

Marta Gajda-Konopka, Tomasz Lesiów

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

e-mails: marta.gajda06@gmail.com; tomasz.lesiow@ue.wroc.pl

OCENA WIEDZY I NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH U OSÓB AKTYWNYCH FIZYCZNIE

EVALUATION OF KNOWLEDGE AND EATING HABITS FOR PHYSICALLY ACTIVE PEOPLE

DOI: 10.15611/nit.2017.2.01

JEL Classification: Q19

Streszczenie: W Polsce coraz bardziej popularny staje się aktywny styl życia połączony ze stosowaniem prawidłowej diety. Dlatego celem pracy było określenie stanu wiedzy w zakresie zasad prawidłowego odżywiania osób prowadzących sportowy tryb życia. W badaniu ankietowym przeprowadzonym w I połowie 2017 roku wzięło udział 100 osób w wieku od 18 do 30 lat, prowadzących aktywny tryb życia. Badani wykazali się wiedzą teoretyczną na temat prawidłowego odżywiania i zdają sobie sprawę z jego znaczenia, jednakże wiedza ta pochodzi głównie z mediów, porad osób z otoczenia i trenerów, a nie potwierdzonych źródeł naukowych. Uzyskane wyniki wskazują, iż osoby uprawiające regularnie sport nie spożywają posiłków regularnie, dokonują wyboru suplementów diety przypadkowo i niewłaściwie zarządzają gospodarką wodno-elektrolitową. Na poprawę świadomości/wiedzy ludzi młodych uprawiających czynnie sport może pozytywnie wpłynąć stosowanie aplikacji m-zdrowie oraz poprawa dostępności bezpłatnych konsultacji dietetycznych.

Słowa kluczowe: wiedza i nawyki żywieniowe, osoby aktywne fizycznie, badania ankietowe.

Summary: Active lifestyle and a healthy diet are becoming increasingly popular in Poland. Therefore, the aim of the study was to determine the level of knowledge in the terms of proper nutrition for active people. A survey conducted in the first half of 2017 involved 100 people aged 18-30 years leading the active lifestyle. Respondents showed theoretical knowledge about proper nutrition rules and realize its importance, however, this knowledge comes mainly from the media, advice from people from surroundings and coaches and not from proven science sources. The obtained results show that respondents do not consume regular meals, choose diet supplements randomly and inappropriately manage water consumption. Therefore, improving the awareness of active young people by the use of health application for mobile phones and the increasing availability of free diet consultations can positively influence and increase the nutrition knowledge of active young people.

Keywords: knowledge and nutritional habits, people physically active, questionnaire surveys.

1. Wstęp

W XXI wieku, w którym powiedzenie „czas to pieniądz” nabiera szczególnego znaczenia, na spożywanie posiłków pozostaje go zauważalnie mniej niż dawniej [Montignac, <http://www.montignac.com/pl/historia-nawykow-zywieniowych>]. W efekcie powstało wiele miejsc, gdzie można spożyć posiłek tanio i szybko. Popularność zyskały również dania wysoko przetworzone, które można przygotować w krótkim czasie. Taki sposób odżywiania, zmiana stylu życia na mniej aktywny oraz częste sytuacje stresogenne skutkują m.in. zwiększeniem otyłości. Jednym ze sposobów poradzenia sobie z tym problemem jest rozwój nauki o żywieniu człowieka. Zajmuje się ona współzależnością pomiędzy organizmem a pokarmem na poziomie molekularnym, tkankowym, zespołu tkanek, czyli całego organizmu oraz populacji. Obejmuje ona wiedzę o organizmie, żywności i racjonalnym żywieniu, tak by możliwa była ocena stanu żywieniowego i sposobu odżywiania [Gawęcki 2010; http://onte.wsg.byd.pl/moodle/file.php/1/pdf/podstawy_zywienia/M01_PZ_trec.pdf]. Na bazie osiągnięć naukowych odbywa się również edukowanie społeczeństwa w zakresie m.in. zasad racjonalnego odżywiania, rozumienia wpływu żywności na organizm człowieka i jego zdrowie, doboru produktów żywnościowych do indywidualnych potrzeb, kształtowania umiejętności czytania etykiet [Całyniuk i in. 2011; <http://www.izz.waw.pl/attachments/article/555/Piramida%20IZZ%202.pdf>; Mikołajczak 2009].

W celu dokładnego określenia ilości energii i składników odżywczych, które zgodnie z aktualnym stanem wiedzy przyjmuje się za wystarczające do zaspokojenia potrzeb żywieniowych praktycznie wszystkich zdrowych osób w populacji, wprowadzono tzw. normy żywienia człowieka [Gawęcki 2010]. Spożycie odpowiedniej ilości pokarmu, zgodnie z ustalonymi normami, ma zapobiec chorobom spowodowanym niedoborem któregoś ze składników oraz szkodliwym skutkom ich nadmiernego spożycia [Jarosz (red.) 2012].

Zachowanie i utrzymanie zdrowia w każdym wieku warunkuje nie tylko prawidłowe odżywianie, lecz także konsekwentnie wykonywana aktywność fizyczna. Rozróżniamy aktywność fizyczną zawodową oraz aktywność fizyczną w czasie wolnym, która związana jest z podejmowaniem wysiłku podczas wykonywania ćwiczeń lub uprawiania sportu. Aktywność fizyczna nierozzerwalnie wiąże się z różnym wydatkiem energetycznym, dlatego możemy podzielić ludzi w zależności od poziomu aktywności fizycznej w codziennym życiu na osoby o małej aktywności, czyli takie, które prowadzą siedzący tryb życia, o umiarkowanej aktywności, czyli takie, które podejmują aktywność przez 30 minut w większość dni tygodnia, i osoby bardzo aktywne, podejmujące aktywność fizyczną przez ponad 30 minut praktycznie w każdym dniu tygodnia [Birch, MacLaren, George 2009; http://www2.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/polzdrow_podr dietetyki_20120522_zal15.pdf; Jarosz (red.) 2012].

Nie zawsze jednak aktywność fizyczna idzie w parze z prawidłowym odżywianiem. Zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie różnią się od zaleceń

opracowanych dla osób nieuprawiających żadnego sportu [http://www2.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/polzdrow_podr dietetyki_20120522_zal15.pdf]. Wiele osób, pomimo ogólnodostępnych źródeł, nie wie, jak powinno się dostosować dietę do wykonywanych ćwiczenia, aby nie narazić swojego organizmu na skutki niedoborów poszczególnych składników.

Przedmiotem kilku prac naukowych była analiza wiedzy i zachowania żywieniowego młodzieży uprawiającej sport [Leonkiewicz, Gacek, Frączek 2015], wiedzy żywieniowej i oceny jakości żywienia młodych mężczyzn regularnie ćwiczących na siłowni [Szymański, Wiszniewski 2017], wiedzy żywieniowej osób o wysokiej aktywności fizycznej uczęszczających do klubu fitness [Ostachowska-Gąsior i in. 2014]. W większości prace te dotyczyły grupy uprawiającej określony sport lub wybraną aktywność fizyczną.

Celem pracy było określenie stanu wiedzy na temat prawidłowego odżywiania u osób prowadzących aktywny tryb życia, tj. uczęszczających na siłownię, do klubów crossfitu, zawodowych sportowców różnych dyscyplin oraz żołnierzy zawodowych, a także umiejętności jej praktycznego wykorzystania.

2. Materiały i metody

2.1. Problematyka badań i hipoteza badawcza

Główny problem badawczy zawarty jest w pytaniu: czy osoby uprawiające sport znają zalecenia i normy żywieniowe opracowane dla osób aktywnych fizycznie i stosują się do nich oraz korzystają z porad dietetyków? Ponadto zamierzeniem było poznanie opinii odnośnie do wpływu suplementów diety na potencjalną poprawę osiągnięć sportowych oraz wykazanie różnic w sposobie odżywiania się poszczególnych grup ankietowanych.

Zamierza się udowodnić, że osoby aktywne fizycznie nie mają odpowiedniej wiedzy na temat prawidłowego odżywiania, nie korzystają z konsultacji dietetyków i w rezultacie ich dieta jest przypadkowa.

2.2. Metodyka badań i sposób doboru próby

W badaniu ankietowym, przeprowadzonym w I połowie 2017 roku we Wrocławiu, wykorzystano autorski kwestionariusz zawierający 25 pytań jednokrotnego wyboru. Ankietowane osoby zostały poproszone o podanie takich danych, jak: płeć, wiek, wzrost, masa ciała, wykształcenie oraz miejsce zamieszkania.

Badaniem objęto następujące grupy osób aktywnych fizycznie: uczęszczające na siłownię, do klubów crossfitu, zawodowych sportowców różnych dyscyplin oraz żołnierzy zawodowych.

Ankiety zostały wypełnione przez 100 osób (100%) obojga płci w wieku od 18 do 30 lat.

2.3. Charakterystyka grupy badawczej

Wśród ankietowanych było 63 mężczyzn oraz 37 kobiet. W badanej populacji większość osób miała średnie wykształcenie – 72 badanych (40 mężczyzn i 32 kobiety). Wykształcenie wyższe deklarowało 5 kobiet oraz 23 mężczyzn.

Większość respondentów (93 osoby, 56 mężczyzn i 37 kobiet) to mieszkańcy Wrocławia o dość wysokim statusie społecznym. Jako miejsce zamieszkania 56 osób (32 mężczyzn i 23 kobiety) podało dom lub prywatne mieszkanie. Pozostałe osoby mieszkaly u rodziców/krewnych (36 osób, 26 mężczyzn i 10 kobiet) lub w wynajętym mieszkaniu (8 osób, 5 mężczyzn i 3 kobiety).

Na podstawie zadeklarowanego przez respondentów wzrostu oraz masy ciała obliczono wskaźnik masy ciała (BMI, *Body Mass Index*). Większość badanych respondentów mieściła się w granicach prawidłowej masy ciała (89 osób, 31 kobiet i 56 mężczyzn), a pozostali (11 osób, w tym 6 kobiet i 5 mężczyzn) charakteryzowali się nieznacznie podwyższoną masą ciała, przede wszystkim ze względu na uprawiany zawodowo sport.

3. Wyniki i dyskusja

Wszyscy ankietowani niezależnie od płci, aby osiągnąć zamierzone efekty lub podtrzymać wypracowaną formę, systematycznie i regularnie trenuje na zajęciach, chociaż z różną częstotliwością. 53 osoby (31 mężczyzn i 22 kobiety) zadeklarowały, że trenuje 3-4 razy w tygodniu, 31 osób (22 mężczyzn i 9 kobiet), że częściej niż 4 razy w tygodniu, a 12 osób (8 mężczyzn i 4 kobiety), że 1-2 razy w tygodniu. Jedynie 4 osoby (2 mężczyzn i 2 kobiety) stwierdziły, że trenuje rzadziej niż raz w tygodniu.

Na jednorazowy trening respondenci poświęcali 1-2 godziny (54 osoby), powyżej 2 godzin (12 osób), 0,5-1 godzinę (23 osoby) oraz poniżej 30 minut (11 osób).

W trzecim pytaniu ankietowani poproszeni zostali o określenie liczby posiłków, które zazwyczaj spożywają w ciągu dnia. Według zaleceń osoby trenujące powinny spożywać posiłki częściej, za to w mniejszych porcjach. Przyjmuje się, że najlepiej spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia [Celejowa 2014; Ostachowska-Gąsior i in. 2014]. Odpowiedzi wśród kobiet i mężczyzn były zróżnicowane (rys. 1). Przeważająca liczba kobiet (20 i 12) spożywała 3 lub 4 posiłki dziennie, a tylko pięć kobiet więcej niż 4 posiłki. Z kolei większość mężczyzn spożywała 4 lub powyżej 4 posiłków (34 i 18), a tylko jedenastu 3 posiłki w ciągu dnia. Wykazane różnice w częstotliwości spożywania posiłków wśród kobiet i mężczyzn mogą w pewnym stopniu wynikać z wymogów, jakie niesie ze sobą trenowana dyscyplina sportu. W badanej populacji 4-5 posiłków dziennie spożywało łącznie 17 (46%) kobiet oraz 52 (82%) mężczyzn, średnio 69% ankietowanych. Nie koresponduje to z wynikami niektórych autorów. Szczepańska i Spałkowska [2012], badając 209 sportowców trenujących siatkówkę i koszykówkę w klubach sportowych sześciu śląskich miast, wykazały, że 52% z nich spożywało 4-5 posiłków dziennie. W innej pracy Frączek [2007], bada-

jąc wybrane zachowania żywieniowe kobiet wyczynowo trenujących siatkówkę i koszykówkę, wykazała, że spożycie zalecanych 4-5 posiłków deklarowało jedynie 17,4% badanych. Z kolei Gacek [2011] w grupie 210 ankietowanych sportowców w wieku 13-25 lat wyczynowo trenujących siatkówkę wykazała, że 60,5% kobiet i 33,5% mężczyzn spożywało zalecane 4-5 posiłków dziennie. Natomiast Durkalec-Michalski i in. [2011] zaobserwowali, że 87% wioślarzy deklarowało codzienne spożycie co najmniej 4-5 posiłków dziennie.



Rys. 1. Częstotliwość spożywanego posiłków w ciągu dnia

Fig. 1. The frequency of eaten meals during the day

Źródło: opracowanie własne.

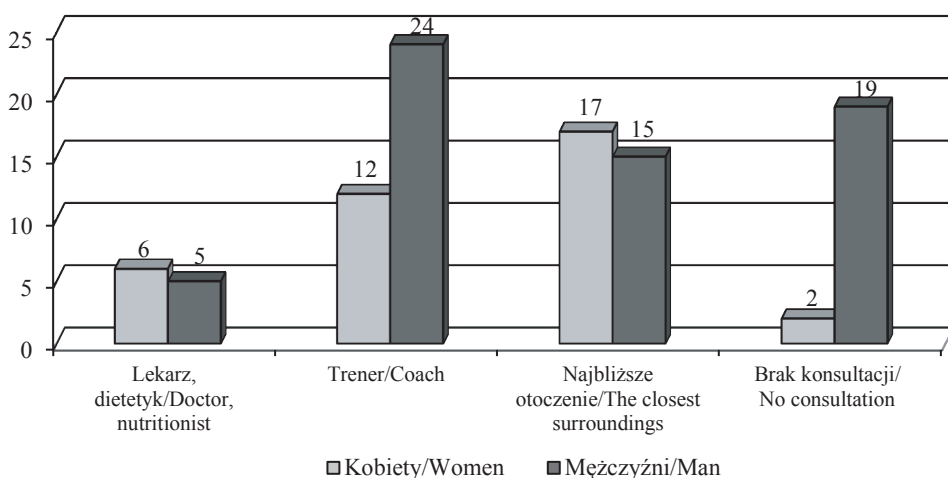
Source: own study.

Zaskakujące były odpowiedzi respondentów na pytania 4-6 ankiety. Okazało się, że tylko niewielka część badanych (35 osób) stosowała specjalistyczną dietę, w tym: wysokobiałkową (21 osób), wysokowęglanową (14 osób) i wysokotłuszczową (0 osób). 38 osób nie stosowało żadnej konkretnej diety, spożywając posiłki takie jak osoby nietrenujące, a 27 osób stosowało dietę opracowaną samemu.

Głównym źródłem wiedzy na temat żywienia respondentów, tj. osób deklarujących poważne podejście do ćwiczeń, wśród nich zawodowych sportowców, były zalecenia trenera (33 osoby), a w następnej kolejności media (Internet, TV, aplikacje, czasopisma itp.) oraz najbliższe otoczenie (rodzina, znajomi itp.), na które wskazały odpowiednio 29 i 24 osoby. Tylko niewielka liczba ankietowanych (14 osób) podeszła do sposobu swojego żywienia odpowiedzialnie, zasięgając porady u lekarza bądź dietetyka.

Wydaje się, że zaczynając regularne treningi, chcąc osiągnąć prawidłową masę ciała, osoby aktywne fizycznie powinny skonsultować się najpierw z dietetykiem

w celu opracowania odpowiedniej ścieżki żywieniowej. Jedynie 11 osób odpowiedziało, że stosuje dietę zaproponowaną przez dietetyka (rys. 2). W doborze diety badanych duży udział miał trener, na co wskazało 36 osób oraz w przypadku 32 osób najbliższe otoczenie (rodzina, znajomi). Aż 21 osób, w tym 19 mężczyzn, nie konsultowało z nikim składu swojej diety.



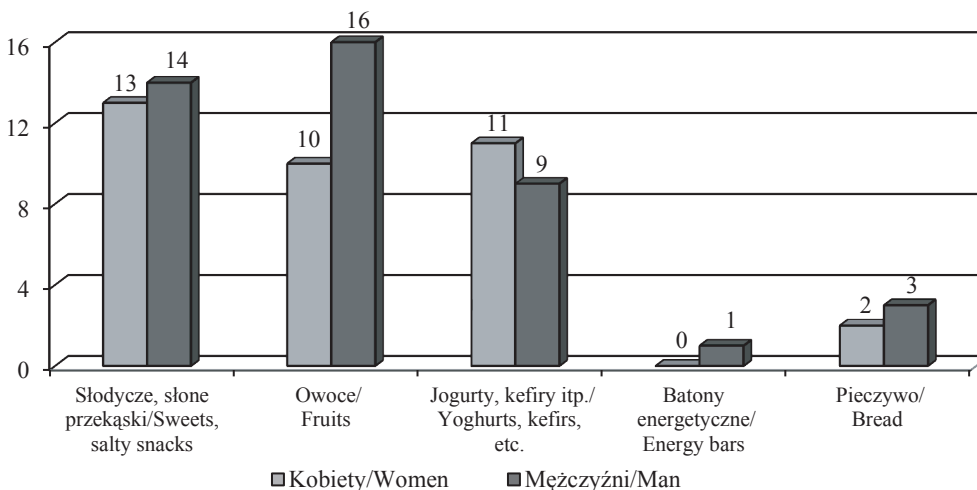
Rys. 2. Konsultacje dietetyczne z podziałem na płeć
Fig. 2. Dietetic consultation depending on gender

Źródło: opracowanie własne.
 Source: own study.

Kolejne pytania (7-11) dotyczyły nawyków żywieniowych respondentów. Stwierdzono, że większość ankietowanych spożywało posiłki nieregularnie (43 osoby, 20 kobiet i 23 mężczyzn), a nieco mniej spożywało je regularnie (38 osób, 15 kobiet i 25 mężczyzn). Aż 19 respondentów (4 kobiety i 15 mężczyzn) odpowiedziało, że tylko czasami regularnie spożywało posiłki. Można domniemywać, że osoby aktywne fizycznie mają wiedzę i zdają sobie sprawę ze znaczenia spożywania posiłków w regularnych odstępach czasu, jednakże nie zawsze wykorzystują tę wiedzę w praktyce. Leonkiewicz, Gacek, Frączek [2015] przyjęli, że zalecenia żywieniowe dla młodzieży uprawiającej sport łączą w jedną całość rekomendacje dla osób w okresie rozwojowym z rekomendacjami dla osób o wysokiej aktywności fizycznej. Autorzy ci, podobnie jak w badaniach własnych, stwierdzili nieregularne spożywanie 4-5 posiłków dziennie wśród młodych sportowców, tj. 80% pływaków, 36,3% uczennic i 44,7% uczniów szkoły sportowej.

W badaniach własnych duży odsetek ankietowanych stanowiły także osoby, które podjadały pomiędzy posiłkami (52 osoby, 24 kobiety i 28 mężczyzn) lub od czasu do czasu (27 osób, 12 kobiet i 15 mężczyzn). W podobnym stopniu były to „niezdrowo-

we” przekąski, jak też owoce i jogurty (rys. 3). Sam fakt podjadania oraz to, co respondenci podjadają, świadczyć może o złe dobranej diecie do trybu życia ankietowanych lub że jest to konsekwencją nieregularności w spożywaniu posiłków.



Rys. 3. Rodzaj wybieranych przekąsek

Fig. 3. Kind of snack selection

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Wśród badanych respondentów tylko 9 osób zadeklarowało, że nie spożywało żywności typu fast food. Zdecydowana większość, bo aż 72 osoby, spożywało ją raz w miesiącu, a 18 osób tylko sporadycznie. Tylko jeden mężczyzna przyznał, że spożywał tzw. śmieciowe jedzenie raz w tygodniu. Wynika z tego, że badani respondenci mają świadomość niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą przetworzona żywność, i starają się ograniczyć jej spożycie, przy czym kobiety są bardziej pod tym względem konsekwentne aniżeli mężczyźni (37 względem 63 osób).

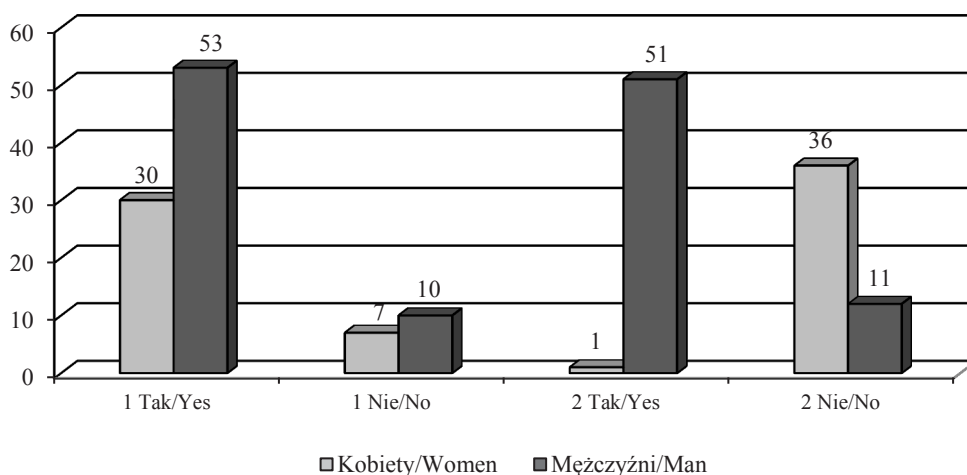
Najczęściej respondenci sami przygotowywali posiłki (52 osoby, 21 kobiet i 31 mężczyzn) lub spożywali je przygotowywane przez rodzinę (46 osób, 15 kobiet i 31 mężczyzn).

Aktywne fizycznie osoby powinny zwracać szczególną uwagę na skład spożywanych przez siebie posiłków ze względu na większą możliwość wystąpienia niedoboru składników pokarmowych. Dlatego w pytaniu 12 zwrócono się do respondentów z pytaniem: czy zwracają uwagę na skład swoich posiłków. Aż 83 osoby (32 kobiety i 51 mężczyzn) udzieliło odpowiedzi twierdzącej, 14 osób (4 kobiety i 10 mężczyzn), że czasami, a 3 osoby (1 kobieta i 2 mężczyzn), że nie zwraca uwagi na swoją dietę. Wszyscy ankietowani (37 kobiet i 63 mężczyzn) potwierdzili, że są świadomi roli i znaczenia prawidłowego odżywiania (pytanie 13). Zatem z anali-

zy odpowiedzi na oba pytania wynika, że nie w pełni wiedza deklaracyjna przekłada się na praktykę.

Podobną prawidłowość można stwierdzić w odpowiedzi na pytanie 14. Prawie wszyscy respondenci (37 kobiet i 59 mężczyzn) stwierdzili, że mają wiedzę na temat znajomości swojego dziennego zapotrzebowania na kalorie. Jednakże w praktyce nie wszyscy tę wiedzę wykorzystują, bowiem 42 osoby (15 kobiet i 27 mężczyzn) przyznały, że nie zwracają uwagi na kaloryczność swoich posiłków. Przy wzmożonej aktywności fizycznej może być to niebezpieczne w dłuższym okresie, a szczególnie w czasie wzmożonych treningów czy zawodów.

Suplementy diety to wciąż bardzo kontrowersyjny temat. Nie istnieją bowiem badania, które jednoznacznie określają pozytywny wpływ stosowania suplementów na zdrowie człowieka [Czaja 2010]. Jednak wśród trenujących osób panuje przekonanie, że pomagają one w osiągnięciu lepszych wyników. Dlatego poproszono respondentów w kolejnych dwóch pytaniach o odpowiedzi: czy wierzą w korzystne działanie suplementów diety oraz czy je stosują (rys. 4). Tak jak oczekiwano, 83 osoby (30 kobiet i 53 mężczyzn) uważały, że suplementy diety pomagają w osiągnięciu lepszych wyników w sporcie. Natomiast 17 respondentów (7 kobiet i 10 mężczyzn) wyraziło opinię, że nie wierzy w korzystne działanie tego typu produktów. Jednak mimo przekonania o korzyściach płynących ze stosowania suplementacji, niewiele ponad połowa ankietowanych (52 osoby, 1 kobieta i 51 mężczyzna) zadeklarowała ich stosowanie.



Rys. 4. Liczba osób przekonanych o korzystnym działaniu suplementów diety oraz liczba respondentów stosujących suplementację

Fig. 4. The number of people believing in the beneficial effects of dietary supplements and the number of respondents using supplementation

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Szymański i Wiszniewski [2017] stwierdzili, że 52% młodych mężczyzn regularnie ćwiczących na siłowni stosowało suplementy diety. Natomiast Durkalec-Michalski i in. [2011] zaobserwowali wśród przebadanych wioślarzy znacznie wyższy odsetek stosujących odżywki dla sportowców (80% mężczyzn i 75% kobiet) oraz suplementy witaminowo-mineralne (60% mężczyzn i 65% kobiet).

Osoby deklarujące stosowanie suplementów diety najczęściej nie konsultowały się z nikim przy wyborze odpowiednich dla siebie produktów (39 osób, mężczyźni). Pozostałe osoby podejmujące decyzje w tym zakresie polegały na opinii najbliższego otoczenia (4 badanych, mężczyźni) lub trenera (1 kobieta i 8 mężczyzn). Przy czym nikt nie konsultował tych spraw z lekarzem lub dietetykiem. Potwierdza to wcześniejsze spostrzeżenie o niepełnej wiedzy ankietowanych na temat stosowania suplementów diety i związanych z tym zagrożeń, jakie może nieść za sobą nieodpowiednio dobrany specyfik. Osoby te narażają się w ten sposób na przekroczenie albo niedobory zalecanego dziennego zapotrzebowania na poszczególne składniki pokarmowe, choroby narządowe, zwłaszcza nerek, wątroby i trzustki, a tym samym na obniżenie czasu osiągnięcia zamierzonych rezultatów lub nieosiągnięcie ich wcale [Dymkowska-Malesa, Walczak 2011; Jarosz, Ciok 2015]. W literaturze przedmiotu także wskazuje się, że decyzje o stosowaniu suplementów diety rzadko są podejmowane po konsultacji ze specjalistami, ale raczej pod wpływem reklamy, sugestii trenerów, instruktorów lub znajomych [Krejpcio i in. 2011].

W trakcie wysiłku fizycznego kontrola strat wody i regulowanie gospodarki wodnej jest niezmiernie ważne. Osoby o wysokiej aktywności fizycznej zdecydowanie deklarowały kontrolę nad gospodarką wodno-elektrolitową w swoim organizmie (37 kobiet i 52 mężczyzn), a jedynie 11 ankietowanych przyznało się, że nie zwracało na to uwagi.

Pytanie ostatnie (18) dotyczyło ilości płynów spożywanych w ciągu dnia przez ankietowanych. Stwierdzono, że niemal wszyscy respondenci dziennie wypijali większą ilość wody od tej zalecanej dla osób o niskiej aktywności fizycznej. Tylko jedna osoba spożywała do jednego litra płynów dziennie, co jest ilością zbyt małą nawet dla osób niećwiczących. W kolejnych grupach spożycie płynów kształtowało się na poziomie: 1-2 litry/dobę – 16 osób (6 kobiet i 10 mężczyzn), 2-3 litry/dobę – 43 osoby (26 kobiet i 17 mężczyzn) i 3-4 litry/dobę – 28 osób (5 kobiet i 23 mężczyzn). Podczas treningów straty wody w organizmie mogą sięgać nawet 2-3 litrów na każdą godzinę ćwiczeń, dlatego też deklarowane przez respondentów ilości mogą być niewystarczające do pokrycia zapotrzebowania organizmu, a nawet zagrażające ich zdrowiu. Taki rozkład ilości spożywanych płynów przez ankietowanych w ciągu dnia może wskazywać, że badani nie mają wystarczającej wiedzy na temat utraty wody podczas treningów oraz o kontroli jej strat.

Wyniki własne dotyczące ilości spożywanych płynów przez osoby aktywne fizycznie zbliżone są do wyników innych autorów. Kozirok i Babicz-Zielińska [2013], badając grupę 396 zawodników różnych dyscyplin sportowych, stwierdzili, że o ile na co dzień spożycie napojów było w normie i kształtowało się na poziomie od 1 do

3 litrów/dobę, o tyle w warunkach wzmożonej aktywności fizycznej zawodników podaż wody i napojów kształtowała się na bardzo niskim poziomie. Około 12% zawodników zadeklarowało spożycie poniżej 1 litra płynów w tym okresie. Prawie 2/3 badanych spożywało poniżej 2 litrów wody lub napojów w okresie bezpośrednio poprzedzającym trening, podczas treningu i bezpośrednio po nim. W innej pracy Zabrocki i Kaczyński [2012], po przebadaniu 110 młodych zawodników w wieku 12-14 lat, uprawiających sporty wysiłkowe (pływanie), stwierdzili, że 20% populacji wypijało dziennie zdecydowanie za mało płynów, a 50% w ilości niezbędnej dla osób nietreningujących.

4. Zakończenie

Ankietowani, reprezentujący grupę osób aktywnych fizycznie, orientowali się w zasadach prawidłowego odżywiania, ale nie była to wiedza naukowo pogłębiona, a jedynie powszechnie dostępna. Z analizy odpowiedzi na część pytań wynika, że respondenci nie w pełni wiedzę deklaracyjną przekładają na jej praktyczne zastosowanie. Dowodem na to jest to, że osoby uprawiające regularnie sport nie spożywają posiłków regularnie, wielu „podjada” między posiłkami niezalecane produkty, nie konsultują swojej diety z dietetykiem, dokonują wyboru suplementów diety przypadkowo, bez konsultacji medycznej, często niewłaściwie zarządzają gospodarką wodno-elektrolitową i nie piją odpowiedniej ilości wody, zwłaszcza w trakcie treningów. Wydawać by się mogło, iż zawodowi sportowcy powinni wykazywać się większą wiedzą na temat sposobu żywienia dostosowanego do rodzaju dyscypliny sportowej, jaką uprawiają. Okazało się jednak, że żywienie nie jest dla nich sprawą priorytetową i nie zasięgają oni specjalistycznych porad w tym zakresie.

Na poprawę stanu wiedzy ludzi młodych uprawiających czynnie sport może pozytywnie wpłynąć szersza dostępność do bezpłatnych konsultacji dietetycznych, edukacja szkolna, zwiększenie zainteresowania mediów tematyką żywienia i żywności, większa liczba programów edukacyjnych w telewizji publicznej, zwiększenie liczby publikacji popularno-naukowych oraz propagowanie naturalnych autorytetów w zakresie żywienia i żywności. Przez czym ważne jest, aby tak pozyskaną wiedzę umiejętnie wykorzystać w praktyce.

Literatura

- Birch K., MacLaren D., George K., 2009, *Fizjologia sportu. Krótkie wykłady*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Całyniuk B., Grochowska-Niedworok E., Białek A., Czech N., Kukielażaki A., 2011, *Piramida żywienia – wczoraj i dziś*, Problemy Higieny i Epidemiologii, 92(1), s. 20-24.
- Celejowa I., 2014, *Żywienie w sporcie*, PZWL, Warszawa.
- Czaja J., 2010, *Bromatologiczna ocena czynników optymalizujących dietę osób aktywnych fizycznie*, Praca doktorska wykonana w Katedrze i Zakładzie Bromatologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

- Durkalec-Michalski K., Suliburska J., Jeszka J., 2011, *Ocena stanu odżywienia i nawyków żywieniowych wybranej grupy zawodników uprawiających wioślarstwo*, Bromat. Chem. Toksykol., XLIV(3), s. 262-270.
- Dymkowska-Malesa M., Walczak Z., 2011, *Suplementacja w sporcie*, Nowiny Lekarskie, 80(3), s. 199-204.
- Frączek B., 2007, *Wybrane zachowania żywieniowe grupy kobiet wyczynowo trenujących siatkówkę i koszykówkę*, Żywnienie Człowieka i Metabolizm, 34(1/2), s. 710-714.
- Gacek M., 2011, *Zwyczajne żywieniowe grupy osób wyczynowo uprawiających siatkówkę*, Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 62(1), s. 77-82.
- Gawęcki J., 2010, *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, tom 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- <http://www.izz.waw.pl/attachments/article/555/Piramida%20IZZ%202.pdf> (dostęp 30.07.2017).
- http://www2.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/polzdrow_podr dietytyki_20120522_zal15.pdf (dostęp 30.07.2017).
- <http://www.ofeminin.pl/zdrowy-styl-zycia/piramida-aktywnosci-fizycznej-sprawdz-co-powinnas-cwiczyc-s2087052.html> (dostęp 30.07.2017).
- Jarosz M. (red.), 2012, *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.
- Jarosz M., Ciok J., 2015, *Suplementy diety a zdrowie: porady lekarzy i dietetyków*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Kozirok W., Babicz-Zielińska E., 2013, *Ocena spożycia wody i napojów przez zawodników różnych dyscyplin sportowych*, Problemy Higieny i Epidemiologii, 94(2), s. 262-265.
- Krejpcio Z., Skwarek K., Hyżyk A. K., Dyba S., 2011, *Ocena powszechności spożycia suplementów diety w wybranej grupie osób aktywnych sportowo*, Probl. Hig. Epidemiol., 92(4), s. 935-938.
- Leonkiewicz M., Gacek M., Frączek B., 2015, *Wiedza i zachowania żywieniowe młodzieży uprawiającej sport – konieczność edukacji*, [w:] *Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, red. A. Wolska-Adamczyk, WSiLiZ, Warszawa, s. 71-86.
- Mikołajczak J., 2009, *Zasady racjonalnego żywienia człowieka i metody edukacji żywieniowej*, [w:] Biernat J. (red), *Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, Wrocław.
- Montignac M., *Historia nawyków żywieniowych*, <http://www.montignac.com/pl/historia-nawykow-zywieniowych> (dostęp 30.07.2017).
- Ostachowska-Gąsior A., Krzeszowska-Rosiek T., Górka S., 2014, *Ocena wiedzy żywieniowej osób o wysokiej aktywności fizycznej uczęszczających do klubów fitness*, Problemy Higieniczne Epidemiologii, 95(4), s. 969-974.
- Sadowska K., *Podstawy żywienia człowieka*, http://onte.wsg.byd.pl/moodle/file.php/1/pdf/podstawy_zywienia/M01_PZ_tresc.pdf (dostęp 30.07.2017).
- Szczepańska E., Spałkowska A., 2012, *Zachowania żywieniowe sportowców wyczynowych uprawiających siatkówkę i koszykówkę*, Rocz PZH, 63(4), s. 483-489.
- Szymański A., Wiszniewski R., 2017, *Wiedza żywieniowa a ocena jakości żywienia młodych mężczyzn regularnie ćwiczących na siłowni*, Aktywność Fizyczna i Zdrowie – Physical Activity and Health, 12, s. 39-45.
- Zabrocki R., Kaczyński R., 2012, *Ocena zachowań żywieniowych młodzieży uprawiającej sporty wysiłkowe, na przykładzie pływania*, Bromatologia i Chemia Toksykologiczna, 45(3), s. 729-732.