

OCENA STYLU ŻYCIA STUDENTÓW FIZJOTERAPII I EDUKACJI TECHNICZNO-INFORMATYCZNEJ NA PODSTAWIE ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

EVALUATION OF THE LIFESTYLE OF STUDENTS OF PHYSIOTHERAPY AND TECHNICAL & COMPUTER SCIENCE BASING ON THEIR DIET AND PHYSICAL ACTIVITY

Ewa Mędreła-Kuder

Zakład Higieny i Wychowania Zdrowotnego
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Słowa kluczowe: *żywnienie, aktywność fizyczna, studenci*

Key words: *dietary habits, physical activity, students*

STRESZCZENIE

Celem pracy była charakterystyka sposobu odżywiania oraz aktywności fizycznej studentów fizjoterapii i edukacji techniczno-informatycznej. Badaniami objęto grupę 174 studentów studiów niestacjonarnych z krakowskich uczelni w wieku od 22 do 27 lat. Wśród nich 81 ankietowanych studiowało fizjoterapię w Akademii Wychowania Fizycznego oraz 93 osoby edukację techniczno-informatyczną w Uniwersytecie Pedagogicznym. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Badania wykazały, że styl życia młodzieży akademickiej budzi wiele zastrzeżeń. Do błędów żywieniowych należy zaliczyć: nieregularne konsumowanie posiłków, niskie spożycie ryb, mleka i jego przetworów, podjadanie między posiłkami produktów wysokokalorycznych, ubogich w składniki odżywcze. W zakresie aktywności fizycznej bardziej pozytywne postawy reprezentowali studenci fizjoterapii niż edukacji techniczno-informatycznej. Ankietowani najczęściej deklarowali takie formy aktywności fizycznej jak: pływanie, gry zespołowe, jazdę na rowerze oraz spacer. Należy prowadzić edukację zdrowotną aby zwiększyć wiedzę w zakresie znaczenia prozdrowotnego stylu życia w profilaktyce wielu schorzeń.

ABSTRACT

The aim of the study was the evaluation of a dietary habits profile and physical activity of Physiotherapy and Technical & Computer Science students. The research involved a group of 174 non-full-time students of higher education institutions in Krakow aged between 22 and 27. 81 students of the surveyed studied Physiotherapy at the University of Physical Education, whereas 93 followed a course in Technical & Computer Science at the Pedagogical University. In this project a diagnostic survey method was used. The study revealed that the lifestyle of university youth left much to be desired. Dietary errors were exemplified by irregular meals intake, low consumption of fish, milk and dairy, snacking between meals on high calorie products with a poor nutrient content. With regard to physical activity, Physiotherapy students were characterised by more positive attitudes than those from Technical & Computer Science. Such physical activity forms as swimming, team sports, cycling and strolling were declared by the surveyed the most frequently. Health-oriented education should be introduced in such a way as to improve the knowledge pertaining to a health-promoting lifestyle as a means of prevention of numerous diseases.

WSTĘP

Aktywność fizyczna i prawidłowe żywienie to komponenty stylu życia, które mają wpływ na zdrowie młodzieży. Utrwalenie prozdrowotnych postaw studentów ma duże znaczenie w kształtowaniu ich późniejszych zachowań w rodzinach. Współcześnie coraz

częściej zwraca się uwagę na sposób odżywiania, który odgrywa zasadniczą rolę w profilaktyce wielu chorób. Nieprawidłowa dieta jest czynnikiem, który może wywołać wiele schorzeń przewlekłych niezakaźnych, a racjonalne żywienie sprzyja optymalnemu rozwojowi potencjału zdrowotnego człowieka. Również regularna aktywność fizyczna ma duże znaczenie w profilaktyce

Adres do korespondencji: Ewa Mędreła-Kuder, Zakład Higieny i Wychowania Zdrowotnego, Akademia Wychowania Fizycznego, 31-571 Kraków, al. Jana Pawła II 78, tel. 12 64 92 564, fax 12 68 31 575, e-mail: ewa.medrela@awf.krakow.pl

wielu schorzeń jak: otyłość, choroby układu krążenia, osteoporoza itp. Poziom aktywności fizycznej u młodzieży akademickiej określa jej aktualny i przyszły stosunek do zdrowia. Dzisiejszy student w niedalekiej przyszłości wejdzie w skład elity intelektualnej kraju, która powinna być odpowiedzialna za promowanie zachowań prozdrowotnych [6]. Tymczasem badania wykazują, iż młodzi ludzie popełniają wiele błędów żywieniowych i najchętniej wolny czas spędzają w sposób bierny [2, 3, 7, 11].

Celem pracy była charakterystyka aktywności fizycznej i wybranych zachowań żywieniowych młodzieży studenckiej.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto grupę 174 studentów studiów niestacjonarnych z krakowskich uczelni w wieku od 22 do 27 lat. 81 ankietowanych (20 mężczyzn i 61 kobiet) studiowało fizjoterapię w Akademii Wychowania Fizycznego natomiast 93 osoby (46 kobiet i 47 mężczyzn) studiowały edukację techniczno-informatyczną w Uniwersytecie Pedagogicznym. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Wybraną techniką badań był kwestionariusz ankiety.

WYNIKI

Studenci popełniają wiele błędów w zakresie racjonalnego żywienia jak: nieregularne spożywanie posiłków, podjadanie między posiłkami, picie piwa, kilku kaw dziennie itp. (Tab. 1). W diecie młodzieży akademickiej dominują produkty typu *fast food*. Z kolei odnotowano za małe spożycie ryb, przetworów mlecznych, warzyw i owoców (Tab. 2).

Większość studentów preferuje czynny sposób wypoczynku, a najczęściej respondenci wymieniali formy aktywności fizycznej jak: pływanie, gry zespołowe, jazdę na rowerze oraz spacer (Tab. 3).

Tabela 1. Wybrane zwyczaje żywieniowe studentów
Selected dietary habits of the students

Kategorie badawcze	F	E
Nieregularne spożywanie posiłków	71,6	65,6
Wychodzenie na zajęcia bez śniadania	1,2	12,9
Podjadanie między posiłkami	85,2	82,3
Dominowanie białka mieszanego w diecie	66,7	55,9
Dostarczanie mniej niż 1 l płynów dziennie	12,9	9,9
Słodzenie napojów	43,2	69,9
Picie kilku kaw dziennie	56,8	52,7
Picie piwa	43,2	64,2

F – studenci fizjoterapii

E – studenci edukacji techniczno-informatycznej

Tabela 2. Produkty spożywcze preferowane przez ankietowanych

Food products preferred the surveyed

Produkty spożywcze:	F	E
przetwory mleczne	11,1	12,9
zbożowe	21,0	24,7
mięso	23,5	19,4
ryby	0	2,2
warzywa i owoce	23,5	12,9
słodycze	19,8	12,9
<i>fast food</i>	64,2	40,9
słodzone napoje	9,9	12,9

Tabela 3. Charakterystyka aktywności fizycznej studentów
Students' physical activity profile

Kategorie badawcze	F	E
Preferowanie wypoczynku czynnego	71,6	65,6
Częstotliwość aktywności ruchowej:		
2 – 3 razy w tygodniu	49,4	34,6
raz w tygodniu	23,5	33,3
Formy aktywności fizycznej:		
gry zespołowe	16,8	21,5
pływanie	28,4	10,6
jazda na rowerze	19,0	22,6
taniec	9,9	3,7
spacer	17,3	35,5
inne	8,6	6,1

DYSKUSJA

Nieregularne spożywanie posiłków przyczynia się do powstawania nadwagi i otyłości. Składniki pokarmowe dostarczane w mniejszych ilościach, ale regularnie, są lepiej wchłaniane i wykorzystywane przez organizm. Studenci z rejonu Polski Południowej spożywali najczęściej cztery - 36,5% lub pięć posiłków - 30,6% [14]. Z badań *Walentukiewicz* i wsp. [13] przeprowadzonych wśród studentów Uniwersytetu Gdańskiego wynika natomiast, że pięć posiłków dziennie spożywało 12% studentów, 4 - 24%, a 40% dostarczało energię w postaci 3 posiłków [13]. W przeprowadzonych badaniach własnych wykazano, że 71,6% respondentów z AWF i 65,6% z UP nieregularnie się odżywiało. Podobne wyniki uzyskała w swoich badaniach *Słowik-Gabryelska* [11], autorka wykazała, że 92% studentów kierunku zdrowie publiczne oraz turystyka i rekreacja Wydziału Nauk Przyrodniczych Uniwersytetu Szczecińskiego odżywia się nieregularnie [11]. Połowa ankietowanych studentów I roku szkół wyższych w Trójmieście deklaroowało nieregularne spożywanie posiłków [8]. Z badań *Krzycha* [7], które obejmowały grupę studentów Wydziału Lekarskiego Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach wynika, że niesystematycznie odżywiało się 53% badanych [7]. Z kolei 45,6% młodzieży akademickiej z Politechniki Śląskiej deklaroowało regularne

konsumowanie posiłków [9]. Śniadanie jest najistotniejszym posiłkiem dnia. Ustala ono dietę na cały dzień oraz zapewnia dostarczenie składników odżywczych, kiedy po śnie nocnym zapotrzebowanie energetyczne organizmu jest największe. W niniejszym opracowaniu prawie wszyscy studenci AWF i 87,1% UP zadeklarowało regularne spożywanie pierwszego śniadania. Z badań *Walentukiewicz* i wsp. [13] przeprowadzonych w Uniwersytecie Gdańskim wynika, że ten posiłek przed wyjściem na zajęcia konsumowało ponad 75% studentów [13]. Potwierdziły to również badania *Malary* oraz *Krzycha* [7, 9], w których stwierdzono, że prawie 60% studentów deklarowało regularne spożywanie pierwszego śniadania [7, 9]. Badania przeprowadzone przez *Lisickiego* [8] wykazały, że 29% respondentów regularnie jadło obiad [8]. Produkty zbożowe powinny znajdować się w diecie cztery razy dziennie, taka ilość jest zalecana przez Instytut Żywności i Żywienia. Jest to źródło energii pozostawiające na długo uczucie sytości. W niniejszej pracy zauważono, że tylko 21% studentów AWF i 24,7% UP spożywało te produkty kilka razy dziennie.

Badania przeprowadzone wśród studentów Politechniki Śląskiej wykazały, że produkty zbożowe kilka razy dziennie uwzględniało w diecie 62,3% ankietowanych [9]. Owoce i warzywa są uznawane za konieczny komponent dziennych racji pokarmowych wszystkich grup ludności. W świetle współczesnej wiedzy żywieniowej regularne konsumowanie warzyw i owoców ma duże znaczenie w profilaktyce wielu schorzeń [5]. Przeprowadzone badania własne wykazały, że ponad 20% młodzieży akademickiej z AWF i 12,9% z UP deklarowało spożywanie tych produktów kilka razy w tygodniu. W badaniach *Malary* i wsp. [9] wykazano, że 55% ankietowanych spożywało owoce i warzywa co najmniej raz w ciągu dnia [9]. Nieco inne wyniki uzyskano badając studentów z Wydziału Zdrowia Publicznego w Śląskiej Akademii Medycznej, gdzie 22,2% zadeklarowało zalecaną konsumpcję tych produktów [1]. Spożycie ryb, szczególnie morskich 2-3 razy w tygodniu, zamiast mięsa, należy do zasad profilaktyki niedokrwiennej choroby serca, ze względu na obecność bardzo korzystnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3. W opracowaniu własnym wykazano, że ryby nie należały do ulubionych produktów uwzględnianych w diecie młodych ludzi. Z kolei większość 65% studentów studiów technicznych spożywało ryby kilka razy w miesiącu [9]. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe dotyczące konsumowania tych produktów dowiedli również we wcześniejszych badaniach inni autorzy [1]. Podjadanie wśród respondentów jest zjawiskiem powszechnym, negatywnym, gdy wybierane są produkty o niskiej wartości odżywczej. Uzyskane wyniki w badaniach własnych wskazują, że 20% ankietowanych z AWF i 12,9% z UP deklarowało

apetyt na słodcy kilka razy w tygodniu. Prawie połowa ankietowanych z Politechniki Śląskiej uwzględniła słodczy w diecie raz dziennie [9].

Wśród studentów z Śląskiej Akademii Medycznej 30% respondentów przyznało się do spożywania słodczy kilka razy w tygodniu [1].

Wypoczynek jest jednym z elementów zmniejszających, ograniczających oraz opóźniających zmęczenie. Umożliwia on psychiczną oraz fizyczną regenerację sił. Może mieć charakter czynny oraz bierny. Odpoczynek czynny czyli rekreacja ruchowa odgrywa szczególną rolę w promocji zdrowia [12]. *Gawlikowska* i wsp. [4] prowadziła badania grupy studentów polskich i anglojęzycznych Pomorskiej Akademii Medycznej. Autorzy stwierdzili, że bierną formę wypoczynku deklarowało prawie 69% ankietowanych, aktywną 61% [4]. Z badań własnych wynika, że 71,6% studentów AWF i 65,6% UP preferowało wypoczynek czynny. Podobne rezultaty zaobserwowano wśród studentów AWFis w Gdańsku, którzy preferowali czynny model wypoczynku oraz podejmowali aktywność ruchową codziennie [2]. *Kosendiak* i wsp. [6] badając 315 studentów z różnych uczelni wykazali, że wśród młodzieży AWF aktywność fizyczną podejmowało często 98,7% ankietowanych, najrzadziej to czyniło (59,7%) studentów politechniki [6]. Dane zebrane od 67 studentek pielęgniarstwa wskazały, że najlicniejsza grupa respondentek (59,7%) deklarowała, iż aktywność fizyczną podejmuje sporadycznie [10]. Analiza stylu życia studentów Śląskiej Akademii Medycznej wykazała, że 42% osób ćwiczy kilka razy w tygodniu [7]. Okres studiów to moment szczególny w życiu młodzieży akademickiej, oprócz nauki i nowych zainteresowań ważny jest odpowiedni wypoczynek oraz aktywne sposoby spędzania wolnego czasu.

Z przeprowadzonych badań wynika, że ulubioną formą aktywności fizycznej dla ankietowanych z AWF było pływanie (28,4%) oraz gry zespołowe i spacer, natomiast dla respondentów z UP największą popularnością cieszył się spacer (35,5%). Badani w zdecydowanej większości zdawali sobie sprawę z pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka.

Dużą świadomość studentów co do roli aktywności fizycznej dla zdrowia zaznaczyła w swoich badaniach *Kosendiak* i wsp. [6]. Młodzież akademicka uczelni wrocławskich wśród form aktywności fizycznej najczęściej deklarowała: jazdę na rowerze, spacer, pływanie [6]. Z badań studentów Uniwersytetu Gdańskiego wynika, że ulubioną formą aktywności dla kobiet były spacer, a dla mężczyzn sporty woli. Dużą popularnością cieszyły się również jazda na rowerze oraz pływanie [13]. Z kolei studenci pielęgniarstwa najwięcej czasu poświęcali na najprostszą formę rekreacji czyli spacer, natomiast studenci fizjoterapii bardziej preferowali intensywne formy aktywności [3]. Porównywalne wyniki

w swoich opracowaniach uzyskała także *Duda* oraz *Piotrowska* [2, 10]. W niniejszej pracy zauważono, że aktywność fizyczną w centrach sportowych wybierało tylko 17% respondentów, a w tej grupie przeważali mężczyźni. Podobne rezultaty wśród polskich studentów uzyskali *Zarzeczna* i wsp. [15] badając studentów Akademii Medycznej w Gdańsku [15]. *Gawlikowska* i wsp. [4] dowiedli, że studenci anglojęzyczni podejmowali aktywność ruchową głównie w klubach fitness, na siłowni bądź basenie. Może się to wiązać ze statusem materialnym, w większości wyższym u obcokrajowców [4]. Wypoczynek jest ściśle związany z czasem wolnym. W przypadku młodzieży akademickiej czas wolny ma swoją specyfikę, ograniczony jest on szeregiem czynników takich jak harmonogram zajęć czy pracy. Zakładając jednocześnie obciążenie studenta pracą umysłową należy zwracać uwagę na liczbę godzin snu i formę wypoczynku. Prawidłowy wypoczynek zalicza się do podstawowych umiejętności współczesnego człowieka, gdyż decyduje o samopoczuciu i wydajności pracy. Stał się on wskaźnikiem zdrowego stylu życia [12].

WNIOSKI

1. Styl życia obu grup studentów budzi wiele zastrzeżeń. Zaobserwowano nieprawidłowości w odżywianiu zarówno w obu grupach respondentów z AWF jak i UP. Do błędów żywieniowych należy zaliczyć: nieregularne konsumowanie posiłków, niskie spożycie ryb, mleka i jego przetworów, podjadanie między posiłkami produktów wysokokalorycznych, ubogich w składniki odżywcze.
2. W zakresie aktywności fizycznej bardziej pozytywne postawy reprezentowali studenci fizjoterapii niż edukacji techniczno-informatycznej. Ankietowani najczęściej jako formy aktywności fizycznej deklarowali pływanie, gry zespołowe, jazdę na rowerze i spacer.

PIŚMIENNICTWO

1. *Bielaszka A., Kiciak A., Kardas M., Szczepańska E., Niedworok E., Całyniuk B.*: Ocena zwyczajów żywieniowych studentów na podstawie wybranych produktów spożywczych. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVIII, 2007, 250-252.*
2. *Duda B.*: Aktywność fizyczna studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku przykładem zdrowego stylu życia. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVI, 2005, 387-390.*
3. *Famuła A., Knapik A., Kuszewski M., Horodecki D., Serkies G.*: Aktywność fizyczna i jakość odżywiania się w samoocenie studentów Akademii Medycznej. *Ann.*

- Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVIII, 2007, 188-191.*
4. *Gawlikowska A., Dzieciolowska-Baran E., Czerwiński F., Zbislowski W., Adamiec E., Sławiński G., Kaczmarek M.*: Porównanie aktywności fizycznej studentów medycyny wydziałów polskich i anglojęzycznych Pomorskiej Akademii Medycznej. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVIII, 2007, 290-294.*
 5. *Halicka E.*: Aktualne zalecenia żywieniowo-zdrowotne dotyczące spożycia owoców i warzyw. *Zdrowie Publiczne 2006, 116(1), 138-141.*
 6. *Kosendiak J., Migasiewicz J., Kosendiak A.*: Aktywność fizyczna studentów uczelni wrocławskich, jako przejaw postaw prozdrowotnych. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVIII, 2007, 380-383.*
 7. *Krzych Ł.*: Analiza stylu życia studentów Śląskiej Akademii Medycznej. *Zdrowie Publiczne 2004, 114(1), 67-70.*
 8. *Lisicki T.*: Higiena żywienia studentów I roku szkół wyższych w Trójmieście. *Zdrowie Publiczne 2004, 114(1), 71-74.*
 9. *Malara B., Górka-Kupilas K., Joško J.*: Odżywianie się i inne elementy stylu życia studentów Politechniki Śląskiej - doniesienie wstępne. *Zdrowie Publiczne 2006, 116(1), 132-134.*
 10. *Piotrowska. R., Książek J., Wilczewska L.*: Zachowania zdrowotne studentów Oddziału Pielęgniarstwa AM w Gdańsku. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVI, 2005, 357-360.*
 11. *Słowik Gabryelska A.*: Styl życia wybranej grupy studentów Wydziału Nauk Przyrodniczych Uniwersytetu Szczecińskiego. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVII, 2007, 308-311.*
 12. *Szyndera M.*: Czy styl życia studentów jest zdrowy? Badania codziennego i odświeżonego wypoczynku. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XIII, 2003, 287-292.*
 13. *Walentukiewicz A., Wilk B., Szyszko-Maziuk D.*: Żywnienie i aktywność ruchowa elementami prozdrowotnego stylu życia wybranej grupy studentów UG. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVIII, 2007, 263-266.*
 14. *Wronka I., Pawlińska-Chmara R., Suliga E.*: Stan odżywiania oraz nawyki żywieniowe studentów z rejonu Polski Południowej. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska, Suppl. XVIII, 2007, 201-203.*
 15. *Zarzeczna-Baran M., Wojdak-Hassa E.*: Wiedza studentów Akademii Medycznej w Gdańsku o niektórych elementach stylu życia. *Problemy Higieny i Epidemiologii 2007, 88(1), 55-59.*

Otrzymano: 21.10.2010

Zaakceptowano do druku: 03.06.2011