

PRACE ORYGINALNE • ORIGINAL PAPERS

Analiza wybranych czynników wpływających na zachowania zdrowotne nastolatków

The analysis of selected factors contributing to the health behaviors of teenagers

MAŁGORZATA STARCZEWSKA^{1, A, C-F}, ALEKSANDRA TAMULEWICZ^{2, B, E},
MARZANNA STANISŁAWSKA^{1, A, D, E, G}, MAŁGORZATA SZKUP^{1, C, D},
ELŻBIETA GROCHANS^{1, F, G}, BEATA KARAKIEWICZ^{3, E-G}

¹ Zakład Pielęgniarstwa Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

² Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Pielęgniarstwa Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

³ Katedra i Zakład Zdrowia Publicznego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

A – przygotowanie projektu badania, **B** – zbieranie danych, **C** – analiza statystyczna, **D** – interpretacja danych, **E** – przygotowanie maszynopisu, **F** – opracowanie piśmiennictwa, **G** – pozyskanie funduszy

Streszczenie **Wstęp.** Zachowania zdrowotne są jednym z najważniejszych czynników determinujących zdrowie człowieka.

Cel pracy. Analiza zachowań zdrowotnych nastolatków oraz czynników wpływających na te zachowania.

Materiał i metody. Badaniem objęto 74 uczniów liceów publicznych w wieku od 16 do 19 lat z terenu województwa lubuskiego (33 uczniów) i zachodniopomorskiego (41 uczniów). W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety w opracowaniu Pauliny Wojtyła-Buciora.

Wyniki. Zdecydowana większość uczniów wykazała wystarczającą znajomość zasad zdrowego odżywiania oraz norm masy ciała człowieka. Wśród badanych 83,8% uczestniczyło w zajęciach z WF, zdaniem 51,4% należy spożywać pięć posiłków dziennie. Zdecydowana większość uczniów (93,2%) zadeklarowała, że ważne jest spożycie śniadania, a 74,3% spożywało codziennie pierwsze śniadanie. Dziewczeta statystycznie istotnie częściej podejmowały wysiłek fizyczny uczestnicząc w lekcji WF i uprawiania sportu niż chłopcy. Wykazano także, bardzo wysoką istotną zależność między płcią a wcześniejszymi próbami odchudzania się. Także w przypadku tej zależności dziewczynki istotnie częściej podejmowały próby redukcji masy ciała niż chłopcy. Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotną różnicę między miejscem zamieszkania a wysiłkiem związanym z dotarciem do szkoły i z powrotem do domu. Młodzież mieszkająca w mieście istotnie częściej podejmowała ten rodzaj aktywności fizycznej niż osoby mieszkające na wsi.

Wnioski. Młodzież licealna województwa lubuskiego i zachodniopomorskiego prezentuje zachowania antyzdrowotne w postaci niewłaściwego odżywiania się i niewystarczającej aktywności fizycznej. Miejsce zamieszkania nie wpływało znacząco na poziom aktywności fizycznej nastolatków. Uczniowie posiadali wiedzę na temat prawidłowego odżywiania się, lecz mimo to należy kontrolować ich zachowania przez wdrożenie odpowiednich programów edukacyjnych w kierunku zdrowego stylu życia.

Słowa kluczowe: młodzież, sposób odżywiania, aktywność fizyczna.

Summary **Background.** Health behaviors belong to the most important factors determining human health.

Objectives. The aim of this study was to analyze health behaviors of teenagers and factors contributing to these behaviors.

Material and methods. The study was conducted among 74 upper secondary school students, aged 16-19 years, from the Lubuskie Region (33 students) and the West Pomeranian Region (41 students). This survey-based study was performed using a questionnaire that had been previously employed in the doctoral dissertation of Paulina Wojtyła-Buciora.

Results. The vast majority of respondents had sufficient knowledge of healthy diet principles and body weight norms for people. 83.8% of students attended physical education classes. According to 51.4% of respondents, a person should have five meals a day. Most students (93.2%) claimed that having breakfast is important to be healthy. The analysis demonstrated that 74.3% of teenagers had breakfast every day. Girls participated in PE classes and went in for sports statistically significantly more often than boys. There was also a statistically highly significant relationship between gender and previous attempts at losing weight (girls made such attempts significantly more often than boys). The statistical analysis demonstrated a significant relationship between the place of residence and an effort made to get to school and come back home. Teenagers from urban areas undertook this type of physical activity significantly more often than their peers from rural areas.

Conclusions. Upper secondary school students from the Lubuskie and the West Pomeranian Regions display unhealthy behaviors, such as bad eating habits and insufficient physical activity. The place of residence has no significant effects on the level of physical activity of teenagers. Teenagers know how to eat healthy, but their behaviors should be controlled through the implementation of educational programs on healthy lifestyle.

Key words: teenagers, eating habits, physical activity.

Wstęp

Zachowania zdrowotne są jednym z najważniejszych czynników determinujących zdrowie człowieka. Kształtują się i rozwijają w okresie dzieciństwa i dojrzewania, a następnie są przenoszone w okres dorosłości. Są modelowa-

ne w procesie socjalizacji pod wpływem rozlicznych czynników i wzorców w domu rodzinnym, szkole, grupie rówieśniczej, społeczności lokalnej, mediach itd. Zachowania zdrowotne są działaniami, które mogą wspomagać zdrowie – zachowania pozytywnie (prozdrowotne) wpływające na stan zdrowia, np. aktywność fizyczna, racjonalne odżywia-

nie się, lub oddziaływać ujemnie – zachowania negatywne (antyzdrowotne), np. nieuzasadnione odchudzanie się [1].

W ciągu ostatnich lat obserwuje się narastający problem otyłości wśród dzieci i młodzieży [2], co w przypadku jej trwania w wieku dorosłym stwarza poważne konsekwencje zdrowotne wpływające na długość życia [3]. Jedną z przyczyn jest nieprawidłowe żywienie związane z nieregularnym spożywaniem posiłków, niezbilansowaną dietą oraz złym doбором produktów [4]. Innym czynnikiem sprzyjającym występowaniu otyłości jest niski poziom aktywności fizycznej. Postęp techniczny, komputeryzacja, niekontrolowane korzystanie z mass mediów, wpływ reklam niewątpliwie przyczyniają się do biernego spędzania czasu [5].

Oprócz konsekwencji zdrowotnych warto również zwrócić uwagę na psychologiczne i społeczne skutki nadmiernej masy ciała. Nadwaga i otyłość w znacznym stopniu obniżają jakość życia. Często otyłości towarzyszy niska samoocena i małe poczucie własnej wartości. Osoby otyłe z powodu wyglądu doświadczają dyskryminacji, izolacji społecznej oraz odrzucenia przez grupy rówieśnicze, szczególnie w okresie adolescencji [6].

Cel pracy

Celem badań była analiza zachowań zdrowotnych nastolatków oraz czynników wpływających na te zachowania.

Materiał i metody

Badaniem objęto 74 (100%) uczniów liceów publicznych w wieku od 16 do 19 lat z terenu województwa zachodniopomorskiego 41 (55,41%) i województwa lubuskiego 33 (44,59%).

Po uzyskaniu zgody dyrekcji szkół oraz osób ankietowanych przeprowadzono badania na przełomie listopada i grudnia 2011 r. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety, który był zastosowany w pracy doktorskiej Pauliny Wojtyła-Buciora. Otrzymano osobistą zgodę autorki na wykorzystanie ankiety [7].

Ankieta składała się z 69 pytań i była podzielona na kilka kategorii. Na potrzeby niniejszej pracy spośród pytań zawartych w kwestionariuszu wykorzystano te, które odnosiły się do wybranych zachowań zdrowotnych. Poddano analizie odpowiedzi nastolatków dotyczące aktywności fizycznej, zwyczajów żywieniowych, budowy ciała oraz wiedzy na temat zachowań zdrowotnych.

Zależności między płcią i miejscem zamieszkania a odpowiedziami na poszczególne pytania w ankiecie badano testem niezależności χ^2 Pearsona, przyjęto za istotne statystycznie wyniki, gdy $p \leq 0,05$. Nie wykonywano testów statystycznych w przypadku liczebności brzegowych mniejszych niż 5. Analizę wyników przeprowadzono za pomocą oprogramowania R oraz pakietu statystycznego PQStatver. 1.4.2.324.

Wyniki

Największą grupę stanowiła młodzież w przedziale wiekowym 18–19 lat – 42 (56,8%) osoby, natomiast najmniejszą 16–17 lat – 13 (17,6%) uczniów. Wśród badanej młodzieży największy odsetek stanowiły dziewczęta – 51 (70,3%).

Zdaniem 38 (51,4%) respondentów należy spożywać pięć posiłków dziennie. Zdecydowana większość uczniów – 69 (93,2%) zadeklarowała, że ważne jest spożycie śniadania. Analiza wykazała, że 55 (74,3%) nastolatków spożywało pierwsze śniadanie codziennie.

Wyniki badań pokazały, że 55 (74,3%) uczniów dojadło między posiłkami. Wykazano również, że 25 (33,8%) osób dojadło w nocy. Chociaż 55 (74,3%) licealistów twierdziło, że dojada między posiłkami, to taka sama liczba – 55 (74,3%) podała, że nie należy pojadać między posiłkami.

Analiza częstości spożywania poszczególnych pokarmów przez młodzież wykazała, że 29 (39,2%) jadła czerwone mięso kilka razy w tygodniu, niemniej grupa ta była znacznie mniej liczna od osób, które z taką samą częstością spożywały mięso białe – 47 (63,5%). Większość respondentów – 45 (65,8%) spożywała warzywa codziennie, a 22 (29,7%) – owoce kilka razy w tygodniu. Nieznacznie mniej, bo 20 (27%), uczniów spożywało stłodyce kilka razy w tygodniu. Zdaniem 71 (97,3%) respondentów, młody człowiek powinien utrzymać wagę w normie. Badania wykazały, że 30 (40,5%) uczniów odchudzało się.

W pytaniu dotyczącym rodzaju wysiłku w ciągu dnia preferowanego przez młodzież była możliwość udzielenia kilku wariantów odpowiedzi, dlatego też liczba uzyskanych wyników nie sumuje się do 100%. Największa liczba badanych osób – 60 (81,1%) wskazała lekcje wychowania fizycznego jako wysiłek wykonywany w ciągu dnia. Ponad połowa uczniów – 45 (60,8%) wskazała dotarcie do szkoły i z powrotem. Najmniej spośród badanej młodzieży zaznaczyło zajęcia dodatkowe – 15 (20,3%) uczniów oraz uznało inne formy aktywności związane z wysiłkiem fizycznym – 9 (12,2%) osób. Tylko 25 (33,8%) respondentów uprawiało czynnie jakąś dyscyplinę sportową poza lekcjami wychowania fizycznego.

Wyniki badań pokazały, że 62 (83,8%) uczniów uczęszczało na lekcje wychowania fizycznego, natomiast 12 (16,2%) respondentów unikało tych lekcji. Wykazano, że 33 (53,2%) uczniów chciałoby zwiększyć liczbę godzin wychowania fizycznego, natomiast 29 (46,8%) badanych była przeciwnego zdania.

Większość badanych uczniów 45 (60,8%) uważała się za osoby o normalnej budowie ciała, a 20 (27%) ankietowanych czuło się szczupłymi. Z przeprowadzonych badań wynikało, że 35 (47,3%) badanych chciałoby utrzymać sylwetkę, natomiast 30 (40,5%) uczniów chciałoby schudnąć. Wykazano, że 32 (43,2%) ankietowanych próbowało się odchudzać.

Analizie poddano wpływ wybranych czynników – płci i miejsca zamieszkania na zachowania zdrowotne nastolatków. Wykazano istotną zależność między płcią a aktywnością fizyczną w czasie lekcji WF ($\chi^2 = 4,216$; $p = 0,04$) i wysiłkiem związanym z uprawianiem sportu ($\chi^2 = 5,390$; $p = 0,020$) (tab. 1). W obu przypadkach dziewczęta statystycznie istotnie częściej podejmowały wysiłek w postaci lekcji WF i uprawiania sportu niż chłopcy. Wykazano także bardzo wysoką istotną zależność między płcią a wcześniejszymi próbami odchudzania się. Także w przypadku tej zależności dziewczęta istotnie częściej podejmowały próby redukcji masy ciała niż chłopcy ($\chi^2 = 19,102$; $p = 0,0001$) (tab. 1).

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotną różnicę między płcią a chęcią zwiększenia liczby godzin WF ($p = 0,039$) (tab. 1). Spośród badanych uczniów to chłopcy statystycznie istotnie częściej wyrażali chęć zwiększenia liczby godzin WF niż dziewczynki.

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotną różnicę między miejscem zamieszkania a wysiłkiem fizycznym związanym z dotarciem do szkoły i z powrotem do domu ($p = 0,028$) (tab. 2). Młodzież zamieszkująca miasto istotnie częściej podejmowała ten rodzaj aktywności fizycznej niż osoby zamieszkujące na wsi. Miejsce zamieszkania różnicowało aktywność fizyczną związaną z grą i zabawami z rówieśnikami. Młodzi ludzie mieszkający na wsi w większym stopniu podejmowali wysiłek związany z grą i zabawą z rówieśnikami, niż ich rówieśnicy mieszkają-

Tabela 1. Analiza wpływu płci na zachowania zdrowotne nastolatków

Zachowania zdrowotne	Płeć				χ^2	p
	Kobieta		Mężczyzna			
	Tak (%)	Nie (%)	Tak (%)	Nie (%)		
Wysiłek związany z dotarciem do szkoły	32 (61,5)	20 (38,5)	13 (59,1)	9 (40,9)	0,038	p = 0,843
Gry i zabawy z rówieśnikami	35 (67,3)	17 (32,7)	11 (50)	11 (50)	1,968	p = 0,161
Lekcje WF	13 (25)	39 (75)	1 (4,5)	21 (95,5)	4,216	p = 0,04
Uprawiane sportu	42 (80,8)	10 (19,2)	12 (54,5)	10 (45,5)	5,39	p = 0,02
Chęć zwiększenia liczby godzin WF	18 (43,9)	23 (56,1)	15 (71,4)	6 (28,6)	4,226	p = 0,039
Próba odchudzania się	31 (59,6)	21 (40,4)	1 (4,5)	21 (95,5)	19,102	p = 0,000

χ^2 – test niezależności χ^2 Pearsona, p – poziom istotności wyznaczony dla χ^2 .

Tabela 2. Analiza wpływu miejsca zamieszkania na zachowania zdrowotne nastolatków

Zachowania zdrowotne	Miejsce zamieszkania				χ^2	p
	Miasto		Wieś			
	Tak (N,%)	Nie (N,%)	Tak (N,%)	Nie (N,%)		
Wysiłek związany z dotarciem do szkoły	33 (70,2)	14 (29,8)	12 (44,4)	15 (55,6)	4,778	p = 0,028
Gry i zabawy z rówieśnikami	24 (51,1)	23 (48,9)	22 (81,5)	5 (18,5)	6,745	p = 0,009
Lekcje WF	6 (12,8)	41 (87,2)	8 (29,6)	19 (70,4)	3,179	p = 0,074
Uprawiane sportu	33 (70,2)	14 (29,8)	21 (77,8)	6 (22,2)	0,497	p = 0,48
Chęć zwiększenia liczby godzin WF	23 (54,8)	19 (45,2)	10 (50)	10 (50)	0,123	p = 0,725
Próba odchudzania się	20 (42,6)	27 (57,4)	12 (44,4)	15 (55,6)	0,024	p = 0,874

χ^2 – test niezależności χ^2 Pearsona, p – poziom istotności wyznaczony dla χ^2 .

cy w mieście ($\chi^2 = 6,745$; p = 0,009). Wykazano także, że osoby ze wsi w zbliżonym stopniu podejmowały wysiłek w postaci uprawiania sportu w stosunku do osób z miast (p = 0,48) (tab. 2).

Dyskusja

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz niska aktywność fizyczna związana z postępowaniem cywilizacyjnym mogą przyczynić się do powstawania otyłości. Badania przeprowadzone przez Wojtyła-Buciorę i Marcinkowskiego w grupie 1100 młodzieży licealnej w powiecie kaliskim wykazały średnio zadowalający poziom aktywności fizycznej wśród młodzieży. Z badań wynika, iż 89% nastolatków brało udział w lekcjach wychowania fizycznego, z czego 78% badanych zadeklarowało, że lubi tego typu zajęcia. Tylko 46% spośród ankietowanych uczniów chciałoby zwiększyć liczbę godzin lekcji WF. W ankiecie postawiono pytanie dotyczące udziału licealistów w pozaszkolnych zajęciach związanych z wysiłkiem fizycznym, które deklarowało 22% respondentów [8].

Badania przeprowadzone przez Nawrocką i wsp. w grupie 54 uczniów szkół ponadpodstawowych wykazały, że 52% z nich podejmowało codziennie aktywność fizyczną, niespełna połowa (48%) ćwiczyła dwa–trzy razy tygodniu. Autorzy zaobserwowali, że uczniowie chętnie brali udział w zajęciach sportowych w szkole [9]. Podobnie wyniki własne pokazały, iż ponad połowa (52,7%) nastolatków uprawiała rekreacyjnie sport, poza obowiązkowymi lekcjami wychowania fizycznego w szkole. Stankiewicz i wsp. badając grupę 1515 uczniów w wieku od 16 do 18 lat, wykazali, że zaledwie ponad jedna trzecia z nich (36,7%) codziennie uprawiała jakiś rodzaj sportu, a połowa (50,5%) zadeklarowała, że uprawia sport co najmniej raz w tygodniu [10]. Badania przeprowadzone przez Jasińskiego i Czerską wśród 47 uczniów gimnazjum klas drugich i trzecich w wieku od 14 do 16 lat, miesz-

kańców miasta i wsi, wykazały, że wszyscy uczestniczyli w zajęciach wychowania fizycznego. Czas wolny ponad połowa chłopców pochodzących ze wsi spędzała oglądając telewizję lub przy komputerze. Dziewczynki natomiast spędzały czas wolny chodząc na spacerzy i tylko 36% z nich – przed monitorem komputera bądź telewizorem [11].

Oprócz analiz ściśle związanych z wysiłkiem fizycznym wielu autorów próbowało zgłębić temat dotyczący zachowań zdrowotnych i nawyków żywieniowych młodzieży. Wojtyła-Buciora i wsp. przeprowadzili badania związane ze sposobem żywienia oraz poziomem zadowolenia z własnego wyglądu. Ich badania wykazały, że 62% nastolatków miało problem z nadmierną konsumpcją żywności, z kolei prawie połowa respondentów bała się, że może przybrać na wadze. Aż 78% uczniów przyznało się, że podjadało między posiłkami i były to: owoce, słodczyce, jogurt i ciastka. Badacze zauważyli, że jedna czwarta nastolatków spożywała posiłki w nocy. Dwie trzecie nastolatków spożywało pierwsze śniadanie, a drugie śniadanie – 60%. W deklaracjach ponad połowa badanych twierdziła, że należy spożywać pięć posiłków dziennie [12]. Wyniki powyższe korespondują z wynikami uzyskanymi w badaniach własnych, bowiem wykazano, że 47,3% uczniów miało problem z nadmierną konsumpcją, a 36,5% nastolatków odczuwało lęk przed przybraniem na wadze. Aż trzy czwarte (74,3%) młodzieży zadeklarowało, że dojadało między posiłkami i podobny odsetek – że spożywał codziennie pierwsze śniadanie. Wspomniana już Nawrocka i wsp. przeprowadziła badania na temat spożywanych posiłków przez młodzież. Zauważono, że na pierwsze śniadanie uczniowie zjadali owoce (4%), kanapkę z serem (24%), natomiast 18% uczniów spożyło kanapkę z wędliną. Przy czym należy zauważyć, że w dniu wypełniania ankiety 39% respondentów nie zjadło pierwszego śniadania [13].

W badaniach przeprowadzonych przez Wojtyłę-Buciorę i wsp. zadano pytania dotyczące oceny masy ciała,

sposobów osiągnięcia wymarzonej sylwetki oraz akceptacji swojego wyglądu. Analiza wykazała, że znaczna liczba uczniów chciałaby schudnąć, natomiast 41% respondentów chciałoby utrzymać obecną wagę. Około 42% nastolatków czyniło próby odchudzania się. Ponad połowa badanych uczniów nie była zadowolona ze swojego wyglądu, z kolei mniejszy odsetek młodzieży uważał się za osoby nieszczęśliwe [8]. Badania dowodzą, że często odchudzają się osoby z prawidłową masą ciała lub mające niedowagę [14]. W badaniach własnych zauważono, że 40,5% uczniów chciało schudnąć, a 47,3% respondentów nie chciało zmieniać swojej sylwetki ciała. Zaobserwowano także wyższy poziom satysfakcji z własnego wyglądu zewnętrznego nastolatków. Podobne wyniki uzyskali wymienieni już w niniejszej pracy autorzy [13]. Z badań wynikało, że 44% uczniów chciałoby

schudnąć, a 46% respondentów było zadowolonych ze swojej dotychczasowej sylwetki.

Wnioski

Młodzież licealna województw lubuskiego i zachodniopomorskiego prezentuje zachowania antyzdrowotne w postaci niewłaściwego odżywiania się i niewystarczającej aktywności fizycznej. Miejsce zamieszkania nie wpływało znacząco na poziom aktywności fizycznej nastolatków, młodzież z terenów wiejskich w większym stopniu podejmowała wysiłek związany z grą i zabawą z kolegami. Uczniowie posiadali wiedzę na temat prawidłowego odżywiania się, lecz mimo to należy kontrolować ich zachowania przez wdrożenie odpowiednich programów edukacyjnych w kierunku zdrowego stylu życia.

Piśmiennictwo

1. Wojnarowska B. *Edukacja zdrowotna – podstawy teoretyczne i metodyczne*. W: Wojnarowska B, red. *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2008: 50–58.
2. Kobus G, Łagoda K, Dobrzycki S, i wsp. Otyłość jako problem społeczny. Leczenie i prewencja otyłości. *Terapia* 2010; 3: 1–6.
3. Fichna P, Skowrońska B. Otyłość oraz zespół metaboliczny u dzieci i młodzieży. *Fam Med Prim Care Rev* 2008; 10(2): 269–278.
4. Weker H. *Postępowanie żywieniowe u młodzieży z problemem otyłości*. W: Oblacińska A, Tabak I, red. *Jak pomóc otyłemu nastolatki? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością. Poradnik dla pielęgniarek szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka; 2006: 49–59.
5. Mazur A. Epidemiologia nadwagi i otyłości u dzieci na świecie, w Europie i w Polsce. *Przeegl Med Uniw Rzesz i Nar Inst Leków* 2011; 2: 158–163.
6. Juruć A, Bogdański P. Otyłość i co dalej? O psychologicznych konsekwencjach nadmiernej masy ciała. *Forum Zab Metabol* 2010; 1(4): 210–219.
7. Wojtyła-Buciora P. *Badania nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży licealnej i ich rodziców w celu poznania możliwości optymalizacji programów edukacyjnych i działań z zakresu promocji zdrowia*. Praca doktorska wykonana w Katedrze Medycyny Społecznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, maszynopis niepublikowany. Poznań 2011.
8. Wojtyła-Buciora P, Marcinkowski JT. Aktywność fizyczna w opinii młodzieży licealnej i ich rodziców. *Probl Hig Epidemiol* 2010; 91(4): 644–649.
9. Nawrocka M, Kujawska-Łuczak M, Bogdański P, i wsp. Analiza stylu życia uczniów szkół ponadpodstawowych pochodzących z terenów wiejskich. *Forum Zab Metabol* 2011; 2(1): 43–39.
10. Stankiewicz M, Pieszko M, Śliwińska A, i wsp. Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast. *Endokrynol Diabetol Chor Przem Materii* 2010; 6(2): 59–66.
11. Jasiński T, Czerna M. Sposoby spędzania czasu wolnego, częstość i formy podejmowania pozaszkolnej aktywności fizycznej przez młodzież wiejską zróżnicowaną ze względu na płeć. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports* 2007; 10: 146–150.
12. Wojtyła-Buciora P, Marcinkowski JT. Sposób żywienia, zadowolenie z własnego wyglądu i wyobrażenie o idealnej sylwetce młodzieży licealnej. *Probl Hig Epidemiol* 2010; 91(2): 227–232.
13. Nawrocka M, Kujawska-Łuczak M, Bogdański P, i wsp. Ocena sposobu odżywiania i aktywności fizycznej wśród uczniów szkół ponadpodstawowych. *Endokrynol Diabetol Chor Przem Materii* 2010; 6(1): 8–17.
14. Kurpas D, Lach B, Drabik-Danis E, i wsp. Ocena zagrożenia zaburzeniami odżywiania – badania pilotażowe. *Fam Med Prim Care Rev* 2007; 9(3): 499–502.

Adres do korespondencji:
Dr n. o zdr. Małgorzata Starczewska
Zakład Pielęgniarstwa PUM
ul. Żołnierska 48
71-210 Szczecin
Tel.: 91 48-00-932
E-mail: zpropnp@pum.edu.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 05.01.2015 r.
Po recenzji: 19.01.2015 r.
Zaakceptowano do druku: 17.02.2015 r.