

ŻYWIENIE PRZEJAWEM STYLU ŻYCIA STUDENTÓW ROZPOCZYNAJĄCYCH STUDIA

NUTRITION AS INDICATION OF FIRST YEAR STUDENTS' LIFE STYLES

Tomasz Lisicki

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk

Słowa kluczowe: żywienie, studenci

Keywords: nutrition, students

STRESZCZENIE

Celem badań była próba określenia postaw studentów rozpoczynających studia wobec wymogów zdrowego stylu życia, rozpatrywanych m.in. w aspekcie żywienia. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Materiał z badań stanowi 575 kwestionariuszy anonimowej ankiety, zebranych w roku akademickim 2008/2009 wśród studentów I roku czterech gdańskich uczelni. Z zebranego materiału wynika, że jedynie 9% ankietowanych regularnie spożywa trzy podstawowe posiłki, natomiast 31% respondentów nie spożywa żadnego z trzech podstawowych posiłków w miarę regularnie. Według studentów wśród przyczyn takiego stanu przeważają wiążące się z wymogami studiów. Do dojadania między posiłkami przystąpiło 79% studentów, a wśród nich 65% czyni tak codziennie. Prawie połowa kobiet (46%) i 37% mężczyzn uzupełnia posiłki witaminami w tabletkach.

ABSTRACT

The purpose of the research was an attempt to define first year students' attitude towards healthy lifestyle requirements considered among other things in nutritional aspects. The research was based on diagnostics poll method. The materials obtained in course of the research comprises 575 anonymous questionnaires collected among first year students of four Gdańsk universities throughout academic year 2008/2009. The collected material shows that merely 9% of the questioned students eats regularly three essential meals a day. Whereas one out of three respondents (31%) does not quite regularly eat any of aforesaid meals. The students state that the most frequent reasons for the observed situation are those relating to requirements of studies. 79% of students admitted snacking between the meals, 65% of which do so everyday. Nearly half of women (46%) and 37% of men supplement their meals with vitamin pills.

WSTĘP

Specyfika pierwszego roku studiów, związana z procesem adaptacyjnym studentów (formalnym, społecznym oraz do wymagań dydaktyki), wymusza zmianę ich trybu życia, wpływa na sposób myślenia, wymaga pewnej dozy odporności psychicznej stanowiącej konsekwencję przejścia do kolejnego etapu samodzielnego życia i związanej z nim konieczności dokonywania wyborów. Część autorów badań, przeprowadzonych wśród studentów, wyodrębnia w swoich pracach poszczególne lata studiów i wraz z ich wpływem wskazuje na niekorzystne zmiany zachodzące w zachowaniach zdrowotnych młodzieży akademickiej.

Zatem poznawanie poziomu wiedzy i zachowań młodzieży podejmującej studia, odnoszących się do ich postępowania dotyczącego profilaktyki zagrożeń

zdrowia¹, coraz powszechniej określanego mianem zdrowego stylu życia, umożliwiłoby popularyzowanie wśród studentów zachowań sprzyjających trosce o zdrowie oraz, w przypadku możliwości rozszerzenia przez władze uczelni oferty studiów o zajęcia fakultatywne, oferowanie w ich ramach treści zgodnych z oczekiwaniami zainteresowanych. Osoby z wyższym wykształceniem na ogół cieszą się wysokim prestiżem społecznym i stanowią w swoim środowisku pracy i życia swego rodzaju wzorce zachowań, także w sprawach problematyki prozdrowotnej. Zasadne wydaje się zatem kreowanie, właśnie wśród studentów, zdrowego stylu życia.

¹ Określenie „profilaktyka zagrożeń zdrowia” jest rozumiane jako dogodny i spotykany w literaturze umowny zwrot pojęć: „profilaktyka zdrowotna” lub „profilaktyka służąca zdrowiu”.

Adres do korespondencji: Tomasz Lisicki, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, 80-336 Gdańsk, ul. Kazimierza Górskiego 1, tel. 603-76-06-43, e-mail: lisicki@awf.gda.pl

Dlatego celem podjętych badań było dokonanie diagnozy postaw studentów I roku szkół wyższych wobec wymogów zdrowego stylu życia. W tym artykule prezentowany jest materiał dotyczący problematyki żywienia młodzieży akademickiej podejmującej studia.

MATERIAŁ I METODY

W badaniach została zastosowana metoda sondażu diagnostycznego przy wykorzystaniu opracowanego w tym celu kwestionariusza anonimowej ankiety audytoryjnej. Pismo przewodnie opisywało cel badania oraz warunki wypełniania kwestionariusza.

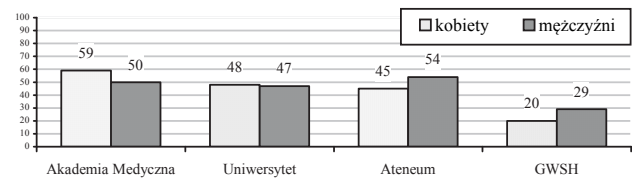
Materiał z badań stanowi 575 kwestionariuszy anonimowej ankiety wypełnionych w roku akademickim 2008/2009 przez studentów I roku czterech szkół wyższych w Gdańsku – dwóch uczelni publicznych: Akademii Medycznej – 207 osób (36% ogółu badanych) i Uniwersytetu – 204 (35%) oraz dwóch uczelni niepublicznych: Ateneum–Szkoly Wyższej – 90 (16%) i Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej – 74 (13%)². Wśród wypełniających kwestionariusze kobiety (323 studentki – 56%) przeważały nad mężczyznami (252 – 44%).

WYNIKI

Regularność spożywania głównych posiłków

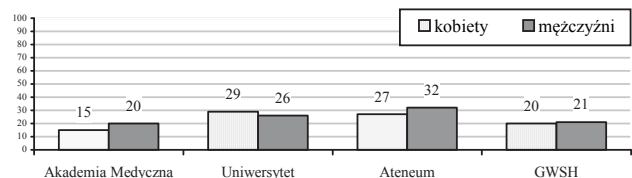
Posiłki, zgodnie z zaleceniami specjalistów, powinniśmy spożywać w czterogodzinnych odstępach. Wydłużanie przerw między posiłkami wywołuje uczucie głodu i pragnienia, które w konsekwencji prowadzą do obniżenia koncentracji i tempa pracy. Może temu towarzyszyć zły nastrój, rozdrażnienie [17]. Starano się zatem dowiedzieć, czy studenci troszczą się o zdrowie, którego przejawem, według założeń przyjętych przez autora badań, byłoby m.in. regularne, o względnie stałych porach, spożywanie głównych posiłków.

Z zebranych informacji wynika, że śniadanie regularnie spożywa prawie połowa badanych kobiet i mężczyzn (po 47%). Postępuje tak ponad połowa kobiet (54%) i prawie, co drugi mężczyzna (48%) studujący w uczelniach publicznych. Z kolei w uczelniach niepublicznych jedynie co trzecia kobieta (35%) i nieco więcej mężczyzn (41%) spożywają pierwszy posiłek o względnie stałej porze (ryc. 1).



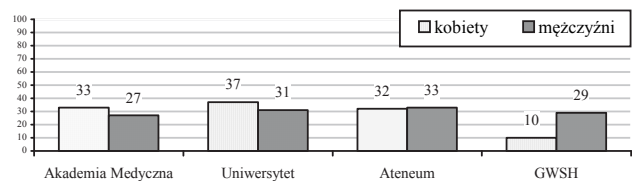
Ryc. 1. Regularność spożywania śniadania przez studentów (dane w %) Regularity of eating breakfast among students (data in %)

Do obiadu na ogół o tej samej porze siada jedynie, co czwarta ankietowa osoba (23%, w tym: 22% kobiet i 24% mężczyzn). Wśród składających takie deklaracje jest zbliżony odsetek studentek z uczelni publicznych (22%) i niepublicznych (24%). Podobne rezultaty uzyskano wśród studentów (odpowiednio: 23% i 26%) (ryc. 2).



Ryc. 2. Regularność spożywania obiadów przez studentów (dane w %) Regularity of eating dinner among students (data in %)

Kolację o zbliżonej porze spożywa prawie, co trzecia ankietowa osoba (30%, w tym: 30% studentek i 29% studentów). W uczelniach publicznych postępuje tak, co trzecia kobieta (35%) i 29% mężczyzn. Natomiast w uczelniach niepublicznych czyni tak, co piąta kobieta (22%) i 31% mężczyzn (ryc. 3).



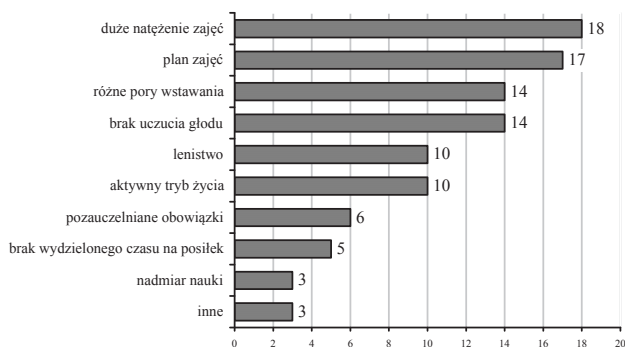
Ryc. 3. Regularność spożywania kolacji przez studentów (dane w %) Regularity of eating supper among students (data in %)

Na ogół mniej niż połowa badanych osób spożywa poszczególne posiłki o stałej porze. Najlicniejsza grupa badanych w miarę regularnie spożywa śniadanie, najmniej liczna – obiad. Jedynie 9% ankietowanych osób, w tym: 7% studentek i 12% studentów wyraża przekonanie, że w miarę regularnie spożywa trzy podstawowe posiłki. Przynależność do uczelni nie wpływa znacząco na różnicowanie deklaracji.

² Relatywnie duża różnica pomiędzy liczbą studentów uczelni publicznych i niepublicznych stanowi konsekwencję przyjętego założenia polegającego na objęciu badaniami przynajmniej 200 studentów w każdej uczelni. Znacznie mniejszy nabór na studia stacjonarne w objętych badaniami uczelniach niepublicznych spowodował taką dysproporcję w liczbie zebranych kwestionariuszy ankiety.

Analiza zebranych wyników wskazuje, że prawie, co trzecia ankietowana osoba (31%) nie spożywa w miarę regularnie żadnego z trzech podstawowych posiłków. Takie zachowanie cechuje zbliżony odsetek kobiet (30%) i mężczyzn (33%).

Starano się również dowiedzieć, jakie przyczyny w największym stopniu wpływają na nieregularne spożywanie głównych posiłków przez ankietowanych studentów. Wymieniła je większość respondentów (476 – 91%) deklarujących nieregularne spożywanie przynajmniej jednego z trzech podstawowych posiłków (ryc. 4).



Ryc. 4. Przyczyny w największym stopniu utrudniające studentom regularne spożywanie głównych posiłków – wg ich opinii (dane w %)³

The reasons that primarily make it difficult for students to regularly eat three fundamental meals a day – according to themselves (data in %)³

Z zebranych opinii wynika, że wśród przyczyn utrudniających studentom regularne spożywanie posiłków przeważają wiążące się z rygorami studiów. Kolejne przyczyny wymienione przez respondentów wskazywałyby przede wszystkim na brak wykształconych nawyków skłaniających do spożywania głównych posiłków o stałych, w miarę możliwości, porach oraz na trudności z organizacją czasu.

Spożywanie witamin w tabletkach

Przejawem troski respondentów o własne zdrowie może być między innymi uzupełnianie posiłków witaminami w tabletkach. Prawie połowa kobiet (46%) postępuje właśnie w taki sposób. Podobne deklaracje, nieco rzadziej niż kobiety składali mężczyźni (37%). Bardzo zbliżone wyniki uzyskano w uczelniach publicznych i niepublicznych (wśród kobiet odpowiednio: 45% i 48% i po 37% mężczyzn). Wśród osób uzupełniających posiłki witaminami w tabletkach stale, regularnie czyni to ponad połowa kobiet (59%) i 74% mężczyzn. W badanych uczelniach publicznych postępuje tak 57% kobiet i 75% mężczyzn i zbliżony odsetek studentów w uczelniach niepublicznych (odpowiednio: 62% i 71%).

Można, zatem przyjąć, że troska o własne zdrowie, przejawiająca się w uzupełnianiu posiłków witaminami w postaci tabletek, staje się zwyczajem charakterystycznym dla sporej części badanej młodzieży rozpoczynającej studia.

Dojadanie między posiłkami

W trakcie badań starano się dowiedzieć, jak powszechnym zjawiskiem wśród studentów jest dojadanie między głównymi posiłkami. Ten zły nawyk, stanowiący na ogół konsekwencję nieregularnego spożywania posiłków i dużego natężenia zajęć, może prowadzić do otyłości⁴. Z deklaracji respondentów wynika, że takie zachowanie cechuje zdecydowaną większość badanych (79%). Do dojadania między posiłkami przyznał się zbliżony odsetek kobiet i mężczyzn (odpowiednio: 80% i 78%). Był on również podobny w uczelniach publicznych (79%) i niepublicznych (78%).

Wśród przyznających się do takiego zachowania, codziennie dojada większość badanych – 65%. W uczelniach publicznych i niepublicznych kobiety (odpowiednio: 67% i 71%) tylko nieznacznie częściej niż mężczyźni (odpowiednio: 64% i 66%) deklarowały codziennie takie zachowanie.

Zatem dojadanie między posiłkami można uznać za charakterystyczny sposób postępowania większości respondentów w uczelniach objętych badaniami.

Spożywanie słodczy

W opinii specjalistów, popartej wynikami badań epidemiologicznych, ilość i rodzaj spożywanych węglowodanów mogą być czynnikami ryzyka w etiologii niektórych chorób cywilizacyjnych. Spożywanie żywności wysoko przetworzonej, bogatej w cukier rafinowany i tłuszcz, np. słodczy, sprzyja uzyskaniu dodatniego bilansu energetycznego i jest jednym z czynników współdecydujących o powstawaniu otyłości pierwotnej [3]. Dlatego zasadnym wydawało się poznanie stopnia powszechności spożywania słodczy przez młodzież podejmującą studia.

Do spożywania słodczy przyznaje się 92% badanych studentów. Wśród nich kobiety (94%) nieznacznie przeważają nad mężczyznami (90%). Podobnie niewielka różnica dotyczy odsetka spożywających słodczy wśród młodzieży w badanych uczelniach publicznych (93%) i niepublicznych (90%).

Najlicniejszą grupą wśród spożywających słodczy byli studenci postępujący tak codziennie – 37%. Respondenci spożywający słodczy w ciągu pięciu–sześciu dni w tygodniu stanowili 17% grupy. Co

³ Każdy respondent mógł podać trzy przyczyny.

⁴ Zdaniem specjalistów dojadanie między posiłkami nie zawsze musi być szkodliwe. Zwyczaj ten należy jednak uznać za nieprawidłowy, gdy znaczący udział wśród przekąsek mają produkty o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru lub soli [8].

piąty ankietowany (22%) spożywa słodczyce w ciągu trzech–czterech dni w tygodniu, a 12% czyni tak w ciągu dwóch dni w tygodniu. Z kolei studenci sporadycznie spożywający słodczyce (raz w tygodniu lub rzadziej) stanowili 12% grupy badanych. Wśród studentek uczelni publicznych i niepublicznych można dostrzec tendencję zmniejszania się odsetka badanych wraz ze zmniejszaniem częstotliwości spożywania słodczych. Ta relacja jest charakterystyczna również dla studentów uczelni publicznych.

DYSKUSJA

W badaniach autora studenci przyznający się do nieregularnego spożywania trzech podstawowych posiłków dominują nad studentami deklarującymi ich regularne spożywanie. Potwierdzają to rezultaty innych badań, bowiem niekorzystnym zjawiskiem, ale typowym od lat dla wszystkich faz studiów, jest relatywnie wysoki odsetek studentów nieregularnie spożywających główne posiłki [1, 2, 7, 9, 10, 11, 18].

Zapewne na nieregularne spożywanie podstawowych posiłków przez studentów mają wpływ nawyki żywieniowe ukształtowane w domu rodzinnym bądź zmniejszenie kontroli ze strony rodziców. Takie przypuszczenie potwierdzają wyniki badań przeprowadzonych w polskich szkołach, wskazujące na relatywnie wysoki dzieci, szczególnie dziewcząt, niespożywających w domu śniadania oraz wysoki odsetek uczniów, którzy w szkole nie zjadali żadnego posiłku [17].

Według ankietowanych studentów przede wszystkim obowiązki wynikające z rygorów studiów utrudniają regularne spożywanie podstawowych posiłków. Również wyniki innych badań, przeprowadzonych wśród studentów I roku [11] oraz drugiej, tzn. właściwej fazy studiów, wskazują na zmniejszanie się częstotliwości oraz jakości spożywanych posiłków, a także rosnący odsetek badanych nieregularnie spożywających posiłki [2, 15]. Wraz z upływem lat studiów konsekwencją takich zachowań jest rosnąca liczba otyłych studentów [1].

Częściowym wyjaśnieniem przyczyn tego zjawiska mogą być niewielkie efekty edukacji zdrowotnej prowadzonej w szkole średniej. Świadczą o tym np. rezultaty badań przeprowadzonych wśród młodzieży klas maturalnych, w których relatywnie wysoki odsetek uczniów temat odżywiania traktuje jako mało istotny oraz przyznaje się do braku znajomości założeń racjonalnej diety [5]. Być może, dlatego spożywanie posiłków typu „fast food” i słodczych cechuje sposób odżywiania się relatywnie wysokiego odsetka uczniów [17] i studentów [4, 13, 14].

Dojadanie między posiłkami od dawna charakteryzuje zwyczaje żywieniowe studentów [4, 6, 16]. Zaniepokojenie może budzić przede wszystkim skala

tego zjawiska, ponieważ według *Wądołowskiej i wsp.* [16] jest ono charakterystyczne dla prawie 3/4 badanych studentów. Wyniki uzyskane przez autora artykułu wskazywałyby na utrwalanie się tego zwyczaju wśród młodzieży akademickiej. Prawdopodobnie został on ugruntowany znacznie wcześniej. Takie przypuszczenie potwierdzają rezultaty badań przeprowadzonych wśród młodzieży gimnazjalnej [12]. Wówczas autorzy stwierdzili, że pojadanie między posiłkami jest charakterystyczne dla 87% młodzieży otyłej i 92% młodzieży z prawidłową masą ciała. Być może opisane zachowania są również rezultatem braków w wiedzy na temat higieny żywienia. Do takiego wniosku prowadzą rezultaty innych badań autora tej pracy, z których m.in. wynika, że higiena żywienia i podstawy dietetyki należą do tematów cieszących się największym zainteresowaniem studentów różnych typów szkół wyższych zamierzających pogłębiać wiedzę dotyczącą zdrowia [11].

WNIOSKI

Relatywnie niewielka grupa osób objętych badaniami w uczelniach niepublicznych nakazuje ostrożność we wnioskowaniu. Tym niemniej, w oparciu o uzyskane rezultaty badań można stwierdzić, że:

1. Większość badanej młodzieży nieregularnie spożywa główne posiłki, a główne źródło takiej sytuacji upatruje w natężeniu i planie zajęć w uczelni. Ponadto badani zbyt często jedzą słodczyce i dodają między głównymi posiłkami. Jednak część studentów stara się dbać o zdrowie, o czym może świadczyć relatywnie duży odsetek badanych uzupełniających posiłki witaminami w tabletkach. Rodzaj uczelni i płeć studentów na ogół nie różnicowały zachowań respondentów.
2. W miarę istniejących możliwości celowe wydaje się uwzględnianie, przez pracowników komórek odpowiedzialnych za opracowywanie planów zajęć studentów, przerwy pomiędzy zajęciami zapewniającej młodzieży spożycie obiadu.
3. Prezentowane wyniki mogą stanowić dla władz uczelni, których studenci uczestniczyli w badaniach, punkt wyjścia do popularyzacji wiedzy na temat higieny żywienia, np. w ramach zajęć fakultatywnych.

PIŚMIENNICTWO

1. *Bertrandt J., Chabros E., Kłos A., Frańczuk H., Janda E., Charzewska J.*: Stan odżywienia jako wskaźnik żywienia i stopnia aktywności fizycznej studentów uczelni technicznych. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1991, 2, 43–48.

2. *Bogusz R.*: Żywnienie; w: Uczelnia promująca zdrowie. Założenia programu, red. Kawczyńska-Butrym Z., Lublin, UMCS 1995, 33–52.
3. *Cichon R., Wądołowska L.*: Węglowodany, W: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. red. Gawęcki J., Hryniewiecki L PWN, Warszawa 2000, 131–151.
4. *Czech A., Greła E. R.*: Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość spożywania produktów odżywczych wśród studentów uczelni lubelskich. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 2003, XXX, 1–2, 81–85.
5. *Frączek B.*: Charakterystyka sposobu odżywiania młodzieży klas maturalnych liceum ogólnokształcącego. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 2003, XXX, 1–2, 86–92.
6. *Iłow R., Regulska-Iłow B.*: Ocena sposobu żywienia studentów AM we Wrocławiu w latach 1993/94. Część III. Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość występowania produktów spożywczych w dietach kobiet i mężczyzn. Bromatologia i Chemia Toksykologiczna 1997, 1, 37–43.
7. *Jasińska-Zubelewicz E. J., Szewczyński J. A.*: Ocena organizacji żywienia studentów w Politechnice Warszawskiej. Życie Szkoły Wyższej 1984, 4, 51–58.
8. *Jeżewska-Zychowicz M.*, Nieprawidłowe zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 13–15 lat i ich uwarunkowania na przykładzie zwyczaju pojadania między posiłkami, w: red. *Brzozowski A., Gutkowska K.*, Wybrane problemy nauki o żywieniu człowieka u progu XXI wieku. SGGW, Warszawa 2004, 272–278.
9. *Krzych Ł.*: Analiza stylu życia studentów Śląskiej Akademii Medycznej. Zdrowie Publiczne 2004, 1, 67–70.
10. *Kulik H.*: Podstawowe zachowania zdrowotne studentów Wydziału Lekarskiego Śląskiej Akademii Medycznej. Annales Academiae Medicae Silesiensis, ŚAM, Katowice 1999, 40–41, 155–166.
11. *Lisicki T.*: Ogólna sprawność fizyczna oraz postawy wobec profilaktyki zdrowotnej i aktywności ruchowej studentów I roku studiów. AWFIS, Gdańsk 2002.
12. *Oblacińska A., Jodkowska M.* red.: Otyłość u polskich nastolatków. Epidemiologia, styl życia, samopoczucie. IMiD, Warszawa 2007.
13. *Rutkowska E.*: Miejsce kultury fizycznej w przygotowaniu i pracy zawodowej kadr medycznych w Polsce. AM, Lublin 1999.
14. *Suliga E.*: Spożycie produktów typu fast food oraz słodczy i słodzonych napojów gazowanych wśród studentów I roku pedagogiki. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 2002, 4, 243–250.
15. *Szewczyński J., Jasińska-Zubelewicz E.*: Charakterystyka sposobu żywienia się młodzieży studiującej na Politechnice Warszawskiej. Zdrowie Publiczne 1987, 7–8, 321–327.
16. *Wądołowska L., Cichon R.*: Dojadanie i akceptacja żywności przeznaczonej do szybkiego spożycia. Materiały z Konferencji Naukowej PTTŻ Żywność wygodna. PTTŻ, Kraków 1993, 188.
17. *Woynarowska B., Mazur J.*, Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990–1998, Warszawa, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego 2000.
18. *Zawadzka B., Leonardziak M., Mojecka A.*, Styl życia młodzieży akademickiej miasta Kielce, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2004, 1, 9–13.

Otrzymano: 24.11.2009

Zaakceptowano do druku: 23.04.2010

