

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
University School of Physical Education in Cracow

MARIAN FIEDOR

Analysis and evaluation of the ways of nourishment among the young athletes who are in the athletics representation of podkarpackie province

Analiza i ocena sposobu odżywiania się młodzieży stanowiącej kadrę województwa podkarpackiego w lekkiej atletyce

Problematyka żywienia w warunkach wzmożonego wysiłku fizycznego uwzględnia zwiększoną podaż energii, składniki regulujące oraz płyny. Szczególnego znaczenia nabiera sposób odżywiania dzieci i młodzieży uprawiającej sport, z uwagi na intensywne procesy wzrostu i rozwoju organizmu [1,5,10]. Istotnym zagadnieniem jest również uwzględnianie specyfiki żywienia w poszczególnych fazach cyklu szkoleniowego. Celem niniejszej pracy jest analiza i ocena sposobu odżywiania się młodych sportowców będących jedną z 16-tu reprezentacji wojewódzkich.

MATERIAŁ I METODYKA

Anonimowe i dobrowolne badania ankietowe przeprowadzono w sierpniu 2004 roku w Olsztynie wśród młodzieży uczestniczącej w letnim zgrupowaniu sportowym. Badaniami objęto 106 osobową grupę chłopców i dziewcząt w wieku 14 – 18 lat, która stanowiła reprezentację Młodzików i Juniorów województwa podkarpackiego w lekkiej atletyce. Ponad 40% badanych pochodzi ze wsi, ok. 50% z ośrodków liczących ponad 30 tys. mieszkańców, pozostali z mniejszych miejscowości. Zatrudnienie dla dwójki rodziców określiło 63% respondentów, w 27% odpowiedzi - pracowało jedno z rodziców, bez pracy pozostaje ok.2% i ok. 7% żyje i utrzymuje się z renty. Struktura poziomu wykształcenia obojga rodziców badanej młodzieży jest podobna i wskazuje, że wykształcenie wyższe ojca i matki podaje ok. 19%, wykształcenie średnie ok. 53%, wykształcenie zawodowe posiada ok. 27%. Sytuację materialną w rodzinie ocenia 10% sportowców jako bardzo dobrą, 53% ankietowanych - dobrą, 33% określa jako przeciętną i ok.4% jako bardzo niedobłą. W badaniach wykorzystano kwestionariusz autorskiej ankiet, w której uwzględniono pytania o regularność odżywiania się oraz częstość konsumpcji wybranych grup produktów spożywczych a także poziom preferencji w zwyczajowej diecie. Porównania międzygrupowe (chłopcy – dziewczęta) przeprowadzono z zastosowaniem statystycznego testu dwóch frakcji „u”[3].

WYNIKI BADAŃ

W tabeli 1 przedstawiono dane w zakresie liczby posiłków i regularności ich spożywania przez badanych. Można zauważyć, że niemal 70% chłopców i ok. 44% dziewcząt deklaruje spożywanie 4-5 posiłków w ciągu doby. Zatem dziewczęta istotnie częściej spożywają 3 posiłki ($p<0,05$). W tabeli widnieje także zapis, że 90% zawodników i tylko 72% zawodniczek spożywa śniadanie i to oznacza znamienne różnicę w postępowaniu. Zaledwie 55% dziewcząt deklaruje, że śniadanie codziennie spożywa i ponad 22% pisze, że spożywa śniadanie rzadziej niż kilka razy w tygodniu. Zaskakujące są dane liczbowe charakteryzujące ostatni posiłek młodzieży w ciągu dnia. Otóż przeszło 61% zawodników (istotnie więcej) i 37% zawodniczek spożywa kolację dopiero ok. godz.22 i później.

Jednocześnie, do godz.18 spożywa kolację istotnie ($p<0,05$) więcej dziewcząt (27,8%) niż chłopców (5,8%).

Częstość konsumpcji wybranych produktów zalecanych w racjonalnej diecie zilustrowano w tabeli 2. Zastanawiające dane dotyczą 63% dziewcząt i ponad 71% chłopców, którzy spożywają ryby rzadziej niż raz w tygodniu, a co 4-ta zawodniczka (istotnie statystycznie, $p<0,05$) wcale nie spożywa ryb. Kilka razy dziennie natomiast spożywa owoce ponad połowa dziewcząt i ponad 42% chłopców, a warzywa ponad 33% badanej grupy. Kilkakrotne spożywanie w ciągu dnia mleka i przetworów deklaruje co 4-ta zawodniczka. Rozpowszechnienie wśród młodzieży produktów spożywczych niekorzystnych dla zdrowia przedstawiono w tabeli 3. Okazuje się, że ok. 60% badanych deklaruje spożywanie produktów typu „fast food” okazjonalnie. Jednocześnie ponad 53% respondentów spożywa wyroby cukiernicze kilka razy w tygodniu a słodkie napoje gazowane istotnie częściej ($p<0,05$) wypijają dziewczęta (64,8%).

DYSKUSJA

Z przedstawionych badań własnych wynika, iż młodzież w wieku 14 – 18 lat w niewielkim stopniu realizuje zalecenia racjonalnego odżywiania się. Za diagnostyczne można uznać, iż 27,8% dziewcząt nie spożywa śniadania i tylko 55,6% spożywa je regularnie i codziennie. Późne spożywanie kolacji (ok.22) deklaruje 61,5% zawodników i 37% zawodniczek. Stwierdzono również ograniczoną konsumpcję ryb, 24,1% dziewcząt przyznaje, że wcale nie spożywa a 63% dziewcząt i 71,2% chłopców spożywa rybę rzadziej niż raz w tygodniu. Niekorzystnym nawykiem codziennego spożywania słodczy i wyrobów cukierniczych charakteryzuje się 23,1% chłopców i niemal 30% dziewcząt w badanej kadrze. Na uwagę zasługuje fakt, iż chłopcy odżywiają się z większą regularnością i istotnie częściej deklarują prawidłową (4-5) liczbę posiłków w ciągu dnia. Dziewczęta natomiast częściej dbają o wczesną porę spożywania kolacji. Rezultaty badań własnych wskazujące na występujące błędy żywieniowe wśród młodzieży szkolnej w wieku dojrzewania korespondują z wynikami innych autorów. Badania Woynarowskiej wykazały, że wśród produktów niezbędnych dla zdrowia za zadowalające przyjąć można spożycie owoców; natomiast 60-70% badanych nie spożywało codziennie warzyw i ciemnego pieczywa, a 41% mleka. Około 40% spożywało codziennie słodczy i napoje gazowane; prawie co trzeci nastolatek zjadał codziennie chipsy, a co 10-ty inne produkty „fast food” [9]. Podobnie badania Jeżewskiej-Zychowicz i Łyszkowskiej [6] wśród młodzieży w wieku 13-15 lat wykazały błędne zachowania żywieniowe, polegające na zbyt małej częstotliwości spożywania mleka i przetworów mlecznych, zbyt dużej częstości spożywania słodczy oraz braku regularności spożywania posiłków, szczególnie zaś II śniadania. Badania zachowań żywieniowych młodzieży LO w Nowym Sączu dowiodły błędy żywieniowe m.in., niskiego spożycia produktów nabiałowych, ryb i razowego pieczywa, wysokie zaś spożycie słodczy i wyrobów cukierniczych [2]. Z kolei badania Łepeckiej-Klusek i wsp.[7] w środowisku młodzieży w wieku 15-17 lat wykazały nieprawidłowości w zakresie jakości posiłków, przerw między nimi i ich regularności. Niedostateczną wiedzę młodzieży uprawiającej sport w przedmiotowym zakresie, oraz nieprofesjonalne jej źródła wykazały badania Szczepańskiej i wsp. [8]. Modyfikacja nawyków żywieniowych młodych sportowców wymaga współdziałania ich samych oraz środowiska klubowego, szkoły i rodziny.

WNIOSKI

1. Istnieje potrzeba monitorowania sposobu odżywiania się młodzieży uprawiającej sport w okresie dojrzewania oraz ich rzetelna edukacja zdrowotna.
2. Czynnikiem różnicującym wybrane zachowania żywieniowe młodzieży jest płeć badanych.
3. Zdrowy styl życia nawiązuje do nawykowego zdrowego sposobu odżywiania się.

PIŚMIENNICTWO

1. Celejowa I.: Kluczowe problemy w żywieniu sportowców. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 2003, 1/2, 302-308.
2. Frączek B.: Charakterystyka sposobu odżywiania młodzieży klas maturalnych liceum ogólnokształcącego. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 2003, 1/2, 86-92.

3. Furdal S.: Modelowanie statystyczne w badaniach empirycznych. Instytut Sportu, Prace i Materiały, Tom XXX, 112-113.
4. Gacek M.: Wiedza i nawyki żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2002, 12, 10-12.
5. Jeukendrup A.E.: Skuteczność różnych źródeł węglowodanów w dostarczaniu energii podczas wysiłku fizycznego. Medicina Sportiva 2001, 5(4), 247-257.
6. Jeżewska-Zychowicz M., Łyszkowska D.: Ocena wybranych zachowań żywieniowych młodzieży w wieku 13-15 lat i ich uwarunkowań na przykładzie środowiska miejskiego. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 2003, 1/2, 572-577.
7. Łepecka-Klusek C. i wsp.: Młodzież gimnazjalna o swoim odżywianiu. Annales UMCS, Lublin-Polonia, Sectio D Medicina 2003, Vol. LVIII, Suppl. XIII, 151, 256-261.
8. Szczepańska B. i wsp.: Poziom wiedzy o żywieniu wśród młodzieży uprawiającej sport. Medycyna Sportowa 1997, 67, 2-6.
9. Woynarowska B., Mazur J.: Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990-1998. Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2000.
10. Ziemiański Ś.: Wpływ żywienia na rozwój psychofizyczny i zdrowie człowieka. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 1997, 4, 146-154.

STRESZCZENIE

W pracy analizowano i oceniono niektóre zachowania i preferencje żywieniowe młodzieży w okresie adolescencji. Badaniami objęto kadre lekkoatletów województwa podkarpackiego, złożoną z 52 chłopców i 54 dziewcząt w wieku 14 –18 lat. Wyniki analizy wskazują na nieprawidłowości i potrzebę monitorowania sposobu odżywiania się młodzieży uprawiającej sport.

SUMMARY

The subject of this work is to analyse and evaluate some of nourishment and feeding preferences among the youth at the age of adolescence. The research comprises 52 boys and 54 girls aged 14 –18 years from Podkarpackie province. The results gathered in this work show abnormalities and the necessity to monitor the ways of nourishment in this environment.

Tab. 1. Liczba i regularność posiłków spożywanych przez młodzież

Kategorie badawcze	Chłopcy (%)	Dziewczeta (%)	
Liczba posiłków w ciągu dnia	4-5	69,2 **	44,4
	3	28,9*	51,9
	1-2	1,9	3,7
Czy jesz śniadanie	Tak	90,4*	72,2
	Nie	9,6*	27,8
Jak często spożywasz śniadanie	codziennie	73,1	55,6
	kilka razy w tygodniu	17,3	22,2
	rzadziej	9,6	22,2
Pora spożywania kolacji	do godz. 18	5,8*	27,8
	między 19-20	32,7	35,2
	ok.22 i później	61,5*	37,0

Różnice statystycznie istotne przy : * p<0,05 ** p<0,01

Tab. 2. Częstość konsumpcji wybranych produktów korzystnych dla zdrowia

Kategorie badawcze	Chłopcy (%)	Dziewczeta (%)	
Mleko i przetwory	codziennie	40,4	24,1
	1 raz dziennie	23,1	25,9
	kilka razy w tygodniu	28,8	37,1
	rzadziej	7,7	12,9
Warzywa	codziennie	34,6	33,3
	1 raz dziennie	34,6	33,3

Owoce	kilka razy w tygodniu	30,8	29,6
	rzadziej	-	3,7
	codziennie	42,3	53,7
	1 raz dziennie	23,1	27,8
	kilka razy w tygodniu	34,6 *	14,8
Ryby	rzadziej	-	3,7
	w każdym tygodniu	25,0	12,9
	rzadziej	71,2	63,0
	nie spożywam	3,8 *	24,1

Różnice statystycznie istotne przy : * $p < 0,05$

Tab. 3. Częstość konsumpcji wybranych produktów niekorzystnych dla zdrowia

Kategorie badawcze		Chłopcy (%)	Dziewczeta (%)
Produkty typu pizza hamburgery, hot dogi	kilka razy w tygodniu	5,8	7,4
	rzadziej	69,2	61,1
	nie spożywam	25,0	31,5
Popularne frytki, chipsy itp.	codziennie	1,9	-
	kilka razy w tygodniu	19,2	35,2
	rzadziej	57,7	48,1
	nie spożywam	21,2	16,7
Wyroby cukiernicze	codziennie	23,1	29,6
	kilka razy w tygodniu	53,8	53,7
	rzadziej	21,2	16,7
	nie spożywam	1,9	-
Słodkie napoje gazowane	codziennie	13,5	9,3
	kilka razy w tygodniu	44,2 *	64,8
	rzadziej	36,5 *	18,5
	nie piję	5,8	7,4

Różnice statystycznie istotne przy : * $p < 0,05$