

Uwarunkowania społeczno-ekonomiczne aktywności fizycznej młodzieży szkół średnich w Białymstoku

Socio-economic determinants of physical activity of Białystok high school students

KATARZYNA WITANA, ANDRZEJ SZPAK

Zakład Zdrowia Publicznego, Akademia Medyczna w Białymstoku, ul. Kilińskiego 1, 15-089 Białystok

The spread of so called civilisation-related diseases was the reason to conduct studies that allowed to recognize many risk factors of these diseases, including lack of or inadequate physical activity. The development of civilisation-related diseases is a long-term process that usually starts in childhood through development and amplification of the risk factors.

The aim of this study was to assess the presence of one of the risk factors of civilisation-related diseases which is lack of or inadequate physical activity among high school students in Białystok city.

The study included 1500 students, aged 15-18 years, from high schools in Białystok. Questionnaire survey conducted in May 2005 was developed to assess the influence of socio-economic factors on students' physical activity.

Sex and family economic status were the main factors influencing students' physical activity. Sex influenced 6 of 7 features characterizing physical activity, and family economic status influenced 5 of the 7 features. Parents' education level influenced 4 of the 7 features characterizing students' physical activity, and students' health status influenced 3 of the 7 features. Parents' work influenced only the time spent by a student in front of the computer.

Motivating young people to undertake active forms of free time spending and intensive healthy lifestyle promotion in this social group may significantly reduce risk factors of civilisation-related diseases connected to inadequate physical activity.

Key words: youth, students, physical activity

Rozprzestrzenianie się chorób cywilizacyjnych było powodem podjęcia badań, pozwalających poznać szereg czynników ryzyka ich występowania, do których zaliczany jest brak lub mała aktywność fizyczna. Rozwój tych chorób jest wieloletni i najczęściej zaczyna się już w dzieciństwie pojawieniem się i utrwaleniem ich czynników ryzyka.

Celem pracy była ocena występowania jednego z czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, jakim jest brak lub mała aktywność fizyczna wśród młodzieży szkół średnich, uczącej się w Białymstoku.

Badaniem objęto 1500 uczniów, w wieku 15-18 lat, uczęszczających do szkół średnich na terenie miasta Białystok. Badanie kwestionariuszowe wykonane w maju 2005 roku obejmowało wpływ czynników społeczno-ekonomicznych na aktywność fizyczną uczniów.

W największym stopniu na aktywność fizyczną badanej młodzieży wpływały płeć oraz sytuacja materialna rodziny. Płeć wpływała na 6 z 7 cech charakteryzujących aktywność fizyczną, natomiast sytuacja materialna rodziny wpływała na 5 z 7 cech. Wykształcenie rodziców wpływało na 4 z 7 cech, zaś stan zdrowia na 3 z 7 analizowanych cech dotyczących aktywności fizycznej. Praca rodziców wpływała jedynie na długość czasu spędzanego przez młodzież przed komputerem.

Zachęcanie młodzieży do aktywnego spędzania wolnego czasu oraz intensywne promowanie zdrowego stylu życia w tej grupie społecznej może znacząco wpłynąć na redukcję ryzyka chorób cywilizacyjnych wynikających z niskiej aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: młodzież, uczniowie, aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne gimnazjalistów z nadwagą i otyłością w Polsce w 2005 r.

Physical activity and sedentary behaviour among overweight and obese pupils of lower secondary schools in Poland in 2005

MARIA JODKOWSKA, IZABELA TABAK, ANNA OBLACIŃSKA

Zakład Medycyny Szkolnej, Instytut Matki i Dziecka, ul. Kasprzaka 17A, 01-211 Warszawa

Background. Obesity has become a worldwide problem not only in adults but also in children and adolescents. The environmental and behavioural factors play a central role in the etiology of obesity. Unhealthy and risky behaviours formed during adolescent period can influence the development of obesity.

Objective. To examine physical activity and sedentary behaviour in overweight and obese adolescents aged 13–15 yrs.

Participants and methods. The study was conducted in the autumn 2005 in a representative group of 1000 overweight and obese adolescents who were appointed from 8.3 thousands pupils of lower secondary schools aged 13, 14 and 15 yrs. in five voivodeships in Poland. All of the subjects underwent height and weight measurement and individual BMI was calculated. Based on current recommendation of WHO and CDC experts, pupils with BMI value of above 95th percentile of sex-specific growth charts were categorized as obese and pupils with BMI value from 85th to 95th of the sex-specific growth chart as overweight. A matched-pair study was employed. A questionnaire was used to elicit information on the self-perceived physical activity, participation in physical activity (PA) lessons at school, and out of school physical activities as well as TV watching and computer use for web surfing, computer games, e-mail ect.

Results. Over 1/5 of overweight and obese pupils perceived themselves as little active and inactive, nearly 40% of them participated irregularly or completely didn't participate in PA lessons at school, and 1/3 didn't participate in out of school activities. There were significant obese and non obese intergroup differences. Obese adolescents perceived themselves as less active or inactive twice as often as their non-obese counterparts. Obese pupils significantly more rarely participated in PA lessons at school and out of school activities. Obese girls were twice more often dismissed from PA lessons than non-obese peers. One in six obese pupils spent at least 4 hours daily on TV watching and about 7% reported high level (≥ 4 hours a day) of computer use. There were no significant obese and non-obese intergroup differences in sedentary behaviours (TV watching and computer use).

Conclusions.

1. Obese pupils reported that they were less physically active than non-obese peers, but there were no statistically significant matched-pair differences in sedentary behaviours
2. To motivate obese pupils to higher physical activities is a challenge for their parents, peers and school workers.

Key words: adolescents, obesity, overweight, physical activity, sedentary behaviour

Wstęp. Otyłość staje się coraz większym problemem współczesnego świata. Dotyczy to nie tylko dorosłych, ale także dzieci i młodzieży. Istotne znaczenie w jej powstaniu odgrywają czynniki środowiskowe, w tym zachowania zdrowotne. W okresie dojrzewania kształtują się zarówno zachowania korzystne dla zdrowia jak też zachowania ryzykowne, które mogą sprzyjać powstaniu nadwagi i otyłości.

Cel. Zbadanie aktywności ruchowej oraz zachowań sedenteryjnych młodzieży z nadmiarem masy ciała (nadwagą i otyłością) w wieku 13–15 lat.

Badane osoby i metody. Badanie przeprowadzono jesienią 2005 r. w reprezentatywnej próbie prawie 1000 uczniów z nadmiarem masy ciała wyłonionych z ponad 8,3 tys. uczniów gimnazjów w wieku 13, 14 i 15 lat, u których dokonano pomiarów wysokości i masy ciała, obliczono wskaźnik BMI i wyznaczono wartości centylowe wskaźnika BMI, odpowiednie dla płci i wieku. Za nadwagę i otyłość przyjęto wartości BMI równe i powyżej 85 centyla odpowiedniego dla płci i wieku zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia i CDC. Stosując metodę „doboru w parach”, do każdego ucznia z grupy otyłej dobrano ucznia o prawidłowej masie ciała (grupa kontrolna). Narzędziem badawczym był kwestionariusz zawierający pytania dotyczące samooceny aktywności fizycznej, czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną, uczestniczenia w lekcjach WF, w zajęciach ruchowych poza szkołą a także czasu spędzanego przed telewizorem oraz przy komputerze, zarówno w celu odrabiania lekcji, jak i gier komputerowych, wysyłania e-maila itp.

Wyniki. Ponad 1/5 uczniów z nadwagą i otyłością oceniła, że jest raczej mało aktywna lub nieaktywna ruchowo, prawie 40% niezbyt regularnie lub wcale nie uczestniczyło w zajęciach wf w szkole a 1/3 nie brała systematycznie udziału w zajęciach ruchowych poza lekcjami wf w szkole. W porównaniu z rówieśnikami o prawidłowej masie ciała, otyłe nastolatki były istotnie mniej aktywne ruchowo. Odsetki uczniów oceniających się jako mało aktywni oraz nieaktywni ruchowo były dwukrotnie większe w grupie otyłej niż kontrolnej. Otyła młodzież istotnie rzadziej uczestniczyła w zajęciach wf w szkole oraz zajęciach ruchowych poza szkołą w porównaniu z młodzieżą o prawidłowej masie ciała. Dziewczeta otyłe były dwukrotnie częściej zwolnione z zajęć wf w szkole, niż dziewczeta z grupy kontrolnej. Co szósty otyły gimnazjalista spędzał przed telewizorem co najmniej 4 godziny dziennie a co 14. tyle samo czasu przed komputerem. Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w ilości czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem między uczniami otyłymi i z prawidłową masą ciała.

Wnioski.

1. Uczniowie otyli wykazują mniejszą aktywność ruchową niż ich rówieśnicy z prawidłową masą ciała, natomiast podobną ilość czasu poświęcają na zajęcia sedenteryjne
2. Zmotywowanie uczniów otyłych do większej aktywności fizycznej to wielkie wyzwanie zarówno dla ich rodziców i rówieśników, jak i dla szkoły.

Słowa kluczowe: młodzież, otyłość, nadwaga, aktywność fizyczna, zachowania sedenteryjne

Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej – część II. Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego

Lifestyle of secondary school students-prevalence of chosen health factors – part II. Physical activity and forms of spending free time

TADEUSZ WOŁOWSKI, MARZENNA JANKOWSKA

Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej, Akademia Medyczna w Gdańsku, Al. Zwycięstwa 42a, 80-210 Gdańsk

In the second part of our research we added screening test developed by Prochaski et al. The index of moderate to high physical activity refers to the number of days during a week when a person exercises for 60 minutes or longer.

We performed analysis of the level of physical activity and ways of spending free time by students.

According to our results, the level of physical activity is unsatisfactory. Only half of students spend enough time on exercise, although most of the students (70%, men more often than women) declare that they practice sports. Family recreational physical activity is present in 1/5 of students' families and correlates with parents' educational status. 27% of students attend additional sports classes, these students come from the families with good and very good economic situation.

We also noticed that the awareness of the importance of physical activity is common among students.

Students spend their free time predominantly in sitting position: watching TV, playing PC games and listening to the music. The average time devoted to studying and homework is between 2 and 3 hours per day, and 13% of students spend more than 3 hours on studying at home.

Key words: lifestyle, health behavior, secondary school students, health promotion

W tej części pracy, poza anonimowym kwestionariuszem ankiety, do oceny aktywności fizycznej badanej grupy zastosowano test przesiewowy Prochaski i wsp. Wskaźnik UIAF (Umiarowana – do Intensywnej Aktywność Fizyczna) to liczba dni w tygodniu, w których badany przeznaczył na aktywność fizyczną co najmniej 60 minut.

Analizie poddano aktywność fizyczną badanej populacji oraz budżet czasu wolnego i sposoby jego wykorzystania.

Poziom aktywności fizycznej respondentów przedstawia się niekorzystnie. Jest on wystarczający tylko u niespełna połowy badanych, pomimo, że ponad 70% z nich deklaruje uprawianie sportu (częściej chłopcy niż dziewczęta). Rekreacja rodzinna ma miejsce w około 1/5 rodzin i jest zależna od wykształcenia rodziców. Z odpłatnych zajęć sportowych korzysta 27% uczniów, pochodzących głównie z rodzin o bardzo dobrym i dobrym statusie finansowym.

Jednocześnie świadomość znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia jest w badanej populacji wysoka.

Czas wolny przeważająca część respondentów wykorzystuje na zajęcia w pozycji siedzącej. Najczęściej jest on spędzany przed telewizorem, przy komputerze lub przy odtwarzaczach muzyki. Najwięcej badanych poświęca na naukę i odrabianie lekcji od 2 do 3 godzin, a 13,3% respondentów przeznacza na ten cel więcej niż 3 godziny dziennie.

Słowa kluczowe: styl życia, zachowania zdrowotne, młodzież gimnazjalna, promocja zdrowia