

WSPOMAGANIE DIETETYCZNE I SUPLEMENTACYJNE OSÓB AKTYWNYCH FIZYCZNIE

Aleksandra Polak

Promotor – dr A. Żurawski

Wyższa Szkoła Wychowania fizycznego i turystyki w Białymstoku

Wstęp. Organizm ludzki jest genetycznie zaprogramowany na aktywny tryb życia [2, s. 379]. Wszelkie funkcje życiowe sprowadzają się do ruchu nawet, podczas gdy nie widzimy na zewnątrz jego objawów. Wszystkie podstawowe czynności, które wpływają na trwanie życia mają charakter nieustannego ruchu. Krążenie krwi, oddychanie, procesy przemiany materii polegają na ruchu milionów komórek. Ruch jest niezbędny dla normalnego i zdrowego funkcjonowania organizmu, a jego brak może prowadzić do powstawania wielu schorzeń. Współczesny siedzący tryb życia, usunął wiele rodzajów aktywności fizycznej z naszego codziennego życia, rozwijanie się nowoczesnych technologii sprawia, że co raz mniej chodzimy, prowadzimy siedzący tryb życia a praca zawodowa wymaga, co raz mniej aktywności fizycznej. Całość ta w połączeniu ze stresem powoduje, że oddech nasz staje się powierzchowny i arytmiczny, pogarszające się zaopatrzenie serca i mózgu na tlen, zmniejsza się zdolność do przepompowywania krwi. Siedzący tryb życia sprzyja chorobom, otyłości i zwolnionej przemianie materii, w szczególności, jeśli sposób żywienia nie jest dopasowany do zmniejszonego zapotrzebowania energetycznego. Nadwaga obciąża pracę narządów wewnętrznych, a dodatkowo również układ kostnowstawowy. Wiadomo, że aktywność fizyczna poprawia nie tylko kondycję fizyczną i wydolność wielu układów, ale przede wszystkim kondycję psychiczną. Podczas wysiłku fizycznego zwiększa się wydzielanie endorfiny, określanego, jako hormon szczęścia. Poza oczywistymi korzyściami zdrowotnymi aktywność fizyczna podnosi także walory estetyczne ciała, w efekcie ćwiczeń sylwetka staje się smuklejsza a proporcje ciała wyglądają korzystniej. Często to walory estetyczne dominują nad podjęciem aktywności fizycznej niż argumenty zdrowotne dostarczają motywacji do podjęcia regularnych ćwiczeń. Kanony urody preferują dziś szczupłą wysportowaną sylwetkę [6, s. 41]. Wykorzystanie suplementów w

diecie osoby trenującej ma za zadanie głównie przyspieszenie regeneracji organizmu i poprawę wydolności, jednak rynek daje nam ogromny wybór suplementów i preparatów są to m.in. suplementy węglowodanowe, białkowe, reduktory tłuszczu, anty kataboliczne i anaboliczne, pobudzające i zwiększające koncentrację, zdrowe kwasy tłuszczowe i witaminy oraz zamienniki posiłków. Należy pamiętać o tym, że wszelkie stosowanie suplementów jest uwarunkowane indywidualnymi potrzebami. Każdy ma inne potrzeby żywieniowe, są różne rodzaje uprawianego sportu, czasu i intensywności treningu [1, s.53]. Często osoby mające bardzo małą wiedzę na temat zdrowego odżywiania, treningu oraz suplementów sięgają po informację i zakupy w Internecie, Jest to bardzo pozytywne zjawisko kształcenia się, jednakże należy wykazać się ogromną rozwagą ponieważ osoby wystawiające opinie, czy też dające wskazówki dotyczące treningu nie zawsze posiadają odpowiednią kwalifikację w danej dziedzinie a najczęściej jest to ich tylko subiektywna opinia. Przy czym należy pamiętać, iż każda jednostka jest indywidualna, nie ma diety i treningu dla wszystkich każdy ma inne cele, uczulenia na produkty spożywcze, nietolerancje pokarmowe, wady postawy, choroby oraz inne potrzeby a co nie jest zawsze uwzględniane w dietach i masowych treningach. [3, s. 12].

Celem poniższej pracy jest przedstawienie jak często próbujemy sięgać w dzisiejszych czasach po wspomaganie suplementacyjne i dietetyczne, aby osiągnąć wyznaczone cele o pięknej i doskonałej sylwetce.

Metody i narzędzia badawcze. Narzędziem badawczym była anonimowa ankieta, w której mieściło się 15 pozycji, w której maksymalnie można było tylko jednej odpowiedzi. Ankieta dotyczyła uprawianej aktywności fizycznej ankietowanego jej częstotliwość, oraz czy badany stosował lub stosuje diety. Zadano również pytanie czy respondent jest usatysfakcjonowany z uzyskanych efektów, jak również czy zdarza mu się sięgać po odżywki i suplementy diety, z jakiego źródła pochodzą oraz czym się kieruje przy ich wyborze. Ankieta została przeprowadzona wśród klientów sklepu Perfect Body Center w Białymstoku. Ilość osób badanych to 40 w tym 20 kobiet oraz 20 mężczyzn trenujących amatorsko różne rodzaje sportu i aktywności fizycznej. W przedziale wiekowym od 18 do 40 lat.

Dyskusja. Dzięki przeprowadzonemu badaniu oraz dokładnej analizie ankiet można zauważyć zachodzące różnice w odpowiedziach udzielonych przez męską i damską część ankietowanych. Jasno widać, iż obie grupy klientów preferują trening siłowy, i wytrzymałościowo siłowy najmniejszym zainteresowaniem cieszy się pływanie oraz gry zespołowe. Jest to zaskakujące, ponieważ pływanie bardzo skutecznie wspomaga utratę zbędnych kilogramów w przypadku pań, ale również korzystnie wpływa na wygląd ciała i poprawę muskulatury u mężczyzn. A tym właśnie kierowały się głównie grupy przy, zaznaczaniu celowości ćwiczeń, mężczyźni chcą poprawić siłę mięśni oraz estetykę swojego ciała a kobiety pragną zgubić zbędne kilogramy jest to jak najbardziej naturalne kobiety chcą pięknie wyglądać i pozbyć się zbędnych kilogramów a mężczyźni chcą mieć wysportowaną męską sylwetkę, z której mogą być dumni. Wszyscy ankietowani stosowali dietę, jednak zachodzi zupełna odwrotność między mężczyznami i kobietami. Wśród mężczyzn króluje dieta na budowę masy mięśniowej zaś u kobiet przeciwnie, bo jest to dieta odchudzająca. Niestety kobiety nie są w stanie wytrzymać tak długo na diecie, bo zaledwie tylko kilka tygodni za to mężczyźni są dużo bardziej wytrwali w postanowieniach i trzymaniu diety, bo, w większości wytrwali przy niej aż kilka miesięcy, różnica ta może zachodzić nie tylko z powodu braku wytrwałości ze strony kobiet, ale także z tego powodu, że w większości płęć piękna stosują dietę nisko węglowodanową, czyli ich bilans kaloryczny jest ujemny, co za tym idzie nie dostarczają takiej ilości kalorii jak po za dietą, co prowadzi do niezaspokojonego głodu. Obie grupy poleciłyby swoim znajomym dietę, którą stosowali. Źródła, z których pochodziły diety respondentów były różne mężczyźni głównie szukali diety w Internecie, co jest bardzo zastanawiające, zaś kobiety wybierały sprawdzone i bezpieczne źródło, jakim jest dietetyk lub lekarz. Mężczyźni z suplementów diety wybierają najczęściej białko i kreatynę, oczywiście wśród kobiet najbardziej popularne były produkty przyspieszające utratę zbędnej tkanki tłuszczowej. Ankietowani mężczyźni przy wyborze suplementów kierują się głównie, jakością produktu a płęć żeńska niestety opinią, jest to bardzo niepokojące, ponieważ każdy produkt może w zupełnie różny sposób działać niejednym organizm. Prócz jednej ankietowanej nikt nie zauważył, aby suplement diety wywołał reakcję niepożądaną, w przypadku tej ankietowanej było to kołatanie serca najprawdopodobniej wywołane zbyt dużą dawką kofeiny zawartej w produkcie przyspieszającym spalanie tkanki tłuszczowej. Obie grupy badane zgodnie twierdziły, że suplementy diety nabywają najczęściej w sklepie sportowym, gdzie mogą znaleźć bezpieczne produkty oraz fachową i wykwalifikowaną obsługę, która jest w stanie dobrać produkt pod ich indywidualne potrzeby. Osoby stosujące suplementy diety potwierdziły w większości, że stosowane przez nich produkty przyniosły oczekiwany efekt.

Przy aktualnym stanie wiedzy nie ma neutralnej żywności wszystko, co obecnie wkładamy do ust albo poprawi nasze zdrowie albo będzie je pogarszało. Dokonywanie odpowiednich nawyków żywieniowych jest kluczowe w dzisiejszych czasach. Niestety po, mimo, że stosowanie suplementów diety przynosi oczekiwany efekt nie możemy sięgać po nie w zamian za zdrowe posiłki.

Wnioski

1. Dzięki przeprowadzonemu badaniu oraz dokładnej analizie ankiet można zauważyć zachodzące różnice w odpowiedziach udzielonych przez męską i damską część ankietowanych. Jasno widać, iż obie grupy klientów preferują trening siłowy, i wytrzymałościowo siłowy najmniejszym zainteresowaniem cieszy się pływanie oraz gry zespołowe. Jest to zaskakujące, ponieważ pływanie bardzo skutecznie wspomaga utratę zbędnych kilogramów w przypadku pań, ale również korzystnie wpływa na wygląd ciała i poprawę muskulatury u mężczyzn.

2. Wszyscy ankietowani stosowali dietę, jednak zachodzi zupełna odwrotność między mężczyznami i kobietami. Wśród mężczyzn króluje dieta na budowę masy mięśniowej zaś u kobiet przeciwnie, bo jest to dieta odchudzająca.

3. Źródła, z których pochodziły diety respondentów były różne mężczyźni głównie szukali diety w Internecie, co jest bardzo zastanawiające, zaś kobiety wybierały sprawdzone i bezpieczne źródło, jakim jest dietetyk lub lekarz. Mężczyźni z suplementów diety wybierają najczęściej białko i kreatynę, oczywiście wśród kobiet najbardziej popularne były produkty przyspieszające utratę zbędnej tkanki tłuszczowej.

Bibliografia

1. Denicka A. i in. Aktywność fizyczna, jako czynnik wspomagający zdrowie. Rzeszów, 2008.
2. Drywień M.E. i in. Znaczenie aminokwasów rozgałęzionych w żywieniu człowieka oraz profilaktyce niektórych chorób. „Medycyna ogólna i nauki o zdrowiu” 2013. Tom13 nr.3, –s.379–384.
3. Dymkowska–Malesa M, Walczak Z. Suplementacja w sporcie. „Nowiny lekarskie” 2011. –s.199.
4. Krejpcio Z. i In. Ocena powszechności spożycia suplementów diety w wybranej grupie osób aktywnych sportowo. „Probl High Epidemiol” 2011. – S.935–938.
5. Marszałek A. Główne aspekty diety bezglutenowej. „Publikacje pokonferencyjne” 2015. S.73–90.
6. Ostrowska A. Styl życia a zdrowie. Warszawa 1999. – s. 83ю.
7. Tomaszewski W. i In. Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie poradnik dla amatora i profesjonalisty. Warszawa 2011. – S. 34–38.