



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXIV (1/2021)

nadesłany: 14.11.2021 r. – przyjęty: 20.12.2021 r.

Barbara GRABOWSKA*
Wiktorja MALAWSKA**
Luba ŚLÓSZARZ***

Zachowania zdrowotne u uczniów klas licealnych w czasie pandemii COVID-19

Health-promoting behaviours of middle and high school students
during the COVID-19 pandemic

Abstrakt

Wprowadzenie. Odżywianie jest jednym z kluczowych elementów kształtowania zachowań prozdrowotnych. Drugi, bardzo ważny aspekt stanowi codzienna aktywność fizyczna, która niesie za sobą wiele korzyści dla zdrowia. Ważną rolę w procesie kształtowania nawyków prozdrowotnych odgrywa rodzina. Im więcej prozdrowotnych zachowań młodzi ludzie nauczą się w domu rodzinnym, tym większa szansa, że będą je stosowali w życiu dorosłym.

Cel. Zbadanie występowania zachowań prozdrowotnych u uczniów klas licealnych.

* **e-mail:** barbara.grabowska@umed.wroc.pl

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Polska
Wrocław Medical University, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Poland
ORCID: 0000-0001-7466-1280

** **e-mail:** wiktorja.malawska@student.umed.wroc.pl

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Polska
Wrocław Medical University, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Poland
ORCID: 0000-0003-2020-2403

*** **e-mail:** luba.jakubowska@umed.wroc.pl

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Polska
Wrocław Medical University, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Poland
ORCID: 0000-0002-0507-6595

Materialy i metody. Badaniem objęto 551 uczniów. Badanie przeprowadzono na przełomie lutego i marca 2021 roku w formie internetowej ankiety w programie Formularze Google. Wykorzystano kwestionariusz własnego autorstwa oraz Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ – wersja krótka.

Wyniki. Prawie połowa badanych uczniów kilka razy w tygodniu jada słodycze. Badania wykazały, że płeć może istotnie różnicować nastolatków pod względem zachowań zdrowotnych. Zdecydowanie więcej chłopców (7,9%) niż dziewcząt (3,1%) sięga po *fast-foody* kilka razy w tygodniu. Istotnie częściej ryby spożywają chłopcy. Istotnie więcej chłopców niż dziewcząt sięga po gazowane napoje kilka razy dziennie lub codziennie.

Wnioski. Ponad połowa (51%) uczniów wykazuje umiarkowany poziom aktywności fizycznej, 34,1% – wysoki, zaś 14,9% – niski. Dziewczeta prezentują więcej zachowań prozdrowotnych oraz istotnie częściej niż chłopcy stosują dietę. Chłopcy spożywają istotnie mniej owoców niż dziewczeta. Pandemia COVID-19 ma wpływ na zmniejszenie się aktywności fizycznej wśród uczniów.

Słowa kluczowe: uczniowie, zachowania zdrowotne, odżywianie, aktywność fizyczna

Abstract

Introduction. Nutrition is one of the key elements of shaping health-promoting behaviours. One of the most important health-promoting behaviours is physical activity, which brings numerous health benefits. Family plays a crucial role in forming health behaviours: the more health-promoting behaviours young people learn at home, the higher the chance is of them continuing these behaviours in their adult lives.

Aim. Researching the presence of health-promoting behaviours among middle and high school students.

Materials and method. 551 students participated in the research. The research was conducted with the use of an online questionnaire in Google Forms. It was conducted in February and March 2021. A questionnaire developed by the author was employed, as well as the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – short version).

Results. Nearly half of the research participants ate sweets a few times a week. Research has shown significant differences in health behaviours between genders. Significantly more boys (7.9%) than girls (3.1%) ate fast food a few times a week. Boys ate fish significantly more often. Significantly more boys than girls consumed fizzy drinks a few times a week or every day.

Conclusions. Over half (51%) of the students were moderately physically active. 34.1% were highly physically active, and the physical activity of 14.9% is low. Girls showed more health-promoting behaviours than boys. Girls went on a diet significantly more often than boys. Boys consumed significantly less fruit than girls. The COVID-19 pandemic led to decrease in physical activity among students.

Keywords: students, health-promoting behaviours, nutrition, physical activity

Wprowadzenie

Odżywianie jest jednym z kluczowych elementów kształtowania zachowań prozdrowotnych (Ciborowska, Rudnicka, 2014). Młode osoby, które odżywiają się niezdrowo, stwarzają zagrożenie dla właściwego rozwoju swojego organizmu. Niezdrowe odżywianie nie tylko rzutuje na okres dojrzewania, lecz także wpływa na problemy pojawiające się w wieku dorosłym. Młodzież zaczyna eksperymentować ze sposobem odżywiania, mimo że często nie ma dostatecznej wiedzy żywieniowej. Po pierwsze, chce zmienić coś w swoim wyglądzie, po drugie – wpasować się we wzorce kreowane przez rówieśników oraz media. Nieprawidłowe odżywianie może mieć wpływ na występowanie chorób cywilizacyjnych, takich jak: otyłość, nadciśnienie tętnicze (Bochenek, Grabowiec, 2013; Sosińska, Kowalik, Kopański, Brukwicka, Wojciechowska, Furmanik, 2012; Komorowska-Szczepańska, Kaczmarska, 2017).

Bardzo ważnym zachowaniem prozdrowotnym jest codzienna aktywność fizyczna, która niesie za sobą wiele korzyści. Wpływa ona na wskaźnik prawidłowej masy i gęstości kości, na utrzymanie odpowiedniej masy ciała i ciśnienia krwi oraz prawidłowych wartości profilu lipidowego krwi, pomaga w zapobieganiu rozwinięcia się cukrzycy typu II oraz insulinooporności. Aktywność fizyczna istotnie wpływa na pracę mózgu, na proces zapamiętywania, poprawę wyników w nauce, rozwój funkcji poznawczych oraz na zdrowie psychiczne i lepsze ogólne samopoczucie (WHO, 2020).

Cel badań

Celem badań była charakterystyka zachowań prozdrowotnych uczniów klas licealnych. W badaniu skupiono się na takich zmiennych, jak: stosowanie specjalnej diety, spożywanie korzystnych (owoców i warzyw, ryb, wody) oraz niekorzystnych (napojów gazowanych, żywności przetworzonej i słodczy) dla zdrowia produktów. Ponadto sprawdzono poziom aktywności fizycznej jako istotnego wskaźnika zachowań prozdrowotnych.

Materiały i metody

Badaniem objęto 551 uczniów pierwszych, drugich, trzecich oraz czwartych klas licealnych z dwóch losowo wybranych szkół na terenie miasta Wałbrzych. Grupa składała się z 322 dziewcząt i 229 chłopców. Wiek badanych zawierał się w przedziale 16–19 lat.

Badanie przeprowadzono na przełomie lutego i marca 2021 roku w formie internetowej ankiety w programie Formularze Google. Wykorzystano kwestionariusz własnego

autorstwa oraz Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ – wersję krótką. Analizę statystyczną wykonano przy użyciu pakietu Statistica ver. 13,1.

Badanie uzyskało aprobatę Komisji Bioetycznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu Opinią Komisji Bioetycznej nr KB – 134/2021.

Wyniki

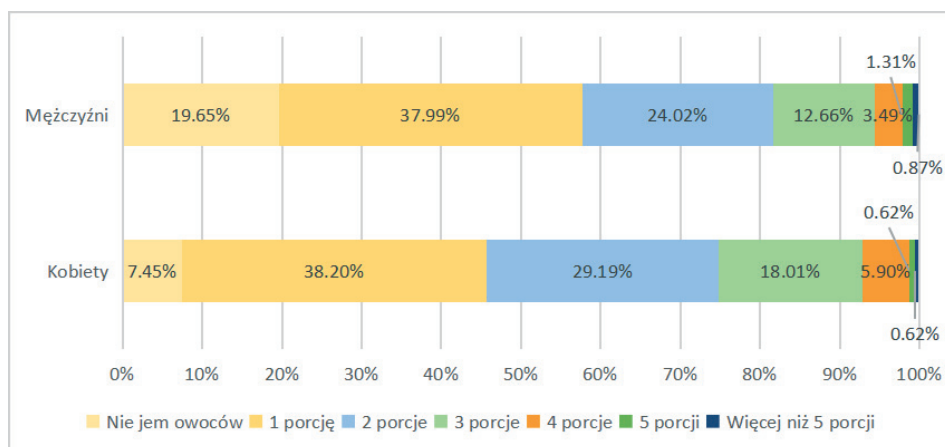
Badając zachowania prozdrowotne adolescentów, skoncentrowano się na zachowaniach związanych z żywieniem oraz z aktywnością fizyczną. Pierwszy obszar obejmował stosowanie specjalnej diety oraz spożywanie takich produktów, jak: owoce, warzywa, woda, gazowane napoje, posiłki typu fast-food, słodczyce, ryby. Przy badaniu aktywności fizycznej sprawdzano natomiast jej poziom (wysoki, umiarkowany, niski) oraz korelację poziomów aktywności z płcią i wiekiem.

Stosowanie diety

Analizy wykazały, że częściej dietę stosują dziewczęta (30,1%) niż chłopcy (20,5%). Związek między płcią a stosowaniem diety jest istotny statystycznie ($p = 0,01148$).

Spożywanie owoców

Chłopcy spożywają istotnie mniej owoców niż dziewczęta. Jednocześnie odsetek chłopców niespożywających owoców w ogóle (19,6%) jest istotnie wyższy niż dziewcząt (7,45%) (wykres 1). Wykazany został istotny statystycznie ($p = 0,00119$) związek w liczbie spożywanych porcji owoców.

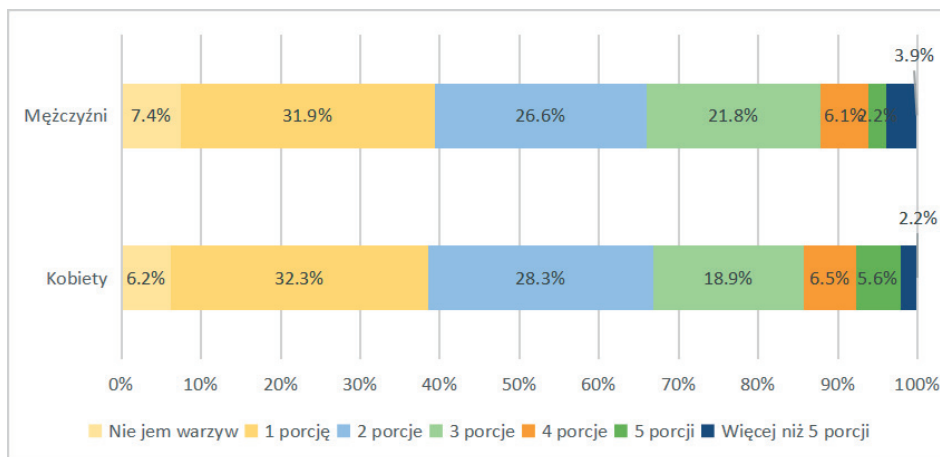


Wykres 1. Liczba spożywanych porcji owoców wśród kobiet i mężczyzn.

Źródło: Badania własne.

Spożywanie warzyw

Najwięcej dziewcząt (32,3%) oraz chłopców (31,9%) zjada jedynie 1 porcję warzyw w ciągu dnia (wykres 2). Nie wykazano istotnego statystycznie związku między płcią a liczbą spożywanych porcji warzyw.



Wykres 2. Ilość spożywanych porcji warzyw wśród kobiet i mężczyzn.

Źródło: Badania własne.

Woda

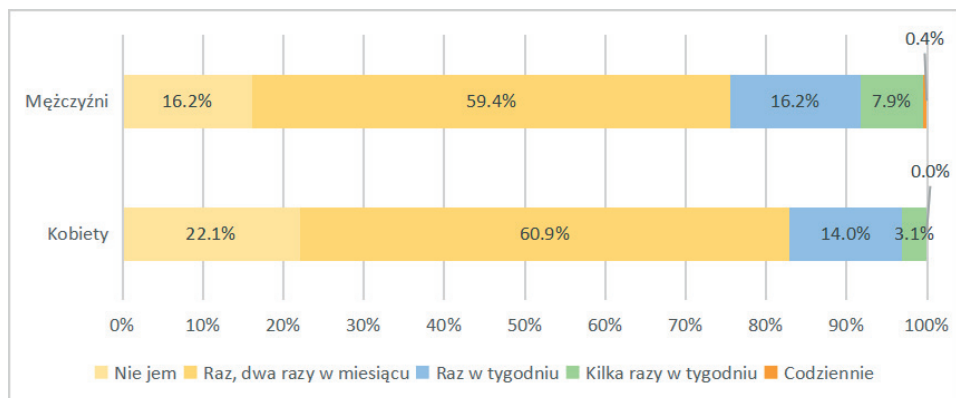
Najwyższy odsetek dziewcząt (30,1%) wypija 1–1,5 litra wody, przy czym najwyższy odsetek chłopców (27,1%) wypija 1,5–2 litry wody. Nie wykazano istotnego statystycznie związku między ilością wypijanej wody a płcią.

Gazowane napoje

Istotnie więcej chłopców niż dziewcząt sięga po gazowane napoje kilka razy dziennie lub codziennie. Aż 41,9% kobiet nie spożywa napojów gazowanych. Wykazany został istotny statystycznie ($p = 0,00179$) związek między częstością spożywanych napojów gazowanych a płcią.

Produkty niewymagające przygotowywania (fast-food)

Istotnie więcej dziewcząt (22,1%) niż chłopców (16,2%) nie spożywa fast-foodów. Zdecydowanie więcej chłopców (7,9%) niż dziewcząt (3,1%) sięga po nie kilka razy w tygodniu (wykres 3). Wykazany został istotny statystycznie ($p = 0,03708$) związek między częstością spożywanych fast-foodów a płcią.



Wykres 3. Częstość spożywania fast-foodów wśród kobiet (n = 322) i mężczyzn (n = 229).

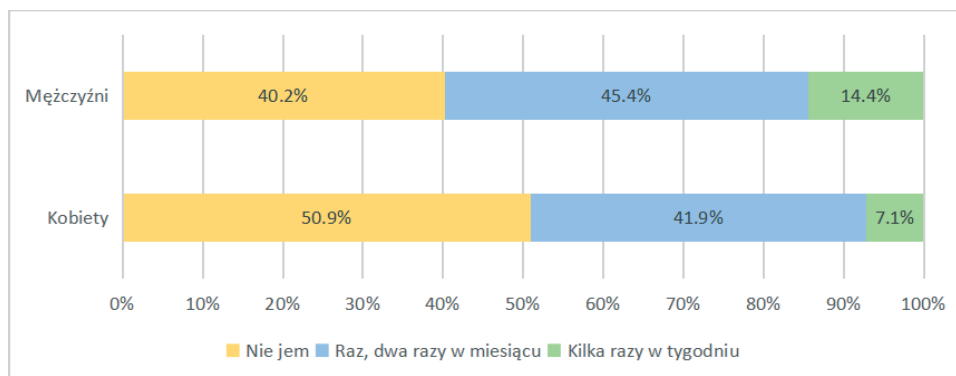
Źródło: Badania własne.

Spożywanie słodczy

Prawie połowa badanych uczniów kilka razy w tygodniu jada słodczy. Codziennie sięga po nie 19,6% dziewcząt i 9,2% chłopców. Nie wykazano istotnego statystycznie związku między płcią a ilością spożywanych słodczy lub słonych przekąsek a płcią.

Spożywanie ryb

Istotnie częściej ryby spożywają chłopcy. Ponad połowa dziewcząt (50,9%) nie jada ryb (wykres 4). Wykazany został istotny statystycznie ($p = 0,00484$) związek w częstoci spożywanych tłustych ryb.

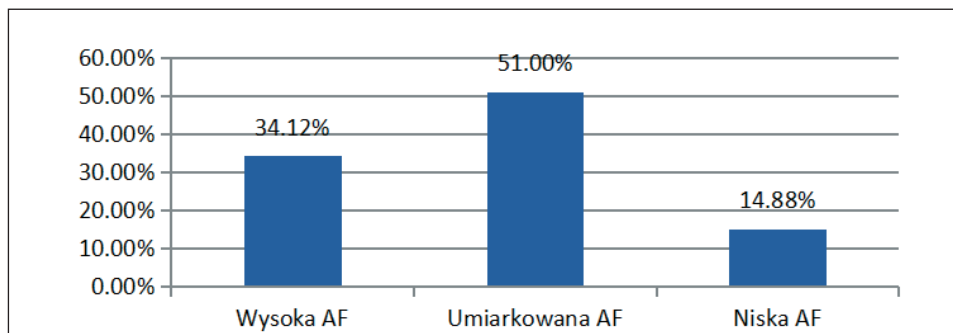


Wykres 4. Częstość spożywania tłustych ryb wśród kobiet i mężczyzn.

Źródło: Badania własne.

Poziom aktywności fizycznej

Ponad połowa badanych uczniów (51%) wykazywała umiarkowany poziom aktywności fizycznej, nieco mniej (34,1%) uczniów wykazywała wysoki poziom aktywności fizycznej, najmniej uczniów (14,9%) wykazywało zaś niski poziom aktywności fizycznej (wykres 5). Nie wykazano związku statystycznego między poziomem aktywności fizycznej a płcią badanych uczniów. Nie wykazano również związku statystycznego między poziomem aktywności fizycznej a wiekiem badanych uczniów.



Wykres 5. Procentowe zestawienie poziomu aktywności fizycznej wśród uczniów.

Źródło: Badania własne.

Dyskusja

Badania wykazały istotne różnice pomiędzy chłopcami a dziewczętami pod względem zachowań prozdrowotnych. Więcej dziewcząt (30,1%) niż chłopców (20,5%) stosuje specjalną dietę. Dziewczeta spożywają również mniejszą liczbę kilokalorii w ciągu dnia niż chłopcy. Może być to spowodowane tym, że dziewczeta częściej niż chłopcy stosują restrykcyjne diety, aby wpasować się we wciąż aktualny kanon bardzo szczupłej sylwetki. W badaniach przeprowadzonych w 45 krajach przez Health Behaviour in School-aged Children polskie nastolatki zajęły pierwsze miejsce, mając najwyższy wskaźnik negatywnego postrzegania swojego ciała. Często postrzegały je jako „o wiele za grube”, co skłaniało je do rozpoczynania detoksów i niskokalorycznych diet (Inchley, Currie, Budisavljevic i in., 2020).

Duży odsetek licealistów nie spożywa w ciągu dnia ani jednej porcji warzyw lub owoców. Rekomendację mówią o spożywaniu minimum pięciu porcji warzyw i owoców, z czego warzyw powinno zjadać się więcej. Wiele młodzieży zjada zbyt mało warzyw i owoców. Znajduje to swoje potwierdzenie również w badaniach Anny Bochenek, w których zarówno więcej dziewcząt spożywa owoce i warzywa, jak i więk-

szość młodzieży spożywa zbyt mało porcji warzyw i owoców w ciągu dnia (Bocherek, Grabowiec, 2013).

Dziewczęta rzadziej piją gazowane napoje oraz rzadziej sięgają po fast-foody. Aż 41,9% dziewcząt deklaruowało, że w ogóle nie pija gazowanych napojów, natomiast aż 7,4% chłopców pije gazowane napoje codziennie. Chłopcy natomiast wypijają więcej wody mineralnej oraz częściej niż dziewczęta spożywają ryby. Ponad połowa badanych licealistów nie spożywa minimum dwóch litrów wody w ciągu dnia, co koresponduje z badaniami Katarzyny Wenclawek i współautorów, według których 45% młodzieży również nie spożywało minimum dwóch litrów wody (Wenclawek, Wojnowski, 2019).

To, że więcej dziewcząt niż chłopców deklaruje niejedzenie fast-foodów, może być spowodowane większą dbałością o własny wygląd przez dziewczęta niż chłopców. W badaniach K. Wenclawek osób deklarujących niejedzenie fast-foodów było zdecydowanie mniej niż w naszym badaniu, bo jedynie 2%. Uzyskane wyniki wskazują na dalszą potrzebę prowadzenia akcji prozdrowotnych wśród młodzieży, ukazujących negatywny wpływ wysoko przetworzonej żywności na zdrowie, w tym ryzyka rozwoju otyłości i chorób układu krążenia (Wenclawek, Wojnowski, 2019).

Spożywanie słodczy i słonych przekąsek w obu grupach jest bardzo zbliżone do siebie. Ponad połowa badanych uczniów spożywa słodcze lub słone przekąski kilka razy w tygodniu lub codziennie. W badaniach Zuzanny Chęcińskiej i współpracowników jedynie 3% badanych spożywało słodcze codziennie, a kilka razy w tygodniu jedynie 4,7% badanych. Co ciekawe, w badaniach został ukazany związek z większą ilością spożywanych słodczy przez młodzież mieszkającą w większych miastach (Chęcińska, Krauss, Hajduk, Białecka-Grabarz, 2013).

Ponad połowa uczniów wykazała umiarkowany poziom aktywności fizycznej. W porównaniu do badań przeprowadzonych przez Monikę Piątkowską (2012) osoby młode prezentowały umiarkowaną aktywność (na poziomie 42,8%), podobnie w badaniach Filipa Korpaka (2017) 41,8% młodzieży wykazywało aktywność umiarkowaną. Nieco mniej uczniów (34,1%) deklaruowało wysoką aktywność fizyczną. W badaniach M. Piątkowskiej takich badanych było 28,7% (Piątkowska, 2012), a w badaniach F. Korpaka zdecydowanie więcej, bo aż 41,6% badanej młodzieży (Korpak, 2017).

Niepokojącym faktem jest natomiast to, że aż 14,9% uczniów wykazywało aktywność fizyczną na poziomie niskim. W badaniach prowadzonych przez F. Korpaka był to jeszcze większy odsetek, bo 16,8% licealistów. W badaniu zaprezentowanym w naszym artykule odsetek osób o niskim wyniku aktywności fizycznej mógł być spowodowany okresem, w którym było ono przeprowadzone, czyli okresem pandemii COVID-19. Ponad połowa badanych licealistów deklaruowała, że w okresie ostatniego roku ich aktywność fizyczna uległa zmniejszeniu. Co ciekawe, zdecydowanie więcej dziewcząt niż chłopców udzielało odwrotnej odpowiedzi.

Zachowania zdrowotne powinny być pielęgnowane już od najmłodszych lat. W edukacji prozdrowotnej istotną rolę odgrywa rodzina. Szczególnie ważna jest postawa rodziców, dziadków prezentujących prozdrowotny styl życia. Osoby młode, widząc przykład najbliższych prezentujących pozytywne zachowania zdrowotne, będą miały większą świadomość na temat ich wpływu na zdrowie. Dzięki przykładowi płynącemu z rodziny młode osoby chętniej będą uczestniczyć w programach propagujących zdrowe odżywianie i wykonywanie aktywności fizycznej.

Wnioski

- Poziom aktywności fizycznej adolescentów można uznać za zadawalający – ponad połowa (51%) uczniów wykazuje umiarkowany poziom aktywności fizycznej; 34,1% uczniów wykazuje aktywność fizyczną wysoką. Niestety aż 14,9% uczniów wykazuje aktywność fizyczną na poziomie niskim.
- Dziewczęta prezentują więcej zachowań prozdrowotnych niż chłopcy.
- Dziewczęta istotnie częściej stosują dietę niż chłopcy.
- Chłopcy spożywają istotnie mniej owoców niż dziewczęta.
- Pandemia COVID-19 mogła mieć wpływ na zmniejszenie się aktywności fizycznej wśród uczniów.

Bibliografia

- Bochenek, A., Grabowiec, A. (2013). Odżywianie i aktywność fizyczna jako elementy stylu życia młodzieży licealnej. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 32, 202-213. DOI: 10.17951/lrp.2013.32.0.202.
- Ciborowska, H., Rudnicka, A. (2014). *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa: PZWL.
- Chęcińska, Z., Krauss, H., Hajduk, M., Białecka-Grabarz, K. (2013). Ocena sposobu żywienia młodzieży wielkomiejskiej i obszarów wiejskich. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 94 (4), 780-785.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., i in. (red.). (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being findings from the 2017/2018 health behaviour in school-aged children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report: T. 1. Key findings*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Pobrane z: <https://www.euro.who.int>.
- Komorowska-Szczepańska, W., Kaczmarska, I. (2017). Znajomość symptomów zaburzeń odżywiania wśród młodzieży gimnazjalnej a ich środowisko wychowawcze. *Forum Medycyny Rodzinnej*, 11, 32-37.
- Korpak F. (2017). *Aktywność fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych*. Autoreferat rozprawy doktorskiej na stopień doktora nauk o zdrowiu. Lublin: Uniwersytet Medyczny w Lublinie.

- Piątkowska, M. (2012). Wiek jako czynnik różnicujący poziom aktywności fizycznej polskiej populacji. *Antropomotoryka*, 59, 17-29. Pobrane z: <https://e-antropomotoryka.pl/api/files/view/16154.pdf>.
- Sosińska, A.L., Kowalik, J., Kopański, Z., Brukwicka, I., Wojciechowska, M., Furmanik, F. (2012). Wiedza i zachowania prozdrowotne w zakresie prawidłowego odżywiania na podstawie badań młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Journal Of Public Health: Nursing And Medical Rescue*, 1, 27-32.
- Wenclawek K., Wojnowski K. (2019). Świadomość zdrowotna i zachowania prozdrowotne młodzieży licealnej – przyczynek diagnostyczno-poznawczy. *Zeszyty Naukowe WSG*, 35 (4), 349-380.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* (2020). Geneva: World Health Organization.