

Monika Bronkowska, Aureliusz Kosendiak¹, Anna Felińczak¹, Jadwiga Biernat

WYBRANE ELEMENTY STYLU ŻYCIA ORAZ WIEDZY ŻYWIENIOWEJ OSÓB PRZYGOTOWUJĄCYCH SIĘ DO MARATONU

Katedra Żywienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu

Kierownik: dr hab. inż. M. Bronkowska

¹ Zakład Organizacji i Zarządzania Katedry Zdrowia Publicznego Uniwersytetu

Medycznego we Wrocławiu

p.o. Kierownika: dr P. Karniej

Celem pracy była ocena wiedzy żywieniowej oraz wybranych elementów stylu życia osób przygotowujących się do maratonu. Badaniem objęto 192 osoby przygotowujące się do maratonu, odbywającego się we Wrocławiu. Do oceny wykorzystano autorski, standaryzowany kwestionariusz, opracowany w Katedrze Żywienia Człowieka. Obejmował on różne zagadnienia, dotyczące między innymi rodzaju aktywności fizycznej, częstości palenia papierosów.

Słowa kluczowe: wiedza żywieniowa, styl życia, maraton.

Key words: nutrition knowledge, lifestyle, marathon.

Prawidłowe żywienie należy do podstawowych warunków właściwego funkcjonowania organizmu, ale także decyduje o możliwościach przeżycia, rozwoju i samopoczuciu. Sposób żywienia oddziałuje na stan odżywienia przez całe życie, jednak największy wpływ jest widoczny w okresie dzieciństwa i młodości, kiedy organizm podlega wielu przemianom związanym ze wzrostem i rozwojem (1). Utrzymanie właściwego stanu zdrowia i przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym stanowi obecnie znaczący problem zdrowotny i ekonomiczny, dotyczący m.in. kraje wysoko- i średniozamożne. Wiele badań dowodzi, że głównym determinantem zdrowia człowieka jest styl życia. Jednymi z najważniejszych elementów stylu życia są: sposób żywienia i aktywność fizyczna. Nieprawidłowości w ich zakresie, poprzez wpływ na stan odżywienia organizmu, mogą znacząco oddziaływać na jakość zdrowia.

W społeczeństwie polskim wzrasta świadomość korzystnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, a bieganie staje się modne. Zwiększa się liczba osób w każdym wieku regularnie uprawiających bieganie. Nic zatem dziwnego, że coraz więcej rekreacyjnych biegaczy próbuje swoich sił w biegach maratońskich. Maraton, czyli bieg na dystansie 42,195 km, ma bardzo ciekawą historię i jest jedną z najbardziej prestiżowych imprez biegowych. Każda osoba uprawiająca sport powinna mieć świadomość tego, że odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z elementów decydujących o możliwości osiągnięcia zadawalających wyników (2, 3).

Celem pracy była ocena wybranych elementów stylu życia i wiedzy żywieniowej osób przygotowujących się do maratonu wrocławskiego.

MATERIAŁ I METODY

Badaniem objęto 192 osoby przygotowujące się do maratonu, odbywającego się we Wrocławiu. Ankiety przeprowadzono od maja do sierpnia 2013 r. i powtórzono po maratonie we wrześniu 2013 r. W badanej grupie kobiety stanowiły 54,7%, natomiast mężczyźni – 45,3%. Średnia wieku w grupie kobiet wyniosła 32,7 lat (zakres wieku 20–57 lat), natomiast wśród mężczyzn 35,1 lat (zakres wieku 19–73 lata). Średnia masa ciała kobiet przed maratonem wynosiła 62,4 kg, natomiast po maratonie 60 kg. Wśród mężczyzn wartości te wynosiły odpowiednio 81,7 kg i 78,6 kg.

Do oceny wiedzy żywieniowej i wybranych elementów stylu życia wykorzystano autorski, standaryzowany kwestionariusz opracowany w Katedrze Żywienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Obejmował on pytania, dotyczące między innymi: rodzaju aktywności fizycznej, częstości palenia papierosów, itp.

Do oceny zmiennych parametrycznych niespełniających założeń koniecznych do przeprowadzenia testu ANOVA zastosowano test U Manna-Whitneya. Do obliczeń zastosowano program Statistica v. 10.0. We wszystkich obliczeniach przyjęto poziom istotności $\alpha = 0,05$.

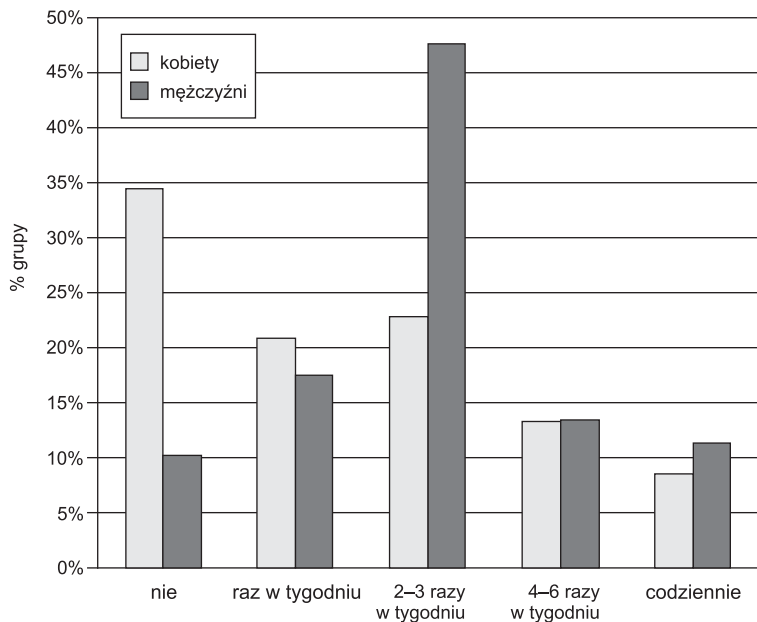
WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Na ocenę stylu życia badanej grupy osób składały się: aktywność fizyczna, palenie papierosów oraz stosowanie diety.

W niniejszym badaniu, aktywność fizyczną w czasie wolnym od pracy (przed maratonem) oceniano na podstawie pytania: *Czy była Pan(i) aktywna fizycznie (spacer, pływanie, jazda na rowerze itp.) przed okresem przygotowań do maratonu?* Wykonywanie ćwiczeń fizycznych trwających jednorazowo 20–60 min w czasie wolnym od pracy zadeklarowało 65,6% kobiet oraz 89,7% mężczyzn. Blisko 10,3% mężczyzn oraz 34,4% kobiet nie wykonywało żadnych ćwiczeń fizycznych przed okresem przygotowawczym do startu w maratonie. Ankietowane osoby pytano także o częstotliwość aktywności ruchowej. Mała aktywność ruchowa (wykonywana raz w tygodniu) dotyczyła 20,9% kobiet oraz 17,5% mężczyzn. Osoby ćwiczące 2–3 razy w tygodniu klasyfikowano jako umiarkowanie aktywne fizycznie. Było to 22,8% kobiet oraz 47,5% mężczyzn. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych codziennie lub 4–6 razy w tygodniu pozwalało zaliczyć te osoby do grupy o dużej aktywności fizycznej. Do tej grupy zakwalifikowano 21,9% kobiet oraz 24,7% mężczyzn badanej populacji. Jednocześnie, taką częstotliwość aktywności fizycznej przyjęto jako zadowalającą i zgodną z aktualnymi zaleceniami zdrowotnymi. Dane te przedstawiono na ryc. 1.

W pracy oceniano również zawodową aktywność fizyczną badanych osób. Wśród badanych kobiet 7,6% kobiet oraz 7,2% mężczyzn nie pracowało zawodowo. Osoby aktywne zawodowo stanowiły 92,4% kobiet oraz 92,8% mężczyzn, z których pracę siedzącą deklarowało odpowiednio 36,4% i 55,8%. W badanej grupie 25,7% kobiet oraz 29,9% mężczyzn wykonywało pracę wymagającą dużej ilości chodzenia. Zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn znalazły się osoby, które w pracy często

chodzą także po schodach (odpowiednio 28,4% i 4,1%) oraz osoby wykonujące czynności wymagające dużo wysiłku fizycznego, m.in. podnoszenie i noszenie ciężkich przedmiotów (k – 1,9%; m – 3,0%).



Ryc. 1. Częstotliwość aktywności fizycznej badanych (n=192) w okresie przed przygotowaniem do maratonu.

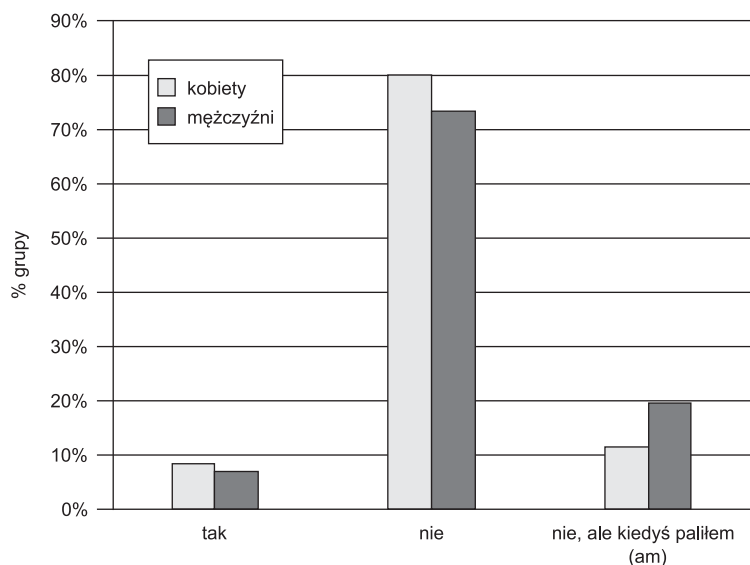
Fig. 1. Frequency of physical activity among study subjects (n=192) in the period preceding the preparations for a marathon.

Raport „Style Zdrowia Polaków” oraz dane GUS, dotyczące stanu zdrowia ludności w Polsce (4, 5) podkreślają, że większość dorosłych Polaków spędza swój wolny czas biernie lub wykonuje czynności niewymagające aktywności fizycznej. Dużo czasu poświęcają oni na oglądanie telewizji, korzystanie z komputera lub słuchanie radia. Na te niewymagające aktywności ruchowej zajęcia mężczyźni przeznaczają prawie 18 godz. w tygodniu, natomiast kobiety ok. 17. Bierny sposób spędzania czasu dotyczy szczególnie osób starszych, niepracujących, które mają dużo wolnego czasu. Spacerowanie, gimnastyka, jazda na rowerze to najczęściej powtarzający się rodzaj aktywności fizycznej, dotyczący 71% ogółu dorosłych Polaków. Taką formę aktywności deklarują osoby sprawne fizycznie do 40. roku życia. Intensywny trening (np. w siłowni) lub uprawianie sportu wyczynowego jest natomiast głównie deklarowany przez osoby młode, do 30. roku życia. Obecnie jednak w wielu krajach, w tym także w Polsce, biegi uliczne cieszą się coraz większą popularnością. W społeczeństwie wzrasta świadomość korzystnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, a bieganie staje się modne.

Uzyskane w badaniach innych autorów pozytywne wyniki dotyczące stopniowego wzrostu aktywności fizycznej Polaków w latach 2010 – 2014 nie mogą przesłonić

faktu, że 2/3 dorosłych kobiet i mężczyzn wciąż nie osiąga zalecanego poziomu wysiłku fizycznego, a 50% z nich nie wykonuje żadnych ćwiczeń fizycznych (6, 7).

W badanej grupie 80,2% kobiet oraz 73,6% mężczyzn zadeklarowało, że nie pali papierosów i nigdy ich nie paliło (ryc. 2). W raporcie „Style zdrowia Polek i Polaków” wykazano, że blisko 75% dorosłych osób deklaruje, że nigdy nie paliło lub już nie pali tytoniu.



Ryc. 2. Palenie papierosów przez badane osoby (n=192).

Fig. 2. Tobacco smoking among study subjects (n=192).

Dane statystyczne raportu „Nikotynizm w Polsce” (8) pokazują, że palaczami są najczęściej osoby w wieku 45-59 lat. Szczególnie często nałóg palenia występuje wśród czterdziestolatków, gdzie pali prawie połowa mężczyzn i więcej niż co trzecia kobieta. Według tych danych codziennie pali 26,3% osób dorosłych (33,9% mężczyzn i 19,3% kobiet) (9). W badanej grupie osób przygotowujących się do maratonu, do palenia papierosów przyznało się 8,4% kobiet oraz 6,9% mężczyzn, którzy jednocześnie deklarują chęć rzucenia nałogu. Jako główny powód podają oni przede wszystkim: silne postanowienie, słabszą wydolność organizmu, a także obawę przed chorobą. Grupa osób próbujących zerwać z nałogiem powinna być objęta intensywnymi działaniami edukacyjnymi i motywacyjnymi, popartymi autorytetem i interwencją lekarza.

Osoby ankietowane, zapytane o stosowanie diety w większości odpowiadały, że nie stosują żadnej diety. Odpowiedzi takiej udzieliło 85,7% badanych kobiet oraz aż 96,6% mężczyzn.

Wiedza żywieniowa osób odznaczających się wysoką aktywnością fizyczną powinna znajdować odzwierciedlenie w ich sposobie żywienia, stanie odżywienia oraz w efektach treningu.

W pracy dokonano także oceny wiedzy o żywności i żywieniu na podstawie kwestionariusza zawierającego pytania, dotyczące znajomości wybranych zagadnień z zakresu żywienia człowieka. Wykazano, że ok. 74% badanych uważało, iż sposób żywienia ma istotny wpływ na stan zdrowia człowieka, ale ich znajomość wiedzy żywieniowej była zróżnicowana.

Prasa i książki były głównymi źródłami wiedzy żywieniowej ponad połowy ankietyowanych (55,8%). Drugą, najczęściej padającą odpowiedzią była „wiedza wyniesiona z domu rodzinnego”. Takiej odpowiedzi udzieliło 44,2% badanych.

Wśród osób biorących udział w badaniach sprawdzano znajomość źródeł witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A i E. Odpowiedzi „nie wiem” udzieliło ok. 9,8% respondentów pytanych o produkty bogate w witaminę A oraz 15,1% z nich w przypadku witaminy E. Marchew – jako dobre źródło witaminy A, została wymieniona przez ok. 18,8% ankietyowanych. Nieco więcej, bo ok. 25% respondentów twierdziło, że najlepszym źródłem tej witaminy jest olej słonecznikowy. Prawie 22% badanych uważało, że olej słonecznikowy jest również bogaty w witaminę E (tab. I i II).

Tab e l a I. Częstość odpowiedzi na pytanie o źródła witaminy A w różnych produktach spożywczych przez badanych uczestników przygotowujących do maratonu

Table I. Frequency of answers to the query about sources of vitamin A by study participants preparing for a marathon

	Kobiety (n=105)		Mężczyźni (n=87)		Razem (n=192)	
	liczba osób	% grupy	liczba osób	% grupy	liczba osób	% grupy
Olej słonecznikowy	32	30,5*	16	18,5*	48	25,0
Ser twarogowy	12	11,4	12	13,8	24	12,5
Marchew	18	17,1*	18	20,7*	36	18,8
Jabłko	12	11,4	13	14,9	25	13,0
Mleko	11	10,5	11	12,6	22	11,5
Fasola	13	12,4*	5	5,7*	18	9,4
Nie wiem	7	6,7*	12	13,8*	19	9,8

* różnice istotne statystycznie, test U Manna-Whitneya, $\alpha = 0,05$

Tab e l a II. Częstość odpowiedzi na pytanie o najbogatsze źródła pokarmowe witaminy E przez badanych uczestników przygotowujących do maratonu

Table II. Frequency of answers to the query about the most abundant sources of vitamin E by study participants preparing for a marathon

	Kobiety (n=105)		Mężczyźni (n=87)		Razem (n=192)	
	liczba osób	% grupy	liczba osób	% grupy	liczba osób	% grupy
Olej słonecznikowy	28	26,7*	14	16,1*	42	21,9
Ser twarogowy	12	11,4	10	11,5	22	11,5
Marchew	13	12,4*	15	17,2*	28	14,5
Jabłko	11	10,5*	13	14,9*	24	12,5
Mleko	11	10,5	11	12,7	22	11,5
Fasola	13	12,4	12	13,8	25	13,0
Nie wiem	17	16,1*	12	13,8*	29	15,1

* różnice istotne statystycznie, test U Manna-Whitneya, $\alpha = 0,05$

W pracy zapytano osoby przygotowujące się do maratonu o produkty stosowane w diecie odchudzającej. Poprawnych odpowiedzi, mówiących o tym, że są to warzywa udzieliło 30,2%. Wymieniano także nieprawidłowo: kaszę gryczaną (18,8%) oraz mleko 0,5 % tłuszczu (36,5%) jako źródła tej witaminy (tab. III).

Table III. Udział poszczególnych produktów w diecie odchudzającej wg osób przygotowujących się do maratonu

Table III.

	Kobiety (n=105)		Mężczyźni (n=87)		Razem (n=192)	
	liczba osób	% grupy	liczba osób	% grupy	liczba osób	% grupy
Mleko 3,2% tłuszczu	0	0	0	0	0	0
Mleko 0,5% tłuszczu	32	30,5*	38	43,7*	70	36,5
Warzywa	29	27,7*	29	33,3*	58	30,2
Kasza gryczana	16	15,2*	20	23,0*	36	18,8
Frytki	10	9,5	0	0	10	5,2
Sery żółte	10	9,5	0	0	10	5,2
Nie wiem	8	7,6	0	0	8	4,1

* różnice istotne statystycznie, test U Manna-Whitneya, $\alpha = 0,05$

Mimo coraz większego zainteresowania tematyką żywieniową i propagowania zaleceń żywieniowych wśród różnych grup ludności, nadal wiedza ta jest niewystarczająca. W większości przypadków, niestety, znajomość zasad żywienia nie przekłada się na prawidłowe zachowania żywieniowe (10).

PODSUMOWANIE

W ocenie aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz ocenie własnej masy ciała uczestników przygotowań do maratonu stwierdzono, że okres ten spowodował zmianę wybranych elementów stylu życia badanych osób. Dotyczyła ona głównie częstości uprawianej aktywności fizycznej w czasie wolnym. Część badanych deklaraowała także spadek masy ciała od momentu rozpoczęcia przygotowań do maratonu. Wiedzę żywieniową osób przygotowujących się do maratonu wrocławskiego można uznać za zadowalającą. Prawidłowych odpowiedzi częściej udzielały kobiety, co mogło wynikać z większego ich zainteresowania zasadami racjonalnego żywienia.

M. Bronkowska, A. Kosendiak, A. Felińczak, J. Biernat

CHOSEN ELEMENTS OF A LIFESTYLE AND THE DIETARY KNOWLEDGE OF PERSONS PREPARING FOR THE MARATHON

Summary

Proper nutrition is one of the basic conditions for the proper functioning of the body, but also determines the well-being of man. More and more attention is paid to lifestyle modification which includes, among others: the normalization of body weight, an adequate diet, stopping smoking, increasing

physical activity. The majority of adult Poles spend their leisure time passively or pursue a futile physical activity.

The aim of this study was to evaluate the knowledge of nutrition and selected elements of lifestyle among people preparing for a marathon.

Nutritional knowledge of people preparing for a marathon in Wrocław can be considered satisfactory. Unfortunately, in most cases, knowledge of nutrition does not translate into proper eating habits.

PIŚMIENNICTWO

1. *Celejowa I.*: Żywnienie w sporcie. PZWL, Warszawa, 2014. – 2. *Drygas W., Kwaśniewska M., Szczepińska D., Kozakiewicz K., Gluszek J., Wiercińska E., Wyrzykowski B., Kurjata P.*: Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki programu WOBASZ. *Kardiol. Pol.*, 2005; 63(6) (supl. 4): 51-55. – 3. *Kasprzak Z., Pilaczyńska – Szczepińska Ł., Czubaszewski Ł.*: Strategie żywieniowe w wysiłkach wytrzymałościowych. *Studia i Materiały CEPL w Rogowie R.* 15. Zeszyt 34 /1/ 2013. – 4. *Główny Urząd Statystyczny*: Stan zdrowia ludności Polski w 2014 r., Wydawnictwo GUS, Warszawa, 2015. – 5. Raport-USP-Zdrowie-Style-Zdrowia-Polakow-2014.pdf. – 6. *Łagowska K., Woźniak M., Jeszka J.*: Porównanie nawyków żywieniowych młodzieży z uwzględnieniem płci oraz poziomu aktywności fizycznej. *Roczn. PZH* 2011; 62(3): 335 – 342. – 7. *Puchalska A.K., Mamcarz A., Narkiewicz K.*: Rekreacyjny maratończyk — nowe wyzwanie w codziennej praktyce lekarskiej? *Choroby Serca i Naczyń*, 2013; 10(3): 137-140. – 8. www.rtoz.org.pl/Nikotynizm_w_Polsce.pdf. – 9. *Polakowska M., Piotrkowski W., Tykarski A., Drygas W., Wyrzykowski B., Pająk A., Kozakiewicz K., Rywik S.*: Nałóg palenia tytoniu w populacji polskiej. Wyniki programu WOBASZ. *Kardiol. Pol.*, 2005; 63(6) (supl. 4): 51-56. – 10. *Ostachowska-Gąsior A., Krzeszowska-Rosiek T., Górka S.*: Ocena wiedzy żywieniowej osób o wysokiej aktywności fizycznej uczęszczających do klubów fitness. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2014; 95(4): 969-974.

Adres: 51-630 Wrocław, ul. Chełmońskiego 37