

Zachowania zdrowotne młodzieży szkół ponadgimnazjalnych

Health behaviors of high school students

AGNIESZKA SARACEN

Instytut Zdrowia Politechniki Radomskiej

Wprowadzenie. Zachowania zdrowotne są jednym z najważniejszych czynników determinujących stan zdrowia człowieka, kształtującym się w drugiej dekadzie życia. Znajomość tych zachowań jest konieczna dla kształtowania programów edukacyjnych i planowania promocji zdrowia.

Cel. Poznanie zachowań zdrowotnych młodzieży szkół ponadgimnazjalnych.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono na grupie 3108 uczniów pierwszych i ostatnich klas 19 szkół ponadgimnazjalnych województwa mazowieckiego. Użyto anonimowych kwestionariuszy wywiadu i ankiety, opracowanych indywidualnie do tego studium. Analizowano rodzaj szkoły, klasę, miejsce zamieszkania, pochodzenie, wykształcenie rodziców, ilość i rodzaj zjadanych posiłków, zwyczaje higieniczne, uprawianie sportu, źródła wiedzy o zdrowiu.

Wyniki. 10% uczniów jadło tylko dwa posiłki dziennie. Śniadania zawsze jadło 45%, drugie śniadania 25%, obiady 70%, a kolacje połowa uczniów. Dziewczęta częściej jadły mniejszą ilość posiłków. Prawie połowa uczniów wykazywała niedostateczną aktywność ruchową, częściej uczniowie liceów niż innych szkół, oraz dziewczęta niż chłopcy. Tylko 25% uczniów uczestniczy w sporcie pozalekcyjnym, chłopcy częściej niż dziewczęta. 2,5% uczniów nie wykonywało toalety porannej, 20% przeznaczają na nią nie więcej niż 5 minut. Dziewczęta istotnie dłużej wykonują toaletę poranną. Ponad 66% przeznaczają ponad 10 minut na toaletę wieczorną. Kąpiel codziennie bierze 70% uczniów, lecz prawie 3% kąpie się tylko raz w tygodniu.

Wnioski. Zachowania zdrowotne młodzieży uległy poprawie, lecz nadal znaczący odsetek młodzieży nie wykazuje prawidłowych zachowań. Należy nasilić promocję zdrowia, głównie poprzez telewizję, szkołę i Internet, które są najważniejszymi źródłami informacji dla młodzieży ponadgimnazjalnej.

Słowa kluczowe: zachowania zdrowotne, młodzież szkół ponadgimnazjalnych

Introduction. Health behaviors are among the most important factors determining the condition of human health, forming in the second decade of life. Knowledge of with these behaviors is necessary for planning health promotion.

Aim. Obtaining information about health behaviors of high school students.

Material and methods. The study was conducted in the group of 3108 students of junior and senior classes of 19 high schools of the Mazovian province. Anonymous questionnaire forms of the interview and the questionnaire form, constructed individually for this study, were used. The analysis comprised school profile, class, place of residence, origin, parents' education, number and kind of meals, hygienic habits, physical activity, sources of health-related knowledge.

Results. 10% of the students ate only two meals per day. Breakfasts were always eaten by 45%, packed lunches by 25%; 70% always ate dinners and half of students ate suppers. Girls more often ate fewer meals. Almost a half of the students demonstrated insufficient physical activity, students of comprehensive high schools more often than of other schools, and girls more often than boys. Only 25% of the students practiced sports, boys more often than girls. 2.5% of the students did not make their morning toilet, 20% spent at it no more than 5 minutes. The girls' morning toilet was significantly longer than the boys'. More than 66% spent more than 10 minutes at their evening toilet. Every day a bath took 70% of the students but almost 3% took a bath only once a week.

Conclusions. Health behaviors of Polish young people slightly improved, but a significant percentage of young people demonstrates incorrect behaviors. Health promotion should be significantly increased, mainly through television, school and Internet, which are the most important sources of information for high school students.

Key words: health behaviors, high school students

© Hygeia Public Health 2010, 45(1): 70-73

www.h-ph.pl

Nadesłano: 15.09.2010

Zakwalifikowano do druku: 21.09.2010

Adres do korespondencji / Address for correspondence

dr n. med. Agnieszka Saracen
Instytut Zdrowia Politechniki Radomskiej
ul. Malczewskiego 20A, 26-600 Radom
tel. (+48) 606 293 081; e-mail: saracena@op.pl

Wstęp

Zachowania zdrowotne są jednym z najważniejszych czynników determinujących stan zdrowia człowieka [1, 2, 3, 5]. Kształtują się one w drugiej

dekadzie życia, w tym okresie pojawiają się również zachowania ryzykowne dla zdrowia [1, 2, 3, 4, 5]. Znajomość tych zachowań oraz zwyczajów zdrowotnych, na które wpływ mają liczne czynniki, takie, jak

pochodzenie, miejsce zamieszkania, dostępność do środków masowego przekazu, dom rodzinny jest konieczna dla kształtowania programów edukacyjnych i planowania promocji zdrowia [1, 2, 5, 6].

Cel pracy

Poznanie zachowań zdrowotnych młodzieży szkół ponadgimnazjalnych.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono na grupie 3108 młodzieży w wieku 15-19 lat, uczniów pierwszych i ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych (liceów, techników, szkół zawodowych) z Radomia, Kozienc, Przysuchy, Ciechanowa, Białobrzegów i Warszawy. Łącznie analizie poddano uczniów 19 szkół. Ogółem w szkołach zawodowych uczyło się 866 (27,8%) uczniów, 1006 (32,4%) w technikumach i 1236 (39,8%) w liceach. Uczniów klas pierwszych było 1679 (54%), uczniów klas ostatnich 1429 (46%). W grupie badanej było 1694 (54,5%) chłopców i 1414 (45,5%) dziewcząt. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z użyciem narzędzi badawczych w postaci anonimowych kwestionariuszy wywiadu i ankiety, opracowanych indywidualnie do tego studium. Analizowano rodzaj szkoły, klasę, miejsce zamieszkania, pochodzenie, wykształcenie rodziców, regularność i ilość spożywanych posiłków, częstość codziennego mycia, częstość kąpieli, częstość ćwiczeń ruchowych, uczęszczanie na lekcje wychowania fizycznego, oraz główne źródła wiedzy o zachowaniach zdrowotnych. Uzyskane wyniki opracowano statystycznie używając programu Statistica 6. Jako statystycznie istotne uznano wyniki przy $p < 0,01$ [7, 8].

Wyniki

Jeden posiłek dziennie jadło 1% uczniów, 2 posiłki 8%, trzy 44%, cztery lub więcej 47%. Więcej posiłków jedli uczniowie szkół zawodowych niż technikumów i liceów ($p=0,002$). Jeden posiłek jadło 1,2% chłopców i 1,4% dziewcząt, dwa posiłki odpowiednio 4,5% i 11,1%, trzy posiłki 39,1% i 51,1%, cztery i więcej 55,2% i 36,4%. Dziewczeta istotnie częściej jadły mniej posiłków ($p=0,00001$). Nie stwierdzono różnic statystycznych w liczbie zjadanych posiłków pomiędzy uczniami klas pierwszych i ostatnich.

Uczniowie liceów, istotnie, częściej nie jedzą śniadań – 13,5%, w porównaniu do uczniów technikumów i szkół zawodowych – 9%. Nie stwierdzono różnic w spożywaniu śniadań między klasą pierwszą i ostatnią, dziewczeta istotnie częściej niż chłopcy nie jadły śniadań ($p=0,00001$). Pochodzenie, miejsce zamieszkania i wykształcenie rodziców nie miały wpływu na podawane odpowiedzi.

Drugie śniadania zawsze spożywało od 26 do 28% uczniów wszystkich rodzajów szkół. Częściej ($p=0,00001$) zjadali je uczniowie klas ostatnich – 30,7%, w porównaniu do pierwszych – 24,9%. Płeć, pochodzenie, miejsce zamieszkania i wykształcenie rodziców nie miały wpływu na odpowiedzi.

Obiadów nie jadło 1,5% uczniów, zawsze je jadło 65%, istotnie częściej ($p=0,00001$) chłopcy – 71,4%, niż dziewczeta – 59,8%. Nie stwierdzono różnic statystycznych pomiędzy rodzajami szkół lub klas. Również pochodzenie, miejsce zamieszkania i wykształcenie rodziców nie miało wpływu na odpowiedzi.

Kolacji nie jadło 4,8% ankietowanych, istotnie częściej ($p=0,00001$) uczniowie liceów – 6,7%, następnie technikumów – 4,2% i szkół zawodowych – 2,6%. Zawsze kolacje jadło odpowiednio 48,2%, 51,8% i 61,8% ($p=0,00001$). Nie stwierdzono różnic pomiędzy uczniami klas pierwszych i ostatnich.

Dziewczeta istotnie rzadziej ($p=0,00001$) nie jadły kolacji. Posiłku tego nie konsumowało 2% chłopców i 8,2% dziewcząt, jadło zawsze 66,2% i 37,5%. Różnice te są istotne statystycznie przy $p=0,00001$. Pochodzenie, miejsce zamieszkania i wykształcenie rodziców nie miały wpływu na odpowiedzi.

Nie jadło warzyw 2,6% uczniów, 47,5% jadło je często, 24% codziennie. Nie wystąpiły różnice pomiędzy uczniami różnych rodzajów szkół, klasami, płciami, pochodzeniem, miejscem zamieszkania i wykształceniem rodziców.

Analiza aktywności ruchowej uczniów przedstawiała się następująco: 21,1% uczniów nie wykazywało żadnej aktywności ruchowej, przy czym istotnie częściej byli to uczniowie liceów 26,7%, rzadziej szkół zawodowych 18,1%, i jeszcze rzadziej technikumów 16,9%. Raz w tygodniu najczęściej ćwiczyli uczniowie liceów 24,9%, rzadziej technikumów 22,7% i szkół zawodowych 18,7%. Trzy razy w tygodniu aktywność ruchową wykazywało 21,4% uczniów liceów, 24,3% szkół zawodowych, i 35% technikumów. Codzienną aktywność ruchową wykazało 38,9% uczniów szkół zawodowych 35,05% technikumów i tylko 27% liceów. Wszystkie te różnice są istotne statystycznie ($p=0,00001$). Porównując klasy pierwsze i ostatnie, brak aktywności ruchowej stwierdzono odpowiednio u 18,3% i 24,5%. Codziennie ćwiczyło znacznie więcej uczniów klas pierwszych niż ostatnich – odpowiednio 37,7% i 27,2%. Różnice te są istotne statystycznie ($p=0,00001$).

W grupie 1694 (100%) chłopców, 12,9% nie wykazywało żadnej stałej aktywności ruchowej, 17,8% raz w tygodniu, 27,4% 3 razy w tygodniu, a 41,9% codziennie. Spośród 1414 (100%) dziewcząt, 30,8% nie wykazywało żadnej stałej aktywności ruchowej, 28,1% raz w tygodniu, 18,8% 3 razy w tygodniu

i 22,3% codziennie. Dziewczęta istotnie częściej nie wykazywały żadnej aktywności ruchowej, również rzadziej poświęcały czas ćwiczeniom ruchowym ($p=0,00001$). Pochodzenie, miejsce zamieszkania, wykształcenie rodziców nie wpływały na częstość aktywności ruchowej.

W zajęciach WF nie uczestniczyło 11,8% uczniów, przy czym w technikumach i szkołach zawodowych było to 10%, zaś w liceach 15,7%. Bardzo chętnie na zajęcia WF uczęszczało 54,2% uczniów technikumów, 49,4% szkół zawodowych i 43,8% uczniów liceów. Uczniowie liceów częściej nie uczestniczyli w zajęciach WF ($p=0,00001$). Nie stwierdzono różnic w odpowiedziach pomiędzy klasą pierwszą i ostatnią. Chłopcy istotnie częściej niż dziewczęta uczestniczyli w zajęciach WF ($p=0,00001$). We wszystkich rodzajach szkół uczniowie preferowali gry zespołowe – 61% i następnie taneczną formę ćwiczeń – 15%.

Na pytanie, czy uczestniczą w pozalekcyjnym sporcie, spośród 3108 respondentów, twierdząco odpowiedziało 839 (27%). Nie stwierdzono różnic między rodzajami szkół. Porównując klasy pierwsze i ostatnie stwierdzono, iż w sporcie pozalekcyjnym częściej ($p=0,00001$) uczestniczyli uczniowie klas pierwszych – 30,1%, niż ostatnich – 23,5%, częściej uczestniczyli w takich zajęciach chłopcy – 36,7%, niż dziewczęta – 15,6% ($p=0,00001$).

Na pytanie, ile czasu przeznaczają codziennie na toaletę poranną, 2,5% podało, że nie ma na to czasu. Odpowiedziało tak 1,2% uczniów liceów, 1,5% technikumów i 5,5% szkół zawodowych. Mało, bo zaledwie 5 minut przeznaczają na toaletę 20,1%, 12,9% uczniów liceów, 19,2% technikumów i 31,5% szkół zawodowych. 10 minut lub więcej przeznaczają na toaletę poranną 77,4%, przy czym 85,9% uczniów liceów, 79,3% technikumów i 63% uczniów szkół zawodowych. Uczniowie liceów przeznaczają więcej czasu na toaletę poranną, niż uczniowie technikumów i następnie szkół zawodowych ($p=0,00001$). Porównując klasy pierwsze z ostatnimi stwierdzono, iż uczniowie klas ostatnich przeznaczają więcej czasu na toaletę poranną, ($p=0,0005$). Również dziewczęta istotnie dłuższy czas przeznaczają na poranną toaletę niż chłopcy ($p=0,00001$).

Na pytanie, ile czasu przeznaczają codziennie na toaletę wieczorną, 1,7% osób podało, że nie mają na nią czasu. Odpowiedziało tak 0,8% uczniów liceów, 1,4% technikumów i 3,3% szkół zawodowych. Zaledwie 5 minut przeznaczają na nią 13,7% osób, 9,6% uczniów liceów, 11,2% technikumów i 23,3% szkół zawodowych. Więcej niż 10 minut przeznaczają na toaletę poranną 66,5%, przy czym 77,4% uczniów liceów, 66% technikumów i 51,5% uczniów szkół zawodowych. Najwięcej czasu przeznaczają na toaletę wieczorną uczniowie liceów, następnie technikumów i na końcu szkół zawodowych ($p=0,00001$). Więcej czasu na toaletę wieczorną

przeznaczali uczniowie klas ostatnich niż pierwszych, oraz dziewczęta niż chłopcy ($p=0,00001$).

Korzystanie z kąpeli przedstawiało się następująco: 2,8% osób kąpało się raz w tygodniu, 3% uczniów liceów, 1,5% technikumów i 3,9% szkół zawodowych. Codziennie kąpało się 69,5%, 71,9% uczniów liceów, 71,6% technikumów i 63,5% szkół zawodowych. Uczniowie liceów i technikumów kąpali się częściej niż szkół zawodowych ($p=0,00001$). Nie stwierdzono różnic między klasą pierwszą i ostatnią. Dziewczęta kąpały się istotnie częściej niż chłopcy ($p=0,00001$). Miejsce zamieszkania, pochodzenie i wykształcenie rodziców nie miały wpływu na długość czasu przeznaczanego na toaletę codzienną oraz częstość kąpieli.

Uczniowie wymienili jako czynniki najważniejsze dla utrzymania zdrowia: ruch – 50,8%, w tym 47,4% uczniów liceów, 53,6% technikumów i 52,6% uczniów szkół zawodowych; odżywianie – 31,9%, przy czym 35,5% uczniów liceów, 30,5% technikumów i 27,9% szkół zawodowych. 17,3% osób wymieniło higienę osobistą, z czego 17,1% uczniów liceów, 15,9% technikumów i 19,5% szkół zawodowych. Różnice pomiędzy różnymi rodzajami szkół są istotne statystycznie ($p=0,0005$). Nie było różnic w odpowiedziach uczniów klas pierwszych i ostatnich. Chłopcy częściej niż dziewczęta wymieniali ruch, te ostatnie częściej odżywianie ($p=0,00001$). Pochodzenie, miejsce zamieszkania i wykształcenie rodziców nie miały wpływu na uzyskane odpowiedzi.

W odpowiedzi na pytanie, czy prowadzisz zdrowy tryb życia nie stwierdzono różnic między rodzajami szkół. We wszystkich, około 85% uczniów podało odpowiedź twierdzącą. Twierdzącą odpowiedź istotnie częściej podawali uczniowie klas pierwszych ($p=0,00001$). Płeć, pochodzenie, miejsce zamieszkania i wykształcenie rodziców nie miało wpływu na uzyskane odpowiedzi.

Na pytanie, skąd otrzymują główne informacje o zdrowiu, 34,5% podało, iż jest to telewizja, 20,2% podało szkołę, 17,6% Internet, 16,1% rodziców, a 5,5% książki. Chłopcy częściej niż dziewczęta korzystali z Internetu, dziewczęta częściej ze szkoły i książek ($p=0,00001$). Pochodzenie, miejsce zamieszkania i wykształcenie rodziców nie miały wpływu na uzyskane odpowiedzi.

W tabeli I ukazano źródła pozyskiwania informacji o zdrowiu w zależności od rodzaju szkoły oraz klasy.

Dyskusja i wnioski

Przedstawione wyniki dostarczają informacji o zachowaniach zdrowotnych młodzieży polskiej w wieku 15-19 lat. W porównaniu do badań wykonanych wcześniej przez innych autorów [1, 2, 3],

Tabela I. Sposób pozyskiwania informacji o zdrowiu w zależności od klasy i typu szkoły
Table I. Source of health-related information according to school profile and class

Kto dostarcza informacji o zdrowiu? /Source of information	Klasa/class		Szkoła/school			Łącznie/Total
	Pierwsza/junior	Ostatnia/senior	Zawodowa/vocational	Technikum/technical	Liceum/comprehensive	
Telewizja/television	541 (32,2%)	531 (37,2%)	287 (33,1%)	347 (34,5%)	438 (35,4%)	1072 (34,5%)
Internet	275 (16,4%)	272 (18,9%)	161 (18,6%)	167 (16,6%)	219 (17,8%)	547 (17,6%)
Szkoła/school	370 (22,1%)	258 (18,1%)	170 (19,6%)	202 (20,1%)	256 (20,7%)	628 (20,2%)
Rodzice/parents	314 (18,8%)	186 (13,1%)	175 (20,2%)	147 (14,6%)	178 (14,4%)	500 (16,1%)
Książki/books	84 (5%)	87 (6,1%)	21 (2,4%)	69 (6,9%)	81 (6,5%)	171 (5,5%)
Inne/other	95 (5,5%)	95 (6,6%)	52 (6,1%)	74 (7,3%)	64 (5,2%)	190 (6,1%)
Łącznie/Total	1679 (100%)	1429 (100%)	866	1006	1236	3108

zachowania zdrowotne, takie jak odżywianie i aktywność fizyczna uległy poprawie. Analiza odżywiania się uczniów ukazała, że prawie 10% uczniów jada nie więcej niż dwa posiłki dziennie. Dziewczęta częściej jadły mniejszą ilość posiłków. 10% uczniów nie jadło śniadań, zawsze je jadło 45%, dziewczęta istotnie rzadziej niż chłopcy. Drugie śniadania jadło zawsze około 25% uczniów, obiady prawie 70%, a kolacje połowa uczniów. Dziewczęta częściej niż chłopcy nie jadły śniadań lub kolacji. Różnica między płciami w ilości zjadanych posiłków jest zrozumiała, gdyż dziewczęta zdecydowanie częściej niż chłopcy zwracają uwagę na utrzymanie szczupłej figury [3, 4]. Prawie połowa uczniów wykazywała niedostateczną aktywność ruchową, częściej uczniowie liceów niż innych szkół. Uczniowie klas pierwszych i chłopcy, częściej niż uczniowie klas ostatnich i dziewczęta uprawiali sport. Należy podkreślić, że mniej niż połowa uczniów chętnie uczęszczała na szkolne zajęcia wychowania fizycznego, co wskazuje na konieczność uatrakcyjnienia tych lekcji tak, aby zachęcić większą ilość uczniów do zajęć sportowych. Ponad 60% uczniów preferuje gry zespołowe, również młodzież chętnie na zajęciach wychowania fizycznego widzi ćwiczenia ruchowe, takie jak taniec czy aerobic. Takie preferencje uczniów powinny być brane pod uwagę przy planowaniu zajęć wychowania fizycznego

w szkołach. Tylko 25% uczniów uczestniczy w sporcie pozalekcyjnym, chłopcy zdecydowanie częściej niż dziewczęta. Program szkolny zwraca uwagę na konieczność aktywności ruchowej, zwiększając od kilku lat wymiar godzinowy wychowania fizycznego, koniecznym jest jednak zachęcenie młodzieży do czynnego uczestnictwa w tych lekcjach.

Analiza zwyczajów higienicznych ukazała, że 2,5% nie wykonuje toalety porannej, a 20% przeznacza na nią nie więcej niż 5 minut. Dziewczęta istotnie dłużej wykonują toaletę poranną, również stwierdza się taką zależność u uczniów klas ostatnich niż klas pierwszych. Ponad 66% przeznacza ponad 10 minut na toaletę wieczorną. Kąpiel codziennie bierze 70% uczniów, lecz prawie 3% kąpie się tylko raz w tygodniu. Dziewczęta kąpią się częściej, więcej czasu na toaletę poświęcają uczniowie liceów niż innych rodzajów szkół. Należy podkreślić, że w porównaniu do ogółu populacji zwyczaje higieniczne młodzieży są zdecydowanie lepsze [9]. Telewizja jest najistotniejszym źródłem informacji o zachowaniach zdrowotnych [10], potwierdziło to również 35% badanej grupy uczniów. Kolejnymi źródłami są szkoła i Internet. Ukazuje to jednoznacznie, w jakich środkach przekazu należy nasilić działania mające na celu promocję zdrowia.

Piśmiennictwo / References

1. Woynarowska B, Mazur J, Szymańska MM. Zachowania zdrowotne młodzieży – raport WHO. Wychow Fiz Zdr 2000, 47: 128-134.
2. Woynarowska B, Mazur J. Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce: wyniki badań HBSC 2002. Zdr Publ 2004, 114: 159-167.
3. Iskrzycka A. Świadomość oraz zachowania zdrowotne uczniów szkół średnich. Wychow Fiz Zdr 2002, 49: 15-17.
4. Nowak-Starz G. Rozwój i zagrożenie zdrowia populacji w wieku rozwojowym w okresie przemian społeczno-ekonomicznych w Polsce. Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2008.
5. Sygit K. Zachowania zdrowotne młodzieży ze środowiska wiejskiego. Zdr Publ 2009, 119: 387-390.
6. Dooris M. Rethinking health promotion: a global approach. Health Prom Int 1999, 14: 189-191.
7. Stanisław A. Przystępny kurs statystyki w oparciu o program STATISTICA na przykładach z medycyny. StatSoft, Kraków 1998.
8. Gore MS. Statystyka w praktyce lekarskiej. PWN, Warszawa 1997.
9. Cianciara D, Miller M, Przewłocka T. Zwyczaje higieniczne Polaków. Prz Epidemiol 2002, 56: 159-168.
10. Cianciara D, Przewłocka T, Miller M. Zainteresowanie telewizyjnymi programami o tematyce zdrowotnej. Prz Epidemiol 2003, 57: 703-712.