

MARIA MAKRIŚ

**ZACHOWANIA PROZDROWOTNE STUDENTÓW  
PIERWSZEGO ROKU SZCZECIŃSKICH UCZELNI  
Lifestyle of the first year students of Szczecin colleges**

*Słowa kluczowe: zachowania prozdrowotne, aktywność ruchowa, studenci*

*Key words: health full behavior, physical activity, students*

## 1. Wstęp

Zdrowie jest nie tylko tym, co mamy i co możemy zachować, ale jest również wartością, którą możemy zdobywać i rozwijać do późnej starości. Wybierając nieodpowiedni styl życia, stajemy się sprawcami własnych chorób.

W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia podkreśla się, że zdrowie jest:

- wartością, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji oraz zmieniać środowisko i radzić sobie z nim;
- zasobem (bogactwem) dla społeczeństwa, gwarantującym jego rozwój ekonomiczny, tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturalne, rozwijać się, osiągać odpowiedni poziom jakości życia;
- środkiem do codziennego życia, a nie jego celem, umożliwiającym lepszą jego jakość [6, s. 11].

Mając to na uwadze, należy także pamiętać o czynnikach warunkujących zdrowie, do których należą:

- styl życia i zachowania zdrowotne. Powszechnie uważa się, że obecnie determinują one w największym stopniu (50–60%) stan naszego zdrowia; jednostka może sama zmieniać swój styl życia, aby poprawić swoje zdrowie;
- środowisko fizyczne i społeczne (20–25%);

- czynniki genetyczne (około 20%);
- służba zdrowia, która obecnie może rozwiązać nie więcej niż 10–15% problemów zdrowotnych ludzi [6, s. 9].

Zachowania sprzyjające zdrowiu – prozdrowotne, pozytywne – to aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymanie czystości ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa, zachowanie właściwych relacji między ludźmi.

Zachowania zagrażające zdrowiu – antyzdrowotne, negatywne – to palenie papierosów, nadużywanie alkoholu i innych środków uzależniających [1–5, 7].

Poznanie postaw studentów wobec tej problematyki jest ważne, ponieważ w przyszłości to oni będą tworzyć elity społeczne, pełniąc istotne funkcje w różnych dziedzinach życia społecznego, gospodarczego i kulturalnego, wpływając na zachowania prozdrowotne innych ludzi.

Celem podjętych badań była próba znalezienia odpowiedzi na pytania: Jakie są zachowania prozdrowotne badanych? Czy studenci trzech szczecińskich uczelni różnią się pod względem codziennych czynności higienicznych, sposobu odżywiania, poglądów na temat używek (narkotyki, papierosy, alkohol) oraz samooceny i sposobu spędzania czasu wolnego?

## **2. Materiał i metody badań**

Badania zostały przeprowadzone w listopadzie 2005 r. Objęto nimi 427 studentów pierwszego roku szczecińskich uczelni, w tym: Politechniki Szczecińskiej (PS) – 281, Pomorskiej Akademii Medycznej (PAM) – 81, oraz Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego (IKF US) – 65.

Materiał do badań zebrano za pomocą wybranych pytań anonimowego kwestionariusza ankiety „Kultura zdrowotna i fizyczna, opinie i oczekiwania studentów”, opracowanego przez Międzyuczelniany Zespół Naukowo-Badawczy (T. Lisiecki, J. Patok, N. Piątek, R. Podstawski, S. Skibniewski, D. Umiaszowska, A. Wróblewska). Studenci wypełniali go samodzielnie na zajęciach z wychowania fizycznego w obecności osoby prowadzącej badania. Uzyskane wyniki przedstawiono procentowo w tabelach i na wykresie.

## **3. Wyniki badań**

Jednym z elementów zachowania dobrego stanu zdrowia jest higiena. Pierwsze z analizowanych pytań dotyczyło opinii studentów o najważniejszych, ich zdaniem, czynnościach codziennej higieny. Wszystkie badane gru-

py wskazały jako najważniejszy zabieg codzienną higienę jamy ustnej: 86% wskazań studentów PAM, 74% IKF US, 73% PS. Studenci za bardzo ważną uznali również kąpiel: 68% wyborów studentów IKF i PAM, 64% PS, oraz codzienne mycie się: 28% wskazań studentów IKF US, 27% PAM, 26% PS. Hierarchię pozostałych wyborów czynności higienicznych przedstawia tabela 1.

Tabela 1

## Najważniejsze czynności codziennej higieny według badanych studentów

Czynność	IKF US (%)	PS (%)	PAM (%)	Średnio (%)
Codzienna higiena jamy ustnej	74	73	86	78
Kąpiel	68	64	68	67
Codzienne mycie się	28	26	27	27
Używanie talku, kremów	8	2	10	7
Przestrzeganie zasad higieny intymnej	8	1	7	5
Codziennie zmienianie bielizny	3	6	5	5
Mycie rąk przed posiłkiem	8	3	4	5
Mycie włosów	2	5	6	4
Zdrowe odżywianie	2	1	1	1
Mycie rąk po wyjściu z toalety	0	2	0	1
Sen	0	0	0	0
Higieniczny tryb życia	0	0	0	0
Hartowanie	0	0	0	0
Inne (np. makijaż, ćwiczenia, częste mycie rąk i twarzy itp.)	22	25	28	25

Duży wpływ na zdrowie ma także racjonalne odżywianie się. Kolejne pytanie dotyczyło regularności spożywania posiłków. Studenci badanych uczelni wskazali, że najbardziej regularnie w ciągu dnia spożywają śniadanie. Posiłek ten je regularnie 57% studentów PS, 54% PAM oraz 46% IKF US. Najmniej regularnie spożywanym posiłkiem we wszystkich grupach był obiad. Tylko średnio 37% studentów spożywa go o tej samej porze. Również kolacja jest posiłkiem, który regularnie spożywa tylko 37% studentów PAM, 38% IKF oraz 47% PS (tabela 2).

Tabela 2

Regularność spożywania posiłków (o tych samych godzinach)  
przez badanych studentów

Odpowiedź	IKF US (%)	PS (%)	PAM (%)	Średnio (%)
Śniadanie				
Tak	46	57	54	52
Nie	49	35	42	42
Trudno określić	5	9	4	6
Obiad				
Tak	37	37	36	37
Nie	57	53	56	55
Trudno określić	6	10	9	8
Kolacja				
Tak	38	47	37	41
Nie	53	44	54	51
Trudno określić	9	8	7	8

W regularnym spożywaniu posiłków najbardziej przeszkadza plan zajęć na uczelni (65% studentów IKF US, 58% PAM i 49% PS) oraz duże natężenie zajęć – tę przyczynę wskazało 37% studentów PAM, 34% IKF US oraz 23% studentów PS. Trudności w spożywaniu posiłków przedstawia tabela 3.

Tabela 3

Utrudnienia w regularnym spożywaniu posiłków przez badanych studentów

Czynność	IKF US (%)	PS (%)	PAM (%)	Średnio (%)
Plan zajęć na uczelni	65	49	58	57
Duże natężenie zajęć	34	23	37	31
Nieregularny tryb życia	17	32	32	27
Pozauczelniane obowiązki	40	11	12	21
Brak uczucia głodu	17	22	19	19
Lenistwo	15	20	20	18
Praca zarobkowa	8	3	0	4
Niezadawalające funkcjonowanie stołówek	2	2	2	2
Inne	0	1	2	1

Konsekwencją nieregularnego odżywiania się jest dojadanie między posiłkami. Największy procent studentów dojada w IKF – 89%, następnie 85% studentów PS i 84% studentów PAM pozwala sobie na dodatkowe posiłki. Często tym posiłkiem są słodczyce. Największa grupa badanych studentów pozwalała sobie na coś słodkiego siedem razy w tygodniu: IKF US 43%, PAM 38% i PS 36% (tabela 4).

Tabela 4

Ile razy w tygodniu studenci pierwszego roku szczecińskich uczelni spożywają słodycze

Częstość spożyć	IKF US (%)	PS (%)	PAM (%)	Średnio (%)
0	8	11	5	8
1	9	7	10	9
2	12	15	16	14
3	6	13	15	11
4	12	13	9	11
5	6	5	7	6
6	3	0	0	1
7	43	36	38	39

Poza prawidłowym żywieniem duży wpływ na zdrowie mają używki. Zaskakujące są poglądy studentów na temat zażywania narkotyków – aż 57% studentów IKF, 56% PS i 53% PAM uważa, że zażywanie narkotyków jest indywidualną decyzją człowieka. Konsekwencją tak liberalnych sądów jest duży odsetek studentów, którzy zażywali narkotyki w szkole średniej: 48% studentów IKF US, 35% PAM i 22% PS. Wskazania dotyczące zażywania narkotyków przez badane grupy na pierwszym roku studiów zmniejszyły się i wynoszą: 25% studentów IKF US oraz 10% PS i PAM. Jednak aż 12% studentów PAM, 10% PS i 2% IKF US uchyliło się od odpowiedzi na pytanie o zażywanie narkotyków na studiach.

Pocieszający jest natomiast stosunek studentów do palenia papierosów. Zdecydowana większość studentów szczecińskich uczelni nie pali papierosów. Najwięcej niepalących jest w IKF US – 77%, następnie na – PAM 74% oraz na PS – 65%. Niestety, nie można tego powiedzieć o alkoholu, który, jak wynika z badań, jest dominującą używką wśród wszystkich badanych – aż 95% studentów IKF US, 88% PS oraz 86% PAM pije alkohol.

Kolejnym czynnikiem decydującym o zachowaniu dobrego stanu zdrowia jest sposób spędzania czasu wolnego. Najczęściej studenci swój wolny czas poświęcają na spotkania ze znajomymi; tak robi 82% studentów IKF US, 68% PS i 65% PAM. Wszystkie grupy chętnie słuchają muzyki. Aktywne formy spędzania czasu wolnego znalazły się na piątym miejscu wśród wyborów studentów PS (34%) oraz na siódmym miejscu wśród wyborów studentów PAM (28%). Jedynie studenci IKF US tę formę wskazali na drugim miejscu (75%). Szczegółową kolejność wyboru form spędzania czasu wolnego przedstawia tabela 5.

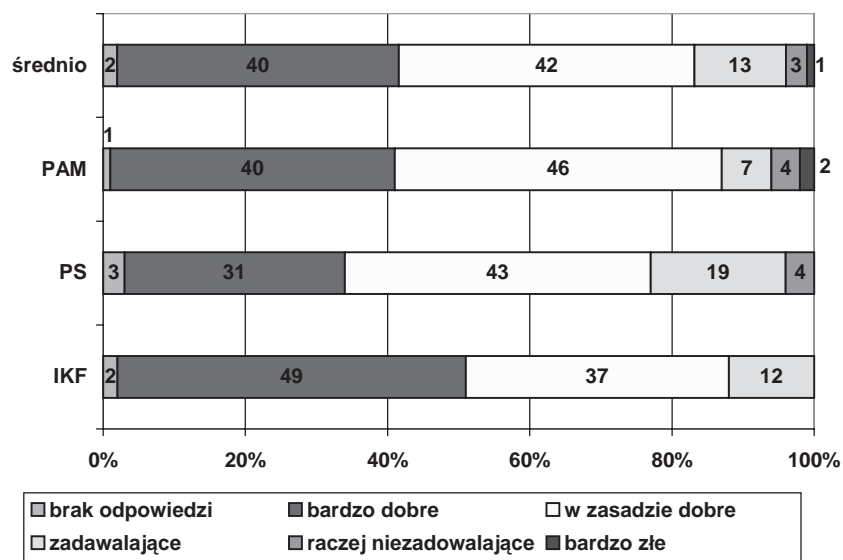
Mimo złych nawyków żywieniowych, poglądów na używki i sposobu spędzania czasu wolnego, w którym dominują bierne formy, zaskakująca jest samoocena zdrowia studentów pierwszego roku PAM (46%) i PS (43%), którzy

najczęściej stwierdzali, że jest ono „w zasadzie dobre” i „bardzo dobre” (40% PAM i 31% PS). Jedynie studenci IKF US (49%) najczęściej wskazywali, że jest ono bardzo dobre (rys. 1).

Tabela 5

Sposób spędzania czasu wolnego przez studentów pierwszego roku  
szczecińskich uczelni

Czynność	IKF (%)	PS (%)	PAM (%)	Średnio (%)
Spotkania ze znajomymi	82	68	65	72
Słuchanie muzyki	66	73	64	68
Komputer	57	68	40	55
Ćwiczenia	75	34	28	46
Oglądanie telewizji	57	42	32	44
Sen	34	32	57	41
Nauka do kolejnych zajęć	23	26	47	32
Czytanie	29	26	25	27
Spacery	17	20	28	22
Praca zarobkowa	15	12	2	10
Wyjścia do sklepu	8	5	5	6
Spotkania z sympatią	0	1	7	3
Fotografowanie	2	1	1	1
Jazda konna	2	1	1	1
Hobby	0	1	0	0
Jazda na rowerze	0	1	0	0



Rys. 1. Samoocena zdrowia studentów pierwszego roku szczecińskich uczelni

#### 4. Podsumowanie

Wyniki badań ujawniły niedostatki studentów w zachowaniach prozdrowotnych, głównie w racjonalnym odżywianiu się, unikaniu używek i sposobie spędzania czasu wolnego. Wiedza uzyskana dzięki tym badaniom może się przyczynić do podjęcia działań profilaktycznych, zmieniających niekorzystne postawy szczecińskich studentów.

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają na sformułowanie następujących spostrzeżeń:

1. Studenci pierwszego roku szczecińskich uczelni mają podobną hierarchię najważniejszych czynności codziennej higieny.
2. Najbardziej regularnie spożywanym posiłkiem w ciągu dnia, przez wszystkich studentów, jest śniadanie, najmniej – obiad; większość studentów dojada między posiłkami oraz codziennie spożywa słodycze.
3. Największy wpływ na nieregularność spożywania posiłków przez wszystkich studentów ma plan i duże natężenie zajęć na uczelniach.
4. Ponad połowa studentów wyraża liberalne poglądy na temat zażywania narkotyków; konsekwencją tego jest duży odsetek zażywających. Większość studentów nie pali papierosów, ale pije alkohol.
5. Studenci szczecińskich uczelni preferują bierne sposoby spędzania czasu wolnego. Jedynie studenci Instytutu Kultury Fizycznej US jako formę spędzania czasu wolnego wybierają ćwiczenia fizyczne.
6. Większość studentów Politechniki Szczecińskiej i Pomorskiej Akademii Medycznej ocenia swoje zdrowie jako „w zasadzie dobre”, natomiast studenci Instytutu Kultury Fizycznej US w większości oceniają swoje zdrowie jako „bardzo dobre”.

#### BIBLIOGRAFIA

- [1] Bielski J.: *Znaczenie aktywności ruchowej dzieci i młodzieży dla rozwoju i zdrowia. W: Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*, cz. II. Szczecin 2000, 48–56.
- [2] Dąbrowski A.: *Znaczenie pozaszkolnej aktywności ruchowej w procesie wychowania zdrowotnego dzieci i młodzieży*. W: *Styl życia a zdrowie. Dylematy teorii i praktyki*, red. Z. Czaplicki, WSP Olsztyn 1995, 64–75.
- [3] Kozieł Z. i wsp.: *Zachowania zdrowotne młodzieży – kierunek działania dla edukacji zdrowotnej*. „Zdrowie Publiczne” 2003, nr 113, s. 3–4.
- [4] Słońska Z., Misiuna Z.: *Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów*. Warszawa 1993, s. 2–3.

- [5] Wieczorek-Chełmińska Z.: *Zasady żywienia i dietetyka stosowana*. PZWL, Warszawa 1997.
- [6] Woynarowska B. (red.): *Edukacja zdrowotna w szkole*. Warszawa 1994.
- [7] Woynarowska B.: *Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Raport z badań przeprowadzonych w 1994 roku Instytutu Matki i Dziecka*. Zakład Pediatrii Społecznej i Medycyny Szkolnej, Warszawa 1996.

## **LIFESTYLE OF THE FIRST YEAR STUDENTS OF SZCZECIN COLLEGES**

### **Summary**

The aim of the survey was to learn and describe the lifestyle of the first year male students of Szczecin colleges. It was conducted in November 2005 and involved 427 students. The research material was obtained through the questionnaire. It turned out that:

- the most important daily hygienic activities are: dental hygiene and shower;
- breakfast is the meal taken almost regularly at the same time of the day; supper is eaten less regularly and lunch is eaten irregularly; the majority of students do not eat between meals and eat sweets everyday;
- more than half of the students have liberal views on taking drugs; as a result there is a substantial proportion of students taking drugs; the majority of students do not smoke cigarettes, however they drink alcohol;
- when asked to evaluate their health most of the students of Technical University and Pomeranian Medical University define it as “quite good” whereas the students of the Institute of Physical Culture US define it as “very good”;
- the male students of Szczecin colleges prefer passive way of spending their leisure time; only the students of the IKF US chose physical exercises as a form of spending time.

The knowledge obtained through the survey will help to define the health attitude that can be changed in the future by increasing the positive patterns and eliminating the negative ones.

*Translation: Paweł Cięszczyk*