

ZACHOWANIA ZDROWOTNE DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 7-16 LAT

HEALTH BEHAVIOURS IN CHILDREN AND YOUTH AGED 7 TO 16 YEARS

Teresa Sławińska¹, Katarzyna Kochan¹, Iga Krynicka¹, Pavel Bláha²

¹Katedra Biostruktury, Zakład Antropokinetyki, Wydział Wychowania Fizycznego
Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław

² Katedra Antropologii i Genetyki Człowieka, Uniwersytet Karola Praga, Czechy

Słowa kluczowe: zachowania zdrowotne, dzieci, młodzież, aktywność fizyczna

Key words: health behaviours, children, youth, physical activity

STRESZCZENIE

Celem pracy była charakterystyka wybranych zachowań zdrowotnych 470 uczniów w wieku 7-16 lat z Jedliny Zdroju. Ocenę częstotliwości spożywania posiłków oraz aktywności fizycznej przeprowadzono na podstawie ankiety zawierającej standaryzowane odpowiedzi do wyboru. U obu płci liczba godzin przeznaczonych na aktywność fizyczną wzrastała istotnie wraz z wiekiem. Czas aktywności podejmowanej przez starszych chłopców był istotnie większy niż u rówieśniczek. Wraz z wiekiem wzrastał odsetek dzieci, które nie spożywały I i II śniadań oraz malała częstotliwość spożywania owoców i warzyw. W czasie pobytu w szkole mleko pili wyłącznie nieliczni chłopcy.

ABSTRACT

The study aimed at describing selected health behaviors of 470 subjects aged 7 to 16 years from Jedlina Zdrój. The frequency of the meals eaten and physical activity were estimated by means of a standardized multiple choice questionnaire. In both sexes the number of hours spent on physical activity rose significantly with age. The time of physical activity in older boys was significantly higher than in their female peers. Similarly, the percentage of children skipping breakfast and the second breakfast increased with age. The amount of fruit and vegetables eaten decreased with age of the subjects. At school milk was drunk by very few boys only.

WSTĘP

Zdrowie młodego człowieka w znacznym stopniu zdeterminowane jest przez zespół zachowań wyznaczających jego sposób życia. Do kluczowych czynników decydujących o jakości życia należą sposób odżywiania się oraz aktywność fizyczna. Prawidłowe nawyki żywieniowe, czyli spożywanie określonych ilości składników pokarmowych adekwatnie do zmieniających się potrzeb organizmu oraz regularne podejmowanie aktywności fizycznej, wpływają nie tylko na prawidłowy rozwój psychofizyczny młodego pokolenia, ale również determinują stan zdrowia w wieku dojrzałym i starszym [6, 7, 8, 11]. Uwzględniając fakt, że dzieci i młodzież są szczególnie podatne na skutki niewłaściwego żywienia,

niepokojące wydają się być wyniki badań, które wskazują na znaczny deficyt zachowań prozdrowotnych młodego pokolenia [3, 4, 10].

Celem pracy była charakterystyka wybranych zachowań zdrowotnych dzieci w wieku 7-16 lat w trakcie roku szkolnego w zakresie aktywności fizycznej i nawyków żywieniowych.

MATERIAŁ I METODY

W celu opracowania podjętego tematu wykorzystano badanie ankietowe, które zostało zrealizowane w czerwcu 2006 roku wśród uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum w Jedlinie Zdroju. Badaniami objęto 233 dziewczęta i 237 chłopców w wieku 7-16

Adres do korespondencji: Teresa Sławińska-Ochla, Katedra Biostruktury, Zakład Antropokinetyki, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego, 51-612 Wrocław, al. I. J. Paderewskiego 35, tel. 071 347 33 64, 071 347 33 61, fax 071 347 30 34, e-mail: sloter@awf.wroc.pl

lat. Wszystkich uczniów, w zależności od wieku, zakwalifikowano do jednej z dwóch grup – dzieci znajdujące się w okresie wczesnoszkolnym (dziewczęta: 7-10 rok życia, chłopcy: 7-12 rok życia) utworzyły grupę uczniów młodszych ($n = 232$), natomiast młodzież w okresie pokwitania (dziewczęta: 11-16 rok życia, chłopcy: 13-16 rok życia) grupę uczniów starszych ($n = 238$).

Ocenę częstotliwości spożywania posiłków oraz aktywności fizycznej przeprowadzono na podstawie ankiety zawierającej standaryzowane odpowiedzi do wyboru, udostępnionej przez pracowników Katedry Antropologii i Genetyki Człowieka z Uniwersytetu Karola w Pradze, Czechy [1]. Pytania zawarte w kwestionariuszu dotyczyły również stosowania diety odchudzającej i kontrolowania masy ciała. Odpowiedzi na pytania dotyczące miejsca i czasu trwania w tygodniu ćwiczeń fizycznych oraz liczby godzin przeznaczonych tygodniowo na oglądanie telewizji i korzystanie z komputera dostarczyły informacji o preferowanym sposobie spędzania czasu. W opracowaniu danych wykorzystano takie procedury statystyczne jak analizę częstości oraz test Chi^2 , przyjmując poziom istotny $p < 0,05$.

WYNIKI

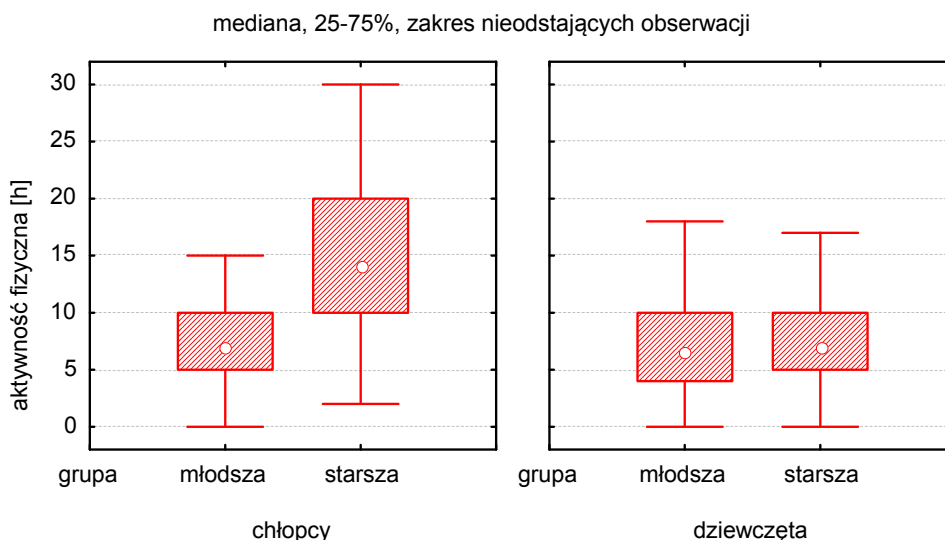
Generalnie odsetek badanych aktywnych w czasie wolnym był zbliżony u obu płci i wynosił około 73%. Pozostali uczniowie ćwiczyli wyłącznie na lekcjach wychowania fizycznego. Z lekcji tych najczęściej zwalniane były dziewczęta w wieku pokwitania (4,3%). Co jedenasty młodszy chłopiec uczestniczył w zajęciach w Szkolnym Klubie Sportowym, natomiast w klubach pozaszkolnych trenowali głównie chłopcy ze starszej grupy wieku (17,3%).

Liczba godzin przeznaczana tygodniowo na aktywność fizyczną w młodszej grupie chłopców wynosiła najczęściej od 5 do 10, natomiast starsi uczniowie w największym odsetku byli aktywni od 10 do 20 godzin (Ryc. 1).

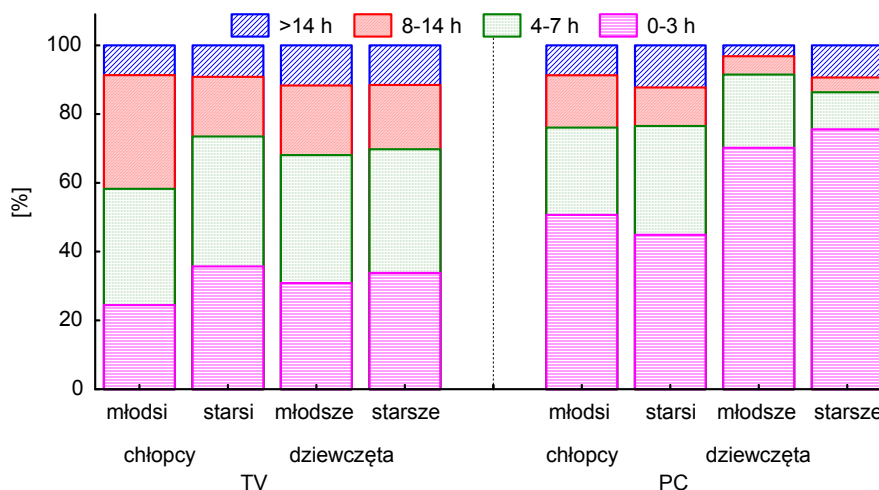
Młodsze dziewczęta najczęściej deklarowały tygodniowo od 4 do 10 godzin, starsze od 5 do 10. Zależność między wiekiem badanych chłopców i dziewcząt a czasem przeznaczonym na aktywność fizyczną w tygodniu była istotna statystycznie. U płci męskiej zaobserwowano dużą siłę analizowanego związku w przeciwieństwie do płci żeńskiej, u której pomimo istotności statystycznej, siła badanej zależności jest mała. Istotne różnice pod względem czasu podejmowanej aktywności fizycznej pomiędzy chłopcami i dziewczętami wystąpiły tylko w starszej grupie wieku.

Analiza czasu poświęconego na oglądanie telewizji wskazuje, że w największym odsetku zarówno młodsze jak i starsze dzieci oglądały telewizję od 4 do 7 godzin tygodniowo (Ryc. 2). Jedna trzecia badanych uczennic w obu grupach wieku oraz jedna trzecia starszych chłopców oglądała telewizję od 0 do 3 godzin. Co trzeci młodszy chłopiec przeznaczał na tę czynność aż od 8 do 14 godzin. Oglądanie telewizji więcej niż 14 godzin tygodniowo deklarowało 12% dziewcząt oraz 9% chłopców. U płci męskiej związek między wiekiem a czasem przeznaczonym na oglądanie telewizji jest istotny statystycznie.

Z komputera znacznie częściej korzystali chłopcy niż ich rówieśniczki (Ryc. 2). Największy odsetek badanych spędzał czas na pracy z komputerem od 0 do 3 godz. tygodniowo. Powyżej 14 godz. tygodniowo przed komputerem spędzało więcej starszych niż młodszych dzieci. Związek między płcią badanych a liczbą godzin



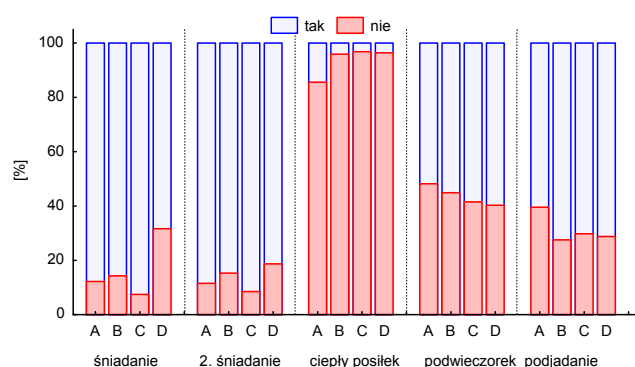
Ryc. 1. Czas przeznaczany w ciągu tygodnia na aktywność fizyczną w grupach młodszych i starszych z podziałem na płeć
Time spent weekly for physical activity by the boys and girls from the younger and the older age group



Ryc. 2. Czas przeznaczony w ciągu tygodnia na oglądanie programów telewizyjnych i pracę/gry komputerowe w grupach młodszych i starszych z podziałem na płeć
Time spent weekly for television and computer work/games by the boys and girls from the younger and the older age group

poświęconych na pracę z komputerem jest istotny statystycznie zarówno w młodszej jak i starszej grupie wieku.

Oceny sposobu żywienia dokonano na podstawie informacji o posiłkach spożywanych regularnie przez dziecko (Ryc. 3).



A – młodszy chłopcy
B – starszy chłopcy
C – młodsze dziewczęta
D – starsze dziewczęta

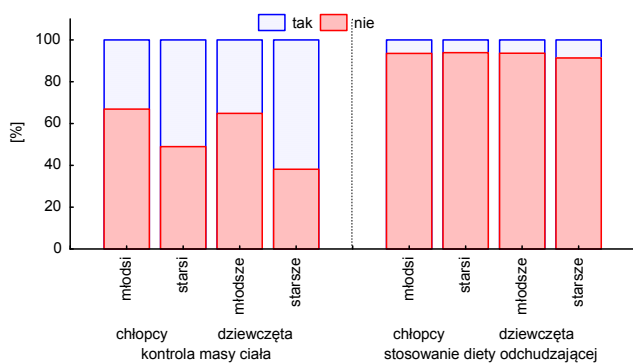
Ryc. 3. Odsetek badanych chłopców i dziewcząt w grupach młodszej i starszej a spożywanie posiłków
The percentage of the examined girls and boys from the younger and the older age group referring to the amount and kind of meals

Z odpowiedzi uzyskanych na pytanie dotyczące spożywania śniadań wynika, że zarówno pierwsze jak i drugie śniadanie spożywało 7 na 8 chłopców. Natomiast oba pierwsze posiłki częściej jadały młodsze dziewczęta niż starsze. Stwierdzono istotne zależności między spożywaniem I i II śniadania a wiekiem badanych dziewcząt, przy czym większa siła związku dotyczy pierwszego posiłku. W starszych grupach zaobserwo-

wano także istotną zależność między płcią badanych a spożywaniem I śniadania. Jedzenie obiadu w szkole najczęściej deklarowali młodszy chłopcy (14%). Odsetki dziewcząt spożywających ciepły posiłek w szkole oraz starszych chłopców były zbliżone i niezbyt wysokie (3 - 4%), co oznacza, że posiłek ten jest spożywany głównie w domu. Ponad połowa chłopców i trzy na pięć dziewcząt jadła regularnie podwieczorek.

Grupą najrzadziej podjadającą między głównymi posiłkami byli młodszy chłopcy, pozostałe trzy grupy badanych deklarowały jedzenie między posiłkami w około 71%. W czasie pobytu w szkole żadnych płynów nie przyjmował prawie co ósmy młodszy uczeń oraz co trzecia osoba w wieku pokwitania. Mleka w szkole nie piły w ogóle starsze dziewczęta, natomiast pozostali badani deklarowali picie mleka w granicach zaledwie 1-2%. Wyłącznie wodę piło w szkole co dziesiąte dziecko, natomiast największą popularnością wśród badanych (około 67%) cieszyły się różnego rodzaju napoje. Częstość spożywania przez dzieci owoców i warzyw można uznać za zadowalającą (83% - dzieci młodsze, 74% - młodzież). Odnotowano jednak, że wraz z wiekiem chłopców zmniejszyło się istotnie statystycznie spożywanie przez nich warzyw i owoców.

Masę ciała kontrolowało co trzecie młodsze dziecko, ponad połowa starszych chłopców oraz 62% dziewcząt w okresie pokwitania, dziewczęta te również w największym odsetku (8,6%) stosowały dietę odchudzającą (Ryc. 4). W pozostałych grupach dietę deklarował co 16 badany uczeń. Zależność między kontrolowaniem masy ciała a wiekiem u obu płci była istotna statystycznie, przy czym siła związku była większa u dziewcząt.



Ryc. 4. Odsetki badanych chłopców i dziewcząt w grupach młodszej i starszej a kontrola masy ciała
The percentage of the examined girls and boys from the younger and older age group referring to body mass control

DYSKUSJA

Przedstawione wyniki badań sugerują, że rola aktywności fizycznej w zagospodarowaniu czasu wolnego dzieci jest ograniczona. Zaledwie 4% starszych dziewcząt bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych w szkole, co 10 młodszy uczeń i starsza uczennica trenuje poza lekcjami w szkole lub klubie sportowym. Wyjątek stanowią starsi chłopcy, których uczestnictwo w zorganizowanych, dodatkowych zajęciach sportowych szacowane jest na 20%. Mimo, iż deklarowany czas aktywności fizycznej mieści się w granicach zalecanych jako model aktywności prozdrowotnej, zjawiskiem niepokojącym może być fakt, że ilość czasu przeznaczanego przez starsze dziewczęta na aktywność fizyczną w tygodniu jest istotnie mniejsza niż u rówieśników. Przeprowadzona analiza wykazała również, że poza starszą grupą chłopców wszyscy badani, którzy przeznaczają maksymalną ilość godzin na aktywność fizyczną tygodniowo, rzadziej stosują dietę odchudzającą, mniej czasu spędzają przy grach komputerowych i na oglądaniu programów telewizyjnych. U płci męskiej zależność między wiekiem a czasem oglądania telewizji jest istotna statystycznie, co świadczy o spadku zainteresowania tą formą spędzania czasu wolnego wraz z wiekiem. Chłopcy natomiast w ciągu tygodnia istotnie częściej korzystali z komputera niż płęć przeciwna.

Przeprowadzona analiza wykazała wzrost z wiekiem rozpowszechniania błędów żywieniowych związanych z niewystarczającą liczbą spożywania posiłków. Podkreślić należy, że wiek szkolny jest okresem, w którym spożycie składników pożywczych powinno sprostać zwiększonemu zapotrzebowaniu organizmu, ponieważ wszelkie niedobory pokarmowe prowadzą do odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia, a w dalszej konsekwencji do zahamowania rozwoju fizycznego

dziecka [2]. Za szczególnie istotne uznaje się regularne spożywanie pierwszego śniadania, które znacznie zwiększa jego zdolność i gotowość do pracy. Z badań wynika, że wraz z wiekiem wzrastała liczba dzieci wychodzących do szkoły bez zjedzenia I śniadania, jak również nie zabierających do szkoły II śniadania. Tendencja ta była widoczna głównie w grupie dziewcząt, w której co 13 młodsza i co 3 starsza uczennica nie jadła pierwszego posiłku. Na mniejszą częstość spożycia śniadań w starszych grupach wiekowych zwrócili uwagę także inni autorzy [5, 9]. Przyczyna tego zjawiska może tkwić w braku zainteresowania ze strony rodziców, trudnej sytuacji finansowej lub chęci odchudzenia się, na co wskazywałaby statystycznie istotna zależność między niespożywaniem drugiego śniadania a częstszym stosowaniem diety odchudzającej w grupie starszych dziewcząt. W badanej populacji jako niezadowolającą należy uznać również częstość spożywania mleka i ciepłego posiłku w szkole. Jedna trzecia młodzieży nie przyjmowała w szkole płynów, zmniejszył się odsetek osób spożywających warzywa i owoce a wzrosła częstotliwość jedzenia między posiłkami, która ze zdrowotnego punktu widzenia nie jest korzystna, zwłaszcza jeśli przekąski te zawierają w sobie dużo cukrów i tłuszczu.

Nie stwierdzono istotnego związku w badaniu współzależności między częstotliwością spożywania pokarmów a czasem przeznaczonym na aktywność fizyczną. Tendencje i kierunek zmian w nawykach żywieniowych dzieci szkolnych wskazuje na konieczność dalszej obserwacji zachowań prozdrowotnych młodej populacji, zwłaszcza, że prawidłowo ukształtowane przyzwyczajenia żywieniowe będą decydować o zdrowiu w wieku starszym, stanowiąc zarazem wzór żywienia dla kolejnych pokoleń.

WNIOSKI

1. Spośród badanych grup najwięcej czasu na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia poświęcali starsi chłopcy.
2. Najwięcej czasu na oglądaniu programów telewizyjnych spędzały młodsze dzieci, a najwięcej czasu przy komputerze spędzali starsi chłopcy.
3. Najczęściej przychodziły do szkoły bez śniadania starsze dziewczęta, a najczęściej obiad jedli w szkole młodszy chłopcy.
4. Zaobserwowano, że z wiekiem wzrasta aktywność fizyczna chłopców. U obu płci wzrasta odsetek dzieci, które nie spożywały I i II śniadania, u chłopców zmniejszyło się istotnie spożywanie przez nich warzyw i owoców.

PIŚMIENNICTWO

1. *Bláha P., Vignerova J., Riedlova J., Kobzova J., Krejcovsky L.*: Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001. *Česk. Pediatr.* 2003, 58(12), 766-770.
2. *Chrzanowska J., Chabros E., Danielczuk J.*: Stan odżywiania i sposób żywienia dzieci ze szkół podstawowych w Warszawie. *Cz. I. Rozwój fizyczny dzieci w latach 1971-1982. Żyw. Człow. Metab.* 1984, 11(2), 107.
3. *Curie C., Hurrelmann K., Settertobulte W., Smith R., Todd J.*: Health and health behaviour among young people, WHO Policy Series. Health Policy for Children and Adolescent. Issue 1. WHO, Copenhagen 2000.
4. *Gacek M., Rosiński J., Tchórzowski D.*: Zachowania zdrowotne, stan zdrowia i aktywność fizyczna szkół podstawowych w Zakopanem. *Wychowanie Fiz. i Sport* 2005, 49(1), 45-49.
5. *Hamulka J., Gronowska-Segner A., Witkowska K.*: Częstość i wartość energetyczna śniadań spożywanych przez młodzież szkół ponadpodstawowych. *Roczn. PZH* 2002, 1, 81-87.
6. *Hollmann W., Strüderbh K.*: Exercise, physical activity, nutrition and the brain. *Nutrition Rev.* 1996, 54, 37-43.
7. *Malina R.*: Tracking of physical fitness across the life-span. *Res. Q. Exerc. Sport* 1996, 67, Suppl. 1-10.
8. *Nuutinen E., Turtinen J., Pokka T. et. al.*: Obesity in children, adolescents and young adults. *Ann Med* 1991, 23, 41-46.
9. *Show M. E.*: Adolescent breakfast skipping: an Australian study. *Adolescence* 1998, 33, 815-861.
10. *Wojnarowska B., Mazur J.*: Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990-1998. Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2000.
11. *Ziemiański Ś., Wartanowicz M., Panczenko-Kresowska B., Bezpańska-Ogłęcka A.*: Interpretacja norm żywieniowych-stan obecny-zalecenia na przyszłość. *Żywnienie człowieka i Metabolizm* 1997, XXIV, 3, 308-322.

Otrzymano: 20.05.2009

Zaakceptowano do druku: 06.01.2010

