

3. Howatson G., Brandon R., Hunter A.M. *The response to, and recovery from maximum strength and power training in elite track and field athletes*. In: *Int. J. Sports Physiol. Perform.*, 2015 [Epub ahead of print].
4. Barnett A. *Using recovery modalities between training sessions in elite athletes does it help?* In: *Sports Medicine*, 2006, nr. 36(9), p. 781-796.
5. American Thoracic Society (ATS), American College of Chest Physicians. *ATS/ACCP Statement On Cardiopulmonary Exercise Testing*. In: *Amer. J. Respir. Crit. Care Med.*, 2001, nr. 16, p. 212-253.
6. Dolezal B.A., Potteiger J.A., Jacobsen D.J. *Muscle damage and resting metabolic rate after acute resistance exercise with an eccentric overload*. In: *Med. Sci. Sports Exerc.*, 2000, nr. 32(7), p. 1202-1207.
7. Beneke R., Duvillard S.P. *Determination of maximal lactate steady state response in selected sports events*. In: *Med. Sci. Sports Exerc.*, 1996; nr. 28(2), p. 241-246.
8. Beneke R., Leithäuser R.M., Hütler M. *Dependence of the maximal lactate steady state on the motor pattern of exercise*. In: *Br. J. Sports Med.*, 2001, nr. 35, p. 111-116.
9. Bishop D., Bonetti D., Dawson B. *The influence of pacing strategy on VO₂ and supramaximal kayak performance*. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2002; nr. 34(6), p. 1041-1047.
10. Cottin F., Papelier Y., Escourrou P. *Effects of exercise load and breathing frequency on heart rate and blood pressure variability during dynamic exercise*. In: *Int. J. Sports Med.*, 1999; nr. 20(4), p. 232-238.
11. Kapus J., Ušaj A., Kapus V., Štrumbelj B. *The influence of training with reduced breathing frequency during the front crawl swimming on maximal 200 meters front crawl performance*. In: *Kinesiologia Slovenica*, 2005, nr. 11(2), p. 17-24.
12. Kapus J., Ušaj A., Lomax M. *Adaptation of endurance training with a reduced breathing frequency*. In: *Journal of Sports Science & Medicine*, 2013; nr. 12(4), p. 744-752.
13. Jakovljevic D.G., McConnell A.K. *Influence of different breathing frequencies on the severity of inspiratory muscle fatigue induced by high-intensity front crawl swimming*. In: *Journal of Strength & Conditioning Research*, 2009, nr. 23(4), p. 1169-1174.
14. Steinacker J.M., Both M., Whipp B.J. *Pulmonary mechanics and entrainment of respiration and stroke rate during rowing*. In: *Int. J. Sports Med.*, 1993; nr. 14, p. S15-S19.
15. Driller M.W., Paton C.D. *The effects of respiratory muscle training in highly-trained rowers*. *JEPonline*, 2012, nr. 15(6), p. 93-102.
16. Kenttä M., Hassmén P. *Overtaining and recovery a conceptual model*. In: *Sports Medicine*, 1998, nr. 26(1), p. 1-16.
17. Wismann J., Willoughby D. *Gender differences in carbohydrate metabolism and carbohydrate loading*. In: *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2006; nr. 3(1), p. 28-34.
18. Wim H.M., Saris M. *Sugars, energy metabolism, and body weight control*. In: *Am. J. Clin. Nutr.*, 2003; nr. 78 (suppl), p. 850S-857S.
19. Ozcelik O., Kelestimur H. *Effects of acute hypoxia on the estimation of lactate threshold from ventilatory gas exchange indices during an incremental exercise test*. In: *Physiol. Res.*, 2004, nr. 53, p. 653-659.

DESPRE ALOCAȚIILE FINANCIARE DE STAT DESTINATE ALIMENTAȚIEI SPORTIVILOR

Vladislav RUBANOVICI,
Grigore FRIPTULEAC, Serghei CEBANU,
IP Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
Nicolae Testemițanu

Summary

About the state financial allocations intended for athletes' nourishment

Physical culture and sport are typical components of modern society. In this article there are presented state financial allocations for daily nourishment of athletes, nourishment for their effort in the Republic of Moldova and in Romania. Obtained results allowed revealing that in our republic financial allocations are less compared to those in the neighboring country.

Keywords: athletes, state financial allocations, nourishment

Резюме

О государственных финансовых ассигнованиях, предназначенных для питания спортсменов

Физическое воспитание и спорт являются ключевыми компонентами современного общества. В этой статье представлены финансовые ассигнования государства ежедневное питание спортсменов, питание при усиленных нагрузках в Республике Молдова и в Румынии. Полученные результаты позволили выявить, что финансовые ассигнования в нашей республике меньше по сравнению с таковыми в соседней стране.

Ключевые слова: спортсмены, государственные финансовые ассигнования, питание

Introducere

Practicarea educației fizice, a sportului contribuie la menținerea sănătății, îmbunătățește vitalitatea și imunitatea organismului. Lipsa practicării activităților sportive (mișcării), alimentația neechilibrată și carențială, calitatea nesatisfăcătoare a examenelor medicale sunt printre principalele cauze ale morbidității generale a populației [1].

Cultura fizică și sportul în Republica Moldova sunt practicate de doar 4–7% din totalul populației, iar în țările dezvoltate acestea constituie 40–60%. Limitarea activităților motrice poate provoca boli ale sistemelor cardiovascular și locomotor. Din cauza problemelor de sănătate, până la 20% dintre copii ce frecventează școala sunt eliberați de la lecțiile de educație fizică. Nivelul hipodinamiei în rândul elevilor și al studenților a atins cota de 80% [2].

Materiale și metode

Studiul s-a bazat pe analiza actelor normative autohtone și străine ce reglementează normele de finanțare în activitatea sportivă, la compartimentul alimentației acestora.

Rezultate și discuții

Pentru a obține succese în sport, este necesar de a avea o cultură alimentară favorabilă (regim alimentar, aport echilibrat de substanțe nutritive) [13]. Necesarul individual în energie și substanțe nutritive la elevi este mai crescut decât în alte etape ale ciclului de viață [5].

Pentru domeniul sportului, Guvernul Republicii Moldova alocă anual aproximativ 0,1% din PIB, comparativ cu țările Uniunii Europene, care alocă de la 0,1 până la 0,7% din PIB, în funcție de țară [6].

Alocațiile pentru alimentația sportivilor diferă de la stat la stat, în funcție de categoria de concurs, competiție etc. În *tabelul 1* sunt prezentate sumele în lei (MD) oferite de bugetul RM pentru alimentația sportivilor de performanță pe zi și echivalentul acestora în lei (RO) și dolari SUA, conform articolului 29 din HG RM nr. 1552 din 04.12.2002 [4].

Tabelul 1

Alocația finanțelor pentru alimentația pe zi a sportivilor de performanță (HG RM nr. 1552 din 04.12.2002)

Acțiunea	Limite maxime/persoană		
	Lei, MD	Echiv. lei, RO	Echiv. \$ SUA
a) competiții sportive interne: - etapa de localitate - etapa de zonă - campionate și cupe naționale	până la 105 până la 135 până la 220	până la 20 până la 26 până la 44	până la 5 până la 7 până la 12
b) cantonamente, întruniri cu caracter metodic și tabere, schimburi de experiență, cursuri de perfecționare a cadrelor tehnice și alte acțiuni similare, la care se desfășoară și activități practice organizate de: - autorități ale administrației publice locale, asociații, cluburi și școli sportive cu sportivi din secțiile acestora; - organul central de specialitate în domeniul culturii fizice și sportului, alte autorități ale administrației publice centrale și locale, Comitetul Național Olimpic, federații, asociații, cluburi și școli sportive cu sportivi din loturile naționale și olimpice	până la 165 până la 220	până la 33 până la 44	până la 9 până la 12
c) competiții și acțiuni sportive internaționale (congrese și conferințe ale organismelor continentale și mondiale, schimburi bilaterale și multilaterale, întâlniri oficiale pe problemele sportului) organizate de: - autorități ale administrației publice locale, asociații, cluburi și școli sportive; - organul central de specialitate în domeniul culturii fizice și sportului, alte autorități ale administrației publice centrale, Comitetul Național Olimpic, federații	până la 200 până la 220	până la 40 până la 44	până la 10 până la 12

Pentru acțiunile sportive altele decât cele de performanță, alocațiile de alimentație zilnică pentru un sportiv sunt prezentate în *tabelul 2* (articolul 30 din HG RM nr. 1552 din 04.12.2002) [4].

Tabelul 2

Alocația finanțelor pentru alimentația pe zi a sportivilor pentru alte activități decât cele de performanță (HG RM nr. 1552 din 04.12.2002)

Acțiunea	Limite maxime/persoană		
	Lei, MD	Echiv. lei, RO	Echiv. \$ SUA
a) competiții sportive interne	până la 105	până la 20	până la 5
b) cantonamente și tabere	până la 105	până la 20	până la 5
c) competiții sportive internaționale	până la 140	până la 28	până la 7

Alocațiile de hrană, stabilite pentru alimentația sportivilor în activități sportive de performanță și altele decât cele de performanță (art. 29, 30), reprezintă plafoane maxime, iar quantumul concret al alocației de hrană se stabilește de către conducătorii unităților sportive respective, ținându-se cont de specificul ramurii de sport, de valoarea sportivilor, de unitatea unde li se asigură hrană și în limitele alocațiilor bugetare aprobate.

Pentru asigurarea unei alimentații corespunzătoare efortului depus în pregătire, sportivii pot beneficia de alimentație de efort fie în bucate gata, produse alimentare sau în numerar (articolul 38), care sunt prezentate în *tabelul 3*.

Tabelul 3

Alimentația de efort a sportivilor

	Limite maxime/persoană		
	Lei, MD	Echiv. lei, RO	Echiv. \$ SUA
organul central de specialitate în domeniul culturii fizice și sportului, alte autorități ale administrației publice centrale și locale, Comitetul Național Olimpic, federații, asociații, cluburi sau școli sportive, pentru sportivii din loturile naționale și olimpice	până la 665 lei lunar	până la 130 lei lunar	până la 35 \$ lunar
autoritățile administrației publice locale, asociații, cluburi sau școli sportive, pentru sportivii de performanță din secțiile cluburilor, asociațiilor și ale școlilor sportive	până la 415 lei lunar	până la 85 lei lunar	până la 22 \$ lunar

În România, normele financiare în activitatea sportivă sunt reglementate de Hotărârea Guvernului României nr. 1447 din 28 noiembrie 2007 privind *Normele financiare pentru activitatea sportivă*, care sunt prezentate în *tabelul 4* [3].

Pentru asigurarea unei alimentații corespunzătoare efortului depus în pregătire, sportivii pot beneficia de alimentație de efort fie în bucate gata, în produse alimentare sau în numerar (articolul 38), care sunt prezentate în *tabelul 5*.

Tabelul 4

Alocațiile financiare zilnice de masă pentru acțiunile sportive organizate în țară (HG României nr. 1447 din 28 noiembrie 2007)

Acțiunea	Limite maxime/persoană		
	Lei, RO	Echiv. lei, MD	Echiv. \$ SUA
a) Competiții sportive interne: - de nivel comunal, orașenesc sau municipal - de nivel județean - de nivel zonal sau interjudețean - de nivel național	până la 35 până la 40 până la 50 până la 55	până la 170 până la 195 până la 240 până la 270	până la 9 până la 10 până la 13 până la 14
b) Acțiuni de pregătire sportivă desfășurate în țară, organizate și/sau finanțate, după caz, de: - cluburile sportive, asociațiile județene și ale mun. București pe ramură de sport, direcțiile pentru sport județene și ale mun. București; - federațiile sportive naționale, alte organizații sportive naționale, Comitetul Olimpic și Sportiv Român, instituții publice de nivel național	până la 55 până la 70	până la 270 până la 340	până la 14 până la 18
c) Competiții sportive și alte acțiuni sportive internaționale desfășurate în țară, organizate și/sau finanțate de: - cluburile sportive, asociațiile județene și ale mun. București pe ramură de sport, direcțiile pentru sport județene și ale mun. București; - federațiile sportive naționale și alte organizații sportive naționale; - Agenția Națională pentru Sport, Comitetul Olimpic și Sportiv Român, ministerele și alte instituții publice de nivel național	până la 60 până la 70 până la 80	până la 260 până la 340 până la 390	până la 15 până la 18 până la 20

Tabelul 5

Alimentația de efort a sportivilor din România

	Limite maxime/persoană		
	Lei, RO	Echiv. lei, MD	Echiv. \$ SUA
de către federațiile sportive naționale sau cluburile sportive, pentru sportivii din loturile olimpice și naționale, la toate categoriile de vârstă	până la 700 lei lunar	până la 3450	până la 180
de către direcțiile pentru sport județene și ale mun. București sau cluburile sportive, pentru ceilalți sportivi legitimați din secțiile cluburilor, la toate categoriile de vârstă	până la 450 lei lunar	până la 2200	până la 115

Potrivit normelor legale existente în România și în Republica Moldova, cheltuielile pentru alimentația unui sportiv variază în funcție de categoria sportivă. Astfel, pentru un sportiv de performanță aceasta variază: 30-60 lei RO, 105-135 lei MD în antrenamente, 50-60 lei RO și 165-220 lei MD în cantonamente, 60-80 lei RO și 220 lei MD în competiții și acțiuni

sportive internaționale (congrese și conferințe ale organismelor continentale și mondiale, schimburi bilaterale și multilaterale, întâlniri oficiale pe problemele sportului) [3, 4].

Pentru sportivii care practică sportul, dar nu sunt încă de performanță, alocațiile pentru alimentație sunt de 30 lei RO și 105 lei MD în competițiile interne și cantonamente și de 40 lei RO și 140 lei MD în competiții internaționale [3, 4].

Alimentația de traseu se organizează pentru sportul de fond (maraton, ciclism pe șosea) cu cheltuieli maxime de 15 lei RO și 30 lei MD pentru un sportiv în cadrul competițiilor interne, internaționale, cantonamente și antrenamente. Departamentul Tineret și Sport, autoritățile administrației publice centrale, Comitetul Național Olimpic pot acorda sportivilor alimentație de efort (hrană, alimente sau numerar) în valoare de 400 lei RO și 665 lei MD lunar, iar autoritățile administrației publice locale, asociațiile și cluburile sportive pentru sportivii de performanță – până la 250 lei RO și 415 lei MD lunar [3, 4].

Cluburile sportive care au echipe sau grupe de copii și juniori pot acorda acestora în ziua antrenamentului, pentru compensarea efortului depus, alimente constând în produse lactate, fructe, miere sau alte produse cu efect nutritiv similar, în limita sumei de până la 7 lei RO și 20 lei MD pentru un sportiv [3, 4].

Pentru elevii-sportivi din liceele cu profil sportiv, statul alocă surse financiare pentru o zi în funcție de vârstă (12–15 și 16–19 ani), care variază în limitele de la 33,00 lei până la 51,80 lei [7-12].

Tabelul 6

Normele financiare alocate de stat pentru alimentația elevilor din instituțiile instructiv-educative (liceele-internat cu profil sportiv) pe perioada 2007–2015

Anii	De 12-15 ani	De 16-19 ani
	cl. V-VIII	cl. IX-XII
2007	33,00	44,00
2008	33,00	44,00
2009	33,00	44,00
2010	33,00	44,00
2011	33,00	44,00
2012	35,70	47,60
2013	37,50	50,00
2014	38,90	51,80
2015	38,90	51,80

Sistemul existent de finanțare a culturii fizice și sportului nu poate asigura satisfacerea necesităților populației atât în ce privește sportul pentru toți, cât și în sportul de performanță, olimpic și paraolimpic [6].

Concluzie

Cheltuielile financiare alocate pentru alimentația sportivilor din Republica Moldova sunt mai mici față de alocațiile de stat din România. În repartizarea acestora se ține cont de vârstă și competiție, dar ar fi bine să se țină cont și de alți parametri (genul de sport, parametrii corporali etc.).

Bibliografie

1. Cebanu S. *Starea de sănătate a sportivilor – problemă actuală de sănătate publică*. În: Sănătatea Publică, Economie și Management în Medicină, 2015, nr. 3 (60), p. 33–39.
2. *Concepția dezvoltării culturii fizice și sportului în Republica Moldova*. Chișinău, 2005, 32 p.
3. Hotărârea Guvernului nr. 1447 din 28 noiembrie 2007 privind Normele financiare pentru activitatea sportivă.
4. Hotărârea Guvernului nr. 1552 din 4 decembrie 2002 pentru aprobarea Normelor privind reglementarea unor probleme financiare în activitatea sportivă.
5. Jennifer C. Gibson, Lynne Stuart-Hill, Steven Martin, Catherine Gaul. *Nutrition Status of Junior Elite Canadian Female Soccer Athletes*. In: International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2011, nr. 21, p. 507-514.
6. Manolachi Veaceslav. *Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova (2013-2020)*. Univ. de Educație Fizică și Sport din Moldova, Chișinău: Editura USEFS (Tipografia „Valinex” SRL), 2012, 138 p.
7. Ordinul nr. 1220 din 30.12.2013 cu privire la aprobarea Normelor financiare pentru alimentarea copiilor (elevilor) din instituțiile instructiv-educative.
8. Ordinul nr. 1277 din 30 decembrie 2014 cu privire la Normele financiare pentru alimentarea copiilor/elevilor din instituțiile de învățământ.
9. Ordinul nr. 138 din 19.03.2007 cu privire la aprobarea Normelor financiare pentru alimentarea elevilor din licee-internat cu profil sportiv.
10. Ordinul nr. 35 din 26.01.2010 cu privire la aprobarea Normelor financiare pentru alimentarea copiilor (elevilor) din instituțiile instructiv-educative.
11. Ordinul nr. 38 din 23.01.2012 cu privire la aprobarea Normelor financiare pentru alimentarea copiilor (elevilor) din instituțiile instructiv-educative.
12. Ordinul nr. 42 din 28.01.2013 cu privire la aprobarea Normelor financiare pentru alimentarea copiilor (elevilor) din instituțiile instructiv-educative.
13. Rodriguez N.R., Di Marco N.M., Langley S. *Nutrition and Athletic performance*. In: Medicine and Science in Sports and Exercise, 2009, nr. 41, p. 709–731.

Vladislav Rubanovici,

tel. 022-20-54-62

e-mail: vladislav.rubanovici@usmf.md

CARACTERISTICA ȘI EVALUAREA ALIMENTAȚIEI REALE A FEMEILOR CARE PRACTICĂ EXERCITIUL FIZIC DOZAT DUPĂ METODA UNICA

Galina TOMAȘ, Constantin EȚCO,
Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
Nicolae Testemițanu

Summary

Characterization and evaluation of actual women nutrition that are practicing regular systematic exercises by the UNICA method

This article presents the results of a study of the character women' nutrition who practice systematic exercises by the Unica method.

Proper food ratio should be chemically well balanced and contain the optimal amount of protein, fat, carbohydrates, minerals and vitamins. In the group of women who exercise regularly and eat rationally, daily protein consumption was $93,7 \pm 6,51$ g, with a predominance of vegetable proteins ($57,3 \pm 4,81$ g). In the group of women who do not practice exercises and do not eat rationally was observed excess consumption of fat and carbohydrates, respectively, $91,2$ g and $32,4$ g.

Keywords: physical exercises, rational nutrition, women, UNICA method

Резюме

Характеристика и оценка фактического питания женщин, практикующих дозированные физические упражнения по методике УНИКА

В данной статье представлены результаты изучения характера питания женщин, которые практикуют систематические физические упражнения по методике УНИКА.

Надлежащий пищевой рацион должен быть химически хорошо сбалансирован и содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. В группе женщин, которые занимались физическими упражнениями и питались рационально, ежедневное потребление белков составило $93,7 \pm 6,51$ г, с преобладанием белков растительного происхождения ($57,3 \pm 4,81$ г). В группе женщин, которые не занимались физическими упражнениями и не питались рационально, наблюдалось превышение потребления жиров и углеводов соответственно на $91,2$ г и $32,4$ г.

Ключевые слова: физические упражнения, рациональное питание, женщины, методика УНИКА

Introducere

Este bine cunoscut faptul că alimentația joacă un rol primordial în promovarea și menținerea stării de sănătate de-a lungul întregii vieți. O alimentație