**Zapobieganie otyłości okiem nastolatków: brak edukacji żywieniowej, drogie obiekty sportowe**

**Choć hale sportowe czy baseny są dostępne dla młodzieży nawet w małych miejscowościach, to korzystanie z nich jest dla wielu osób zbyt drogie. W sklepach - również szkolnych - można znaleźć alternatywę dla niezdrowych produktów, ale wciąż brakuje edukacji na temat zdrowego żywienia. Takie wnioski wyłaniają się z badania na temat prewencji otyłości, prowadzonego przez badaczy Uniwersytetu SWPS  wspólnie z młodzieżą.**

*Dzięki temu badaniu wyodrębniliśmy obszary związane z aktywnością fizyczną i odżywianiem, które są najczęściej wskazywane przez młodzież jako obecne w ich lokalnym środowisku, jak i takie, w których wciąż są braki -* opisuje dr Anna Banik, psycholożka, prowadząca badania wraz z zespołem z CARE-BEH Centrum Badań Stosowanych nad Zachowaniami Zdrowotnymi i Zdrowiem z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

**Infrastruktura sportowa: dostępna, ale droga**

Młodzież najczęściej wskazuje, że infrastruktura zachęcająca do aktywności fizycznej jest dostępna, zarówno w większych, jak i mniejszych miejscowościach. Są to np. ścieżki rowerowe, hale i kluby sportowe, dobrze wyposażone i zadbane, zielone tereny rekreacyjne, gdzie można aktywnie spędzić czas i gdzie młodzi czują się bezpiecznie.

Jednocześnie badani podkreślają, że system ścieżek rowerowych w ich mieście nie zawsze pozwala na swobodne korzystanie z roweru. Na przykład ścieżka została wykonana tylko w określonej części miasta, a szkoła znajduje się w zupełnie innej, lub dojazd do szkoły jest możliwy jedynie autobusem. Jest to obszar w którym chętnie widzieliby zmiany.

*Niestety badani nie widzieli dostatecznych zachęt np. finansowych do tego, żeby korzystać z części wspomnianej infrastruktury sportowej, ponieważ opłaty za bilety np. na basen czy za wejścia do hali sportowej są wysokie, a sprzęt sportowy drogi. Brakuje im więc dobrej jakości miejsc, gdzie mogliby być aktywni, nie ponosząc wysokich kosztów* - podkreśla dr Anna Banik, psycholożka z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

Jednocześnie młodzież właściwie nie dostrzega działań ze strony szkoły czy państwa, które promowałyby aktywność fizyczną poza zajęciami obowiązkowymi.

**Zdrowa żywność: obecna, ale niepromowana**

W kontekście zdrowego odżywiania młodzież dostrzega pewne działania, np. obecność w sklepach alternatyw niezdrowych produktów. Jednak przede wszystkim badani wskazywali, że to niezdrowe produkty są powszechnie dostępne i promowane, przez co częściej po nie sięgają.

*Tak więc brakuje polityk, które np. nakładałyby zakaz promowania reklam popularnych restauracji fast-food czy niezdrowych przekąsek, jak również takich działań, które ograniczałyby dostępność niezdrowych przekąsek dla młodzieży (np. w sklepikach szkolnych, sklepach spożywczych)* – opisuje dr Banik.

Ogólnie uczestnicząca w badaniu młodzież częściej dostrzega działania promujące aktywność fizyczną, niż te promujące zdrowe odżywianie. Właśnie w tym ostatnim obszarze zgłaszała więcej potrzeb zmiany (np. edukacji szkolnej dotyczącej zdrowego  odżywiania).

*Nasze wspólne badanie z młodzieżą pokazało, co jest dla tej grupy wiekowej dostrzegalne, z czego korzystają, a gdzie wciąż widzą bariery, a nie faktycznie wdrożone polityki. Jest to ważna informacja dla decydentów, w jaki sposób ich działania są odbierane i oceniane przez tę grupę* - podsumowuje badaczka.

**Fotografia narzędziem badacza**

Badanie przeprowadzono za pomocą metody photovoice (czyli fotogłos lub fotografia uczestnicząca). Osoby badane rejestrują swoje doświadczenia i otoczenie za pomocą fotografii. Metoda ta jest szczególnie przydatna do analizy środowisk lokalnych, identyfikowania barier zdrowotnych i odkrywania możliwości poprawy polityki zdrowotnej.

W badaniu wzięło udział 41 nastolatków (w wieku 16-18 lat), rekrutowanych z liceów ogólnokształcących z trzech społeczności w Polsce: obszarów wiejskich, wiejsko-miejskich i miejskich.

*Poprosiliśmy młodzież, by wykonała zdjęcia działań, które zachęcają do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania oraz obszarów, w których takich działań wciąż brakuje* - opisuje psycholożka.

Zdjęcia - w sumie było ich 213  - oraz ich opisy przygotowane przez młodzież zostały posegregowane i przyporządkowane do odpowiednich kategorii związanych z aktywnością fizyczną i żywieniem. Listę tych kategorii opracował [World Cancer Research Fund International](https://www.wcrf.org/).

Badania te przeprowadzono w ramach międzynarodowego konsorcjum [CO-CREATE](https://swps.pl/nauka-i-badania/granty/22400-co-create), którego członkiem jest również Uniwersytet SWPS. Kierownikiem polskiej części projektu jest prof. Aleksandra Łuszczyńska. Głównym zadaniem tej  międzynarodowej inicjatywy było opracowanie wspólnie z młodzieżą pomysłów na działania redukujące nadwagę i otyłość u dzieci i nastolatków.

Ostatnią już część wyników projektu opublikowano w suplemencie pisma [Obesity Reviews](https://onlinelibrary.wiley.com/toc/1467789x/2023/24/S2). Wśród opisanych badań znalazła się również [praca](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.13617), której pierwszą autorką jest dr Anna Banik z Uniwersytetu SWPS.

Zmierzający do końca projekt CO-CREATE ma już wymierne rezultaty. Polska młodzież biorąca udział w warsztatach, przy współpracy m.n. z norweską organizacją młodzieżową PRESS oraz [World Obesity Federation](https://www.worldobesity.org/), uchwaliła [symboliczną deklarację młodych](https://www.worldobesity.org/downloads/healthy_voices_downloads/CO-CREATE_Youth_Declaration_-_Adpoted_version.pdf) z czterema postulatami dotyczącymi ich zdrowia, kierowanymi do decydentów. To: zakaz reklam niezdrowych produktów dla dzieci, wprowadzenie podatku cukrowego od słodzonych napojów, edukacja dot. zdrowego odżywiania oraz możliwość uczestniczenia w organizowanych zajęciach ruchowych, które nie będą dodatkowo płatne.

W ramach CO-CREATE powstało też m.in. [narzędzie,](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/Youth_Toolkit_v7_(FINAL_VARIANT).pdf) które ma wspierać młodzież w komunikowaniu i ulepszaniu pomysłów na rozwiązanie problemów dotykających np. ich lokalną społeczność czy grupę rówieśniczą.

12 i 13 października odbędzie się międzynarodowa konferencja podsumowująca prace i efekty CO-CREATE: [Confronting Obesity: Co-creating policy with youth.](https://www.worldobesity.org/training-and-events/events/confronting-obesity-co-creating-policy-with-youth) Osoby zainteresowane mogą dołączyć do niej poprzez transmisję online.