

# Konsumpcja napojów energetyzujących wśród studentów kierunku fizjoterapia

Consumption of energy drinks among students of physiotherapy

Katarzyna Wójtowicz-Chomicz<sup>1</sup>,  
Anna Czeczuk<sup>1</sup>,  
Elżbieta Huk-Wieliczuk<sup>1</sup>,  
Andrzej Borzęcki<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Zakład Edukacji Zdrowotnej, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej  
<sup>2</sup>Katedra i Zakład Higieny, Uniwersytet Medyczny, Lublin

## STRESZCZENIE

**Wstęp.** Napoje energetyzujące są uważane za środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego, które powodują zwiększenie efektywności pracy w warunkach długotrwałego wysiłku fizycznego i psychicznego.

**Cel pracy.** Ocena wielkości spożycia napojów energetyzujących przez studentów kierunku fizjoterapia oraz analiza czynników decydujących o wyborze napoju energetyzującego.

**Materiał i metody.** Badanie przeprowadzono w 2014 roku za pomocą autorskiego kwestionariusza o strukturze zamkniętej wśród studentów fizjoterapii.

**Wyniki.** W badaniu wzięło udział 220 osób. Ponad połowa respondentów przyznała się do regularnego spożywania napojów energetycznych. Najczęstszym powodem korzystania z napojów energetyzujących była chęć długotrwałej i intensywnej nauki.

**Wnioski.** Napoje energetyzujące są popularnym produktem spożywczym wśród studentów. Istnieje potrzeba edukacji w tej grupie odnośnie do zagrożeń wynikających z częstego stosowania napojów energetyzujących.

Forum Medycyny Rodzinnej 2015, tom 9, nr 3, 191–193

**Słowa kluczowe:** studenci, napoje energetyczne

## ABSTRACT

**Introduction.** Energy drinks are considered to be intended for particular nutritional which increase efficiency in terms of long-term physical and mental activity.

**Aim of the study.** Aim of the work was to evaluate the percentage of consumption of energy drinks among students of physiotherapy as well as to analyze the factors which determine selection of energy drink.

**Material and methods.** The study was conducted in 2014 among students of physiotherapy using original questionnaire.

**Results.** The study was conducted among 220 students. More than half of respondents admitted regular consumption of energy drinks. The most common reason for choosing energy drink was the desire for long and intensive study.

**Conclusions.** Energy drinks are popular product among students. There is a need for education activities among students with regards to the risk resulting from frequent consumption of energy drinks.

Forum Medycyny Rodzinnej 2015, vol 9, no 3, 191–193

**Key words:** students, energy drink

## WSTĘP

Napoje energetyzujące to środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego, które powodują zwiększenie efektywności pracy w warunkach długotrwałego wysiłku fizycznego i psychicznego. Likwidują objawy zmęczenia, poprawiają samopoczucie, szybkość reakcji, koncentrację [1]. Są przeznaczone głównie dla osób, które podczas intensywnej pracy fizycznej lub psychicznej, chcą zminimalizować zmęczenie oraz senność, gdy nie mają możliwości odpoczynku i regeneracji sił w sposób naturalny. Dotyczy to głównie kierowców, osób pracujących w godzinach nocnych, dorosłych intensywnie pracujących umysłowo lub aktywnych fizycznie [2]. Kampanie reklamowe napojów energetyzujących poprzez sponsorowanie po-

pularnych dyscyplin sportowych czy imprez młodzieżowych generują wysokie zainteresowanie studentów i zwiększają konsumpcję wyżej wymienionych napojów. Przy regularnym spożyciu napojów energetyzujących w dużych ilościach mogą pojawić się działania niepożądane.

## CEL PRACY

Ocena spożycia napojów energetyzujących i analiza czynników decydujących o wyborze napoju energetyzującego przez studentów kierunku fizjoterapia.

## MATERIAŁ I METODY

Badanie przeprowadzono w 2014 roku za pomocą autorskiego kwestionariusza wśród

## Adres do korespondencji:

dr n. med. Katarzyna Wójtowicz-Chomicz  
Zakład Edukacji Zdrowotnej  
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie  
Filia Biała Podlaska  
ul. Akademicka 2, 21–500 Biała Podlaska  
tel. 083 342 87 00  
e-mail: wojtowicz.kaska@wp.pl

studentów I i II roku fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy, a dobór respondentów losowy. Obliczenia wykonano przy użyciu pakietu statystycznego Statistica 8.0. Przyjęto 5-procentowe ryzyko błędu.

### WYNIKI

W badaniu wzięło udział 220 studentów: 134 kobiety (61%) i 86 mężczyzn (39%). Ponad połowa studentów przyznała się do regularnego spożywania napojów energetycznych (65%); istotnie większa grupa mężczyzn niż kobiet (81,4% v. 54,5%,  $p < 0,05$ ). Codziennie spożywanie deklarowało 31,46% respondentów; 37,76% spożywa takie napoje rzadziej niż raz w tygodniu, a 30,78% okazjonalnie. Zdecydowana większość piła jedną porcję napoju (250 ml) 55,9%. Płeć nie miała wpływu na ilość spożywanego napoju. Najważniejszym czynnikiem decydującym o wyborze napoju energetyzującego była cena oraz reklama (odpowiednio 69,2% v. 22,3%,  $p = 0,0027$ ). Najczęstszym powodem korzystania z napojów energetyzujących była chęć intensywnej nauki 51,04% lub poprawa osiągnięć w sporcie 20,97%. Informacje na temat składu napojów energetyzujących znajdujące się na opakowaniu czytało łącznie 51,04% studentów, kobiety istotnie częściej niż mężczyźni (68,5% v. 31,5%,  $p = 0,0031$ ). Niestety 41,23% respondentów nie czytało etykiet umieszczonych na produkcie, a 7,73% czyta je tylko czasami. Najchętniej spożywanymi napojami są Tiger (55,45%) oraz Red Bull (30,76%). Pozostałe stanowiły 13,7% i były to: Monster, Burn, Black Energy Drink. Blisko połowa respondentów (44,75%) po zastosowaniu napojów energetyzujących zaobserwowała zwiększenie wydolności psychofizycznej organizmu, ale 34,26% nie zauważyło żadnego wpływu na organizm. Niestety 20,99% doświadczyła negatywnych skutków stosowania tych napojów, wskazując na problemy ze snem (28,57%), kołatanie serca (35,71%), bóle i zawroty głowy (14,28%), ból brzucha (14,28%) oraz drżenie kończyn (7,16%). Ponad połowa z nich 66,66%, martwiąc się o swoje zdrowie, zgłosiła się z tego powodu do lekarza rodzinnego. Grupa 26,57% respondentów przyznała się

do łączenia alkoholu z napojami energetyzującymi, z czego mężczyźni istotnie częściej niż kobiety (odpowiednio 78,95 v. 21,05,  $p = 0,0017$ ).

### DYSKUSJA

Napoje energetyzujące cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Intensywna reklama z wykorzystaniem wizerunku znanych sportowców wpływa na wzrost konsumpcji napojów energetyzujących. Przeprowadzona ankieta własna wykazała, że 65% studentów spożywa takie napoje. Podobne wyniki otrzymał Kruk i wsp. w badaniach przeprowadzonych wśród studentów z rzeszowskich uczelni, gdzie 56,4% deklarowało spożywanie [3]. Jak pokazują badania własne, najpopularniejszymi napojami były Tiger (55,45%) i Red Bull (30,76%). Podobne preferencje odnośnie częstego wyboru marki Tiger i Red Bull przedstawiła Rój i wsp. [4]. Badania własne wykazały, że informacje znajdujące się na etykiecie czytała połowa ankietowanych 51,04%. Badania Błaszczuk i wsp. także pokazują, że informacje na temat napojów energetyzujących znajdujące się na opakowaniu czytało lub czytało czasami łącznie 57,3% ankietowanych [5]. Bardzo niebezpiecznym zagrożeniem jest łączenie napojów energetyzujących z alkoholem. Producenci nie zalecają takiego połączenia. Niestety przeprowadzona ankieta wskazuje, że studenci nie stosują się do ich zaleceń i jedna czwarta ankietowanej grupy łączy je z alkoholem. W badaniach przeprowadzonych przez Ballistreri i Corradi-Webster wśród studentów, aż 87,6% pijących napoje energetyzujące miesza je z alkoholem [6]. Potwierdzają to także badania Bigard, gdzie 25–40% konsumentów przyznało się do łączenia napojów energetyzujących z alkoholem [7]. Wynika to prawdopodobnie z przekonania, że takie połączenie pozwala na wydłużenie zabawy.

W badaniach własnych prawie połowa badanych 44,75% odczuwała pożądany efekt po zastosowaniu napojów energetyzujących natomiast 20,99% doświadczyło negatywnych skutków, a część z nich zaniepokojona swoim stanem zdrowia zgłosiła się do lekarza rodzinnego. W badaniach przedstawionych przez Kopacz i wsp. wykazano, że wśród ankietowanych studentów Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz Akademii Wychowania

Fizycznego aż 83,9% przynajmniej raz po wypiciu napoju energetyzującego odczuło negatywne skutki ich działania [8]. Reasumując, można stwierdzić, że napoje energetyzujące są powszechnie stosowane przez studentów, ponieważ są sposobem na utrzymanie szybkiego tempa życia. Bardzo ważna jest więc znajomość składu, skutków ubocznych i świadomość, że napojów tych nie wolno łączyć z alkoholem ani innymi używkami.

### **WNIOSKI**

1. Napoje energetyzujące są popularne wśród ankietowanej grupy konsumentów.
2. Studenci nie zdają sobie sprawy z zagrożeń wynikających ze spożywania napojów energetyzujących, nie czytają informacji zawartych na opakowaniach, łączą je z alkoholem.
3. Istnieje potrzeba edukacji wśród studentów odnośnie zagrożeń wynikających z częstego stosowania napojów energetyzujących.

### **PIŚMIENNICTWO**

1. Hoffmann M., Świdorski F. Napoje energetyzujące i ich składniki funkcjonalne. *Przem. Spoż.* 2008; 9: 8–13.
2. Cichocki M. Napoje energetyzujące — współczesne zagrożenie zdrowotne dzieci i młodzieży. *Przegl. Lek.* 2012; 69: 854–860.
3. Kruk W., Cichocka I., Zajac K., Hubert-Lutecka A. Problem stosowania substancji uzależniających (dopalacze, narkotyki, napoje energetyzujące) wśród studentów wybranych uczelni rzeszowskich. *Probl. Hig. Epidemiol* 2014; 95: 880–888.
4. Rój A., Stasiuk E., Dorsz B. Ocena popularności napojów energetyzujących wśród młodzieży regularnie uprawiającej sport. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2011; 3: 1019–1022.
5. Błaszczuk E. i wsp. Konsumpcja napojów energetyzujących i zachowania z nią związane wśród młodzieży wiejskiej. *Probl. Hig. Epidemiolog.* 2013; 94: 815–819.
6. Ballistreri M.C., Corradi-Webster C.M. Consumption of energy drinks among physical education students. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* 2008; 16: 558–564.
7. Bigard A.X. Risk of energy drinks in youths. *Arch. Pediatr.* 2010; 17: 1625.
8. Kopacz A. i wsp. Badania uwarunkowań spożywania napojów energetyzujących przez studentów. *Rocz. Panstw. Zakł. Hig.* 2012; 63: 491–497.