



**Zachowania żywieniowe
i aktywność fizyczna młodzieży
w świetle badań HBSC**
(Health Behaviour in School-aged Children)



- Cyklicznie powtarzane międzynarodowe badania ankietowe nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej
- Zainicjowane w **1982** przez naukowców z **Finlandii, Norwegii i Anglii** – jako badania nad częstością i uwarunkowaniami palenia tytoniu przez młodzież
- Obecnie sieć badawcza HBSC obejmuje **43 kraje.**
- **Polska** uczestniczyła w badaniach w roku **1990, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010.**



- Badania były prowadzone przez **Instytut Matki i Dziecka w Warszawie** (*krajowy koordynator badań – dr Joanna Mazur*)
- **Raport techniczny** z najnowszej **polskiej** edycji z **2010 roku**
- Zawiera wyniki badań ankietowych **reprezentatywnej w skali kraju** grupy młodzieży - w czterech kategoriach wiekowych: **11, 13, 15 i 17 lat**
- Badania przeprowadzono: w **152** szkołach, **307** klasach - wśród **6162** uczniów, także w woj. warmińsko-mazurskim

Tabela 1.2. Zakres tematyczny kwestionariusza HBSC 2009/2010

Pytania obowiązkowe	Pytania dodatkowe*
NIERÓWNOŚCI SPOŁECZNE	
Praca rodziców Skala zasobów materialnych rodziny Subiektywna ocena zamożności rodziny Głód w rodzinie	Status społeczno-ekonomiczny okolicy w miejscu zamieszkania** Grupa etniczna**
RODZINA	
Struktura rodziny Drugi dom lub druga rodzina Komunikacja z rodzicami i rodzeństwem	Monitoring rodzicielski** Wież z rodzicami** Style rodzicielskie** Wspólne zajęcia z rodziną Powody dla których młodzież nie mieszka z obojgiem rodziców Zadowolenie z relacji w rodzinie
SRODOWISKO SZKOLNE	
Osiągnięcia szkolne Stosunek do szkoły Wsparcie ze strony uczniów Obciążenie nauką	Samokuteczność w nauce Zadowolenie ze szkoły Wysiłek wkładany w naukę Nagradzanie za naukę Osiąganie celów Kompetencje/niezależność Relacje z nauczycielami Organizacja pracy w klasie Uczestnictwo w podejmowaniu decyzji dotyczących szkoły Relacje między rówieśnikami z klasy
ROWIESNICZY	
Liczba bliskich kolegów i koleżanek Kontakty z rówieśnikami po szkole Wieczory spędzane z rówieśnikami Komunikacja z rówieśnikami Kontakty przez media elektroniczne	Skład grupy rówieśniczej (paczki) Funkcjonowanie grupy rówieśniczej Wspólne zajęcia z rówieśnikami Przyjaźń i kompetencje społeczne Korzystanie z mediów elektronicznych
ZAJĘCIA W CZASIE WOLNYM	
	Uczestnictwo w różnych zajęciach Zajęcia grupowe
DOJRZEWANIE PŁCIOWE	
Pierwsza miesiączka	Postrzegane zaawansowanie dojrzewania Skala zaawansowania dojrzewania
ZDROWIE, ROZWÓJ I JAKOŚĆ ŻYCIA ZWIĄZANA ZE ZDROWIEM	
Samoocena zdrowia Zadowolenie z życia Dolegliwości subiektywne Obraz własnego ciała Indeks masy ciała	Indeks jakości życia KIDSCREEN-10** Choroby przewlekłe i niepełnosprawność** Mocne strony i trudności Wygląd Skala postrzegania własnego ciała
ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE	
Jedzenie śniadań Częstość spożywania produktów Odchudzanie się	Częstość spożywania produktów c.d. Zachowania żywieniowe Częstość i metody odchudzania

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	
Aktywność umiarkowana-do-intensywnej Aktywność intensywna	Motywy podejmowania aktywności Aktywność w drodze do szkoły
ZACHOWANIA SEDENTERYJNE	
Oglądanie telewizji Gry komputerowe i na konsoli Korzystanie z komputera	
PALENIE TYTONIU	
Próby palenia Palenie obecnie Wiek rozpoczęcia palenia Częstość palenia w ostatnich 30 dniach	Liczba wypalanych papierosów Częstość palenia w ostatnich 12 miesiącach Palenie przez rówieśników
PICIE ALKOHOŁU	
Picie piwa, wina, wódki Epizody upicia się Wiek wypicia alkoholu i upicia się po raz pierwszy Picie i upijanie się w ostatnich 30 dniach	Częstość picia w ostatnich 12 miesiącach Picie i upijanie się przez rówieśników Liczba drinków wypijanych za jednym razem Motywy picia
UŻYWANIE NIELEGALNYCH SUBSTANCJI	
Używanie marihuany	Używanie nielegalnych substancji przez rówieśników Nielegalne substancje (inne niż marihuana) w ostatnich 12 miesiącach Nielegalne substancje (inne niż marihuana) kiedykolwiek w życiu Wiek użycia marihuany i innych środków po raz pierwszy
STOSOWANIE LEKÓW	
	Stosowanie leków w ostatnim miesiącu**
ZDROWIE SEKSUALNE	
Inicjacja seksualna Wiek inicjacji seksualnej Antykoncepcja Używanie prezerwatywy	
URAZY	
Liczba urazów wymagających pomocy medycznej w ostatnim roku	Charakterystyka najpoważniejszego urazu: <ul style="list-style-type: none"> • Miejsce zdarzenia • Okoliczności zdarzenia • Rodzaj pomocy medycznej • Uszkodzenia ciała • Ograniczenia aktywności Poczucie bezsilności Myśli i próby samobójcze
PRZEMOC	
Bojki Bycie sprawcą przemocy Bycie ofiarą przemocy	Osoby uczestniczące w bójkę Noszenie broni i rodzaj broni Sposoby dręczenia – sprawcy Sposoby dręczenia – ofiary

* Wyróżniono pytania używane w Polsce w co najmniej w jednej grupie wieku

** Pakiety rekomendowane w protokole

Cel prezentacji

- **Przedstawienie wybranych wskaźników dotyczących zachowań związanych z żywieniem:**
 - spożywanie śniadań,
 - diety odchudzające,
 - spożywanie słodkich napojów (*jako przykład negatywnych wyborów*).
- **Przedstawienie wybranych wskaźników dotyczących aktywności fizycznej uczniów:**
 - wskaźnik MVPA,
 - czas spędzany przy telewizji (*jako przykład zachowań sedenteryjnych*).



Spożywanie śniadań

Jak często zwykle zjadasz śniadanie tzn. coś więcej niż szklankę mleka, herbaty lub innego napoju?

Zaznacz znakiem X jedną kratkę w dniach, w których chodzisz do szkoły i w dniach weekendu.

W dniach szkolnych

- 1 nigdy nie jem śniadania w dniu, gdy idę do szkoły
- 2 jem jednego dnia
- 3 dwa dni
- 4 trzy dni
- 5 cztery dni
- 6 **pięć dni**

W dniach weekendu

- 1 nigdy nie jem śniadania w dniach weekendu
- 2 zwykle jem śniadanie tylko w jednym dniu weekendu (w sobotę lub w niedzielę)
- 3 zwykle jem śniadanie w obu dniach weekendu (w sobotę i w niedzielę)

Wskaźnik 1: Odsetek uczniów, którzy jedzą 1-sze śniadanie codziennie w dniach szkolnych

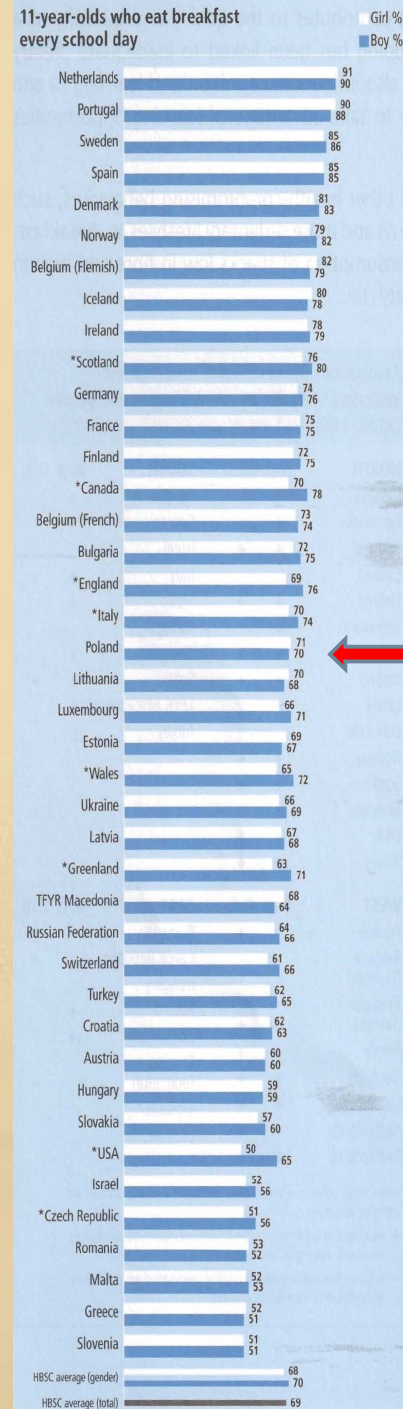
Spożywanie śniadań

dane międzynarodowe (2006)

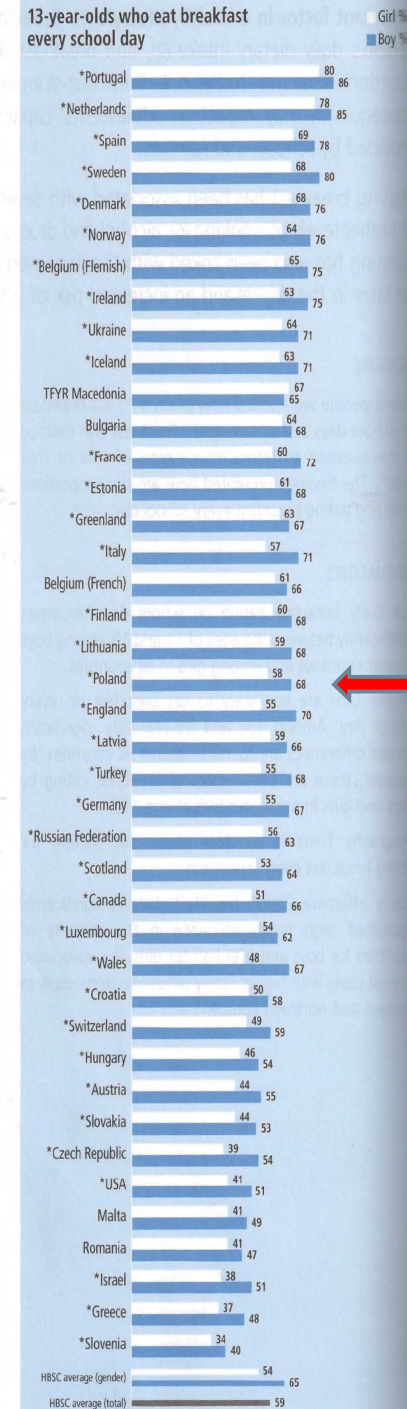
	11- latki chł.	11- latki dz.	13- latki chł.	13- latki dz.	15- latki chł.	15- latki dz.
min	51	51	40	34	44	33
max	90	91	86	80	79	69
średnia	70	68	65	54	60	50
Polska	70	71	68	58	67	57

Najniższe wartości: Grecja, Słowenia, Malta
Najwyższe wartości : Portugalia, Holandia

11-year-olds who eat breakfast every school day



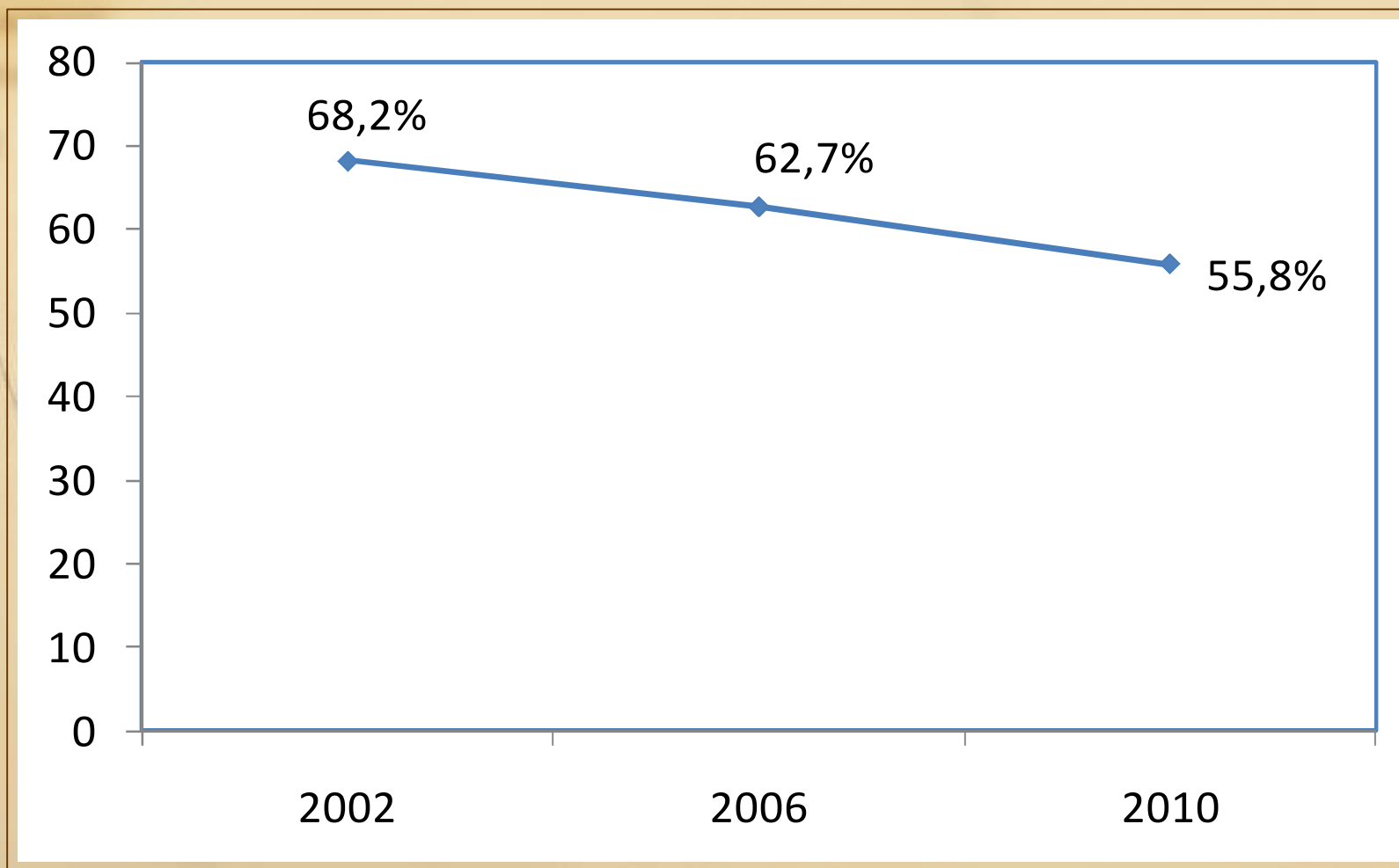
13-year-olds who eat breakfast every school day





Spożywanie śniadań

tendencja zmian 2002-2010 (13-latki)





Spożywanie śniadań *wnioski*

- **dziewczęta rzadziej niż chłopcy jedzą regularnie śniadania**
- **częstość regularnego spożywania śniadań obniża się z wiekiem**
- analiza trendów na przykładzie grupy **13-latków** wykazała, że **coraz mniej młodzieży spożywa regularnie śniadania** (od prawie 70% w 2002 r. do 56% w 2010 r.)
- **poziom zjawiska w Polsce jest zbliżony do średniej dla krajów HBSC u 11-latków, a przekracza średnią międzynarodową w starszych grupach wieku**



Dieta odchudzająca

Czy obecnie stosujesz dietę lub robisz coś innego, aby schudnąć?

- 1 nie, bo ważę tyle ile trzeba
- 2 nie, ale powinienem trochę schudnąć
- 3 nie, bo powinienem przytyć
- 4 **tak**

Wskaźnik 2: Odsetek uczniów, którzy obecnie są na diecie

Dieta

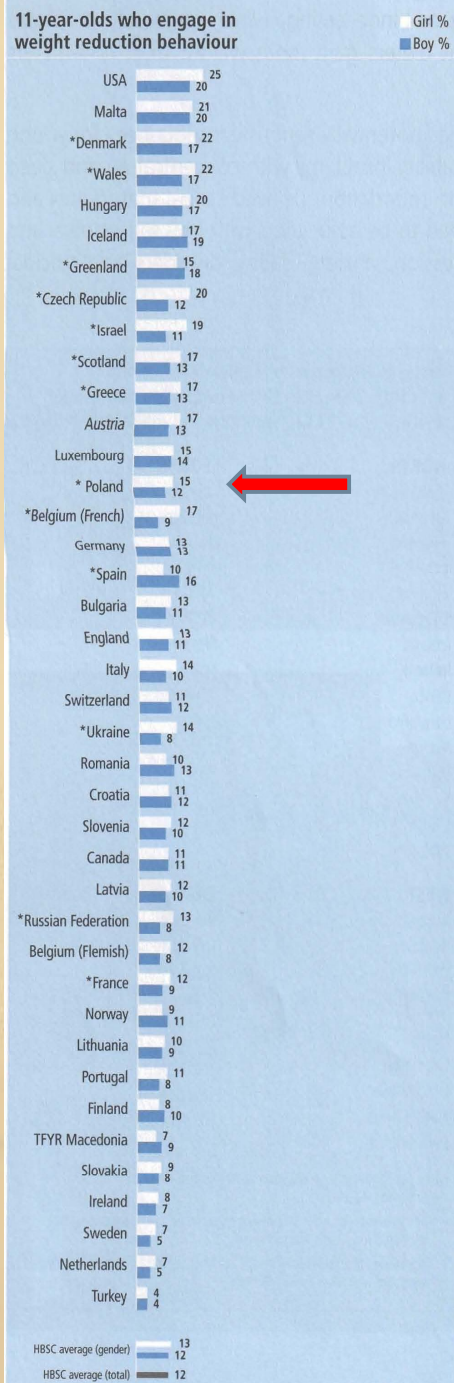
dane międzynarodowe (2006)

	11- latki chł.	11- latki dz.	13- latki chł.	13- latki dz.	15- latki chł.	15- latki dz.
min	4	4	3	6	2	9
max	20	25	18	32	14	35
średnia	12	13	10	18	8	23
Polska	12	15	9	22	7	27

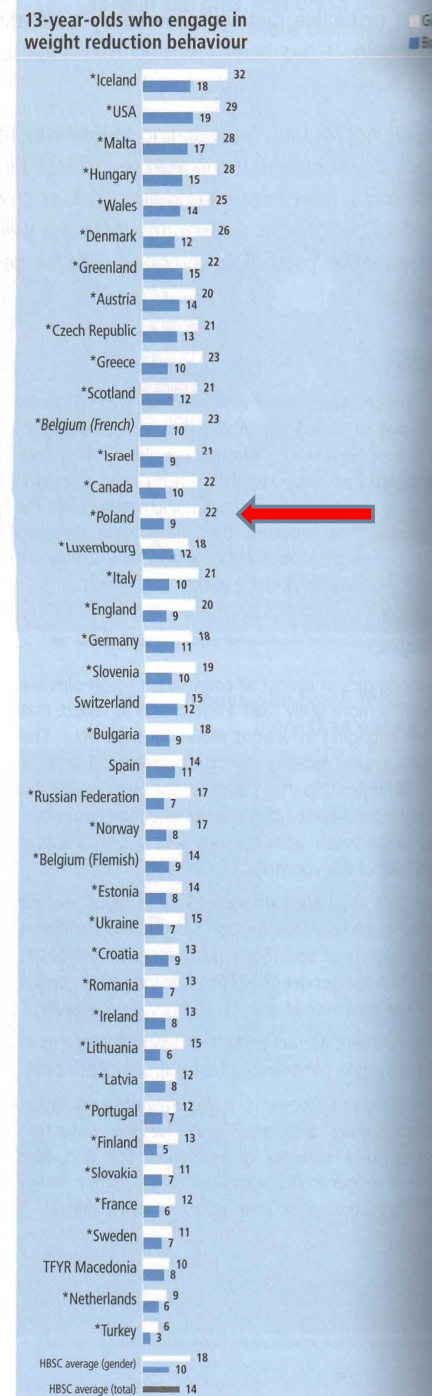
Najniższe wartości: USA, Islandia, Malta, Austria

Najwyższe wartości : Turcja, Holandia

11-year-olds who engage in weight reduction behaviour



13-year-olds who engage in weight reduction behaviour

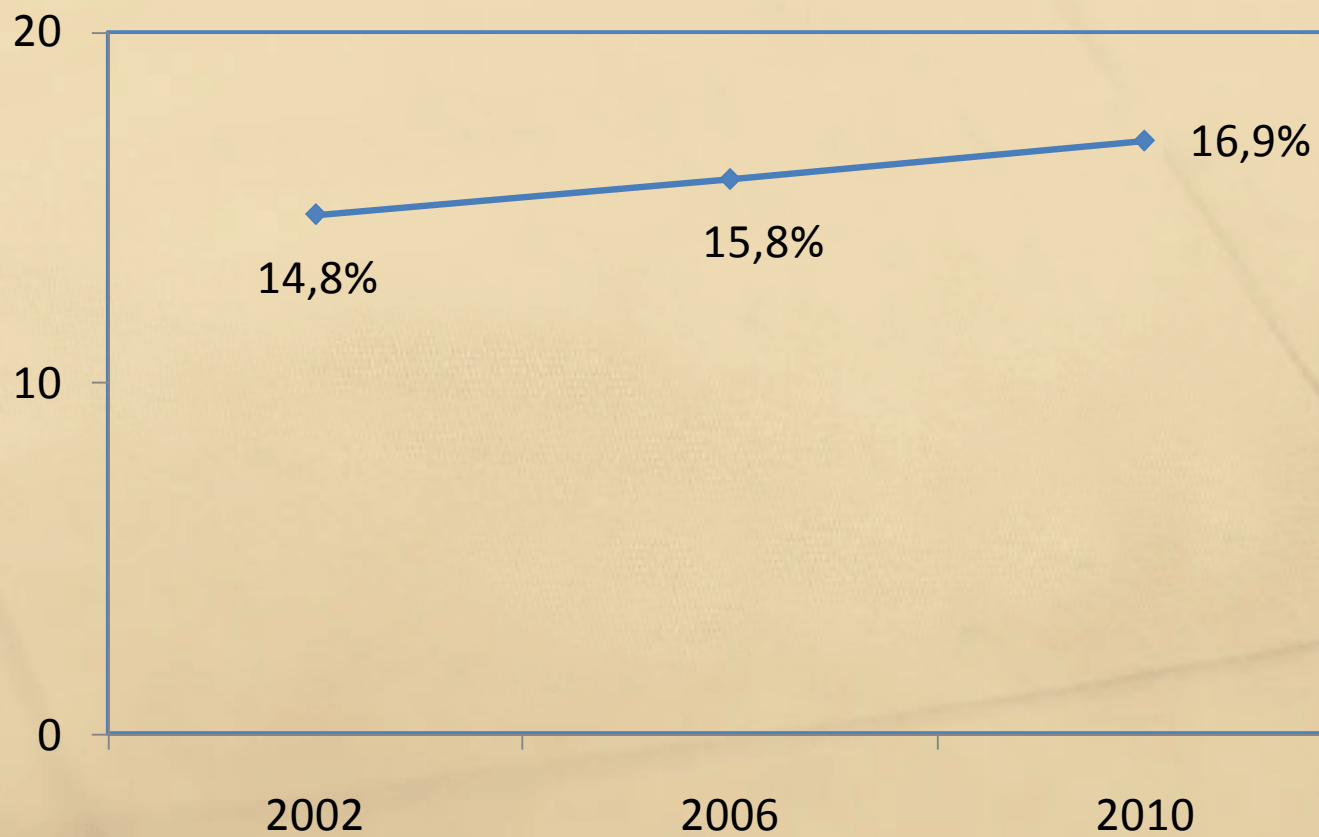


* indicates a significant gender difference (at $p < 0.05$). No data available for Estonia.

* indicates a significant gender difference (at $p < 0.05$).



Diety odchudzające *tendencja zmian 2002-2010 (13-latki)*





Diety odchudzające *wnioski*

- **dziewczęta częściej niż chłopcy stosują diety odchudzające**
- **zjawisko odchudzania nasila się z wiekiem**
- analiza trendów na przykładzie grupy 13-latków wykazała, że **nieznacznie zwiększył się odsetek nastolatków stosujących diety odchudzające**
(z 15% w 2002 r. do 17% w 2010 r.)
- **poziom zjawiska w Polsce jest wyższy od średniej dla krajów, głównie u dziewcząt**
- **wcześniejsze analizy (skorelowane ze wskaźnikiem BMI) wskazują, że w większości przypadków odchudzają się osoby bez nadmiaru masy ciała**

Spożywanie słodkich napojów

Ile razy w tygodniu zwykle zjadasz lub pijesz niżej wymienione produkty?

Zaznacz znakiem X jedną kratkę w każdym wierszu.

	nigdy	rzadziej niż 1 raz w tygo-dniu	1 raz w tygo-dniu	2-4 dni w tygo-dniu	5-6 dni w tygo-dniu	codziennie, 1 raz	codziennie częściej niż 1 raz
Owoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Warzywa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Słodycze (cukierki, czekolada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coca-cola lub inne słodkie napoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

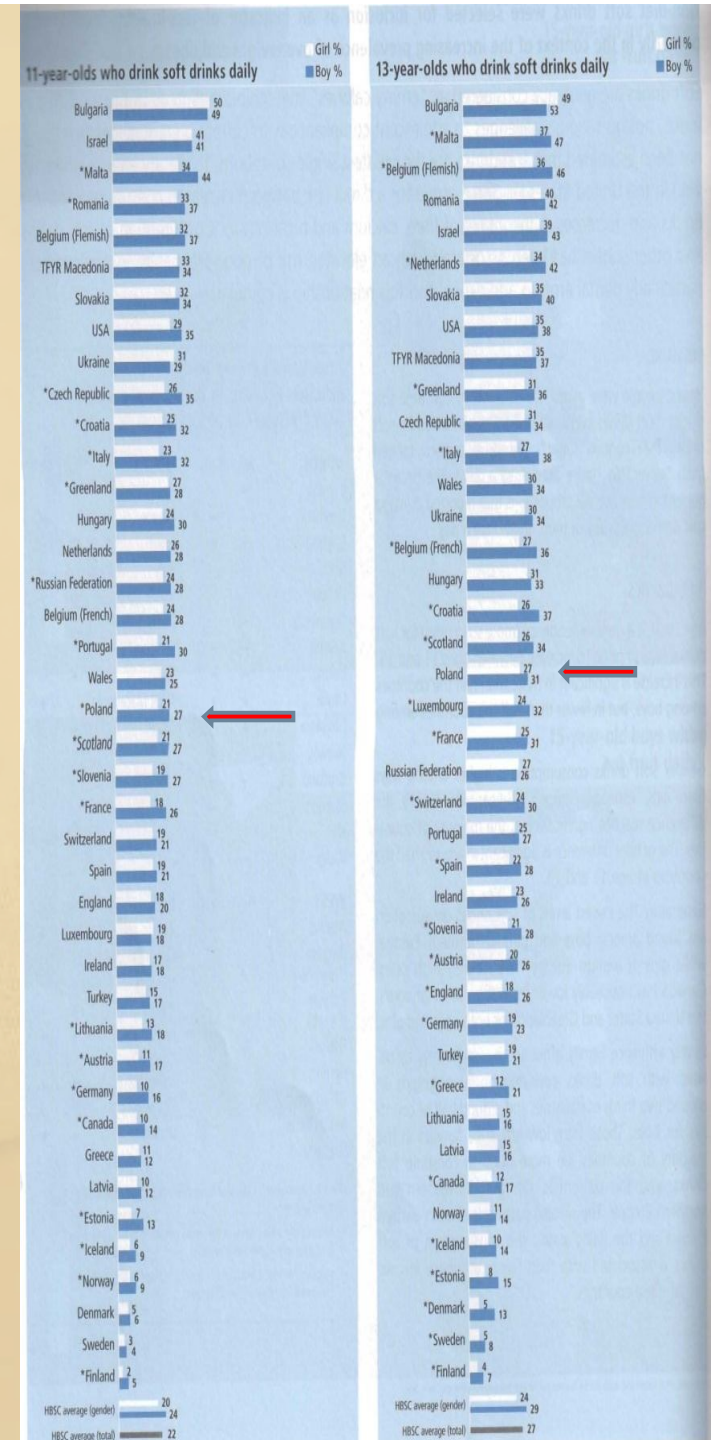
Wskaźnik 3: Odsetek uczniów, którzy piją słodkie napoje codziennie

Spożywanie słodkich napojów dane międzynarodowe (2006)

	11- latki chł.	11- latki dz.	13- latki chł.	13- latki dz.	15- latki chł.	15- latki dz.
min	5	2	7	4	9	4
max	49	50	53	49	51	48
średnia	24	20	29	24	32	25
Polska	27	21	31	27	33	22

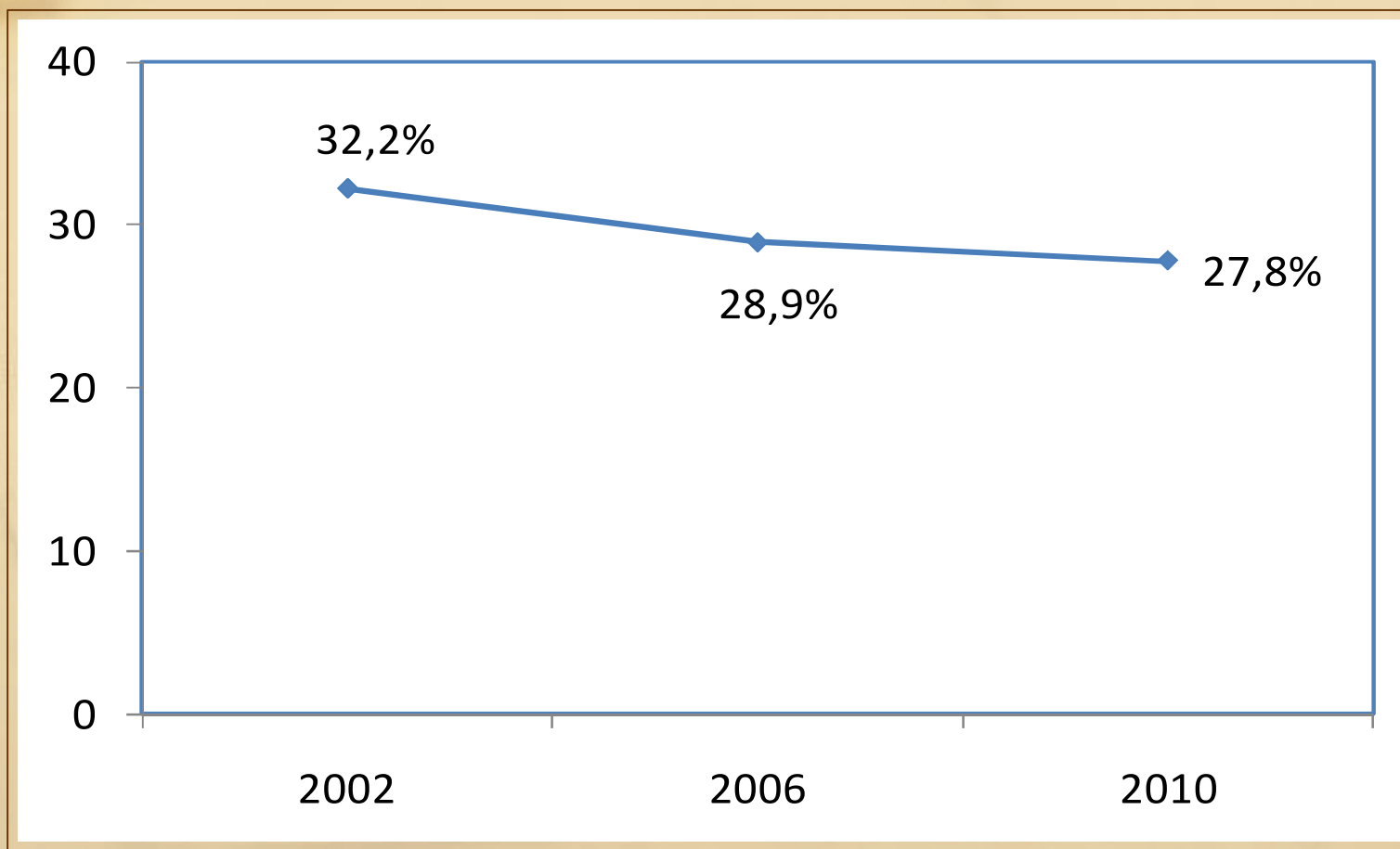
Najniższe wartości: Finlandia, Szwecja, Dania

Najwyższe wartości: Bułgaria, Malta, Belgia





Spożywanie słodkich napojów *tendencja zmian 2002-2010 (13-latkci)*





Spożywanie słodkich napojów *wnioski*

- **chłopcy częściej sięgają po słodkie napoje niż dziewczęta**
- **spożycie słodkich napojów wzrasta z wiekiem głównie u chłopców**
- analiza trendów na przykładzie grupy 13-latków wykazała, że **zmniejszył się odsetek młodzieży spożywającej słodkie napoje codziennie** (z 32% w 2002 r. do 28% w 2010 r.)
- **poziom zjawiska w Polsce przekracza średnią dla krajów HBSC w większości grup wyróżnionych ze względu na płeć i wiek (oprócz dziewcząt 15-letnich)**



Aktywność fizyczna (umiarkowana do intensywnej)

MVPA – Moderate-to-vigorous physical activity

Aktywność fizyczna to wszystkie czynności i zajęcia w czasie, których czynność Twojego serca przyspiesza się, masz poczucie, że „brak Ci tchu” (szybciej oddychasz). Aktywność fizyczna wiąże się z zajęciami WF w szkole, uprawianiem sportu, zabawami ruchowymi z kolegami, marszem do szkoły. Przykłady aktywności fizycznej to: bieg, szybki marsz, jazda na rowerze, taniec, jazda na łyżwach, gra w piłkę. **Odpowiadając na następane pytanie oblicz, ile czasu łącznie przeznaczyłeś każdego dnia na aktywność fizyczną.**

1. W ostatnich 7 dniach, w ilu dniach przeznaczałeś na aktywność fizyczną łącznie co najmniej 60 minut dziennie?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0 dni	1	2	3	4	5	6	7 dni

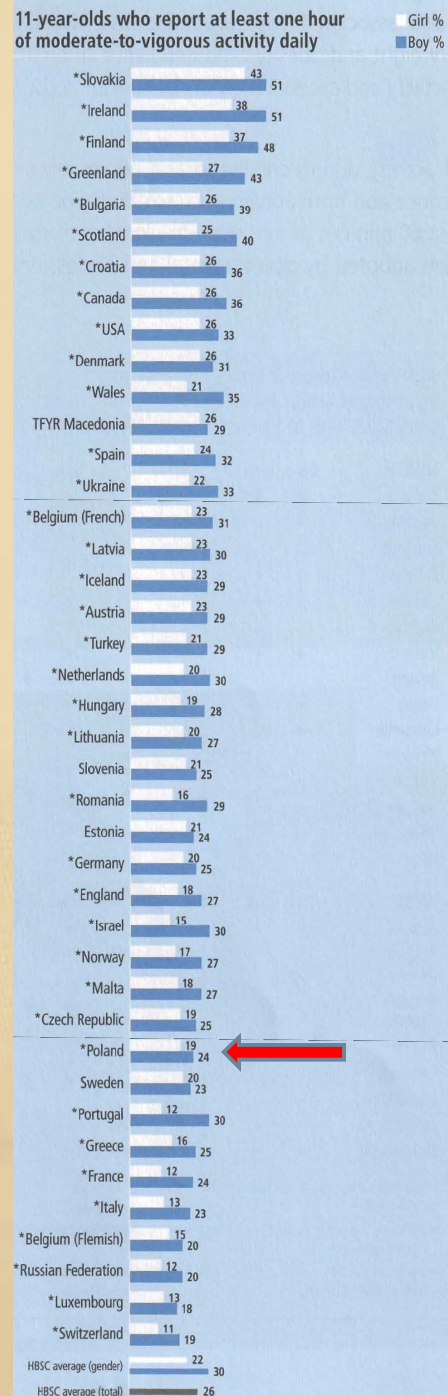
Wskaźnik 4: Odsetek uczniów, którzy są codziennie przeznaczają na aktywność fizyczną co najmniej 60 minut

Aktywność fizyczna dane międzynarodowe (2006)

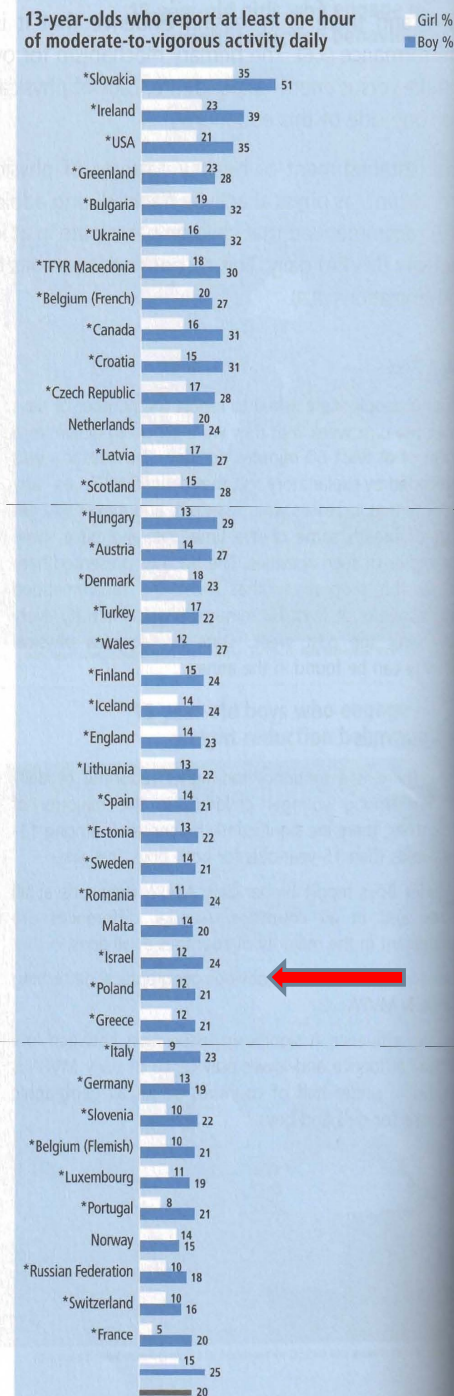
	11- latki chł.	11- latki dz.	13- latki chł.	13- latki dz.	15- latki chł.	15- latki dz.
min	19	11	20	5	13	6
max	51	43	51	35	46	29
średnia	30	22	25	15	20	12
Polska	24	19	21	12	21	10

Najniższe wartości: Szwajcaria, Francja, Rosja
Najwyższe wartości : Słowacja, Irlandia, USA,
Finlandia

11-year-olds who report at least one hour of moderate-to-vigorous activity daily

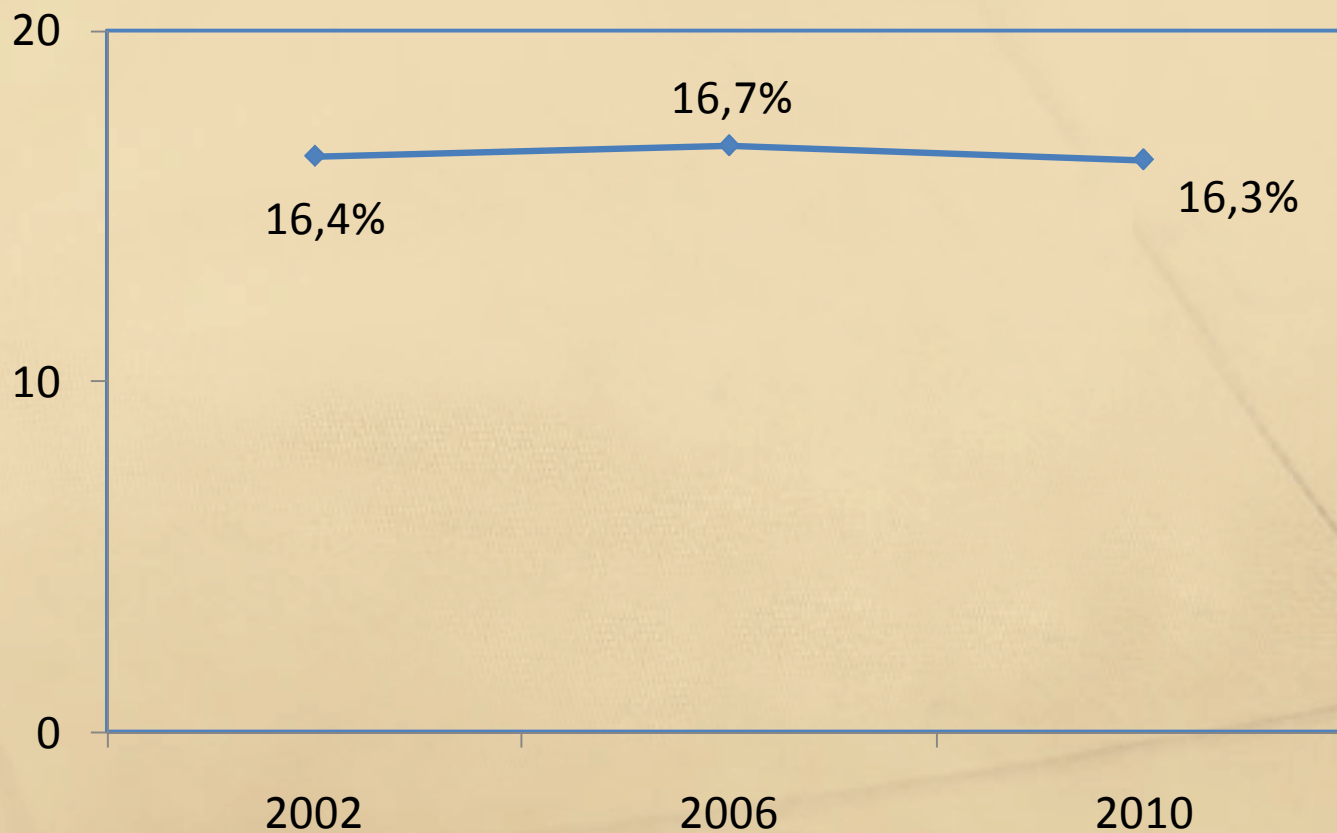


13-year-olds who report at least one hour of moderate-to-vigorous activity daily





Aktywność fizyczna *tendencja zmian 2002-2010 (13-latki)*





Aktywność fizyczna *wnioski*

- **dziewczęta rzadziej niż chłopcy spełniają kryteria minimalnej zalecanej aktywności fizycznej**
- **poziom aktywności fizycznej obniża się z wiekiem**
- analiza trendów na przykładzie grupy 13-latków wykazała, że odsetek młodzieży spełniającej kryteria minimalnej zalecanej aktywności fizycznej utrzymuje się **na podobnym poziomie w ciągu ostatnich 8 lat (ok. 16%)**
- **uczniowie w Polsce rzadziej spełniają kryteria minimalnej zalecanej aktywności fizycznej niż rówieśnicy w wielu innych krajach, szczególnie u 11- i 13-latków**

Czas przeznaczony na oglądanie TV

**Ile godzin dziennie w czasie wolnym zwykle oglądasz telewizję
(w tym video i DVD)?**

Zaznacz znakiem X jedną kratkę przy dniach, w których chodzisz do szkoły i w dniach weekendu.

W dniach szkolnych

- wcale
- około pół godziny dziennie
- około 1 godziny dziennie
- około 2 godzin dziennie**
- około 3 godzin dziennie**
- około 4 godzin dziennie**
- około 5 godzin dziennie**
- około 6 godzin dziennie**
- około 7 lub więcej godzin dziennie**

W dniach weekendu

- wcale
- około pół godziny dziennie
- około 1 godziny dziennie
- około 2 godzin dziennie
- około 3 godzin dziennie
- około 4 godzin dziennie
- około 5 godzin dziennie
- około 6 godzin dziennie
- około 7 lub więcej godzin dziennie

Wskaźnik 5: Odsetek uczniów, którzy oglądają TV dwie godziny lub więcej w dniach szkolnych

Oglądanie TV

dane międzynarodowe (2006)

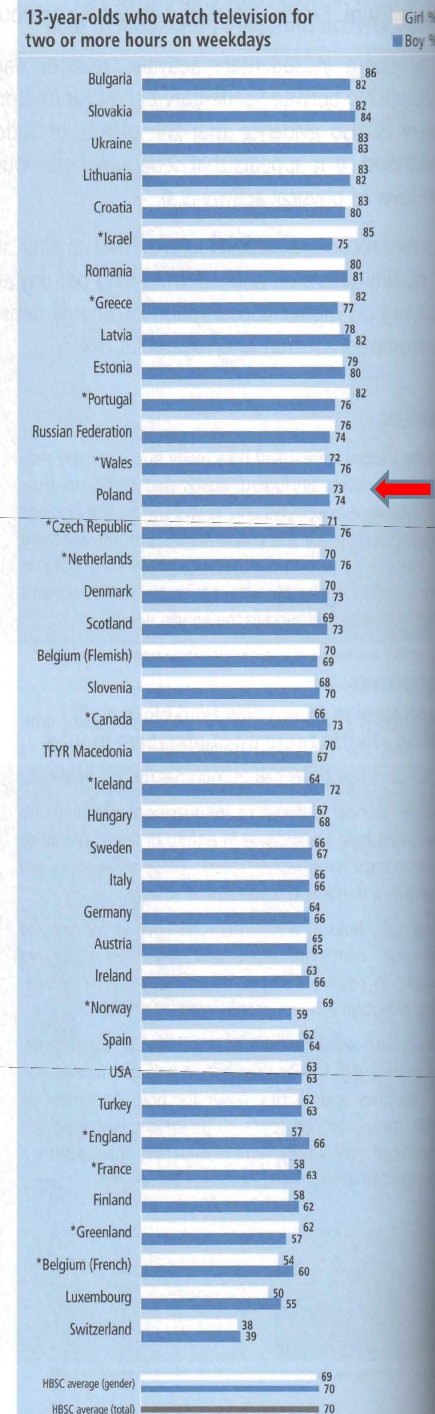
	11- latki chł.	11- latki dz.	13- latki chł.	13- latki dz.	15- latki chł.	15- latki dz.
min	31	29	39	38	51	42
max	80	81	82	86	85	83
średnia	63	60	70	69	69	67
Polska	66	63	74	73	69	64

Najniższe wartości: Szwajcaria, Belgia
Najwyższe wartości: Bułgaria, Ukraina,
 Słowacja

11-year-olds who watch television for two or more hours on weekdays



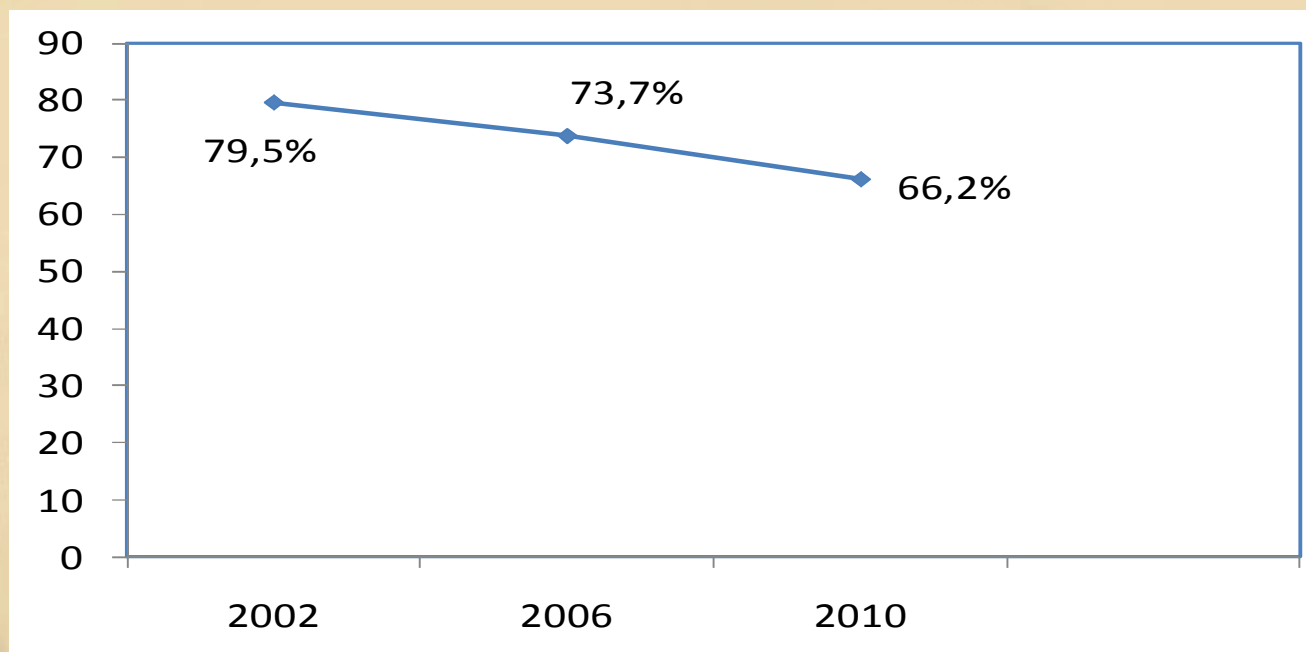
13-year-olds who watch television for two or more hours on weekdays





Oglądanie TV

tendencja zmian 2002-2010 (13-latki)



Ale gry komputerowe – także 2 i więcej godzin dziennie w dni szkolne

2002 – pytanie nieporównywalne

2006 – 39,0%

2010 – 45,9%



Oglądanie TV *wnioski*

- **stwierdzono niewielkie różnice zależne od płci i wieku**
- analiza trendów na przykładzie grupy 13-latków wykazała, że w ciągu ostatnich 8 lat **znacznie obniżył się odsetek nastolatków oglądających codziennie telewizję dwie godziny lub więcej w dniach szkolnych** (z 80% w 2002 r. do 66% w 2010 r.)
- **uczniowie w Polsce w większym stopniu angażują się w zachowania sedenteryjne niż przeciętni rówieśnicy w innych krajach**



Ogólne wnioski

Analiza trendów zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej przeprowadzona na podstawie wyników kolejnych edycji badań HBSC wskazuje na **nasilenie się wielu niekorzystnych zachowań związanych z odżywianiem**, takich jak:

- **rzadsze spożywanie pierwszego śniadania,**
- **częstsze stosowanie diet odchudzających.**



Ogólne wnioski

Poziom aktywności fizycznej wykazuje okresowe wahania, bez wyraźnej tendencji.

Należy zwrócić uwagę na:

- **bardzo niski odsetek** polskich uczniów spełniających kryteria minimalnej zalecanej aktywności fizycznej (MVPA) – 16,3% u 13-latków badanych w 2010 r.
- **wysoki odsetek** uczniów podejmujących zachowania sedenteryjne, choć zmienia się ich profil (*komputer „wypiera” telewizję*).



Ogólne wnioski

- **Wstępne wyniki badań HBSC przeprowadzonych w 2010 r. wskazują na konieczność kontynuacji (i intensyfikacji) działań w zakresie promocji aktywności fizycznej i zdrowych nawyków żywieniowych uczniów.**



- **Tekst raportu technicznego HBSC:**
www.imid.med.pl
- **www.hbsc.org**