego lekarza. Najważniejsze błędy żywieniowe u studentów medycyny dotyczą zbyt małej ilości spożywanej wody, częstego korzystania z żywności, potocznie zwanej „fast food”, tzw. „zajadaniem stresu” i w konsekwencji spożycia zbyt dużej ilości pokarmu. Potwierdzają to wcześniejsze badania Skibniewskiej i wsp. [10], która stwierdza, że ich sposób odżywiania jest bardzo zdrowy lub dość zdrowy.

PODSUMOWANIE WYNIKÓW I WNIOSKI

1. Zwyczaje żywieniowe badanych studentów uczących się na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu nie różnią się istotnie w zależności od płci i wskaźnika masy ciała.
2. Studenci medycyny urodzeni w Polsce częściej wypijali dziennie od 1 do 2 litrów wody niż studenci zagraniczni.
3. Codzienne spożywanie produktów mlecznych częściej deklarowali studenci zagraniczni urodzeni w Europie. Studenci urodzeni w Polsce częściej sięgali po słodkie w sytuacjach stresowych, częściej jedli posiłki na uczelni, rzadziej czuli się przejedzeni i częściej po większym posiłku mieli ochotę pozbyć się zbędnych kalorii.
4. Predyktorem nadwagi lub otyłości (BMI>25 kg/m²) okazało się wypijanie więcej niż 2 l wody dziennie.
5. Osoby z nadwagą lub otyłością częściej uświadamiają sobie ten stan i częściej chcą schudnąć; częściej ważą się co najmniej 2 razy w tygodniu.

6. Zastosowany do badań kwestionariusz badawczy (składający się z 22 pozycji), okazał się rzetelny. Współczynnik rzetelności alfa Cronbacha wynosił 0,710 i był wyższy od wymaganej minimalnej wartości 0,6. Wśród urodzonych w Polsce wynosił on $\alpha = 0,745$, a poza Polską (Europa inne kontynenty) odpowiednio 0,694 i 0,600.

PIŚMIENNICTWO

1. Bojarska-Jarzębowska J. i wsp.: Sposób żywienia, parametry antropometryczne stanu odżywiania i wydolności fizycznej wybranej grupy studentów. *Żywność, Nauka, Technologia, Jakość*, 2004, 3(40), 9-17.
2. Gacek M.: Wybrane uwarunkowania postaw młodzieży akademickiej wobec żywienia. *Prob. Hig. i Epidem.* 2007, 88(3), 332-335.
3. Kowalski M.: Zachowania prozdrowotne oraz postrzeganie zdrowia przez młodzież akademicką Uniwersytetu Zielonogórskiego (komunikat z badań). W: *Biokulturowe uwarunkowania rozwoju sprawności i zdrowia*. Pod red. J. Rodziewicz-Gruhn. Częstochowa 2003, 519-524.
4. Lisicki T.: Higiena żywienia studentów I roku szkół wyższych w Trójmieście. *Zdrowie Publiczne* 2004. 114(1), 56-74.
5. Mięśowicz I., Palus D.: Zachowania prozdrowotne studentów Akademii Specjalnej. W: *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*. Pod red. A. Malinowski, J. Tatarczuk i R. Asienkiewicz. *UZ Zielona Góra* 2002, 182-187.
6. Niedźwiecka-Kącik D.: Preferencje żywieniowe studentów warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. W: *Biokulturowe uwarunkowania rozwoju sprawności i zdrowia*. Pod red. J. Rodziewicz-Gruhn. Częstochowa 2003, 459-467.
7. Ogińska-Bulik N., Putyński L.: Kwestionariusz Moje zwyczaje żywieniowe - konstrukcja i właściwości psychometryczne. *Acta Universitatis Lodzianis, Folia Psychologica*, 2000, (4).
8. Potocka A., Mościcka A.: Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących. *Med. Pracy* 2011, 62(4), 377-388.
9. Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M.M. Ocena zachowań prozdrowotnych studentów studiów pedagogicznych. W: *Styl życia a zdrowie. Dylematy teorii i praktyki*. Pod red. Z. Czaplicka, W. Muzyk. Olsztyn 1995, 109-115.
10. Skibniewska K. A. i wsp.: Badania zwyczajów żywieniowych studentów polskich i belgijskich. *Żywność, Nauka, Technologia, Jakość*, 2009, 4(65), 250-258.
11. Skorupka E.: Zachowania zdrowotne i postrzeganie zdrowia przez młodzież akademicka Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze. W: *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*.

Pod red. A. Malinowski, J. Tatarczuk i R. Asienkiewicz. UZ, Zielona Góra 2002, 228-231.

12. Stefańska E. i wsp.: Sposób żywienia studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w zależności od miejsca zamieszkania w trakcie studiów. *Prob. Hig. i Epidem.* 2010, 91(4), 585-590.
13. Suliga E.: Zachowania zdrowotne studentów i uczniów. *Akademia Świętokrzyska Kielce* 2004, 12-119.
14. Szafrąska J., Sygit M.: Analiza stanu żywienia wybranej grupy studentów. *Institu Kultura Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego*. W: *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*. Pod red. T. Mieczkowski. *Wyd. Nauk. U. Szczecińskiego* 2000, 101-110.
15. Szczodrowska A., Krysiak W.: Analiza wybranych zwyczajów żywieniowych oraz aktywności fizycznej studentów łódzkich szkół wyższych. *Probl. Hig. i Epidem.* 2013, 94(3) 518-521.
16. Wanat G., Woźniak-Holecka J.: Ocena konsumpcji produktów zawierających kofeinę wśród młodzieży akademickiej i licealnej. *Prob. Hig. i Epidem.* 2011, 92(3), 695-699.
17. Wojciechów-Gazel M. i wsp.: Aktywność fizyczna i sposób odżywianie studentek fizjoterapii i europeistyki, a styl życia. *Zdrowie Publiczne* 2013, 123(1), 19-23.
18. Wronka I. i wsp.: Stan odżywiania oraz nawyki żywieniowe studentów z rejonu Polski południowej. W: *Promocja zdrowia w różnych okresach życia*. Pod red. W. Śladowski. *Lublin* 2007, 2001-204.
19. Zarzeczna-Baran M., Wojdak-Haasa E.: Zachowania zdrowotne studentów Akademii Medycznej w Gdańsku - sposób odżywiania. *Prob. Hig. i Epidemiol.* 2008, 89(1), 146-150.

STRESZCZENIE

Ocena związku miejsca urodzenia (w tym środowiska i wychowania) z zachowaniami prozdrowotnymi ma istotne znaczenie celem implementowania prawidłowych postaw w tym zakresie. Celem pracy było sprawdzenie, czy miejsce urodzenia i wychowania studentów uczelni medycznych ma związek z ich nawykami żywieniowymi. W badaniach wzięli udział studenci Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu - 173 urodzonych w Polsce, 59 urodzonych w Europie poza Polską i 35 z innych kontynentów. Do badań wykorzystano autorski kwestionariusz zawierający 8 pytań i 22 stwierdzenia dotyczące codziennej diety oraz częstości spożywania wybranych produktów żywnościowych. Stwierdzono, że: 1. Zwyczaje żywieniowe nie zależą od narodowości, płci ani wskaźnika masy ciała. 2. Studenci urodzeni w Polsce częściej wypijali dziennie od 1 do 2 litrów wody niż studenci zagraniczni. 3. Codzienne spożywanie produktów mlecznych częściej deklarowali studenci zagraniczni urodzeni w Europie. Studenci urodzeni w Polsce częściej sięgali po słodczy

*Michał Porwolik, Krystian Porwolik, Zygmunt Domagała,
Alicja Stachura-Pużyńska, Marek Pużyński, Krzysztof Dudek, Sławomir Woźniak,
Wiesław Kurlej*

Ocena związku środowiska studentów z ich nawykami żywieniowymi

w sytuacjach stresowych, częściej spożywali posiłki na uczelni, rzadziej czuli się przejedzeni, częściej po większym posiłku mieli ochotę pozbyć się zbędnych kalorii. 4. Predyktorem nadwagi lub otyłości ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$) okazało się wypijanie więcej niż 2l wody dziennie. 5. Osoby z nadwagą lub otyłością częściej utożsamiają ten stan, częściej chcą schudnąć i częściej ważą się co najmniej 2 razy w tygodniu. 6. Zastosowany do badań kwestionariusz badawczy (składający się z 22 pozycji), okazał się rzetelny. współczynnik rzetelności alfa Cronbacha wynosił 0,710.

ABSTRACT

Evaluation of the relation between the place of birth (including the environment and upbringing) and health-promoting behaviors deems important in order to implement correct attitudes in this matter. The aim of the paper is to investigate whether the place of birth and upbringing of the medical university students influenced their dietary habits. The participants of the studies were students of Wrocław Medical University, of whom 173 were born in Poland, 59 in Europe (outside Poland) and 35 in other continents. The tool used for the research was a questionnaire designed by the author, including 8 questions and 22 statements, concerning daily diet and frequency of consumption of selected food products. It was concluded that: 1. Dietary habits do not depend on nationality, sex or BMI. 2. Students born in Poland more often consumed from 1 to 2 liters of water daily than foreign students. 3. Everyday consumption of dairy products was more often declared by foreign students born in Europe. What is more, students born in Poland more frequently turned to sweets in stressful situations; moreover, they ate meals at the university campus more often than other participants, they experienced the feeling of fullness less often than other students and, after a big meal, students born in Poland more often expressed willingness to get rid of extra calories. 4. The predictor of excess weight or obesity ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$) was drinking more than 2 liters of water per day. 5. Overweight or obese participants more often identified with their conditions and weighed themselves more often, at least twice a week. 6. The questionnaire used for the study was deemed reliable, as the Cronbach's alpha reliability coefficient amounted to 0.710.

Artykuł zawiera 24429 znaków ze spacjami + grafika