

ROBERT SZCZERBIŃSKI¹, JAN KARCZEWSKI², ANDRZEJ SZPAK³, ZOFIA KARCZEWSKA³

ZACHOWANIA ZDROWOTNE MŁODZIEŻY SZKÓŁ
PONADGIMNAZJALNYCH W POWIECIE SOKÓLSKIM.
CZ. I. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZAJĘCIA SEDENTERYJNE

HEALTH BEHAVIOUR OF STUDENTS ATTENDING SECONDARY SCHOOL
IN THE SOKOLSKI DISTRICT.
PART I PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY ACTIVITY

¹Powiatowa Stacja Sanitarно – Epidemiologiczna w Sokółce
Dyrektor: dr n.med. *R. Szcerbiński*

²Zakład Higieny i Epidemiologii Akademii Medycznej w Białymstoku
Kierownik: prof. dr hab. n. med. *J. K. Karczewski*
15 – 089 Białystok, ul. Mickiewicza 2c
e-mail: *higiena@amb.edu.pl*

³Zakład Zdrowia Publicznego Akademii Medycznej w Białymstoku
Kierownik: dr hab. n. med. *A. Szpak*

W pracy dokonano oceny aktywności fizycznej oraz zajęć wykonywanych w czasie wolnym w pozycji siedzącej wśród uczniów szkół ponad-gimnazjalnych w pow. sokólskim w woj. podlaskim.

Słowa kluczowe: młodzież, aktywność fizyczna, zajęcia sedenteryjne
Key words: youth, physical activity, sedentary activity

WSTĘP

Aktywność fizyczna jest jednym z istotnych elementów stylu życia. Adekwatny do wieku i sprawności fizycznej wysiłek fizyczny powiązany z innymi elementami zdrowego stylu życia ma pozytywny wpływ m.in. na utrzymanie masy ciała i właściwej masy kostnej. Ponadto zmniejsza ryzyko chorób układu sercowo – naczyniowego, obniża ciśnienie tętnicze krwi, modyfikuje gospodarkę lipidową i poprawia samopoczucie [4 - 8, 12].

Na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży ma również wpływ wiele czynników społeczno – ekonomicznych, w tym m.in. miejsce zamieszkania oraz poziom wykształcenia rodziców [2,11,14]. W ostatnim dziesięcioleciu w Polsce i na świecie obserwuje się zmniejszanie aktywności fizycznej dzieci, których głównymi rozrywkami stało się oglądanie TV oraz gry komputerowe [6, 10].

Celem pracy była ocena aktywności fizycznej oraz zajęć wykonywanych w czasie wolnym w pozycji siedzącej wśród uczniów szkół ponad gimnazjalnych w pow. sokólskim w woj. podlaskim.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 796 uczniów w wieku 17 – 19 lat uczęszczających do szkół ponad gimnazjalnych w pow. sokólskim w woj. podlaskim. Wśród respondentów było 367 chłopców, w tym: 141 w wieku 17 lat, 112 w wieku 18 lat, 114 w wieku 19 lat oraz 429 dziewcząt, w tym: 126 w wieku 17 lat, 160 w wieku 18 lat i 143 w wieku 19 lat. Respondenci dobrani zostali w sposób losowy. Badania przeprowadzono w miesiącach marzec – kwiecień w roku szkolnym 2005/2006 metodą sondażu diagnostycznego za pomocą anonimowego kwestionariusza ankiety pochodzącego z międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży [1], zmodyfikowanego przez *Wojnarowską* [13].

Do oceny aktywności fizycznej posłużono się testem przesiewowym opracowanym przez *Prochaskę* i wsp. polegającym na pomiarze 60 min. „Umiarkowanej do Intensywnej Aktywności Fizycznej” – UIAF [9]. Do wyliczenia tego wskaźnika w ankiecie podano informację dotyczącą aktywności fizycznej z przykładami oraz pytania, w ilu spośród ostatnich 7 dni w typowym tygodniu badany poświęcał na aktywność fizyczną (w tym lekcje wf) łącznie 60 min. dziennie. Na podstawie odpowiedzi na te pytania wyliczono wskaźnik UIAF (średnia liczba dni w tygodniu, w którym respondent przeznaczył na aktywność fizyczną, co najmniej 60 min. dziennie – wskaźnik UIAF co najmniej 5 oznacza aktywność fizyczną wystarczającą, zaspakajającą potrzeby młodzieży). W ocenie zajęć w czasie wolnym związanych z pozycją siedzącą tj: odrabianie lekcji, oglądanie TV, korzystanie z komputera itp. wzięto pod uwagę, ile czasu dziennie w dniach szkolnych i w dniach wolnych młodzież przeznaczają na te zajęcia.

Analizę statystyczną wyników wykonano z zastosowaniem pakietu komputerowego *Statistica* v. 6.0. Do analizy danych wykorzystano nieparametryczny test Chi^2 z poprawką *Yatesa*, przyjmując poziom istotności $p \leq 0,05$

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Aktywność fizyczną młodzieży szkół ponad gimnazjalnych w pow. sokólskim wyrażoną wskaźnikiem UIAF przedstawia tabela I (Tab. I).

Tabela I. Aktywność fizyczna młodzieży szkół ponad gimnazjalnych w powiecie sokólskim.
Physical activity of students attending secondary school in the sokolski district.

wskaźnik aktywności fizycznej – UIAF	% młodzieży ogółem	% młodzieży męskiej wg wsk.UIAF				% młodzieży żeńskiej wg wsk.UIAF			
		ogółem	17 letniej	18 letniej	19 letniej	ogółem	17 letniej	18 letniej	19 letniej
0 – 2,5	24,7	21,5	21,3 ^A	15,2 ^{A,C}	28,1	27,5	25,4	31,3 ^C	25,2
3 – 4,5	41,1	38,7	40,4	39,3	35,9	43,1	38,1	43,7	46,8
5 – 7	34,2	39,8 ^D	38,3	45,5 ^C	36,0	29,4 ^D	36,5 ^B	25,0 ^{B,C}	28,0

A, B, C, D – różnice istotne statystycznie

Odsetek uczniów o wystarczającym poziomie aktywności fizycznej (UIAF – 5 i więcej) stwierdzono jedynie u 34,17% młodzieży. Odsetek młodzieży o wystarczającym poziomie aktywności fizycznej był istotnie statystycznie wyższy u młodzieży płci męskiej (39,78%), niż u młodzieży płci żeńskiej (29,73%). W rozbięciu na wiek badanej młodzieży poziom ak-

tywności fizycznej UIAF od 5 do 7 był istotnie statystycznie wyższy u młodzieży płci męskiej w wieku 18 lat (45,53%) niż u młodzieży płci żeńskiej w tym wieku (25,0%).

U co piątego nastolatka wskaźnik UIAF był bardzo niski (0 – 2,5). Odsetek młodzieży o tym poziomie aktywności fizycznej był wyższy u młodzieży płci żeńskiej (27,5%) niż u młodzieży płci męskiej (21,58%), przy czym odsetek młodzieży płci żeńskiej w wieku 18 lat (31,25%) był istotnie statystycznie wyższy niż u chłopców w tym wieku (15,18%).

Deklarowany czas odrabiania lekcji przez młodzież w dniach szkolnych był zróżnicowany (Tab. II). Najwyższy odsetek młodzieży (42,21%) deklarował odrabianie lekcji w dniach szkolnych w wymiarze od 1 do 2 godzin dziennie. Młodzież płci męskiej stanowiła 46,05%, zaś płci żeńskiej 38,93%. W rozbięciu na wiek odsetek chłopców w wieku 17 lat i w wieku 19 lat odrabiających lekcje w wymiarze 1 – 2 godz. dziennie był wyższy niż u ich rówieśnic, przy czym odsetek chłopców 19 letnich (46,49%) był istotnie statystycznie wyższy w porównaniu z dziewczętami w tym wieku (33,57%). Odrabianie lekcji w wymiarze 3 – 4 godz. dziennie w dniach szkolnych deklarowało 27,39% młodzieży. Odsetek dziewcząt (37,06%) deklarujących odrabianie lekcji przez 3 – 4 godziny dziennie w dniach szkolnych był istotnie statystycznie wyższy niż chłopców (16,08%). Również w poszczególnych grupach wiekowych odsetek dziewcząt był istotnie statystycznie wyższy w porównaniu z chłopcami.

Tabela II. Czas przeznaczony na odrabianie lekcji w dniach zajęć szkolnych oraz w dniach wolnych przez młodzież szkół ponad gimnazjalnych w powiecie sokólskim.

Doing school homework during school and free days by students attending secondary school in the sokolski district.

liczba godzin	% młodzieży ogółem	% młodzieży męskiej wg liczby godzin				% młodzieży żeńskiej wg liczby godzin			
		ogółem	17 let-niej	18 let-niej	19 let-niej	ogółem	17 let-niej	18 let-niej	19 let-niej
odrabianie lekcji w dni zajęć szkolnych									
0	4,9	9,0 ^F	4,3 ^{A,B}	11,6 ^{A,H}	12,3 ^{B,I}	1,4 ^F	1,6	1,9 ^H	0,7 ^I
<1	11,7	22,6 ^F	14,2 ^{A,G}	48,2 ^{A,C,H}	7,9 ^C	2,3 ^F	3,2 ^G	1,2 ^H	2,8
1 -2	42,2	46,0	61,7 ^A	25,9 ^{A,C}	46,5 ^{C,I}	38,9	54,7 ^{D,E}	31,2 ^D	33,6 ^{E,I}
3 - 4	27,4	16,1 ^F	17,7 ^G	12,5 ^H	17,5 ^I	37,1 ^F	28,6 ^{E,G}	39,4 ^H	41,9 ^{E,I}
5 - 6	11,4	5,2 ^F	1,4 ^{B,G}	1,8 ^{C,H}	13,2 ^{B,C}	16,8 ^F	11,9 ^{D,G}	21,9 ^{D,H}	15,4
7 i więcej	2,4	1,1 ^F	0,7	0	2,6	3,5 ^F	0	4,4	5,6
odrabianie lekcji w dni wolne od zajęć									
0	12,3	21,0 ^F	11,3 ^{A,B}	25,0 ^{A,H}	29,0 ^{B,I}	4,9 ^F	8,7	3,8 ^H	2,8 ^I
<1	8,9	16,6 ^F	9,9 ^A	35,7 ^{A,C,H}	6,2 ^C	2,3 ^F	3,2	2,5 ^H	1,4
1 -2	30,2	34,6 ^F	50,4 ^{A,B,G}	19,6 ^A	29,8 ^B	26,4 ^F	33,3 ^{D,G}	21,2 ^D	25,8
3 - 4	26,1	17,7 ^F	19,9 ^G	14,3 ^H	18,4 ^I	33,3 ^F	31,7 ^G	34,4 ^H	33,6 ^I
5 - 6	13,7	6,0 ^F	6,4 ^G	5,4 ^H	6,1 ^I	20,3 ^F	15,9 ^G	25,0 ^H	18,9 ^I
7 i więcej	8,8	4,1 ^F	2,1 ^B	0	10,5 ^B	12,8 ^F	7,2 ^E	13,1	17,5 ^E

A, B, C, D, E, F, G, H, I - różnice istotne statystycznie

Co dziewięty uczeń (11,43%) przeznaczał na odrabianie lekcji w dniach szkolnych 5 – 6 godz. dziennie, przy czym trzykrotnie częściej taki czas na odrabianie lekcji przeznaczały

dziewczęta niż chłopcy (różnice istotne statystycznie). W analizowanych grupach wiekowych młodzieży odrabiających lekcje przez 5 – 6 godz. dziennie odsetek dziewcząt był wyższy niż chłopców, przy czym w grupie 17-latków i 18-latków różnice były istotnie statystyczne. Odrabianie lekcji w wymiarze 7 godz. i więcej w dniach szkolnych stwierdzono u 2,37% młodzieży. Odsetek dziewcząt (3,5%) był istotnie statystycznie wyższy niż chłopców (1,09%).

W dniach wolnych od szkoły najwyższy odsetek młodzieży (30,16%) przeznaczał na odrabianie lekcji 1 – 2 godz. dziennie. Odsetek chłopców (34,6%) był istotnie statystycznie wyższy niż dziewcząt (26,34%). W rozbiciu na wiek, wśród 17-latków odsetek chłopców (50,35%) był istotnie statystycznie wyższy niż dziewcząt (23,33%). Odrabianie lekcji przez 3–4 godziny dziennie w dni wolne od szkoły deklarowało 26,13% młodzieży. Dziewczęta prawie dwukrotnie więcej czasu poświęcały na odrabianie lekcji niż chłopcy (różnice istotne statystycznie). Również w rozbiciu na wiek respondentów odsetek dziewcząt był istotnie statystycznie wyższy niż u chłopców w tym samym wieku.

Młodzież deklarująca w wymiarze 5–6 godzin dziennie odrabianie lekcji w dni wolne od szkoły stanowiła 13,69%, częściej dziewczęta (20,28%) niż chłopcy (5,99%) – różnice istotne statystycznie. W poszczególnych grupach wiekowych odsetek dziewcząt był istotnie statystycznie wyższy niż u chłopców w tym samym wieku. Odrabianie lekcji przez 7 i więcej godzin dziennie w dni wolne od szkoły deklarowało 8,79% młodzieży w tym: chłopców 4,09% i dziewcząt 12,82% - różnice istotne statystycznie.

Tabela III. Czas przeznaczony na oglądanie TV w dniach zajęć szkolnych oraz w dniach wolnych przez młodzież szkół ponad gimnazjalnych w powiecie sokólskim.

Watching TV during school and free days by students attending secondary school in the sokolski district

liczba godzin	% młodzieży ogółem	% młodzieży męskiej wg liczby godzin			% młodzieży żeńskiej wg liczby godzin				
		ogółem	17 letniej	18 letniej	19 letniej	ogółem	17 letniej	18 letniej	19 letniej
oglądanie TV w dni zajęć szkolnych									
0	8,5	8,2	4,9 ^B	7,1	13,2 ^B	8,9	11,1	7,5	8,4
<1	8,2	11,7 ^D	7,8 ^A	22,3 ^{A,C,F}	6,2 ^C	5,1 ^D	5,6	5,0 ^F	4,9
1 -2	52,9	44,1 ^D	58,2 ^{A,B}	25,9 ^{A,C,F}	44,8 ^{B,C,G}	60,4 ^D	57,1	64,4 ^F	58,7 ^G
3 - 4	23,6	24,8	22,0	29,5	23,7	22,6	22,2	21,9	23,8
5 - 6	5,9	9,3 ^D	7,1	13,4 ^F	7,6	3,0 ^D	4,0	1,2 ^F	4,2
7 i więcej	0,9	1,9	0	1,8	4,5	0	0	0	0
oglądanie TV w dni wolne									
0	4,7	5,7	3,5 ^B	2,7 ^C	11,4 ^{B,C}	3,7	3,2	3,1	4,9
<1	2,6	3,8	1,4 ^{A,B}	7,2 ^A	3,5 ^B	1,6	3,2	1,9	0
1 -2	22,6	24,2	29,8 ^A	15,2 ^A	26,3	21,2	19,8	18,8	25,2
3 - 4	30,8	27,0 ^D	33,3 ^A	19,6 ^{A,F}	26,3	34,1 ^D	31,0	35,6 ^F	34,9
5 - 6	25,4	23,2	19,9 ^{A,C,E}	33,0 ^A	17,6 ^C	27,3	32,5 ^E	26,9	23,1
7 i więcej	13,9	16,1	12,1 ^A	22,3 ^A	14,9	12,1	10,3	13,7	11,9

A, B, C, D, E, F, G - różnice istotne statystycznie

Ponad połowa młodzieży poświęcała zwykle w dniach szkolnych na oglądanie TV 1-2 godz. dziennie. W grupie tej częściej oglądały TV dziewczęta (60,37%) niż chłopcy (44,14%) – różnice istotne statystycznie (Tab. III). W rozbiciu na wiek odsetek dziewcząt 18 letnich (67,37%) i 19 letnich był istotnie statystycznie wyższy niż ich rówieśników (25,89% i 44,74%). W dniach szkolnych oglądanie TV od 3 do 4 godzin dziennie deklarowało 23,62% młodzieży w tym: 24,79% chłopców i 23,68% dziewcząt, natomiast od 5 do 6 godzin dziennie 5,9% młodzieży. W grupie tej odsetek chłopców (9,26%) był istotnie wyższy niż u dziewcząt (3,03%). W rozbiciu na wiek odsetek chłopców 18 letnich (13,39%) był istotnie statystycznie wyższy niż u dziewcząt w tym wieku (1,25%). Oglądanie TV w dniach szkolnych przez 7 i więcej godzin dziennie deklarowało jedynie 0,88% młodzieży (wyłącznie chłopcy). Najwyższy odsetek młodzieży (30,78%) deklarował oglądanie TV w dni wolne od szkoły przez 3 – 4 godziny dziennie, w tym chłopcy 26,97% i dziewczęta 34,03% (różnice istotne statystycznie). W rozbiciu na wiek odsetek dziewcząt 18 letnich (35,62%) był istotnie wyższy niż chłopców w ich wieku (19,64%). W dniach wolnych od szkoły na oglądanie TV 5 – 6 godzin dziennie przeznaczało 25,38% młodzieży, w tym chłopców 23,16% i dziewczęta 27,27%. Dziewczęta 17-letnie częściej niż ich rówieśnicy oglądały TV (różnica istotna statystycznie). Co siódmy uczeń oglądał TV przez 7 i więcej godzin dziennie w dni wolne od szkoły, w tym co szósty chłopiec i co ósma dziewczyna.

Tabela IV. Czas przeznaczony na korzystanie z komputera w dniach zajęć szkolnych oraz w dniach wolnych przez młodzież szkół ponad gimnazjalnych w powiecie sokólskim.

Using computer during school and free days by students attending secondary school in the sokolski district.

Liczba godzin	% młodzieży ogółem	% młodzieży męskiej wg liczby godzin				% młodzieży żeńskiej wg liczby godzin			
		ogółem	17 letniej	18 letniej	19 letniej	ogółem	17 letniej	18 letniej	19 letniej
korzystanie z komputera w dni zajęć szkolnych									
0	21,1	15,5 ^E	8,5 ^{A,B,F}	19,6 ^A	20,2 ^B	25,9 ^E	25,4 ^F	21,9	30,8
<1	7,4	4,1 ^E	1,4 ^{A,F}	8,0 ^A	3,5	10,3 ^E	9,5 ^F	11,9	9,1
1-2	44,5	42,5	56,7 ^{A,B,F}	26,8 ^{A,C,G}	40,3 ^{B,C}	46,1	42,9 ^F	48,1 ^G	46,8
3-4	16,1	22,4 ^E	20,6	26,8 ^G	20,2 ^H	10,7 ^E	14,3	10,0 ^G	8,4 ^H
5-6	7,8	10,9 ^E	8,5	15,2 ^G	9,7	5,1 ^E	5,5	5,6 ^G	4,2
7 i więcej	3,1	4,6 ^E	4,3	3,6	6,1 ^H	1,9 ^E	2,4	2,5	0,7 ^H
korzystanie z komputera w dni wolne									
0	24,0	17,4 ^E	11,4 ^{A,F}	25,0 ^A	17,5 ^H	29,6 ^E	29,4 ^F	25,6	34,2 ^H
<1	1,8	0,8	0,7	0,9	0,9	2,6	2,4	0,6	4,9
1-2	19,2	13,6 ^E	10,6 ^B	8,9 ^{C,G}	21,9 ^{B,C}	24,0 ^E	19,8	28,8 ^G	22,4
3-4	23,4	23,7	33,3 ^{A,B,F}	16,1 ^A	19,3 ^B	23,1	21,4 ^F	24,4	23,1
5-6	15,8	21,1 ^E	20,6	20,5	21,9 ^H	11,4 ^E	11,9	12,5	9,8 ^H
7 i więcej	15,8	23,4 ^E	23,4	28,6 ^G	18,5 ^H	9,3 ^E	15,1 ^D	8,1 ^G	5,6 ^{D,H}

A, B, C, D, E, F, G, H- różnice istotne statystycznie

Najwyższy odsetek młodzieży (44,47%) deklarował korzystanie z komputera w dniach szkolnych przez 1–2 godz. dziennie w tym: chłopcy 42,51% i dziewczęta 46,15% (Tab. IV).

W rozbiciu na wiek chłopcy 17-letni częściej korzystali z komputera niż ich rówieśnice, natomiast w wieku 18 lat dziewczęta częściej niż chłopcy (różnice istotne statystycznie). Od 3 do 4 godzin dziennie korzystania z komputera w dniach szkolnych deklarowało 16,08% młodzieży, przy czym częściej chłopcy (22,34%) niż dziewczęta (10,72%). Wśród 18-latków i 19-latków istotnie częściej taki czas korzystania z komputera deklarowali chłopcy niż dziewczęta.

Czas przeznaczony na korzystanie z komputera w dniach szkolnych w wymiarze 5-6 godzin dziennie deklarowało 7,79% młodzieży, w tym 10,9% chłopców i 5,13% dziewcząt (różnice istotne statystycznie). W rozbiciu na wiek odsetek chłopców 18-letnich (15,18%) był istotnie statystycznie wyższy niż ich rówieśnic (5,62%). W dniach szkolnych przez 7 i więcej godzin dziennie na korzystanie z komputera przeznaczało 3,14% młodzieży w tym: chłopcy (4,63%) i dziewczęta (1,86%) – różnice istotne statystycznie.

W dni wolne od szkoły odsetek młodzieży deklarującej korzystanie z komputera więcej niż 2 godziny dziennie był wyższy niż w dniach szkolnych. W rozbiciu na płeć zarówno w grupie osób deklarujących korzystanie z komputera przez 5 - 6 godzin dziennie jak i 7 i więcej godzin dziennie w dniach wolnych od szkoły odsetek chłopców (20,98% i 23,43%) był istotnie statystycznie wyższy niż dziewcząt (11,42% i 9,32%). Znaczny odsetek młodzieży w ogóle nie korzystał z komputera w dniach szkolnych (21,1%) jak i dniach wolnych od szkoły (23,99%), przy czym chłopcy istotnie statystycznie częściej niż dziewczęta.

Otrzymane wyniki badań aktywności fizycznej i zajęć sedenteryjnych młodzieży szkół ponad gimnazjalnych w powiecie sokólskim na Podlasiu korespondują z badaniami nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży prowadzonymi przez *Wojnarowską* [13], która wykazała u młodzieży niewystarczającą aktywność fizyczną oraz dysproporcję między aktywnością fizyczną i zajęciami sedenteryjnymi. Również badania *Czabak-Grabacz* i wsp. [3] dotyczące higieny wypoczynku studentów wykazały preferencję dla biernej formy spędzania wolnego czasu. W świetle badań własnych oraz doniesień innych autorów można stwierdzić, że występują duże dysproporcje, jeśli chodzi o spędzanie czasu przez młodzież. Jest to o tyle istotne, że w okresie dzieciństwa i wczesnej młodości utralają się zachowania prozdrowotne, w tym kształtowanie nawyków aktywnego stylu życia, co ma istotne znaczenie dla zdrowia w wieku dojrzałym.

WNIOSKI

1. Wykazano niską aktywność fizyczną badanej młodzieży. U około 66% wskaźnik UIAF wynosił mniej niż 5, a u około 25% wskaźnik ten kształtował się między 0 a 2,5.
2. Stwierdzono, że w dniach zajęć szkolnych jak i wolnych od zajęć dominowały zajęcia sedenteryjne.
3. Udowodniono wyraźną dysproporcję między czasem przeznaczonym na aktywność fizyczną i zajęciami sedenteryjnymi, co świadczy o konieczności propagowania wśród dzieci i młodzieży aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu oraz korzyści z tego wynikających.

R. Szczerbiński, J. Karczewski, A. Szpak, Z. Karczewska

ZACHOWANIA ZDROWOTNE MŁODZIEŻY SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W POWIECIE SOKÓLSKIM. CZ. I. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZAJĘCIA SEDENTERYJNE

Streszczenie

Celem pracy była ocena aktywności fizycznej oraz zajęć w czasie wolnym w pozycji siedzącej wśród uczniów szkół ponad gimnazjalnych w pow. sokólskim. Badaniami objęto 796 uczniów w wieku 17 – 19 lat. Badania przeprowadzono w miesiącach marzec – kwiecień w roku szkolnym 2005/2006 metodą sondażu diagnostycznego za pomocą anonimowego kwestionariusza ankiety opracowanego dla międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży. Stwierdzono zbyt małą aktywność fizyczną, duży udział zajęć sedenteryjnych w czasie wolnym, wyraźną dysproporcję między czasem przeznaczonym na aktywność fizyczną i zajęciami sedenteryjnymi.

R. Szczerbiński, J. Karczewski, A. Szpak, Z. Karczewska

HEALTH BEHAVIOUR OF STUDENTS ATTENDING SECONDARY SCHOOL IN THE SOKOLSKI DISTRICT. PART I PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY ACTIVITY

Summary

The purpose of this research was to determine the level of physical activity, and free time spent in the sitting position by secondary school students in the sokolski district. The research was conducted on 796 students who were in the 17 to 19 age range. It was carried out in March and April of the 2005-2006 school year using the diagnostic poll method. The students filled out an anonymous questionnaire (modified in 2001, part of an international research regarding youth's health behavior). The results showed not enough physical activities, a lot of sedentary activities. There was a great disproportion between these two types of activities.

PIŚMIENNICTWO

1. *Currie C., Samdal O., Boyce W., Smith B.*: Health Behaviour in School – Aged Children: a WHO Cross-National Study. Research protocol for the 2001/2002 survey. Edinburgh: University Edinburgh. 2001.
2. *Cyganiuk J., Mysiurski A. M.*: Aktywność ruchowa w świadomości rodziców uczniów gimnazjum. *Wych. Fiz. i Zdr.* 2002, 4, 32 – 35.
3. *Czabak - Grabacz R., Skibniewska A., Mazurkiewicz P., Wisowska A.*: Higiena wypoczynku studentów III roku Wydziału Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu. *Roczn PZH* 2002, 53, 203 – 211.
4. *Fuscaldo J.M.*: Prescribing physical activity in primary care. *W. V. Med. J.* 2002, 98(6), 250 – 253.
5. *Ishikawa K., Ohta T., Hirano M., Yoshimoto K., Tanaka S., Inoue S.*: Relation of lifestyle factors to metacarpal bone mineral density was different depending on menstrual condition and years since menopause in Japanese women. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2000, 54, 9 – 13.
6. *Kolucka S., Ruszkowska J., Drygas W.*: Aktywność fizyczna, wciąż niedoceniany element profilaktyki zdrowotnej. *Polska Med. Rodzinna* 2002, 4 (4), 367 – 380.
7. *O'Keefe J., Nelson J., Harris W.*: Zmiana stylu życia a zapobieganie chorobie wieńcowej. *Medycyna po Dyplomie* 1997, 5 (6), 68 – 77.

8. *Owens J. F., Matthews K. A., Raikonen K., Kuller L. H.*: It is never too late: change in physical activity fosters change in cardiovascular risk factors in middle – aged women. *Prev. Cardiol.* 2003, 6 (1), 22 – 28.
9. *Prochaska J.J., Sails J.F., Long B.*: A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Arch. Paediat. Adolesc. Med.* 201, 155, 554 – 559.
10. *Schneider M., B., MD, Brill S., R., MD*: Otyłość u dzieci i młodzieży. *Pediatrics po Dyplomie* 2006, 10 (3) 38 – 45.
11. *Suliga E.*: Poziom wykształcenia matki jako czynnik różnicujący zachowania zdrowotne i rozwój fizyczny młodzieży. *Roczn. PZH*2004, 55, 357 – 362.
12. *Weinsier R. L., Hunter G.R., Desmond R. A., Byrne N. M., Zuckerman P. A., Darnell B. E.*: Free – living activity energy expenditure in women successful and unsuccessful at maintaining a normal body weight. *Am. J. Clin. Nutr.* 2002, 75, 499 – 504.
13. *Woynarowska B., Mazur J.*: Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce: wyniki badań HBSC 2002. *Zdr. Publ.* 2004,114 (2), 159 – 167.
14. *Zienkiewicz A., Popławska H., Saczuk J.*: Wpływ miejsca zamieszkania na poziom sprawności fizycznej dziewcząt o zróżnicowanym tempie dojrzewania. *Wych. Fiz. i Zdr.* 2001, 5, 25 – 28.