

**OCENA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MŁODZIEŻY LICEALNEJ
W WIEKU 16-20 LAT A ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE**
ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND EATING HABITS
OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS AGED 16-20 YEARS

ANDRZEJ KOT, MARLENA MATYSEK-NAWROCKA, TOMASZ MAZUR

WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH I NAUK MEDYCZNYCH,
WYŻSZA SZKOŁA NAUK SPOŁECZNYCH Z SIEDZIBĄ W LUBLINIE,
UL. ZAMOJSKA 47, 20-031 LUBLIN

Streszczenie

Celem pracy jest ocena aktywności fizycznej młodzieży licealnej w wieku 16-20 lat z terenu miasta Lublin. Na podstawie przeprowadzanych badań stwierdzono, że zarówno częstotliwość, jak i czas trwania ćwiczeń mogą być niewystarczające. W połączeniu z zaobserwowanymi negatywnymi zwyczajami żywieniowymi badanej grupy młodzieży może to powodować wystąpienie zagrożeń zdrowotnych w postaci nadwagi i otyłości, a w konsekwencji także innych schorzeń.

Słowa kluczowe: młodzież, aktywność fizyczna, styl życia

Abstract

The aim of the work is to assess the physical activity of high school youth aged 16-20 from the city of Lublin. Based on the conducted scrutiny, it was found that both the frequency and duration of the exercise may be insufficient. In connection with observed negative eating habits in the studied group of young people, it may cause health hazards in the form of overweight and obesity, and consequently lead to other illnesses.

Key words: youth, physical activity, lifestyle

WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna jest uznawana za jeden z istotnych elementów zdrowego stylu życia. Pojęciem „styl życia” określa się zbiór naszych decyzji i działań warunkujących zdrowie. Ostreża (2017: s. 3–4) pisze, że styl życia w zdecydowanie większym stopniu oddziałuje na zdrowie niż otaczające nas środowisko, w którym żyjemy, czynniki genetyczne, czy współczesna opieka zdrowotna, z tej przyczyny, że na te czynniki nie mamy aż tak bezpośredniego wpływu, ale na nasze decyzje czy działania – jak najbardziej tak. Oznacza to, że styl życia jest tym obszarem działalności i funkcjonowania człowieka, który możemy najbardziej kontrolować.

W wielu badaniach naukowych i licznych publikacjach potwierdzono korzyści płynące z regularnego uprawiania sportu oraz wykazano jego pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka (Biernat, 2014: s. 1–2; Napierała i in., 2014: s. 14, Wojtyła in., 2011: s. 335–336; Zatoń i in., 2014, s. 34–35). Podejmowane regularne ćwiczenia fizyczne pełnią ważną rolę w prewencji pierwotnej oraz wtórnej wielu schorzeń organizmu. Umożliwiają nie tylko utrzymanie prawidłowej masy ciała, ale też zmniejszają ryzyko zachorowań na nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, zawał, cukrzycę, nowotwór piersi i okrężnicy, jak również wzmacniają układ kostny. Systematyczna aktywność fizyczna pomaga radzić sobie w sytuacjach stresowych, rozładować napięcie psychiczne i poprawia samopoczucie (Biernat, 2014: s. 1–2; Leszczyńska, 2013: s. 180–181).

Szczególną rolę aktywność fizyczna spełnia w okresie dojrzewania, gdzie wskazuje się na jej cztery główne funkcje:

1. Pobudza i wspomaga rozwój: fizyczny (wpływa na wzrost, rozwój mięśni, pomaga kształtować prawidłową postawę ciała, zwiększa odporność na choroby), psychiczny (uczy, jak radzić sobie ze zmęczeniem, jak przyjmować sukcesy i porażki, znosić sytuacje stresowe) oraz społeczny (buduje relacje z rówieśnikami i dorosłymi, uczy współdziałania, panowania nad zachowaniem).

2. Przystosowuje organizm do bodźców i zmian występujących w środowisku fizycznym i społecznym.

3. Zmienia styl życia z biernego na czynny.

4. Zapobiega, koryguje i pomaga w leczeniu wielu zaburzeń np. zapobiega otyłości, pomaga przywrócić odpowiednią masę ciała i prawidłową sylwetkę oraz postawę ciała (Alejziak, 2017: s. 10–11; Antos, Staniak, 2015: s. 22–23).

Podejmowanie regularnych ćwiczeń fizycznych poprawia wydolność organizmu oraz opóźnia procesy starzenia (Góreczna, Garczyński, 2017: s. 324). Brak lub zbyt niska aktywność fizyczna powoduje upośledzenie motoryczności i wydolności fizycznej organizmu (Skawina, 2011: s. 2).

Badacze zalecają w treningu zdrowotnym wykonywanie ćwiczeń aerobowych (tlenowych), angażujących duże grupy mięśni, wykonywanych przy przeważającym udziale procesów metabolicznych tlenowych, o charakterze ciągłym i trwające przez co najmniej kilka czy kilkanaście minut. Do tego rodzaju ćwiczeń należą marsz (spacer, chodzenie po schodach), bieg, jazda rowerem, pływanie, narciarstwo biegowe, kajakarstwo, wiosłarstwo (Siwiński, Rasińska, 2015: s. 181). Zbigniew Jethon zwraca jednakże uwagę na fakt odpowiedniego dostosowania podejmowanego wysiłku fizycznego do możliwości organizmu, ponieważ przy przekroczeniu tolerancji obciążenia fizycznego ustroju, mogą być generowane niekorzystne zmiany, jak chociażby mechaniczne uszkodzenia aparatu więzadłowego oraz białek sarkomerycznych i cytoszkieletu, co w dalszej konsekwencji powoduje powstawanie odczynu zapalnego (Jethon, 2013: s. 157). Przy planowaniu danej aktywności fizycznej należy zatem wziąć pod uwagę, by była ona właściwie dobrana do wieku, ogólnego stanu zdrowia i możliwości kondycyjnych osoby.

CEL BADAŃ

Celem niniejszej pracy jest ocena aktywności fizycznej wybranych uczniów w wieku 16–20 lat uczęszczających do jednego z liceów ogólnokształcących w Lublinie w kontekście sposobu odżywiania badanych respondentów i możliwych zagrożeń zdrowotnych z tym związanych. Przeprowadzona w pracy analiza stanowi kontynuację badań zaprezentowanych w 2017 roku (Kot, Matysek–Nawrocka, Mazur, 2017: s. 167–174).

MATERIAŁ I METODY

Badania ankietowe zostały przeprowadzone w 2014 roku w XIV Liceum Ogólnokształcącym w Lublinie. Do ich wykonania posłużono się autorskim kwestionariuszem ankiety. Dobór grupy badawczej był przypadkowy, a udział w badaniu całkowicie anonimowy oraz dobrowolny. Do wykonania obliczeń posłużono się programem MS Excel.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Ogółem w badaniu wzięło udział 99 uczniów ($n=99$), w tym 56 dziewcząt (56,57%) i 43 chłopców (43,43%). Wiek badanych zawierał się w przedziale od 16 do 20 roku życia. Osoby w wieku 16 lat stanowiły 24,25% badanych (w tym dziewczęta - 25,00%, chłopcy - 23,26%), w wieku 17 lat - 30,30% (w tym dziewczęta - 33,93%, chłopcy - 25,58%), w wieku 18 lat - 22,22% (w tym dziewczęta - 21,43%, chłopcy - 23,26%), w wieku 19 lat - 13,13% (w tym dziewczęta - 14,29%, chłopcy - 11,63%), zaś w wieku 20 lat - 10,10% (w tym dziewczęta - 5,36%, chłopcy - 16,28%). Na podstawie uzyskanych danych dotyczących masy ciała i wzrostu ankietowanych, obliczony został wskaźnik BMI. Wartość BMI poniżej 20 stwierdzona została u 35,35% badanej młodzieży. BMI pomiędzy 20 a 25 posiadało 46,46% badanych, zaś BMI powyżej 25 stwierdzono u 18,18% respondentów (w tym dziewczęta - 14,29%, chłopcy - 23,26%). Dane dotyczące BMI ankietowanych zebrano w Tabeli 1.

Tabela 1. Wskaźnik BMI respondentów

BMI	Ogółem ($n=99$)		Dziewczęta ($n=56$)		Chłopcy ($n=43$)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
< 20	35	35,35	20	35,71	15	34,88
20 - 25	46	46,46	28	50,00	18	41,86
> 25	18	18,18	8	14,29	10	23,26
Suma:	99	100,00	56	100,00	43	100,00

(Źródło: opracowanie własne)

Wyniki ankiety wykazały, że zdecydowana większość badanych podejmuje regularne ćwiczenia fizyczne (Tab. 2). Jeżeli chodzi o częstotliwość ćwiczeń, to ankietowani odpowiadali następująco. 20,20% respondentów podało, że podejmuje ćwiczenia codziennie, w tym dziewczęta – 26,79%, a chłopcy – 11,63%. Ćwiczenia fizyczne 2–3 razy w tygodniu podejmuje 70,71% respondentów, w tym było to 60,71% dziewcząt oraz 83,72% chłopców. Niestety, żadnych ćwiczeń nie podejmuje 9,09% badanych, w tym dziewczęta – 12,50%, zaś chłopcy – 4,65%. Z analizy danych wynika, że odpowiedź „codziennie podejmuję ćwiczenia fizyczne” wskazywały częściej dziewczęta niż chłopcy. Podobnie było przy stwierdzeniu „w ogóle” – tę odpowiedź wybrało również więcej dziewcząt niż chłopców. Joanna Rodziewicz–Gruhn (2012: s. 163) uzyskała podobne wyniki: odpowiedź „wcale nie ćwiczę” w badaniu wskazało więcej dziewcząt – 11,6%, niż chłopców. Co ciekawe, w badaniach przez nią przeprowadzonych najczęściej młodzież deklarowała, że podejmuje ćwiczenia w czasie weekendów lub w ferie i wakacje.

Tabela 2. Częstotliwość podejmowania ćwiczeń fizycznych przez respondentów

Jak często w ciągu tygodnia podejmujesz ćwiczenia fizyczne (np. bieganie, pływanie, fitness, itp.)?	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
codziennie	15	26,79	5	11,63	20	20,20
2-3 razy w tygodniu	34	60,71	36	83,72	70	70,71
w ogóle	7	12,50	2	4,65	9	9,09
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

(Źródło: opracowanie własne)

Ankietowani zapytani o czas, jaki poświęcają na aktywność fizyczną, udzieli następujących odpowiedzi (Tab. 3). 80,81% badanych stwierdziło, że na aktywność fizyczną poświęcają do 20 minut dziennie (82,14% dziewcząt i 79,07% chłopców). Z kolei 10,10% badanych poświęca więcej niż 20 minut dziennie na aktywność fizyczną (w tym więcej chłopców – 13,95% niż dziewcząt – 7,14%).

Tabela 3. Czas przeznaczony na aktywność fizyczną (w minutach)

Ile minut dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
powyżej 20 minut	4	7,14	6	13,95	10	10,10
do 20 minut	46	82,14	34	79,07	80	80,81
w ogóle	7	12,50	2	4,65	9	9,09
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

(Źródło: opracowanie własne)

Nawiązując do wyników badań opublikowanych przez nas w 2017 roku (Kot, Matysek–Nawrocka, Mazur, 2017: s. 167–174) można stwierdzić, że część badanej młodzieży, która posiada współczynnik BMI powyżej 25, może znajdować się w grupie ryzyka wystąpienia dalszych konsekwencji zdrowotnych, co w kontekście stwierdzonych przez nas niekorzystnych nawyków żywieniowych zaobserwowanych w badanej grupie nastolatków oraz obniżonej lub niezbyt częstej aktywności fizycznej (Tab. 2 i 3), może prowadzić do otyłości. Wykaz nieprawidłowych zwyczajów żywieniowych deklarowanych przez badaną grupę młodzieży przedstawiono w Tab. 4.

Tabela 4. Niekorzystne zachowania żywieniowe zaobserwowane u badanej młodzieży

Zachowania nieprawidłowe	Uwagi
Zbyt mała ilość głównych posiłków w ciągu dnia – 2 lub 3 posiłki (55,56%). Grozi to tym, że posiłki mogą być bardziej obfite. Dodatkowo sprzyja to podjadaniu niezdrowych, kalorycznych przekąsek	Posiłki powinny być spożywane częściej, ale mniej obfite. Najlepiej, aby spożywać od 4 do 5 posiłków na dobę
Rezygnowanie ze spożycia śniadania przez 10,10% badanych	Opuszczanie śniadań jest niekorzystne, prowadzi do zwiększenia uczucia głodu, co w dalszej części dnia może prowadzić do konsumpcji większych porcji jedzenia lub spożywania żywności o niskiej wartości odżywczej, by szybko zaspokoić głód
Wskazanie jako preferowanej żywności posiłków typu fast-food (aż 35,35% badanych, szczególnie przez chłopców)	Tego typu posiłki są niezdrowe przez swoją wysokokaloryczność i niską wartość odżywczą
Zbyt małe spożycie wody – tylko 11,11%, a z kolei zbyt duże spożycie napojów gazowanych – 40,40% oraz soków owocowych – 38,38%	Napoje gazowane i soki owocowe są źródłem dużej ilości cukrów (syrop glukozowo-fruktozowy, sacharoza lub inne zamienniki)

(Źródło: Kot, Matysek–Nawrocka, Mazur, 2017: s. 170–173)

Chociaż większość badanej młodzieży stwierdziła, że podejmuje aktywność fizyczną, to wydaje się, że może być ona niewystarczająca. Przypomnijmy, że regularne, codzienne ćwiczenia fizyczne podejmuje jednak tylko co piąta osoba badana. Pozostałe ćwiczą rzadziej (2–3 razy w tygodniu), bądź co gorsze – wcale (9,09%).

Antos i Staniak (2015: s. 25–26) w swojej pracy wykazały, że zdecydowana większość badanej przez nie młodzieży poświęca na zajęcia ruchowe poniżej 4 godzin tygodniowo (49%). Z kolei zajęcia ruchowe od 4 do 8 godzin tygodniowo deklaruje 38% badanych, zaś najmniej liczną grupę – 13% – stanowiły osoby, które przeznaczają ponad 8 godzin tygodniowo na aktywność fizyczną. Otrzymane przez nas wyniki dają znacznie

niższe wskaźniki, ponieważ aż 80,81% zadeklarowało, że poświęca na zajęcia ruchowe poniżej 20 minut dziennie, co daje około 2 i pół godziny tygodniowo, a tylko 10,10% badanej młodzieży stwierdziła, że poświęca więcej niż wspomniane 20 minut dziennie na aktywność ruchową (co daje powyżej 2 i pół godziny tygodniowo).

Ankietowanych zapytano także o to, czy według nich aktywność fizyczna mogłaby znaleźć się w rozkładzie ich dnia codziennego (Tab. 5).

Tabela 5. Opinia badanych na temat włączenia aktywności fizycznej w plan dnia

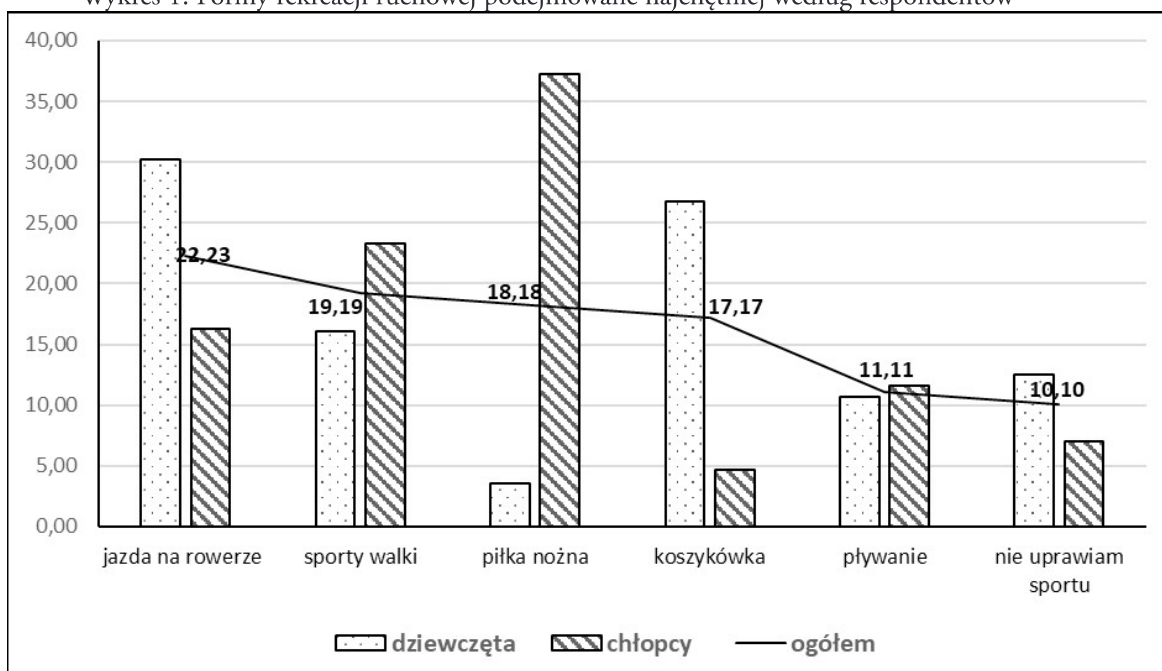
Czy aktywność fizyczna mogłaby się znaleźć w Twoim rozkładzie dnia?	Dziewczeta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
tak	32	57,14	24	55,81	56	56,57
raczej tak	10	17,86	10	23,26	20	20,20
raczej nie	7	12,50	6	13,95	13	13,13
nie	7	12,50	3	6,98	10	10,10
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

(Źródło: opracowanie własne)

Odpowiedź twierdzącą wskazało 56,57% badanych (w tym 57,14% dziewcząt i 55,81% chłopców). Odpowiedź „raczej tak” zaznaczyło ogółem 20,20% respondentów (17,86% dziewcząt i 23,26% chłopców). Odpowiedzi negatywne „raczej nie” oraz „nie” wskazało łącznie 23,13% badanych (25% dziewcząt i 20,93% chłopców). Uzyskane wyniki mogą świadczyć o tym, że młodzież jest w większości pozytywnie nastawiona do tematu uprawiania sportu i aktywności ruchowej – około 75% badanych podała odpowiedź pozytywną. Nie mniej jednak pozostała część wskazała odpowiedzi negatywne, co może sugerować, że w szkołach powinno się wprowadzić zajęcia związane z promocją i edukacją zdrowotną, aby uświadamiać, jak dużą rolę odgrywa aktywność fizyczna i styl życia na zachowanie dobrego stanu zdrowia teraz i w przyszłości.

Na pytanie, jaki sport uprawiasz najchętniej, uzyskano następujące odpowiedzi. Najwięcej respondentów ogółem wskazało na „jazdę na rowerze” – 22,23%, w tym 30,25% dziewcząt i 16,27% chłopców; na „sporty walki” wskazało 19,19% badanych, w tym 16,07% dziewcząt i 23,25% chłopców; „piłka nożna” jest ulubionym sportem dla 18,18% badanych, w tym zdecydowanie dla chłopców – 37,20%, zaś dla dziewcząt – 3,57%; „koszykówka” – dla 17,17% respondentów, w tym 26,78% dziewcząt i 4,65% chłopców; „pływanie” – dla 11,11% badanych, w tym 10,71% dziewcząt i 11,62% chłopców. Odpowiedź „nie uprawiam sportu” wskazało 10,10% ankietowanych (12,50% dziewcząt i 6,97% chłopców). Wyniki przedstawiono na Wykresie 1. W tym miejscu warto zaznaczyć, że formy rekreacji ruchowej wskazane przez badaną przez nas grupę młodzieży nie różnią się znacząco od tych prezentowanych w innych pracach (Antos, Staniak, 2015: s. 25; Rodziewicz-Gruhn, 2012: s. 164).

Wykres 1. Formy rekreacji ruchowej podejmowane najchętniej według respondentów



(Źródło: opracowanie własne)

Respondentów zapytano również, czy mają możliwość częstego uprawiania sportu. Zdecydowana większość odpowiedziała, że ma taką możliwość w szkole – 75,76%. Z kolei 12,12% badanych odpowiedziało, że ma taką możliwość także poza szkołą. Pozostałe 12,12% stwierdziło, że takiej możliwości nie posiada. To zaskakujące stwierdzenie, zważywszy na fakt, że w Lublinie nie ma problemu z dostępem do miejsc, gdzie można uprawiać różne rodzaje aktywności ruchowej (kluby sportowe, boiska, siłownie, baseny itp.).

WNIOSKI

1. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że tylko co piąty badany podejmuje aktywność fizyczną codziennie. 70,71% deklaruje aktywność fizyczną 2–3 razy w tygodniu, zaś 9,09% w ogóle nie podejmuje ćwiczeń fizycznych. Czas przeznaczony na aktywność fizyczną wydaje się niewystarczający. Tylko 10,10% respondentów podało, że jest to ponad 20 minut dziennie.

2. Nawiązując do zaobserwowanych niekorzystnych zwyczajów żywieniowych w badanej grupie młodzieży, które przedstawiają się m.in. poprzez zbyt małą ilość posiłków spożywanych w ciągu dnia (często są to 2–3 posiłki), zbyt niskie spożycie wody na korzyść innych niezdrowych napojów, czy unikanie spożywania śniadania, daje to przesłanki, by stwierdzić, że mogą wystąpić u nich problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, co w konsekwencji może powodować nadwagę i otyłość oraz dalsze problemy zdrowotne.

3. Istnieje potrzeba większego propagowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród młodzieży.

BIBLIOGRAFIA

1. Alejski B. (2017), Rola i znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju i wychowaniu dzieci młodzieży, „Hejnał Oświatowy”, nr 12, s. 10–13.
2. Antos E., Staniak E., (2015), Ocena aktywności fizycznej młodzieży ponadgimnazjalnej, „Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu”, nr 1, s. 22–27.
3. Biernat E. (2014), Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka, „e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej”, s. 1–4, dostępny pod adresem: https://ncbkf.pl/media/ewyd/bibl/NCBKF%20Biernat_final.pdf [dostęp 30.06.2018]
4. Górczna A., Garczyński W. (2017), Motywy podejmowania aktywności fizycznej – przegląd literatury, „Journal of Education, Health and Sport”, nr 7, s. 322–337.
5. Jethon Z. (2013), Aktywność fizyczna jako dystres, „Hygeia Public Health”, nr 2, s. 156–161.
6. Kot A., Matysek–Nawrocka M., Mazur T. (2017), Zwyczaje żywieniowe młodzieży licealnej w wieku 16 – 20 lat z terenu miasta Lublin, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie”, nr 1, s. 167–174.
7. Leszczyńska A. (2013), Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Socjologica”, nr 45, s. 179–189.
8. Napierała M., Szark-Eckardt M., Żukowska H., Kuska M., Zukow W. (2014), Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia bydgoskich gimnazjalistów, „Journal of Health Sciences”, nr 4, s. 11–22.
9. Ostrega W. (2017), Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia, broszura informacyjna realizowana w ramach programu „Zdrowa Ja”, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
10. Rodziewicz–Gruhn J. (2012), Uczestnictwo w pozaszkolnej aktywności ruchowej młodzieży z Częstochowy, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Seria: Kultura fizyczna”, zeszyt XI, s. 159–168.
11. Siwiński W., Rasińska R. (2015), Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel życia i zdrowia człowieka, „Pielęgniarstwo Polskie”, nr 2, s. 181–188.
12. Skawina I. (2011), Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia. Dostępny pod adresem: <http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&pdf=1> [dostęp: 01.07.2018]
13. Wojtyła A., Biliński P., Bojar I. Wojtyła K. (2011), Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 2, s. 335–342.
14. Zatoń K., Zatoń K. (2014), Aktywność fizyczna a zdrowie, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu”, nr 45, s. 34–40.