WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA WYBÓR SPOSOBU ODŻYWIANIA

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON DIETARY CHOICES

Kamila Karwacka[1], Karolina Marczuk[1], Justyna Siwiela-Tomaszczyk[2,3*]

[1]Koło Naukowe Dietetyków, Akademia Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie
[2]Wydział Nauk Medycznych, Akademia Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie
[3]Katedra Dietetyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka i Rolnictwie, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Chełmie

https://doi.org/10.29316/9788368103397_20

Streszczenie

Aktywność fizyczna stanowi jeden z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia, wpływając zarówno na stan zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Regularny wysiłek fizyczny może kształtować zachowania żywieniowe oraz zwiększać świadomość zdrowotną społeczeństwa. Celem rozdziału była ocena wpływu aktywności fizycznej na wybory żywieniowe osób dorosłych zamieszkujących województwo lubelskie. Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, składającego się z 23 pytań. W badaniu uczestniczyło 191 osób, które podzielono na grupę aktywnych fizycznie (minimum dwa treningi tygodniowo) oraz nieaktywnych fizycznie. Analizie poddano deklarowane nawyki żywieniowe, samoocenę sposobu odżywiania oraz zmiany w zachowaniach żywieniowych związane z podejmowaniem aktywności fizycznej. Wyniki wykazały, że 81,1% respondentów dostrzega wpływ aktywności fizycznej na sposób odżywiania. Osoby aktywne fizycznie częściej oceniały swoje nawyki żywieniowe jako zdrowe (69,1%) w porównaniu z osobami nieaktywnymi (31%). W grupie osób aktywnych częściej obserwowano zwiększone spożycie białka, owoców i warzyw oraz płynów, a także ograniczenie spożycia cukru. Ponadto osoby aktywne częściej deklarowały podejmowanie świadomych i prozdrowotnych wyborów żywieniowych. Większość badanych (90%) wskazała na potrzebę prowadzenia edukacji dotyczącej wpływu aktywności fizycznej i żywienia

* e-mail: jsiwiela@ansim.edu.pl

na zdrowie. Przeprowadzone badanie potwierdziło istnienie zależności pomiędzy regularną aktywnością fizyczną a korzystniejszymi nawykami żywieniowymi. Osoby aktywne fizycznie wykazują wyższy poziom świadomości zdrowotnej oraz częściej podejmują działania sprzyjające zachowaniu zdrowia. Uzyskane wyniki podkreślają znaczenie edukacji zdrowotnej jako istotnego narzędzia wspierającego profilaktykę chorób przewlekłych i promocję zdrowego stylu życia.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sposob odżywiania

Abstract

Physical activity is one of the most important components of a healthy lifestyle, influencing both physical and mental health. Regular physical activity can shape dietary behaviors and increase public health awareness. The aim of this chapter was to assess the impact of physical activity on the dietary choices of adults living in the Lublin Province. The study was conducted using a diagnostic survey method with a proprietary questionnaire consisting of 23 questions. A total of 191 participants took part in the study, divided into a physically active group (at least two workouts per week) and a physically inactive group. The analysis examined self-reported dietary habits, self-assessment of dietary patterns, and changes in dietary behavior associated with engaging in physical activity. The results showed that 81.1% of respondents recognized the impact of physical activity on their dietary habits. Physically active individuals were more likely to rate their dietary habits as healthy (69.1%) compared to inactive individuals (31%). Increased consumption of protein, fruits and vegetables, and fluids, as well as reduced sugar intake, was more frequently observed in the active group. Furthermore, active individuals were more likely to report making conscious and health-promoting dietary choices. The majority of respondents (90%) highlighted the need for education regarding the impact of physical activity and nutrition on health. The study confirmed the existence of a correlation between regular physical activity and healthier dietary habits. Physically active individuals demonstrate a higher level of health awareness and are more likely to engage in health-promoting behaviors. The findings underscore the importance of health education as a vital tool for supporting the prevention of chronic diseases and the promotion of a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, dietary habits

Wstęp

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w życiu człowieka, będąc fundamentem zdrowia fizycznego i psychicznego. Regularny ruch zwiększa wydatek energetyczny, wspiera utrzymanie prawidłowej masy ciała, poprawia tolerancję glukozy, profil lipidowy, a także przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej i kostnej (Bajerska i in., 2012; Woynarowska, 2008).

Codzienne ćwiczenia trwające od 1 do 2 godzin mogą podnieść tygodniowe zapotrzebowanie energetyczne o 1200-2500 kcal, co wymaga odpowiedniego

dostosowania diety do zwiększonych potrzeb organizmu. (Bajerska i in., 2012) W dobie narastających problemów zdrowotnych związanych z siedzącym trybem życia, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe, aktywność fizyczna staje się nie tylko sposobem na poprawę kondycji, ale także istotnym elementem prewencji (Plewa, Markiewicz, 2006).

Znaczenie aktywności fizycznej wykracza poza aspekty fizjologiczne – wpływa ona korzystnie na samopoczucie, redukuje stres i poprawia jakość życia, co potwierdzają badania nad zdrowiem psychicznym (Woynarowska, 2008). Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dorosłym minimum 150-300 minut umiarkowanej aktywności aerobowej lub 75-150 minut intensywnej aktywności tygodniowo, uzupełnionych ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie co najmniej 2 razy w tygodniu. Dla dzieci i młodzieży rekomendacje są wyższe – co najmniej 60 minut dziennie umiarkowanej do intensywnej aktywności (WHO, 2020). Te wytyczne podkreślają, że regularność i odpowiednia intensywność są kluczowe dla uzyskania korzyści zdrowotnych.

Wraz ze wzrostem aktywności fizycznej rośnie zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, co może wpływać na świadome wybory żywieniowe. Literatura wskazuje, że osoby aktywne fizycznie częściej sięgają po produkty bogate w białko, węglowodany złożone i mikroskładniki, aby wspierać regenerację i wydajność (Bajerska i in., 2012).

Świadomość wpływu odpowiedniego żywienia na organizm, zwłaszcza w kontekście uprawiania sportu, może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wielu chorób przewlekłych oraz utrzymania sprawności na długie lata.

Materiały i metody

Badanie przeprowadzono w województwie lubelskim, wykorzystując autorski kwestionariusz ankietowy złożony z 23 pytań. Arkusz zawierał metryczkę oraz pytania otwarte i zamknięte, z możliwością wyboru jednej lub kilku odpowiedzi. W badaniu wzięło udział 191 osób. Na podstawie samooceny aktywności fizycznej uczestników podzielono na dwie grupy: aktywnych fizycznie (minimum 2 treningi tygodniowo) i nieaktywnych fizycznie. Analiza objęła deklarowane wybory żywieniowe obu grup, ze szczególnym uwzględnieniem jakości i wartości odżywczej spożywanych produktów.

Wyniki i dyskusja

W badaniu uczestniczyło 121 kobiet i 70 mężczyzn. Najliczniejszą grupą wiekową byli respondenci w wieku 26-45 lat (129 osób), następnie 18-25 lat (37 osób), a najmniej liczną grupą byli seniorzy powyżej 60. roku życia. Osoby aktywne fizycznie stanowiły 69,6% ankietowanych (133 osoby). Zasadność podzielenia respondentów na dwie grupy, biorąc pod uwagę ilość treningów w tygodniu, znajduje swoje uzasadnienie w literaturze. Jest to wyznacznik uprawiania aktywności fizycznej w już dostępnych badaniach (Curie i in., 2000). Aż 81,1% respondentów, czyli 155 osób, stwierdziło, że aktywność fizyczna wpływa na ich sposób odżywiania. Odpowiedzi na kolejne pytanie dotyczące oceny własnych nawyków żywieniowych, dają zbliżone wyniki. Wskazują, że osoby aktywne fizycznie częściej oceniają swoje nawyki żywieniowe jako bardzo zdrowe lub raczej zdrowe – odsetek ten wynosi 69,1%. W grupie osób nieaktywnych wynosi tylko 31%. Co więcej, jedynie 4% osób aktywnych fizycznie postrzega swoje nawyki żywieniowe jako raczej niezdrowe, podczas gdy w grupie osób nieaktywnych aż 19% ocenia swoje nawyki jako raczej niezdrowe lub bardzo niezdrowe. Podobne wyniki uzyskano w badaniach CBOS, które sugerują, że aktywność fizyczna sprzyja pozytywnemu postrzeganiu własnych nawyków (Omyla-Rudzka, 2013). Starano się przeanalizować także charakter zmian nawyków żywieniowych u osób, które wprowadziły do swojego życia regularną aktywność fizyczną. Wśród osób deklarujących się jako aktywne fizycznie prawie 58% komunikuje zwiększone spożycie białka, podczas gdy w grupie osób nieaktywnych odsetek ten wynosił jedynie 20%. Ponad 14% osób aktywnych zgłosiło wzrost konsumpcji węglowodanów, w porównaniu do jedynie 3% osób nieaktywnych. Ponad 42% aktywnych fizycznie zwiększyło spożycie owoców i warzyw, podczas gdy w grupie nieaktywnych wskaźnik ten wyniósł zaledwie 22%.

W odniesieniu do ograniczenia spożycia tłuszczu, różnica między grupami była mniejsza: 27% osób aktywnych i 19% osób nieaktywnych deklarowało zmniejszenie konsumpcji tłuszczów. Znaczące różnice odnotowano również w spożyciu płynów – 55% osób aktywnych zwiększyło ilość wypijanych płynów, natomiast wśród osób nieaktywnych tylko 24% zadeklarowało taki wzrost.

W kwestii zdrowych wyborów żywieniowych, 50% osób aktywnych fizycznie stara się jeść zdrowiej, podczas gdy w grupie nieaktywnych odsetek ten wynosi 26%. Ograniczenie spożycia cukru zadeklarowało 49% osób aktywnych i 29%

osób nieaktywnych. Ponadto żaden respondent z grupy nieaktywnych fizycznie nie zadeklarował zwiększenia liczby posiłków w ciągu dnia.

Uzyskane wyniki wskazują na to, że osoby aktywne fizycznie wykazują większą dbałość o swoje nawyki żywieniowe oraz charakteryzują się wyższą świadomością żywieniową, co jest związane z podjęciem regularnej aktywności fizycznej. 90% ankietowanych uważa, że potrzebna jest edukacja w sferze wpływu aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania na zdrowie. Może to wskazywać na wyższą świadomość zdrowotną osób aktywnych fizycznie i chęć poszerzania wiedzy. Należy podkreślać jak ważna jest zarówno aktywność fizyczna i zbilansowana, zdrowa dieta. Konieczność działań profilaktycznych zauważalne jest nie tylko w wynikach niniejszego rozdziału. Kwestię zwiększania świadomości zdrowotnej podkreśla się od bardzo dawna w literaturze (Haładaj, 1998; Maszczak, 1997). Dostępnych jest szereg badań, mówiących o zależności między profilem wykształcenia a zachowaniami zdrowotnymi. W badaniu studentów kierunków żywieniowych SGGW zauważono korzystniejsze wybory zdrowotne, niż u studentek AWF (Myszkowskiej-Ryciak, 2011). Z kolei kolejne badanie pokazuje, że studentki AWF, dokonują zdrowszych wyborów, niż te z kierunków technicznych (Baran, Stocka, 2008).

Z powyższych danych oraz niniejszego badania, można wysnuć wniosek na temat tego, jak ważna jest edukacja zdrowotna, ponieważ większa świadomość zdecydowanie przekłada się na zdrowsze wybory w kontekście stylu życia, a te z kolei zmniejszają ryzyko wielu chorób przewlekłych. Osoby posiadające ugruntowaną wiedzę, podejmują bardziej świadome i prozdrowotne wybory.

Podsumowanie

Badanie wykazało, że regularna aktywność fizyczna jest istotnym czynnikiem kształtującym zdrowe nawyki żywieniowe. Osoby aktywne fizycznie częściej spożywają zbilansowane posiłki i pozytywnie oceniają swoją dietę, co może przyczyniać się do lepszego samopoczucia i zdrowia. Wyniki podkreślają znaczenie edukacji w zakresie żywienia i aktywności fizycznej jako narzędzi prewencji chorób przewlekłych i poprawy jakości życia. Systematyczny ruch nie tylko zwiększa wydatek energetyczny, ale także motywuje do świadomych wyborów żywieniowych, co ma długoterminowe korzyści zdrowotne.

Literatura

1. Bajerska, J., Jeszka, J. (2012). Żywienie osób dorosłych zależnie od ich aktywności fizycznej. W: M. Grzymisławski, J. Gawęcki (red.), *Żywienie człowieka zdrowego i chorego* (s. 38-61). Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Baran, A., Stocka, A. (2008). Kierunek studiów jako wyznacznik zachowań zdrowotnych. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego*, *4*, 326-331.
3. Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, B., Todd, J. (2000). *Health and health behaviour among young people. Health Behaviour in School-aged Children: A WHO Cross-National Study (HBSC)*. World Health Organization.
4. Haładaj, K., Chlebna-Sokół, D. (1998). Aktualne kierunki promocji zdrowia wśród dzieci i młodzieży. *Zdrowie Publiczne*, *108*(10), 410-412.
5. Jeszka, J. (2012). Energia. W: J. Gawęcki, L. Hryniewiecki (red.), *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu* (s. 138). Wydawnictwo Naukowe PWN.
6. Maszczak, T. (1997). Wychowanie fizyczne i zdrowotne wobec zagrożeń cywilizacji. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, *52*.
7. Myszkowska-Ryciak, J., Kraśniewska, A., Harton, A., Gajewska, D. (2011). Porównanie wybranych zachowań żywieniowych studentek Akademii Wychowania Fizycznego i Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. *Problemy Higieny i Epidemiologii, 92*(4), 931-934.
8. Omyla-Rudzka, M. (2013). *Aktywność fizyczna Polaków. Badanie CBOS BS/129/2013*, (s. 1-9). Centrum Badania Opinii Społecznej.
9. Plewa, M., Markiewicz, A. (2006). Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, *2*(1), 30-37.
10. WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
11. Woynarowska, B. (2008). Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna.W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki* (s. 294-324). Wydawnictwo Naukowe PWN.