

EVALUAREA FACTORILOR DE MEDIU ȘI
COMPORTAMENTALI CE INFLUENȚEAZĂ
SĂNĂTATEA SPORTIVILOR JUNIORI
CARE PRACTICĂ FOTBALUL

Serghei CEBANU^{1,2}, Grigore FRIPTULEAC¹,
Vladislav RUBANOVICI¹, Dumitru CHEPTEA¹,
Gheorghe STEFANEȚ²,

¹Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
Nicolae Testemițanu,

²Școala de Management în Sănătate Publică,

³Centrul Național de Medicină Sportivă Atletmed

Summary

Assessment of environmental and behavioral factors that influence the health status of young football players

Each type of sport is characterized by physical and psycho-emotional high intensity overload, specific training, and different environmental factors action: climatic, mechanical, chemical, food, etc. The study was done on a group of 62 young football players. It was developed a questionnaire for the study of environmental and behavioral factors, health status and symptoms of overtraining. The outcomes show that 87,9% of athletes are satisfied with the training conditions, 48% of athletes reported about the presence of unfavorable environmental factors (air pollution, noise, etc.). Athletes eat 3 times a day, the meal is diversified, composed of at least 2 courses, the highest share being at dinner, consuming meat and fresh fish. Most junior athletes (77%) have part of a full post effort recovery and lack of concentration is one of the most frequently mentioned complaints.

Keywords: football players, environmental factors, behavioral factors, prevention

Резюме

Оценка факторов среды и поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья юных футболистов

Каждый вид спорта характеризуется физической и психо-эмоциональной перегрузкой высокой интенсивности, специальной подготовкой, а также различными действиями факторов окружающей среды: климатических, механических, химических, питания и др. В исследовании приняли участие 62 молодых футболиста. Была разработана анкета для изучения экологических и поведенческих факторов, состояния здоровья и симптомов перетренированности. Результаты показывают, что 87,9% спортсменов удовлетворены условиями тренировки, 48% спортсменов сообщили о наличии неблагоприятных факторов внешней среды (загрязнение воздуха, шум и т.д.). Спортсмены питаются 3 раза в день, еда разнообразная, состоит по меньшей мере из 2-х видов, наибольшая доля приходится на ужин, потребляют мясо и свежую рыбу. Для большинства юных спортсменов (77%) характерно полное восстановление,

а отсутствие концентрации является одним из наиболее часто упоминаемых симптомов.

Ключевые слова: футболисты, факторы среды, поведенческие факторы, профилактика

Introducere

Sportul și exercițiile fizice au beneficii de sănătate pe termen lung pentru cei care le practică. Cu toate acestea, orice activitate fizică presupune și niște riscuri pentru participanți, iar acestea trebuie să fie comparate cu beneficiile. Fiecare sport are un nivel diferit de risc, care se referă la caracteristicile de bază ale sportului, la legitățile sau regulile tipului de sport, iar în cazul sporturilor de echipă – la respectul față de participanți [4, 5].

Fotbalul este cel mai popular sport de echipă la nivel mondial pentru bărbați, femei și copii. Prin urmare, este deosebit de important ca riscurile asociate cu acest sport să fie gestionate în mod eficient. Practicarea fotbalului solicită o bună pregătire fizică, a cărei dezvoltare trebuie să se facă atât sub aspect general-multilateral, cât și sub aspect specific, legat de conținutul tehnico-tactic al jocului [5].

Modificările fiziologice determinate de jocul de fotbal sunt influențate de unele aspecte generale, comune pentru toată echipa, și anume: caracterul și metoda antrenamentului, condițiile meteorologice, starea terenului, raportul de forțe, și unele aspecte proprii anumitor jucători: starea sănătății, nivelul pregătirii fizice generale, nivelul măiestriei tehnice, volumul și intensitatea efortului depus, solicitarea sistemului nervos și a analizatorilor [7].

Astfel, scopul studiului dat a fost evaluarea factorilor de mediu și comportamentali ce influențează sănătatea sportivilor juniori care practică fotbalul.

Material și metode

În scopul evaluării posibilului impact al factorilor mediului asupra condițiilor de antrenament și de trai ale sportivilor, a fost elaborat un chestionar de studiere a aspectelor social-igienice ale condițiilor de trai și de antrenament, a stării de sănătate și a nivelului de recuperare a sportivilor după efort. În studiu a fost inclus un lot de 62 de sportivi juniori de sex masculin, care practică fotbalul, cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani. În studiu au fost utilizate metodele: istorică, matematică, biostatistică, descriptivă, comparativă etc.

Rezultate și discuții

În cadrul studiului au participat preponderent adolescenți cu vârsta de 16 ani (48,3%). Vechimea cea mai mare în rândul sportivilor este de 3 ani (25%), urmați de sportivii ce au o vechime de 6 ani

(17%). O vechime mai mare de 10 ani o au doar 3% din respondenți.

Referitor la durata de practicare a fotbalului, se observă că cei mai mulți dintre sportivii din grupele de juniori au o experiență de 2 ani și 5 ani, respectiv 17,7% și 17,6%, o experiență mai mare de 9 ani având doar 1,5% din sportivii participanți la studiu.

Analizând nivelul de studii al respondenților, se observă că cea mai mare parte sunt elevi ai liceelor teoretice (64,5%), cea mai mică parte o constituie elevii liceelor cu profil sportiv (3,2% din toți respondenții).

Conform cercetătorului Snyder (2010), calitatea vieții este un concept evaluativ, fiind rezultanta raportării condițiilor de viață și a activităților care compun viața umană la necesitățile, valorile, aspirațiile umane [6]. În acest context, au fost analizate următoarele componente ale calității vieții: condițiile mediului de trai și de antrenament, alimentația reală a sportivilor etc.

Actualmente nu este încă bine definit rolul activității sportive în definiția de *calitate a vieții*, deși sunt o mulțime de studii și dovezi că există o legătură strânsă cu practicarea sportului, mai ales a tipurilor de sport în aer liber, precum fotbalul.

Cercetând mediul de trai al respondenților, am observat că marea majoritate din ei – 74,2 % – sunt din mediul urban, iar 25,8% sunt din mediul rural.

O altă componentă deosebit de importantă este calitatea aerului de la locul de trai. Deși orașul Chișinău este considerat unul dintre cele mai înverzite orașe ale Europei, cu un aer relativ curat, 48,4% dintre cei intervievați susțin că aerul are un miros viciat, 35,4% constată în aerul zonei de locuit prezența fumului și doar 16,2 % din respondenți susțin că aerul din zona în care locuiesc nu este poluat și nu conține vreun miros adiacent.

În ultima perioadă de timp se observă o creștere a numărului de autovehicule, astfel, 61,2% din respondenți au menționat că transportul este sursa principală de zgomot în urbe.

O altă componentă analizată sunt condițiile de antrenament. Rezultatele obținute ne demonstrează că majoritatea sportivilor sunt mulțumiți de condițiile de antrenament, 87,1% dintre ei susținând că dispun de condiții satisfăcătoare de antrenament, iar 12,9% sunt de părerea că aceste condiții sunt nesatisfăcătoare.

Acțiunea sistematică a factorilor nefavorabili ai activității sportive, pe fondul unei supraoboseli cronice, caracteristice pentru sportivi, au efect cumulativ în formă de dereglări atât a procesului de adaptare, cât și de dezadaptare și în consecință – apariția unei patologii somatice [3].

Prezintă interes deosebit alimentația sportivilor, atât cantitativ, cât și calitativ, deoarece un sportiv, ca

să devină unul de elită, necesită gene bune, pregătire bună și un regim alimentar adecvat ajustat [2].

Performanțele sportive realizate astăzi pe plan mondial au atins valori foarte înalte, deși cu ani în urmă ele păreau de neconceput. Pentru obținerea rezultatelor bune în orice activitate fizică, organismul uman are nevoie nu numai de o alimentație rațională, ci și de un regim favorabil de viață. Respectarea regimului de viață și a regimului alimentar în tot timpul antrenamentului, dar mai ales în perioadele de concurs, reprezintă un factor de bază ce condiționează pregătirea organismului la un nivel cât mai ridicat și realizarea unor performanțe superioare în continuă creștere.

La prima întrebare a chestionarului din compartimentul *Alimentația sportivilor*, și anume numărul de mese în zi al sportivilor, se constată că 53,6% din respondenți se alimentează de trei ori în zi, în timp ce 8,2% se alimentează insuficient – de doar 2 ori timp de 24 de ore. De 5 și mai multe ori pe zi se alimentează 38,2% din toți cei incluși în studiu.

Din răspunsurile la cea de a doua întrebare, ce ține de *Ponderea meselor în timpul zilei*, s-a dedus că cea mai bogată masă în produse alimentare, după spusele a 48,3% dintre respondenți, o au în timpul cinei și numai 32,2% dintre ei afirmă că cea mai consistentă masă o iau în timpul prânzului.

Rezultatele la cea de a treia întrebare – *Preferințele alimentare ale sportivilor* – denotă că 35,4% din respondenți preferă mâncarea condimentată, urmată de dulciuri – 29,1%, mâncarea sărată – 19,3% și cu exces de grăsimi – 16,2%.

Referitor la *Consumul de lactate*, printre sportivi ponderea cea mai mare o are laptele – 27,4%; procentul cel mai mic îi revine untului – 15,2%.

În ceea ce privește *Consumul de carne*, 42,8% din sportivii interogați au menționat că preferă să consume preparate din carne proaspătă, 26,9% – salamul, 17,8% – crenvurștii, carnea congelată fiind preferată de 12,5% din respondenți.

Rezultatele ne demonstrează că, în lotul cercetat, 50,3% consumă pește proaspăt, 22,2% – pește congelat, 17,5% din respondenți au afirmat că preferă peștele afumat, iar 10% din toți sportivii afirmă că nu consumă produse din pește.

În ceea ce privește *Diversificarea meselor sportivilor*, s-a constatat că la micul dejun 59,5% consumă doar un fel de mâncare, 21,1% – 2 feluri și 19,4% – 3 feluri de mâncare. Analizând masa de prânz, am constatat că 46,6% din sportivi la prânz iau 2 feluri de bucate, 31,8% – 3 feluri și 21,6% – doar un fel de bucate. În ceea ce privește cina, 39,1% din sportivi consumă 3 feluri de bucate, 33,2% – 2 feluri și 27,7% – doar un fel de bucate.

Alimentația înainte de antrenament constă în altă întrebare a chestionarului propus de noi. S-a constatat că pentru efectuarea unui efort fizic sunt necesare calorii, care evident se suplinesc prin alimentația rațională. Astfel, timpul de luare a mesei este foarte important: 48,3% iau masa cu o oră înainte de antrenament, 42,1% – cu două ore, iar 9,6% iau masa cu trei ore înaintea antrenamentului.

În general, 71,2% din sportivii participanți la studiu au afirmat că au o stare activă după luarea mesei, 16,1% dintre ei au menționat că au parte de o stare pasivă, iar 12,7% susțin că sunt doborâți de o stare de lene.

O întrebare deosebit de importantă privește *Cantitatea de lichide consumate pe parcursul zilei*. Repartizarea consumului de lichide la fotbalistii juniori este următoarea: 29,3% din respondenți au afirmat că consumă doar 0,5l de lichide, 22,5% consumă 1 litru, 19,3% consumă 1,5 litri de lichide și 28,9% dintre sportivi consumă 2 litri de lichide timp de 24 de ore.

Ponderea lichidelor consumate timp de 24 de ore este: apa negazată – 74,2%, ceaiul – 16,1%, sucii – 6,5%, apa carbogazoasă – 3,2%.

Referitor la *Consumul de fructe*, majoritatea respondenților au menționat că utilizează în alimentație fructele. 54,8% din sportivi au susținut că în familie se consumă fructe autohtone, iar 45,2% folosesc fructe de import.

În privința *Cunoștințelor sportivilor despre aditivii vitamino-minerali*, s-a constatat că 74,2% din fotbalistii din grupele de juniori nu posedă informații despre aditivii vitamino-minerali și doar 25,8% au careva informații.

Actualmente, printre juniori este foarte răspândit *Consumul de alcool*: 58,1% din respondenți au susținut că nu folosesc băuturi alcoolice, iar 41,9% au menționat că întrebunțează ocazional în volum de până la un litru pe săptămână.

Analizând preferințele sportivilor, am constatat că din totalul de persoane care întrebunțează băuturi alcoolice, 69,2% preferă vinul, iar 30,8% – berea.

Pentru evaluarea simptomelor de supraantrenament, am utilizat metodologia propusă de Anderson (2002)[1]. Astfel, la evaluarea simptomelor de supraantrenament a sportivilor care practică fotbalul am stabilit că 77,4% au o recuperare suficientă, iar 22,6% din sportivi au nevoie de un timp mai îndelungat de recuperare fizică și de un antrenament mai ușor, pentru a reveni la forțele inițiale. Referitor la *Acuzele sportivilor ca urmare a antrenamentului neadecvat și a recuperării insuficiente*, rezultatele obținute denotă că principalele cauze ale recuperării insuficiente sunt: lipsa capacității de concentrare (30,6%), durerile musculare (24,4%), pierderea capacității competitive

(20,9%), confuzia în competiții (14,5%) și tendința de abandon al luptei (9,6%).

Rezultatele studiului demonstrează importanța modului sănătos de viață pentru sportivi și prezența unor deprinderi și elemente nocive în stilul lor de viață.

Promovarea sănătății și educația pentru sănătate a sportivilor și a celor ce practică sportul se bazează pe cunoașterea: efectelor negative provocate de nerespectarea condițiilor de antrenament și de comportament; regimului alimentar și aportului principalelor substanțe nutritive cu alimentele; importanței examenelor medicale. Totodată, sănătatea acestora depinde de orientarea profesională în selecția genului de sport, de factorii profesionali de risc din activitatea unui sportiv.

Concluzii

Sportivii se alimentează de 3 ori în zi, masa fiind diversificată, compusă din cel puțin 2 feluri de mâncare, ponderea cea mai mare fiind la cină, consumând produse pregătite din carne și pește în stare proaspătă. Majoritatea sportivilor juniori care practică fotbalul (77%) au parte de o recuperare completă, iar lipsa capacității de concentrare este una dintre acuzele cel mai des menționate.

Bibliografie

1. Anderson O. *How do you know when you are at risk of overtraining? It's a simple matter of well you feel, sleep and eat.* In: Peak Performance, 2002, nr. 163, p. 1-4.
2. Amanat Ali, Muhammad S. Al-Siyabi, Mostafa I. Waly and Hashem A. Kilani. *Assessment of Nutritional Knowledge, Dietary Habits and Nutrient Intake of University Student Athletes.* In: Pakistan Journal of Nutrition, 2015, nr. 14 (5), p. 293-299.
3. Cebanu S. *Măsurile profilactice privind îmbunătățirea condițiilor de antrenament și ameliorarea stării de sănătate a sportivilor.* În: Sănătate Publică, Economie și Management în Medicină, 2008, nr. 5, p. 78-82.
4. DiFiori J. P., Benjamin H. J., Brenner J., Gregory A., Jayanthi N., Landry G., Luke A. *Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports: A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine.* In: Clin. J. Sport. Med., 2014; nr. 24, p. 3-20.
5. Fuller Colin W., Junge Astrid, Dvorak Jiri. *Risk management: FIFA's approach for protecting the health of football players.* In: Br. J. Sports Med., 2012; nr. 46, p. 11-17.
6. Snyder A. R., Martinez J. C., Bay R. C., Parsons J. T., Sauers E. L., Valovich McLeod T. C. *Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes.* In: Journal of Sport Rehabilitation, 2010, nr. 19, p. 237-248.
7. Орджоникидзе З. Г. *Состояние функциональной подготовленности спортсменов из состава ведущих футбольных команд России.* В: Физиология человека. 2007, т. 33; 4, с. 114-118.

Serghei Cebanu,

tel. 022205462

e-mail:serghei.cebanu@usmf.md