

Zwyczaje żywieniowe instruktorów windsurfingu na Półwyspie Helskim

Nutritional habits of windsurfing instructors on the Hel Peninsula

PIOTR LITWINIUK, ANNA DARMAS

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego

Wprowadzenie. Przyjmuje się, że przeciętny człowiek dorosły, w zależności od wykonywanej pracy i aktywności fizycznej, potrzebuje 2300-6000 kcal dziennie. Często czas pracy, jej forma i charakter determinują to jak jemy i co jemy. Zasada ta dotyczy między innymi instruktorów windsurfingu.

Cel pracy. Ocena zwyczajów żywieniowych instruktorów windsurfingu.

Materiał i metody. Badaniami objęto 30 instruktorów windsurfingu z całej Polski pracujących na Półwyspie Helskim co najmniej 3 tygodnie w sezonie. Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety zawierający pytania dotyczące czasu pracy, ilości i rodzajów spożywanego posiłków w trakcie pobytu na Półwyspie Helskim oraz wiedzy na temat wydatku energetycznego i składników odżywczych.

Wyniki. Ponad 60% badanych spożywa trzy posiłki dziennie. Śniadanie codziennie zjada 77% respondentów, jednodaniowy obiad 63%. Więcej niż 3/4 instruktorów nie ma określonej pory spożywania kolacji. 37% (w odniesieniu do śniadań) oraz 70% (w odniesieniu do obiadów i kolacji) badanych od 1 do 3 razy na tydzień korzysta z usług barów/restauracji. Respondenci na śniadanie najczęściej spożywają kanapki i kawę, na obiad jednodaniowe danie (mięso plus ryż/makaron/ziemniaki), na kolację ponownie kanapki. Większość instruktorów przyznaje się do podjadania między posiłkami. Wszyscy badani spożywają alkohol kilka razy w tygodniu.

Wnioski. Na niezdrowy i nieregularny sposób odżywiania się mają wpływ: charakter pracy (ilość zajęć na wodzie, długość przerw między nimi), zmęczenie oraz możliwości finansowe badanych instruktorów.

Słowa kluczowe: żywienie, zwyczaje żywieniowe, instruktorzy windsurfingu

Introduction. Working time, sort of work and its character often determine our way of nutrition – how and what we eat. This principle concerns among others windsurfing instructors.

Aim. To determine the nutritional habits of windsurfing instructors.

Material and methods. The research was carried out among 30 windsurfing instructors from all parts of Poland who were working on the Hel Peninsula for at least 3 weeks during the summer season. A questionnaire survey was used in the research. The questionnaire covered questions concerning working time, kind and frequency of meals while staying on the Hel Peninsula as well as questions concerning knowledge about the energy expenditure and nutrients.

Results. Over 60% of the respondents eat 3 times a day; 77% of the instructors eat breakfast everyday, while 63% have one-course dinner. More than 3/4 of the instructors do not have a regular supertime; 37% of the respondents (with reference to breakfasts) and 70% (with reference to dinners and suppers) eat at restaurants and bars 1-3 times a week. The surveyed instructors have mostly sandwiches and coffee for breakfast, one-course dinner (meat with rice/pasta/potatoes) and sandwiches again for supper. The majority of the instructors confess to snacking between meals and to drinking alcohol several times weekly.

Conclusion. The character of work, fatigue and financial means of the instructors have a strong influence on their unhealthy and irregular nutritional habits.

Key words: nutrition, nutritional habits, windsurfing instructors

© Hygeia Public Health 2010, 45(2): 164-166

www.h-ph.pl

Nadesłano: 08.10.2010

Zakwalifikowano do druku: 01.11.2010

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Mgr Piotr Litwiniuk, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, ul. Marymoncka 34
ul. Kozłowskiej 1/67, 00-710 Warszawa
tel. 604954096; e-mail: piotr.litwiniuk@interia.pl

Wstęp i cel pracy

W przebiegu całego naszego życia przyjmowanie pożywienia – bądź jego brak – determinuje w dużym stopniu, czy prawidłowo rozwijamy się fizycznie, czy nasze organizmy są w stanie funkcjonować i czy mamy dostateczną ilość energii do spełniania codziennych zadań. Rzetelna wiedza dotycząca odżywiania się stanowi jeden z najważniejszych czynników sprzyjających dokonywaniu racjonalnych wyborów w tym zakresie

[1]. Przyjmuje się, że przeciętny człowiek dorosły, w zależności od wykonywanej pracy i aktywności fizycznej, potrzebuje 2300-6000 kcal dziennie [2]. Często czas pracy, jej forma i charakter determinują to jak jemy i co jemy. Zasada ta dotyczy między innymi instruktorów windsurfingu.

Mając powyższe na uwadze celem niniejszej pracy była ocena zwyczajów żywieniowych instruktorów windsurfingu.

Materiał i metody

Badaniami objęto 30 instruktorów windsurfingu z całej Polski pracujących na Półwyspie Helskim co najmniej 3 tygodnie w sezonie. Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety zawierający pytania dotyczące czasu pracy, ilości i rodzajów spożywanych posiłków w trakcie pobytu na Półwyspie Helskim oraz wiedzy na temat wydatku energetycznego i składników odżywczych zawartych w pożywieniu.

Wyniki

Wśród badanej grupy znalazło się 7 kobiet i 23 mężczyzn w wieku od 23 do 33 lat. Średnia wieku wyniosła 26,9 lat. Z 23 osób posiadających wykształcenie wyższe, 21 ukończyło akademię wychowania fizycznego (AWF). Pozostałe 7 osób było w trakcie studiów, z czego 6 na AWF. Państwowy stopień instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością windsurfing (wydany przez ministerstwo) posiadało 27 ankietowanych, 3 legitymowało się uprawnieniami międzynarodowego instruktora windsurfingu VDWS. 63% badanych pracowało na Półwyspie Helskim dłużej niż 4 sezony, 27% od 2 do 3 sezonów, natomiast 10% miało za sobą jeden przepracowany sezon. Ponad 2 miesiące w sezonie na półwyspie spędzało 70% ankietowanych, pozostałe 30% od 1 do 2 miesięcy. Liczba prowadzonych dziennie lekcji (godzin na wodzie) przyjmowała następujące wartości: minimum od 2 do 4, maksimum od 8 do 12, średnio od 5 do 7.

W tabeli I przedstawiono dane w zakresie liczby, regularności i charakteru posiłków spożywanych przez instruktorów w ciągu dnia. Ponad 60% badanych spożywa trzy posiłki dziennie, od 1 do 2 natomiast aż 37%. Śniadanie (w godz. 8.00-9.00) codziennie zjada

Tabela I. Liczba, regularność i jakość posiłków spożywanych przez instruktorów
Table I. Number, regularity and quality of instructors' meals

Rodzaj i częstotliwość spożywania posiłków/ Number, regularity and quality of meals	n	%
Liczba posiłków /number of meals		
1 – 2	11	37
3	19	63
4 – 5	0	0
Śniadanie /breakfast (8.00 – 9.00)		
Codziennie/ everyday	23	77
kilka razy w tygodniu/several times a week	7	23
rzadziej lub nigdy/ less often or never	0	0
II Śniadanie /lunch (do 12.00)		
Codziennie/ everyday	0	0
kilka razy w tygodniu/several times a week	6	20
rzadziej lub nigdy/ less often or never	24	80
Obiad /dinner (16.00 – 19.00)		
codziennie, posiłek dwudaniowy/everyday, two-course meal	4	13
codziennie, posiłek jednodaniowy/everyday, one-course meal	19	63
kilka razy w tygodniu lub rzadziej/several times a week or less often	7	23
Kolacja (pora spożywania) /supper (eating time)		
do godz. 18/ before 6 pm	0	0
do godz. 20/ before 8 pm	2	7
do godz. 22/ before 10 pm	4	13
brak reguły/ no regularity	24	80

77% respondentów, jednodaniowy obiad (w godz. 16.00-19.00) 63%. Więcej niż ¾ instruktorów nie ma określonej pory spożywania kolacji. 80% rzadko lub nigdy nie spożywa II śniadania.

W odniesieniu do śniadań – 37% badanych oraz 70% w odniesieniu do obiadów i kolacji, od 1 do 3 razy na tydzień korzysta z usług barów/restauracji. Od 4 do 6 razy w tygodniu w lokalach gastronomicznych śniadanie i obiad spożywa 16% badanych, kolacje 23%. 17% instruktorów codziennie zjada obiad w barze/restauracji (tab. II).

Tabela III zawiera dane dotyczące czasu, jaki ankietowani przeznaczają na zjedzenie poszczególnych posiłków. Od 10 do 30 minut 70% badanych zajmuje zjedzenie śniadania. Na zjedzenie obiadu 77% przeznaczają ponad 30 minut. Od 20 do 30 minut 70% instruktorów przeznaczają na spożycie kolacji.

Rodzaj spożywanych potraw, produktów i napojów w zależności od posiłku przedstawia tabela IV. Na śniadanie 100% badanych pije kawę/herbatę, 87% spożywa kanapki, 53% płatki z mlekiem/jogurtem, natomiast tylko 40% warzywa. Treść drugiego śniadania stanowią owoce (43%), kanapki (27%) oraz słodkie bułki (30%). Wszyscy instruktorzy (100%) na obiad zjadają potrawę składającą się z mięsa i makaronu, ryżu bądź ziemniaków. 60% z nich urozmaica posiłek sałatką/surówką. Tylko 16% ankietowanych zjada zupę. Głównym elementem kolacji są kanapki (90% badanych). 47% na ostatni posiłek zjada ciepłe danie, a 37% potrawę z grilla.

Częstość konsumpcji niektórych grup produktów spożywanych przez instruktorów przedstawiono w tabeli V. Przynajmniej raz w tygodniu produkty typu „fast food” spożywa 60% badanych. Owoce i warzywa 1 raz dziennie zjada 70%, kilka razy dziennie 27% respondentów. Codziennie mleko lub przetwory mleczne spożywa 87% instruktorów, natomiast słodycze i wyroby cukiernicze 93%. Wszyscy badani (100%) przyznają

Tabela II. Częstotliwość korzystania z usług barów/restauracji w zależności od posiłku (w tygodniu)

Table II. Frequency of eating out in bars/restaurants according to meals (weekly)	0	1 – 3	4 – 6	7
Śniadanie / breakfast	12 (40%)	11 (37%)	5 (16%)	2 (7%)
II Śniadanie/ lunch	30 (100%)	0	0	0
Obiad/ dinner	0	21 (70%)	5 (16%)	4 (13%)
Kolacja/ supper	0	21 (70%)	7 (23%)	2 (7%)

Tabela III. Czas przeznaczony na zjedzenie posiłku (w minutach)
Table III. Amount of time spent eating a meal (in minutes)

Table III. Amount of time spent eating a meal (in minutes)	5 – 10	10 – 20	20 – 30	30 i więcej
Śniadanie/ breakfast	5 (17%)	8 (27%)	13 (43%)	4 (13%)
II Śniadanie/ lunch	0	6 (20%)	0	0
Obiad/ dinner	0	0	7 (23%)	23 (77%)
Kolacja/ supper	0	0	21 (70%)	9 (30%)

się do spożywania alkoholu kilka razy w tygodniu. Połowa instruktorów także kilka razy w tygodniu uzupełnia płyny napojami energetycznymi.

Tabela IV. Rodzaj spożywanych potraw, produktów i napojów w zależności od posiłku.

Table IV. Kinds of food products and beverages in meals

Rodzaj spożywanych potraw w zależności od posiłku /Kinds of food products and beverages in meals		n	%
Śniadanie /breakfast	Kanapki/ sandwiches	26	87
	płatki z mlekiem/jogurtem / cereal with milk or yoghurt	16	53
	kawa/herbata – coffee/tea	30	100
	Warzywa/ vegetables	12	40
	jajka/jajecznicza – eggs/scrambled	7	23
II Śniadanie /lunch	Owoce/ fruit	13	43
	Kanapki/ sandwiches	8	27
	słodkie bułki/ sweet buns	9	30
Obiad /dinner	Zupa/ soup	5	16
	mięso + ryż/makaron/ziemniaki / meat + rice/pasta/potatoes	30	100
	sałatka/surówka/ salad	18	60
	danie wegetariańskie/ vegetarian meal	3	10
Kolacja /supper	Kanapki/ sandwiches	27	90
	ciepłe danie/ hot meal	14	47
	grill/ognisko/ grilled food	11	37

Tabela V. Częstość konsumpcji wybranych grup produktów spożywczych przez instruktorów

Table V. Consumption frequency of selected food products by instructors

Wybrane grupy produktów /Selected product groups	Częstość konsumpcji /Frequency of consumption	n	%
Produkty „fast food” /Fast food products	przynajmniej raz w tygodniu /At least once a week	18	60
	Rzadziej/ less often	7	23
	Sporadycznie/ sporadically	5	16
Owoce i warzywa /Fruit and vegetables	kilka razy dziennie/several times a day	8	27
	1 raz dziennie/ once daily	21	70
	Rzadziej/ less often	1	3
Mleko i przetwory mleczne /Milk and dairy products	Codziennie/ everyday	26	87
	Rzadziej/ less often	4	13
Ryby/ fish	przynajmniej raz w tygodniu /At least once a week	30	100
	Rzadziej/ less often	0	0
Słodycze, wyroby cukier- nicze /Sweets, cakes	Codziennie/everyday	28	93
	kilka razy w tygodniu/several times a week	1	3
	Okazjonalnie/ occasionally	1	3
Alkohol/ alcohol	kilka razy w tygodniu/several times a week	30	100
	raz w tygodniu/ once a week	0	0
	rzadziej niż raz w tygodniu/less often than once a week	0	0
Napoje energetyczne /Energy drinks	raz dziennie/ once a day	8	27
	kilka razy w tygodniu/several times a week	15	50
	raz w tygodniu i rzadziej/once a week or less often	7	23

Przyczepa kempingowa jest miejscem, w którym 84% badanych instruktorów przygotowuje posiłki samodzielnie. 10% posiłki przyrządza w namiocie. W przypadku ładnej pogody 40% respondentów deklaruje przygotowanie posiłków na świeżym powietrzu. Poniżej 30 złotych dziennie na posiłki przeznaczają 60% badanych, od 30 do 50 złotych 40%. Do podjadania między posiłkami przyznaje się 23% instruktorów. Przekąskami najczęściej są batoniki i owoce.

Spośród badanych instruktorów 84% nie zna swojego średniego wydatku energetycznego w ciągu przeciętnego dnia pracy (5 do 7 godzin na wodzie), 80% nie zwraca uwagi na ilość kalorii, jakie dostarczają spożywane przez nich posiłki, natomiast 67% nie zwraca uwagi na proporcje składników odżywczych w przyjmowanych pokarmach.

Dyskusja

Opisane w prezentowanych badaniach zwyczaje żywieniowe instruktorów windsurfingu pracujących na Półwyspie Helskim odbiegają od zaleceń racjonalnego odżywiania się. Takie zachowania mogą obniżać potencjał zdrowotny oraz oddziaływać negatywnie na samopoczucie. Może mieć to przełożenie na podejście do prowadzenia zajęć na wodzie. Brak energii i zły nastrój wynikający ze złego odżywiania się mogą prowadzić do nieefektywnego przekazywania wiedzy adeptom windsurfingu. Nieprawidłowości w sposobie odżywiania się instruktorów dotyczą przede wszystkim liczby spożywanych posiłków dziennie i ich jakości, częstego spożywania alkoholu oraz braku wiedzy na temat wydatku energetycznego i składników odżywczych. Przyczyn takiego stanu rzeczy można się doszukiwać w specyfice pracy instruktora windsurfingu. Ilość godzin na wodzie, długość przerw między zajęciami, a także zmęczenie i chęć oszczędzania w dużej mierze determinują to co i jak często jedzą instruktorzy.

Na akademiach wychowania fizycznego wykładane są przedmioty dotyczące metod i sposobów racjonalnego żywienia. Zagadnienia te powinny również być nieobce instruktorom rekreacji ruchowej, którzy swoim oddziaływaniem i własnym przykładem kształtują postawy swoich podopiecznych nie tylko wobec formy aktywności ruchowej jaką jest windsurfing, ale także wobec szeroko pojętej kultury fizycznej. Mając powyższe na uwadze taki wynik badań dziwi, zważywszy na fakt, iż spośród 30 respondentów, 21 ukończyło AWF, a 6 jest w trakcie studiów na uczelni o takim profilu.

Piśmiennictwo / References

- Gacek M. Wiedza i nawyki żywieniowe uczniów szkół technicznych w Krakowie. Wychow Fiz Zdrow 2007, 4: 11-15.
- Jasiak H, Jotan A. Odżywianie i dieta. [w:] Leksykon sportu dla wszystkich. Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich, Warszawa 1999: 175-177.