

STRESZCZENIE

Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa młodzieży akademickiej w aspekcie budowy somatycznej i aktywności fizycznej czasu wolnego

Edyta Nizioł-Babiarz

Monitorowanie stanu zdrowia młodzieży akademickiej, jest jednym z elementów prognozowania zagrożeń zdrowotnych w aspekcie rozwoju chorób przewlekłych. Potrzeba taka wynika z faktu, że większość problemów zdrowotnych młodzieży akademickiej jest następstwem niewłaściwego stylu życia, dotyczy to zarówno zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Społeczność studencka stanowi szczególną grupę młodych dorosłych narażoną na występowanie w większym stopniu niekorzystnych zachowań, będących zagrożeniem zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Kluczowym składnikiem zdrowego stylu życia, modyfikującym i integrującym w sposób bezpośredni lub pośredni elementy, takie jak: sposób odżywiania, formę spędzania wolnego czasu czy odreagowania stresu jest regularna aktywność fizyczna. Sprawność krążeniowo- oddechowa i pomiar komponentów ciała (głównie otyłości) są ogólnie uważane za kluczowe w ocenie optymalnego zdrowia.

Celem badań było określenie charakteru związków budowy somatycznej i aktywności fizycznej czasu wolnego z poziomem wytrzymałości krążeniowo-oddechowej młodzieży akademickiej studiującej w Polsce.

Materiał badawczy stanowili studenci polskich szkół wyższych o zróżnicowanym profilu studiów. Etap I (selekcyjny) stanowili studenci studiów stacjonarnych I stopnia uczestniczący w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (n=1097). Ostatecznie w Etapie II uczestniczyło 309 studentów (w tym 154 kobiety i 155 mężczyzn). W metodzie badawczej zastosowano narzędzie w postaci autorskiego kwestionariusza wywiadu środowiskowego. Dokonano wybranych pomiarów antropometrycznych (wysokość, masa ciała i jej komponenty, pomiary obwodów talii, bioder, ramienia i podudzia, czterech fałdów skórno-tłuszczowych, szerokości kości



ramiennej oraz udowej). Obliczono wskaźniki BMI, WHR, WHtR. Typu budowy somatycznej oceniono metodą Heath-Carter. Ocena wytrzymałości krążeniowo-oddechowej została przeprowadzona z wykorzystaniem 20 metrowego testu wahadłowego (20 m SRT). Wyznaczenie maksymalnego poboru tlenu w trakcie 20 metrowego testu wahadłowego (20 m SRT), ze wzrastającym obciążeniem wykonano przy użyciu przenośnego analizatora gazów oddechowych K4b2 (Cosmed, Włochy). Na końcu testu, przy użyciu sport testerów firmy Polar, został oznaczony poziom maksymalnej częstości skurczów serca. Do pomiaru aktywności czasu wolnego wykorzystano kwestionariusz Minnesota Leisure – Time Physical Activity Questionnaire MLTPAQ, standaryzowane narzędzie badawcze. Analizę statystyczną wykonano z wykorzystaniem programu STATISTICA 13 (StatSoft) oraz środowiska programistycznego GNU R.

Większość osób z niedowagą stanowiły kobiety, a z nadwagą i otyłością mężczyźni. Komponenty mezomorfii i ektomorfii dominowały w budowie ciała mężczyzn a wśród kobiet endomorfii i mezomorfii. Rozkład wyników względem płci we wszystkich przedziałach poziomu wytrzymałości krążeniowo-oddechowej określonej na podstawie bezpośredniego pomiaru poboru tlenu był zbliżony. Średnie wyniki maksymalnego poboru tlenu zarówno dla kobiet i mężczyzn plasują badaną grupę na poziomie dobrym. Poziom aktywności fizycznej czasu wolnego jest znamienne wyższy u mężczyzn dla wysiłku o wysokiej intensywności i dla miary sumarycznej. Sumaryczny wzrost aktywności fizycznej czasu wolnego kobiet jak i mężczyzn oraz aktywność o intensywności wysokiej wiąże się ze zwiększeniem maksymalnego poboru tlenu. Zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, centralną otyłość mierzona za pomocą obwodu pasa i wskaźnika WHR1, WHtR1 można uznać za lepszą zmienną korelacyjną niż obwód talii WHR i WHtR dla VO₂max. Badania wykazały, że w grupie kobiet jak i mężczyzn, wyróżniamy inne wskaźniki budowy ciała, będące predyktorami wytrzymałości krążeniowo-oddechowej.

Wyniki niniejszej pracy, oparte na badaniach wykonanych tuż przed wystąpieniem pandemii SARS-CoV-2, mogą stanowić implikację praktyczną do prowadzenia przyszłych badań porównawczych i monitoringu zmian postpandemicznych w zakresie wytrzymałości krążeniowo-oddechowej, budowy ciała, oraz aktywności fizycznej czasu wolnego studentów, umożliwiając określenie aktualnego profilu sprawności prozdrowotnej młodzieży akademickiej.

Ewelina Nixta-Belbier