



УДК 612.3:797.2"465\*18/20"

## NAWYKI ŻYWIENIOWE SPORTOWCÓW – PŁYWAKÓW W WIEKU 18-20 LAT

**Dariusz W. SKALSKI<sup>1,2</sup>, Nataliia TSYHANOVSKA<sup>3</sup>,  
Dmytro BATULIN<sup>3</sup>, Viacheslav HONCHAR<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

<sup>2</sup> *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej  
im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

<sup>3</sup> *Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Charków, Ukraina*

**Wstęp.** Wynik sportowy to wierzchołek góry lodowej całego procesu treningowego sportowca. W okresie przygotowawczym zawodnik musi zadbać o regularność treningową, długość odpoczynku, odpowiedni sen, zdrowie psychiczne oraz dietę [1]. Trzeba zwrócić na jakość posiłków, spojrzeć na ich regularność oraz na to, czy są zrobione z różnorodnych składników. Zawodnicy często starają się zjeść szybko, tanio przez co organizm staje się słabszy i mniej efektywny. Trenujący mają problemy z koncentracją, są ospali i wiecznie zmęczeni przez co nie są w stanie wykonywać prostych czynności nie mówiąc już o zaawansowanych treningach. Zawodnicy często za mało śpią co negatywnie wpływa na progres treningowy, złe nawyki nawadniania organizmu również przyczynia się do słabszych wyników oraz słabe samopoczucia [2].

## Cel badań

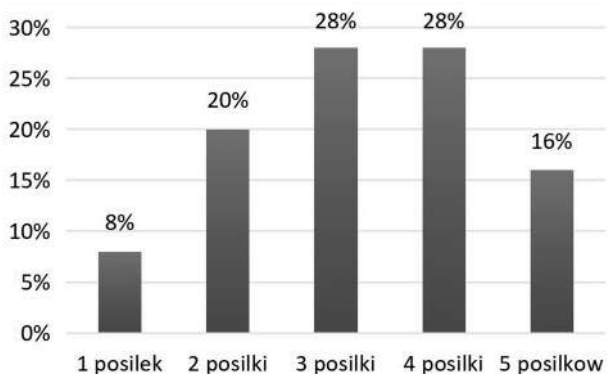
Celem badań jest poznanie nawyków żywieniowych pływaków oraz zbadanie poziomu ich wiedzy na tematy zdrowotne.

## Materiał i metody badań

Zastosowano metodę ankiety do grupy badawczej – 25 pływaków w wieku 18–20 lat trenujących amatorsko, półzawodowo i w pełni zawodowo. Badania zostały przeprowadzone w 2021 roku w wybranym klubie sportowym w województwie pomorskim w Polsce. Przedstawione przez autorów badania są pilotażowe, a kolejnym etapem badań autorów w 2023 roku będzie analiza porównawcza nawyków żywieniowych sportowców: pływaków i lekkoatletów w wieku 18–20 lat.

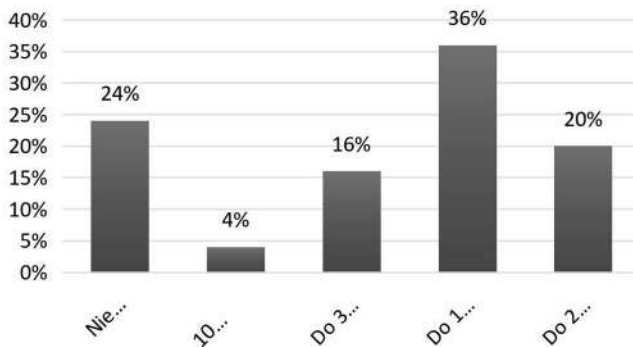
## Wyniki badań pilotażowych

W skład grupy pływaków wchodziło 25 osób, z czego grupa mężczyzn stanowiła 56 %, natomiast kobiet 44 %. Średni wiek zawodników wyniósł odpowiednio 19,6 lat. Ilość jednostek treningowych dziennych, które wykonują zawodnicy są następujące: 1 trening dziennie: 28 %, 2 treningi dziennie: 60 %, 3 treningi dziennie: 12 %. W badaniu o dzienną ilość spożywanych posiłków było bardzo duże zróżnicowanie w odpowiedziach: 1 posiłek dziennie: 8 %, 2 posiłki dziennie: 20 %, 3 posiłki dziennie 28 %, 4 posiłki dziennie 28 %, 5 posiłków 16 % osób (wyk.1).



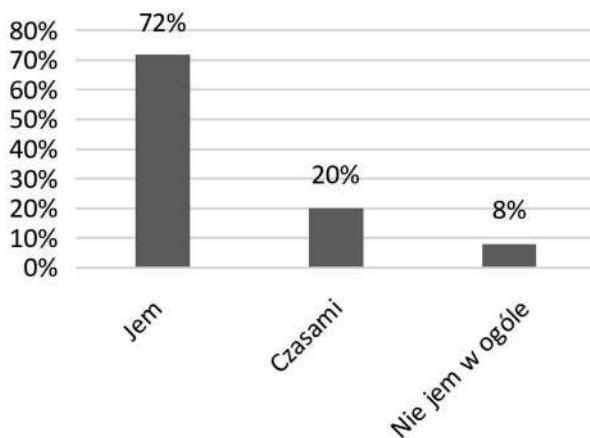
Wyk. 1. Ilość posiłków w ciągu dnia

W pytaniu o drugie śniadanie odpowiedzi były następujące: nie jem śniadania przed treningiem: 24 %, 10 min przed treningiem: 4 %, do 30 min przed treningiem: 16 %, do godziny przed: 36 %, 2h przed treningiem: 20 % (wyk. 2).



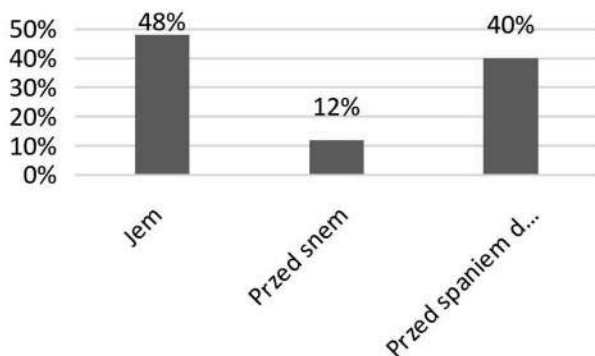
Wyk. 2. Pływacy zjadający śniadanie przed treningiem

Natomiast drugie śniadanie po treningu je 72 % ankietowanych, 20 % deklaruje, że je czasami a 8 %, że nie je w ogóle (wyk. 3).



Wykres 3. Ilość osób zjadająca drugie śniadanie

Kolacje zjada 48 % zawodników, 12 % je ją przed samym snem a 40 % godzinę przed spaniem. (wyk. 4).



Wyk. 4. Ilość osób zjadających kolację

Zdrowe odżywianie to podstawa, zawodnicy, którzy zjadają rybę raz w tygodniu to aż 60 %, 2 razy to 40 %, a 3 razy w tygodniu to 0 % badanych.

Nabiał oraz przetwory mleczne są spożywane codziennie przez 68 % zawodników. Codziennie jedną porcją warzyw i owoców nie zjada ani jeden zawodnik, dwie porcje 16 %, trzy porcje zjada 44 %, 4 porcje zjada 24 %, a pięć porcji zjada tylko 16 %. Zawodnicy na pytanie czy zmiana częstotliwości ruchu wpływa na dietę zawodników odpowiedziało prawidłowo 68 % zawodników, błędnie odpowiedziało 16 %, nie miało zdania 16 % ankietowanych.

Po aktywności fizycznej płynów nie uzupełnia aż 24 % osób, jednorazowo to tylko 8 %, w niewielkich odstępach czasowych to 16 %, a węglowodany i napoje izotoniczne to grupa 62 % badanych. Suplementacje białek i węglowodanów stosuje 76 % badanych, na pytanie o zwiększenie zróżnicowania diety przed zawodami prawidłowo odpowiedziało 80 % zawodników, 16 % odpowiedziało błędnie a 4 % wstrzymało się od głosu. Na pytanie o najlepszy czas na spożycie jedzenia przed wysiłkiem prawidłowo odpowiedziało 40 %. Na pytanie o istotną rolę uzupełnienia pierwiastków chemicznych po wysiłku fizycznym, na tak odpowiedziało 96 % zawodników, na nie 4 %. Odpowiedź na to, czy w diecie powinno być więcej cukrów złożonych niż prostych na tak odpowiedziało 92 % zawodników a na

odpowieź nie 8 %. Na pytanie czy zdarza się zawodnikowi podjadać słodczyce pomiędy posiłkami na odpowieź «tak, bardzo często» odpowiało 44 %, na odpowieź «tak, ale bardzo rzadko» również 44 %, a na odpowieź «nie jem słodczy» – 12 %.

Od 9h do 10h śpi 12 % zawodników, 7h do 8h śpi 72 % zawodników, od 5h do 6h śpi 16 % zawodników, natomiast od 3h do 4h snu nie odpowiał żaden badany zawodnik. Ze swojego stylu życia oraz stylu odżywiania zadowolonych jest 80 % osób, zaś 20 % niezadowolonych.

### **Dyskusja - wnioski**

W świecie sportu podstawą dobrego wyniku jest nie tylko dobre przygotowanie motoryczne. Jest wiele czynników które wpływają korzystnie oraz niekorzystnie na końcowy wynik zawodnika. Podstawą dobrego samopoczucia oraz siły na cały dzień jest śniadanie. Jest to podstawowy i najważniejszy posiłek dnia, dzięki któremu mamy siłę myśleć, pracować, ćwiczyć. Organizm po całej nocy potrzebuje, aby dostarczyć mu wartości odżywczych które spalał również w nocy [3].

W badanej grupie nie wszyscy jednak stosują się do tej zasady, w grupie bardzo mało osób zjada śniadanie przed treningiem co nie jest dobrym nawykiem żywieniowym. Natomiast sytuacja ma się lepiej w momencie zjadania drugiego śniadania, gdzie praktycznie obydwie grupy jednogłownie zjadają je po zakończonym wysiłku co jest dobrą wiadomością [4]. Sytuacja ma się również dobrze w sytuacji spożywania minimalnej dziennej ilości porcji warzyw i owoców. Przyjmuje się, że jeden owoc lub warzywo wzięte w dłoń stanowi jedną porcję. W grupie badanych pływaków badania wykazały, że w znacznej większości grupa ta zjada pięć porcji warzyw i owoców dziennie co jest bardzo dobrą wiadomością [5]. W związku z przeprowadzonymi badaniami nasuwają się następujące wnioski:

- nawyki żywieniowe analizowanej grupy pływaków minimalnie odbiegają od norm zawartych w piśmiennictwie [6],
- sportowcy posiadają wysoki poziom wiedzy na tematy zdrowotne,
- zawodnicy zjadają drugie śniadania oraz odpowiednią ilość posiłków w ciągu dnia (doby),
- trenujący zjadają odpowiednią ilość warzyw i owoców w ciągu dnia [7].

**Słowa kluczowe:** pływanie, dieta, suplementacja, edukacja zdrowotna, trening.

## Piśmiennictwo

1. Wanat G., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., Całyniuk B., *Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej*, Wydawnictwo Bydgoskie Wydawnictwa Naukowe, Bydgoszcz 2011, s. 381–382.
2. <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/odzywianie/diety-dla-aktywnych/dieta-sportowca-owoce-o-najwiekszej-ilosci-wartosci-odzywczych-tabela-aa-hpAE-Yygy-zKtg.html> (dostęp: 21.06.2022).
3. <https://parenting.pl/sygnaly-ze-jesz-za-duzo-cukru-ogranicz-go-jak-najszybciej> (Dostęp: 23.04.2023).
4. Zieliński E., El Essa A., Skalski D., Dzięgielewska P., Juraszek K. (Redakcja naukowa), *Sport, dietetyka i zarządzanie w administracji – wybrane aspekty*, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy przy udziale Towarzystwa Naukowego Grudziądzu, Bydgoszcz, 2018, s. 63.
5. El-Essa A., Zieliński E., Grobelska K., Skalski D. (Red. naukowa), *Medycyna, pływanie i sprawność fizyczna. Wybrane aspekty*, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, Bydgoszcz, 2018, s. 51.
6. Bates I., *Sportowe Kalorie*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2017, s. 58–59.
7. Korzuch G., Machalski P., *Dieta zwycięzców*, Wydawnictwo KOMA, Gdańsk 1995, s. 4–5, 14–15.