

PARTICULARITĂȚILE ALIMENTAȚIEI REALE ȘI A STĂRII DE NUTRIȚIE A PERSOANELOR CARE PRACTICĂ SPORTUL

Leonid Creajev

(Conducător științific: Vladislav Rubanovici, dr. șt. med., asist. univ., Catedra de igienă)

Introducere. Prin ce se deosebesc oameni care practică sportul de persoane obișnuite? Ce vor ei să obțină prin antrenamentele sportive? Indiferent de tipul de activitate sportivă, persoanele care practică sportul tind spre obținerea rezultatelor maxime. Ele vor să devină mai puternice, energice, rezistente etc. Dar pentru așa schimbări în organism trebuie modificate particularitățile alimentației reale pe lângă modul de antrenament.

Scopul lucrării. Aprecierea particularităților alimentației reale și stării de nutriție a persoanelor care practică sportul.

Material și metode. În studiu am utilizat chestionarul alimentar la persoanele care practică sportul în cadrul sălilor de sport. Studiul s-a efectuat pe 80 persoane de sex masculin și feminin, cu vârsta cuprinsă între 16 și 35 de ani. Chestionarul a inclus 35 de întrebări.

Rezultate. Analiza materialului a permis să constatăm că 25% din persoanele incluse în studiu au un regim alimentar strict determinat. S-a constatat că 7% din intervievați consumă alcool, 26% sunt fumători, iar 16% utilizează preparate vitaminice. Ponderea persoanelor care au 3-5 mese pe zi a constituit 86%. Din totalul persoanelor intervievate numai 36% calculează valoarea energetică a rației alimentare, iar 65 % consumă alimente din categoria nutriției sportive. S-a stabilit, că 26% au avut traume sportive, iar 54% au consumat steroizi anabolici.

Concluzii. Majoritatea persoanelor investigate au 5 mese pe zi, dar regim alimentar nu este strict determinat. Ponderea persoanelor care consumă alcool, tutun și aditivi vitamino-minerali este nesemnificativă. Majoritatea persoanelor din studiu consumă alimente din grupa nutriției sportive, dar o mare parte din aceste persoane nu știu despre particularitățile alimentației sportive. Traume sportive au fost la majoritate persoanelor investigate. Steroizi anabolici au devenit un lucru obișnuit la majoritate persoanelor investigate și o mare din aceste persoane vor să consumă steroizi anabolice în continuare.

Cuvinte cheie: sport, sănătate, alimentație, traume.

REAL DIETARY PARTICULARITIES AND NOURISHMENT STATUS IN PEOPLE WHO PRACTICE SPORTS

Leonid Creajev

(Scientific adviser: Vladislav Rubanovici, PhD, asst. prof., Chair of hygiene)

Introduction. How do people who practice sports differ from ordinary people? What do they want to get through sports training? Regardless of the type of sport activity, people who practice sport tend to achieve maximum results. They want to become stronger, more energetic, more resilient etc. But for such changes in the body, the particularities of actual nutrition need to be altered besides training.

Objective of the study. Assessing the peculiarities of actual nutrition and the nutritional status of people practicing sports.

Material and methods. In the study we used the food questionnaire for people who practice sports in the gym. The study was conducted on 80 male and female subjects aged 16 to 35 years. The questionnaire included 35 questions.

Results. The analysis of the material allowed us to find that 25% of the people included in the study have a strictly determined diet. It was found that 7% of interviewees consume alcohol, 26% are smokers, and 16% use vitamin supplements. The ratio of people who have 3 to 5 meals per day accounted for 86%. Out of the total of interviewees, only 36% calculate the energetic value of the food ration, and 65% consume food from the category of sports nutrition. It has been established that 26% had\have sports injuries and 54% have consumed\consuming anabolic steroids.

Conclusions. Most investigated people have 5 meals a day, but the diet is not strictly determined. The proportion of people who consume alcohol, tobacco and vitamin-mineral additives is insignificant. Most people in the study consume food from the sports nutrition group, but a great deal of these people do not know about the particularity of sports nutrition. Sport traumas occurred to the majority of investigated people. Anabolic steroids have become a commonplace for the majority of investigated people and a large amount of such people want to go for the consumption of anabolic steroids.

Key words: sport, health, nutrition, traumas.