

UDC 372.879

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO WAŻNY CZYNNIK ZAPOBIEGANIA OTYŁOŚCI U DZIECI W WIEKU GIMNAZJALNYM

Kamil Chorosz, 2 rok

Promotor – dr A. Żurawski

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

Wstęp. Postępujący rozwój nauki w zakresie prawidłowego żywienia zobowiązuje do ciągłego przekazywania wiedzy społeczeństwu i udzielania wskazówek w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w celu zapobiegania otyłości [3, s. 18]. Zespół czterech czynników warunkuje stan zdrowia ogółu społeczeństwa:

1. Styl życia – którego udział jest największy i wynosi około 50–60% i zależy od każdego z nas; 2. Środowisko fizyczne i społeczne życia oraz pracy mające wpływ w około 20%–ach; 3. Czynniki

genetyczne decydujące w ok. 20%–ach – utrwalające tendencje wzrostową; 4. Odnowa zdrowia – poprzez medycynę naprawczą to 10–15% udziału [2, s.97].

Styl życia, o którym może decydować każdy z nas, ma największy udział w utrzymaniu, poprawie i profilaktyce zdrowia. Styl życia określa się jako sposób egzystencji człowieka obejmujący związek między szeroko rozumianymi warunkami jego życia a indywidualnymi czynnikami społeczno–kulturowymi. Sposób życia wybrany przez każdego człowieka powoduje powstanie wzorców zachowań według których później żyje. Nie zawsze wzorce te są korzystne, a czasami mogą być obojętne czy też nawet szkodliwe dla zdrowia. Dlatego też kształtowanie stylu życia jest coraz częściej przedmiotem edukacji całego społeczeństwa [4, s. 19].

Promocja zdrowia staje się procesem, w coraz większym stopniu umożliwiającym ludziom kontrolę nad swoim zdrowiem i poprawianiem go. Niedobory żywieniowe, które były do niedawna domeną krajów rozwijających się, stają się już dzisiaj problemem krajów rozwiniętych z powodu przyjmowania złych nawyków żywieniowych, zbyt dużego tempa życia i braku czasu lub zbyt małej wiedzy na temat popularyzacji zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej głównie wśród młodzieży, ale nie tylko. Warto zwrócić uwagę na to, że właściwe żywienie dzieci i młodzieży oraz aktywność fizyczna wpływać będzie na zmniejszanie w wieku dojrzałym zachorowalności na choroby takie, jak nadciśnienie tętnicze, miażdżycy, zawały, udary, cukrzyca, a nawet nowotwory [1, s. 448].

Ruch i praca fizyczna wpływają na poprawę bilansu energetycznego organizmu człowieka, a szczególnie u dzieci w wieku gimnazjalnym i umożliwiają stopniową utratę nadmiaru tłuszczu. Zwiększonej aktywności fizycznej musi towarzyszyć racjonalne odżywianie się, niekoniecznie dieta odchudzająca. Nadwaga jest problemem dotyczącym coraz większej grupy młodzieży, wymagającym coraz większej edukacji i zachęcania do uprawiania aktywności fizycznej poprawiającej zwiększenie wydatków energetycznych. Jest to problematyka związana z zachowaniami zdrowotnymi młodzieży, która pomijana może prowadzić do powstawania stanów zagrażających zdrowiu i życiu [5, s. 12].

Celem pracy było: 1. Ocena poziomu wiedzy młodzieży gimnazjalnej w zakresie potrzebnych składników pokarmowych w pożywieniu i stosowania się do obowiązujących zaleceń dotyczących odżywiania; 2. Ocena poziomu aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej, ich preferencji w uprawianiu sportu i jego wpływu na kształtowanie zdrowego stylu życia; Poznanie poziomu aktywności fizycznej i zachowań żywieniowych oraz związku pomiędzy nimi u dzieci w wieku gimnazjalnym oraz wynikających z tych zależności problemów spowodowanych nadwagą.

Materiał i metody badań. Badania przeprowadzono na 100 losowo wybranych uczniach gimnazjum. Badania wykonano od 16.11.2016 do 10.12.2016, wśród młodzieży gimnazjalnej z Zespołu Szkół Miejskich nr. 1 w Grajewie. W badaniach wzięło udział 51 dziewcząt i 49 chłopców w wieku 13–16 lat. Największą grupę wiekową stanowiła młodzież w wieku 15 lat (38% ogółu badanej grupy), 14 lat (32%), 16 lat (19%) i 13 lat (11%). Znaczna ich część pochodziła z miasta 74%, ze wsi natomiast 26%. Badania zostały przeprowadzone za pomocą kwestionariusza w formie ankiety sporządzonej dla potrzeb niniejszej pracy.

Ankieta zawierała 36 pytań, spośród których 3 były pytaniami metryczkowymi, a 33 dotyczyło poruszanego tematu. 26 pytań były to pytania zamknięte, natomiast 5 pytań dawało możliwość zaznaczenia więcej niż 1 odpowiedzi. Na dwa pytania odpowiedzieli tylko ci uczniowie, którzy mają nadwagę.

Dyskusja i wnioski. Wśród pytań postawionych ankietowanym, pierwszych 5 dotyczyło sprawdzenia poziomu wiedzy młodzieży gimnazjalnej na temat właściwego odżywiania, wpływu czynników na zdrowie i jego jakość, odpowiedzialności składników pokarmowych za poszczególne procesy życiowe. Pytania od 6 do 12 dotyczyły tego w jakim stopniu młodzież stosuje się do zaleceń w zakresie prawidłowego odżywiania. Pytania 13 i 14 natomiast dotyczyły roli szkoły w przekazywaniu informacji w zakresie prawidłowego odżywiania i propagowania zdrowego stylu życia wśród młodzieży w szkole oraz prowadzenia pogadarek na ten temat. Do oceny poziomu aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej i jego wpływu na kształtowanie zdrowego stylu życia służyły pytania od 15 do 27 numeru.

Związek pomiędzy poziomem aktywności fizycznej z zachowaniami żywieniowymi oraz wynikającymi z tych zależności problemami w postaci nadwagi ocenialiśmy na podstawie pytań od 28 do 33.

Wśród pytań postawionych ankietowanym w zakresie pierwszego celu pracy, dotyczącego rozpoznania problemu poziomu ich wiedzy w zakresie odpowiedzialności czynników mających największy wpływ na ich zdrowie oraz jego jakość, poprawnej odpowiedzi udzieliło 68 osób (68%) twierdząc, że jest to styl życia, 28 osób (28%), że jest to środowisko fizyczne i społeczne życia i pracy, a 4 osoby (4%), że są to czynniki genetyczne. Poprawnej odpowiedzi na pytanie ile składników

pokarmowych potrzeba każdemu człowiekowi dla utrzymania prawidłowych czynności życiowych udzieliło 26 osób (26%). Aż 74 osoby (74%) nie знаły poprawnej odpowiedzi na ten temat. Również 52 osoby (52%) wskazały zły składnik pokarmowy odpowiedzialny za prawidłową motorykę jelit. Poprawnie na ten temat, że jest to błonnik odpowiedziało 48 osób (48%). Tylko 27 osób (27%) wskazało poprawnie białko jako składnik pokarmowy odpowiedzialny za proces wzrostu. Aż 73 osoby (73%) wskazały błędnie inne składniki pokarmowe. Zapotrzebowanie dzienne na białko przez młodzież w stosunku do dorosłego człowieka poprawnie wskazały 62 osoby (62%). 23 osoby (23%) odpowiedziały błędnie na to pytanie, pozostali natomiast nie mieli wiedzy na ten temat – 15 osób (15%). Oceniając wiedzę młodzieży gimnazjalnej na temat poprawnego odżywiania należy stwierdzić, że wymaga ona pogłębienia w tym zakresie.

Zaleca się, aby dzienny jadłospis składał się z pięciu posiłków. Najwięcej osób, bo aż 42 (42%) spożywa 4 posiłki dziennie. 21 osób (21%) stosuje się do zalecenia i zjada 5 posiłków dziennie, a 2 osoby (2%) więcej niż 5 posiłków.

Niepokojącym zjawiskiem jest fakt zjadania przez 1 osobę (1%) jednego posiłku dziennie, 5 osób (5%) dwóch posiłków, a 29 osób (29%) zjada dziennie 3 posiłki.

Zdecydowana większość, bo 63 osoby (63%) zjadają w tygodniu 5 i więcej razy ciepły posiłek. 15 osób (15%) jada ciepły posiłek 1–2 razy w tygodniu, a 22 osoby (22%) 3–4 razy w tygodniu.

Zaleca się aby ciepły posiłek spożywany był codziennie. Wszelkie odstępstwa od tej reguły są zjawiskiem nieprawidłowym. Tym bardziej nieprawidłowym jest fakt, że 35 osób (35%) nie spożywa codziennie śniadania, a czyni to 65 osób (65%).

13 osób (13%) spośród ankietowanych nie jada słodczy, jednak pozostali spożywają w różnych częstotliwościach: 5 i więcej razy w tygodniu spożywa je 13 osób (13%), 32 osoby (32%) jadają je 3–4 razy w tygodniu, a 42 osoby (42%) 1–2 razy w tygodniu. Jest to również zjawisko niepokojące prowadzące do nadmiernej otyłości i wymagające korekty w ich postępowaniu dietetycznym.

Aż 25 osób (25%) spożywa ostatni posiłek po godzinie 20–stej. Między 1600 a 1800 12 osób (12%), a zdecydowana większość 63 osoby (63%) spożywają ostatni posiłek w godz. między 1800 a 2000.

Zaleca się, aby każda osoba spożywała dziennie ok. 3 l. wody. Mogę stwierdzić, że zdecydowana większość osób spożywa takie ilości oscylując wokół tej wielkości.

Niezmiernie ważnym zjawiskiem w zakresie odżywiania się jest fakt podjadania między ustalonymi posiłkami. Czyni to aż 36 osób (36%) codziennie, a 48 osób (48%) czasami. Tylko 16 osób (16%) stosuje się do zasady nie podjadania między poszczególnymi posiłkami.

Prawie połowa ankietowanych, bo 49 osób (49%) twierdzi, że w szkole brak jest pogadanek na temat zdrowego stylu życia i zdecydowana większość stwierdziła, że uzyskała małe lub śladowe ilości wiedzy na temat zdrowego stylu życia – 80 osób (80%).

Tylko 20 osób (20%) twierdzi, że przekazano im dużo wiedzy na ten temat.

Wynika z tego, że programy szkolne należałoby skorygować w kierunku poszerzenia wiadomości o problemy prawidłowego żywienia wśród dzieci i młodzieży.

Dla oceny poziomu aktywności fizycznej skierowałem do młodzieży 12 pytań od nr 15 do 27. Starłem się również ocenić i wychwycić ich preferencje w uprawianiu sportu. Okazało się, że 92 osoby (92%) poświęca czas na aktywność fizyczną dwa i więcej razy w tygodniu, w tym: 25 osób (25%) 2 razy w tygodniu, 33 osoby (33%) 3–4 razy w tygodniu, a 34 osoby (34%) 5–6 razy w tygodniu. Niepokojący jest fakt, że 4 osoby (4%) nie poświęcają czasu na aktywność fizyczną a również 4 osoby (4%) poświęca ten czas tylko 1 raz w tygodniu.

Dyscyplina sportu, którą młodzież najbardziej się interesuje jest piłka nożna. Lecz 5 osób (5%) nie interesuje się żadnym sportem. Pozostali interesują się innymi dyscyplinami sportu. W poza lekcyjnych zajęciach sportowych uczestniczy 45 osób (45%), a aż 55 osób (55%) nie uczestniczy w takich zajęciach. Zdecydowana większość osób, bo 56 (56%) preferuje spotkania z kolegami jako formę spędzania czasu wolnego.

Przy komputerze preferuje spędzanie czasu 29 osób (29%) i tyle samo 29 osób (29%) spędza czas przy zajęciach ruchowych. Czytanie książek preferuje 26 osób (26%), oglądanie telewizji 25 osób (25%), 14 osób (14%) preferuje uczenie się, a inne preferencje ma 13 osób (13%).

Ogólnie sportem interesuje się 69 osób (69%), dla 23 osób (23%) jest on obojętny, a brak zainteresowania wyraziło 8 osób (8%).

Najwięcej osób bo 35 (35%) poświęca w ciągu dnia na zajęcia ruchowe ok. 2 godziny, 33 osoby (33%) poświęca około 1 godziny dziennie na sport, 22 osoby (22%) około 30 minuty lecz 10 osób (10%) nie poświęca w ogóle czasu na aktywność fizyczną w ciągu dnia.

Większość podaje – 61 osób (61%), że codziennie uprawia aktywność fizyczną polegającą na dojściu do szkoły. 87 osób (87%) uczestniczy w zajęciach w-f, 52 osoby (52%) uprawia sport, w grach i zabawach uczestniczy 50 osób (50%), na spacerach z psem wychodzą 32 osoby (32%), w pozalekcyjnych zajęciach uczestniczy 45 osób (45%), w innych rodzajach aktywności fizycznych uczestniczy 13 osób (13%). Większość podaje i wymienia po kilka uprawianych zajęć ruchowych.

Tylko 43 osoby (43%) są zadowolone z własnej aktywności fizycznej. Tego zadowolenia nie wyraża 57 osób (57%). Również tylko 25 osób (25%) podaje, że uprawia jakoś dyscyplinę sportu, lecz zdecydowana większość, bo 75 osób (75%) nie uprawia żadnej dyscypliny sportu.

Najczęstszą formą uprawianej indywidualnej aktywności fizycznej wśród młodzieży jest trening na rowerze – 41 osób (41%), pływanie 35 osób (35%), marsze i marszobiegi 17 osób (17%), narciarstwo 7 osób (7%).

Tylko 24 osoby (24%) wykonuje w domu ćwiczenia odchudzające lecz 76 osób (76%) nie wykonuje w domu tego typu ćwiczeń, bo nie ma nadwagi.

Spośród osób wykonujących ćwiczenia w domu 65 osób (65%) wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, 20 osób (20%) na rowerze treningowym, a po 5 osób (5%) odpowiednio na bieżni, przyrządzie wiosłarskim i na schodach tzw. step perze.

Przeciętny poziom zadowolenia ze swojej aktywności fizycznej wyraża 28 osób (28%), zadowolający poziom prezentują 22 osoby (22%), a wysoki 14 osób (14%). Niezadowolone ze swojej aktywności fizycznej wyraża 16 osób (16%), a niski poziom zadowolenia ma 20 osób (20%) ze swego poziomu aktywności fizycznej i jego wpływu na kształtowanie zdrowego stylu życia.

W związku z prezentowanym poziomem aktywności fizycznej i zachowaniami żywieniowymi oraz brakiem pomiędzy nimi zachowania zrównoważonego bilansu energetycznego wynikają problemy spowodowane tym faktem powodującym nadwagę wśród młodzieży.

Należy przestrzegać zasady, że jeśli nie możesz mniej jeść musisz więcej ćwiczyć. Wśród ankietowanych z porad dietetyka musiało skorzystać 14 osób (14%). 67 osób (67%) zna swój wskaźnik BMI, natomiast 33 osób (33%) nie zna go. 24 osobom (24%) lekarz wydał zalecenia niwelujące nadwagę, w tym dla 7 osób (7%) zalecił dietę, dla 11 osób (11%) ograniczenie spożywania niektórych produktów i dla 6 (6%) zalecił uprawianie sportu. Jednak zdecydowana większość 76 (76%) nie korzystało z zaleceń lekarza i jego porad.

7 osób (7%) odpowiedziało, że nadwaga ogranicza w pewnym stopniu ich codzienne życie, a 8 osób (8%) musiało zrezygnować w przeszłości z uprawiania jakiejś dyscypliny sportu.

51 ankietowanych (51%) dziewcząt podało, że u 15-stu występuje problem z nadwagą, a 49 ankietowanych (49%) chłopców wymienia, że dotyczy to 17-stu osób dorosłych (17%) w ich rodzinie. Po przeanalizowaniu występujących związków pomiędzy poziomem aktywności fizycznej i zachowań żywieniowych wśród młodzieży należy powiedzieć, że jest to problem narastający z każdym rokiem i zasługuje na coraz większą uwagę i większe zainteresowanie zarówno osób których on dotyczy, ich rodziców jak również szkoły.

Bibliografia

1. Lubowiecki–Vikuk A., Biernat E., Zorganizowane i niezorganizowane formy aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej w czasie wolnym na tle czynników osobniczych i społeczno–środowiskowych, w: *Probl High Epidemiol* 2015, 96(2): 448–457, Bydgoszcz 2015.

2. Napierała M., Szark–Eckardt M., Żukowska H., Kuska M., Zukow W., Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia bydgoskich gimnazjalistów, w: *Journal of Health Sciences* 2014; 4 (11): 11–32, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2014.

3. Przewęda R., Trześniowski R., *Sprawność fizyczna polskiej młodzieży w świetle badań z roku 1989*, Wyd. AWF, Warszawa 1996.

4. Siwiński W., Rasińska R., Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka, w: *Pielęgniarstwo Polskie* nr 2 (56), Warszawa 2015.

5. Żukowska Z., R. Żukowski, *Zdrowie Ruch Fair Play*, Wyd. AWF Warszawa 2001, s.97