

Fiatal versenysportolók étkezési szokásainak vizsgálata

Examination of the young athletes' eating habits

FOLTIN BIANKA

hallgató, Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, biankafoltin@gmail.com

Absztrakt

Az egészségtudatosság térnyerése és az orvostudomány fejlődése adja témám aktualitását. A megfelelő étrend összeállítása sokban hozzájárul, hogy a sportolók a lehető legjobb eredményt tudják elérni. Szekunder kutatásom célja a fiatal versenysportolók egészségtudatos fogyasztói magatartásának és étkezésének megismerése volt. Primer kutatásom kérdőíves megkérdezésből állt. 203 kitöltésből 190 került elemzésre. Célcsoportom a 15-35 év közötti fiatal versenysportolók. Az adatok kiértékeléséhez SPSS 22.0 statisztikai elemzőprogramot használtam. Elsősorban leíró statisztikát és keresztábra elemzést alkalmaztam eredményeim feltárásához. Az eredményeket tekintve elmondható, hogy a legtöbb sportoló felkészülési- és versenyzidőszakban is naponta 3-5-ször étkezik. Továbbá a sportolók túlnyomó többsége fontosnak találja a tudatos táplálkozást. Azonban az egészséges táplálkozás iránt nem voltak elkötelezettek. A felkészülési- és versenyzidőszakban is odafigyelnek a kiegyensúlyozott táplálkozásra. Nem tartották fontosnak a különböző egészségvédő és betegségmegelőző élelmiszerek fogyasztását és nem követik a sportélelmiszerekkel kapcsolatos új trendeket sem.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, egészséges táplálkozás, fiatalok, versenysport

The increasing tendency of health-consciousness and the advancement of medicine provide the topicality of my topic. I believe that a properly compiled nutrition affects the athlete performance and development in a positive way. The aim of the secondary search was to get acquainted with the young athletes' health-consciousness behavior and eating habits. The primary search consisted of a questionnaire. As far as data analysis is concerned, I only considered data given by the targeted segment of the respondents, which falls between the age of 15 and 35. For statistical analysis SPSS 22.0 statistics software package was used. For this purpose I used descriptive statistics and crosstabs procedure. The results revealed that the majority of the athletes eat 3-5 times a day both in preparation and competition period. Furthermore, the overwhelming majority of athletes find conscious eating important. However they were not committed towards healthy eating. They did not find neither the consumption of different health protective nor disease preventive food important. They also do not follow the latest trends in connection with sportfood.

Keywords: health-consciousness, healthy eating, youth, competitive sport

Köszönetnyilvánítás:

A tanulmány a EFOP-3.6.1-16-2016-00022, „Debrecen Venture Catapult Program” támogatásának keretében készült.

1. Bevezetés

Kutatásom alapja a fiatal versenysportolók egészségtudatosságának és az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó attitűdjeinek feltárása. Úgy gondolom ez egy aktuális téma, hiszen az egészségtudatosság térnyerésével előtérbe kerül az egészséges táplálkozás, különböző trendek és diéták jelentek meg az utóbbi évtizedben a piacon. Az egészség megőrzése érdekében megváltozott a fogyasztók magatartása, más lett az értékrendjük. Az egészségtudatos életmód mára egy trend lett, amit egyre többen követnek.

Kutatásomban céloom megvizsgálni, hogy a fiatal versenysportolók hogyan reagálnak ezekre a változásokra és mennyire hatnak rájuk a különböző trendek, illetve megvizsgáljam étkezési szokásaikat, attitűdjeiket. Az orvostudomány fejlődésével egyre szélesebb körben és jobban tudják kielégíteni a fogyasztók változó igényeit. Bővül a kifejezetten sportolóknak szánt élelmiszerek köre és előtérbe került a sportágspecifikus táplálkozás is. A fiatal versenysportolók esetében rendkívül fontos a rendszeres táplálkozás, a megfelelő tápanyagok bevitele, hiszen az átlagnál több időt töltenek rendszeres testmozgással. Fejlődésük, teljesítményük szinten tartását és növelését nagyban meghatározza az elfogyasztott ételek minősége és mennyisége.

2. Szakirodalmi áttekintés és módszertan

2.1. Egészségmagatartás és egészségtudatosság

Az általános definíció alapján minden olyan cselekvést, amit az egyén hite szerint azért tesz, hogy megőrizze egészségét, betegséget előzzön meg vagy azonosítson még a kialakulása előtt, egészségmagatartásnak nevezünk (KASL – COBB, 1996, idézi URBÁN, 2001, idézi DUDÁS, 2015).

Harris és Guten definíciója szerint: az egészségmagatartás olyan cselekvéseket jelent, amelyeket a személy azért tesz, hogy egészségét elősegítse, fenntartsa és védje, függetlenül attól, hogy milyen az egészségi állapota, illetve, hogy az adott viselkedésnek kimutathatóan hatékony a hatása vagy sem (HARRIS -GUTEN, 1979, idézi SZAKÁLY, 2008). A Harris és Guten féle egészségmagatartás legfontosabb elemei: Fizikai aktivitás, Tudatos táplálkozás, Személyi higiéné, Rendszeres önellenőrzés, Szerrel való visszaélések elkerülése, Kiegyensúlyozott lelki élet, Pihenés higiénája, Szűrővizsgálatok (SZAKÁLY, 2008; KISS et al., 2016)

Bagdy (2010) szerint az egészségtudatosság „az embernek önmagáért, épsége megőrzéséért vállalt felelőssége, amely azt kívánja, hogy gondoskodjunk mi magunk jó közérzetünkről, testi-lelki és kapcsolati egyensúlyunkról.” Ebben a meghatározásban az egyénnek van meghatározó szerepe és felelőssége egészsége fenntartása érdekében.

Dudás (2015) kutatásában megállapítja, hogy az egyénnek bármilyen tevékenysége hatással van egészségi állapotára, pozitív vagy negatív módon. Vannak azonban viselkedési formák, amelyek kifejezetten fontosak az egészségre nézve, mivel ezekkel az egyén támogatja egészségét,

betegségeket kerül el és előz meg. Leírja, hogy Urbán (2001) az egészségmagatartás mely csoportjait határozta meg. Ezek mind olyan magatartási formák, amelyek valamilyen negatív cselekedet korlátoznak vagy az egészség javítását és megőrzését szolgálják. Urbán csoportosítása:

- *Táplálkozással* kapcsolatos magatartás, mint pl. az alacsony kalória- és zsírtartalmú diéta, vagy a testsúly szabályozása
- *Szexualitással* kapcsolatos magatartás, mint pl. a biztonságos szexuális aktusok
- *Fizikai aktivitással* és sporttal kapcsolatos magatartás, mint pl. a rendszeres testmozgás, vagy a megerőltető sportok kerülése
- *Addikcióval* kapcsolatos viselkedések, azaz a káros szenvedélyekhez vezető tevékenységek kerülése, vagy a leszokás
- *Higiéniával* kapcsolatos viselkedések, mint pl. a megfelelő tisztálkodás
- *Fizikai megjelenéssel* kapcsolatos viselkedések, tehát az olyan viselkedés kerülése, amely negatívan hat megjelenésünkre, mint pl. túlzott napozás kerülése
- *Helyváltoztatással/utazással* kapcsolatos magatartások, mint pl. a sebességhatárok betartása
- *Betegséggel* és *gyógyulással* kapcsolatos viselkedések, mint pl. rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel, önellenőrzés gyakorlása, betegség esetén orvos felkeresése

2.2. Sportolók táplálkozása

Sporttáplálkozás

A versenysportolók teljesítményét nagyban meghatározza táplálkozásuk, sokszor ezen múlik győzelmük vagy vereségük. Habár a legtöbb sportoló odafigyel, hogy elegendő rostot, vitamint, ásványi anyagot és egyéb hasznos összetevőket juttasson szervezetébe táplálkozása során, gyakran esnek abba a hibába, hogy nem határozzák meg egyértelmű céljaikat étrendjeikkel kapcsolatban. Hiszen a táplálkozás fő célja esetükben, hogy támogassa a magas intenzitású edzéseket és növelje teljesítőképességüket. Kulcsfontosságú energiaigényük kielégítése, a megfelelő testszír százalék és izomösszetétel fenntartása. A szénhidrát mennyiségének bevitelére is oda kell figyelniük, hogy izomzatuk glikogén raktáraikat feltöltsék, de nem mindegy milyen típusú étellel viszik be és az sem, hogy mikor. A fehérjebevitel különösen az edzés utáni időszakban fontos, mert segít az izmok regenerálásában. Az edzés utáni folyadékpótlás is meghatározó. Összességében elmondható, hogy ha az energiabevitel túl nagy és a sportoló túlságosan változatos étrendet követ, akkor a vitaminok és ásványi anyagok felszívódása nincs biztosítva, ami különböző hiányosságokhoz vezethet. Verseny előtt célszerű a megfelelő étrend kialakítása, ami sportáganként változhat. (MAUGHAN, 2002: 87)

A sporttáplálkozás a táplálkozástan egyik speciális területe. Már az ókorban kialakult a görög sportolók körében az úgynevezett „tréningdiéta”, aminek alapja főleg a nagy mennyiségű húsbevitel volt. A XX. században a legnagyobb hangsúlyt a fehérjének szentelték, mint fő energiaforrásnak. Azóta a technikai fejlődés hatására már különböző számítógépes programok (pl. Nutricom Sport) segítenek a sportolók egyéni étrendjének összeállításában, illetve szakemberek csoportjai foglalkoznak a sportolók megfelelő táplálkozási igényeinek biztosításával. Az egyéni

étrend összeállításánál figyelembe veszik a sportoló nemét, korát, az alapanyagcserét, az adott sportágat és az edzés intenzitását is. Tanulmányok bizonyítják, hogy az aktív sportolók alapanyagcseréje 5 %-kal nagyobb, mint egy azonos paraméterekkel rendelkező inaktív személyé. A férfiaknak pedig 5-10 %-kal nagyobb, mint velük azonos korú és magasságú nőknek. Az életkor hatása pedig abban nyilvánul meg, hogy 10 évenként 2-3 %-kal csökken az alapanyagcseréje. A megfelelő szintű sportteljesítményhez tehát elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás. (FIEGLER, 2015)

A sporttáplálkozás nem más, mint sportágspecifikus táplálkozás, hiszen az eltérő sportágaknak eltérő a tápanyagszükségletük. Ezen belül fontos megkülönböztetni a terhelési ciklusokat, mivel nem mindegy, hogy felkészülési, átmeneti vagy versenyzési szakról beszélünk. (NYAKAS, 2009) A sporttáplálkozáson belül azonban fontos megkülönböztetni a szabadidő-, az egészség- és a profisportolókat, hiszen eltérők az igényeik. (TIHANYI et al., 2015) Témámból adódóan tanulmányom kizárólag a profisportolók igényeivel foglalkozik.

A szakirodalom szerint azoknak a sportolóknak, akik naponta legalább 1,5 órát intenzíven edzenek, az energiaigényük 3000- 6000 kcal között határozható meg. Ez függ a sportoló nemétől, életkorától, az adott sportágtól és az edzés intenzitásától is. (FIEGLER, 2015) Silye (2017) öt csoportba sorolta a különböző sportágakat annak megfelelően, hogy:

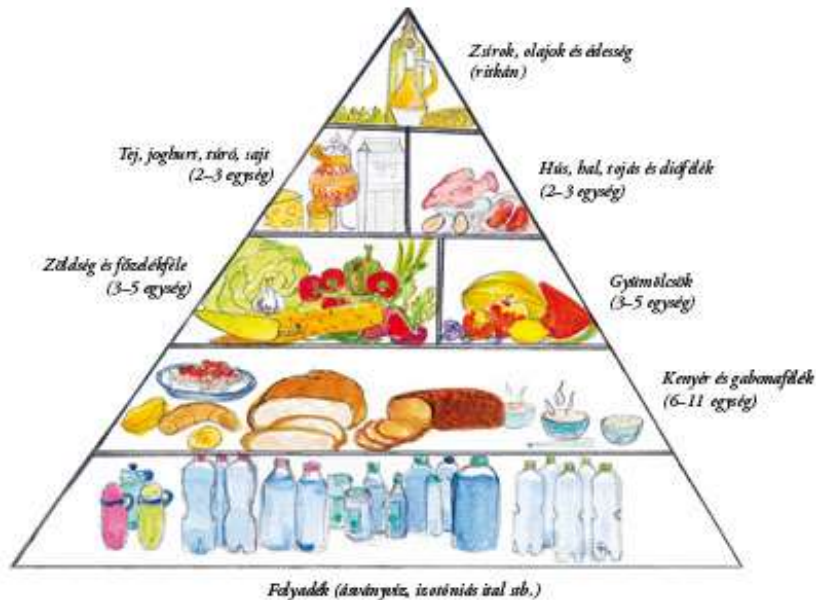
- állóképességet és erőt,
- állóképességet és gyors reakciót,
- gyors reakciót és szubmaximális és maximális erőt,
- gyors erő kifejtést,
- gyors reakciót és legfeljebb szubmaximális erőt igényelnek.

Ennek megfelelően határozta meg az egyes sportágak testtömegre vonatkoztatott átlagos óránkénti és bruttó napi energiaszükségletét. A sportolóknak gyakran nehéz megfelelő mennyiségű és minőségű energiát bevinni szervezetükbe, mivel a megerőltető edzések csökkenthetik az étvágyat, illetve sok esetben a sportolók nem szeretnék jóllakottan edzeni. Ez azonban súly- és izomvesztéshez vezethet, ami csökkenti a teljesítményt. (I.1)

Sportolói táplálkozási piramis

A kiegyensúlyozott táplálkozás egyaránt fontos az élsportolók és a szabadidő sportolók számára is. A sportolók étrendjének megfelelően elkészített táplálkozási piramis szemlélteti a fizikailag aktív egyének igényeit.

1. ábra: Sportolói táplálkozási piramis



Forrás: BOROS (2008: 92): Sporttáplálkozás

Az ábrán látható a folyadékpótlás fontossága, ami lehet ásványvíz, izotóniás ital és egyéb folyadék. A következő szinten a gabonafélék helyezkednek el. Nagyon fontos a gyorsan felszívódó, energiát biztosító ételek, mint a rizs és burgonya fogyasztása. A zöldségek, gyümölcsök a vitaminok mellett rost, ásványi anyag, összetett szénhidrát források is. A tejtermékek segítenek az immunvédelemben, edzés után tanácsos fogyasztani őket. Halat magas fehérje és az omega-3 zsírtartalma miatt ajánlják a sportolók diétájába. A zsírok, olajok, édességek állnak a piramis csúcsán, mivel fogyasztásuk megterheli az anyagcserét és így csökkenti a teljesítőképességet. (BOROS, 2008)

Egyes élelmiszerek fogyasztása különösen fontos az élsportban. Ezek a következők: sovány vörös-, és szárnyashús; lazac; tojás; alacsony zsírtartalmú, natúr joghurt; protein szupplementáció (tejsavó, kazein); paraj; paradicsom; keresztesvirágzatú zöldségek (brokkoli, káposzta, karfiol); bogyós gyümölcsök (málna, szamóca, áfonya); narancs; babfélék (fehérbab, lóbab, vörösbab stb.); teljes kiőrlésű zab; olajos magvak (kesudió, dió stb.); avokádó; olívaolaj; halolaj; lenmag; zöldtea; banán; görögdinnye. (BOROS, 2008: 93)

3. Anyag és módszertan

Primer kutatásom célja a versenysportoló fiatalok egészségtudatos fogyasztói magatartásának megismerése volt, ezen belül is az egészségtudatos étkezéssel kapcsolatos általános attitűdjeik felmérése és az étkezés gyakoriságának vizsgálata.

A megkérdezés formája online megkérdezés volt, melyet papíralapon is lehetőség volt kitölteni. A felmérés 2018 végén zajlott. A kérdések és sorrendjük mindkét esetben ugyanaz volt. Összesen 203 kitöltést sikerült elérni, az elemzés során azonban 190 főt vizsgáltam, mivel a vizsgálat során elsősorban a fiatal sportolók tanulmányozása volt a cél, így a 15 évesnél fiatalabb és 35 évesnél idősebb megkérdezetteket kizártam az elemzésből. Ez összesen 13 fő volt.

Az adatok vizsgálatát az SPSS 22.0 statisztikai elemzőprogram segítségével végeztem. Leíró statisztikai - és keresztábra elemzéseket készítettem az összefüggések feltárása érdekében. Ez utóbbi esetében az eredmények közül csak azok kerülnek bemutatásra jelen tanulmányban, ahol a Khí-négyzet próba alapján a szignifikancia szint megfelelő volt ($p < 0,05$).

3.1. A minta összetétele

Az 1. táblázat a minta demográfiai háttérváltozók mentén történő megoszlását mutatja. A minta demográfiai jellemzőit tekintve az alanyok 48,9 %-a férfi és 51,1 %-a nő. Mivel célcsoportom a 15-35 év közöttiek, így három korcsoportot hoztam létre a későbbi elemzés megkönnyítése érdekében. Az első csoportba a 15-19 évesek kerültek, ők alkotják a mintám 48,4 %-át. A 20-24 év közöttiekből áll a második korcsoport, akik a minta 46,3 %-át teszik ki. A harmadik, és egyben legkisebb csoport tagjai a 25-35 év közöttiek, ők csupán a minta 5,3 %-át adják. A kitöltők túlnyomó többsége (78,9 %) egyedülálló, 18,9%-a élettársi kapcsolatban él, 1,6 % házas és csupán 0,5 %-a elvált. Ezek az adatok is jól alátámasztják, hogy a kitöltők többsége fiatal vagy fiatal felnőtt.

A válaszadók háztartásuk jövedelmének tekintetében stabil anyagi körülmények között élnek, hiszen 45% nyilatkozta, hogy jövedelméből mindenre futja és félre is tud tenni, további 45 % pedig, hogy jövedelméből mindenre futja, de félre már nem tud tenni. Csupán a válaszadók 7,4 %-a nyilatkozta, hogy jövedelme éppen csak fedezi költségeit, míg 2,6 % azt, hogy jövedelme még a költségeit sem fedezi. Véleményem szerint azért rendelkezik a válaszadók többsége stabil anyagi körülménnyel, mivel a háztartásuk jövedelmét kellett értékelnük, és a kitöltők nagy része még otthon lakik, így számukra biztosítottak a megélhetéshez szükséges feltételek.

Kutatásom elsősorban a hajdú-bihari sportolókra irányult. A válaszadók 45,8 %-a él megyei jogú városban, 42,1 %-a városban, 7,4 %-a fővárosban, 4,7 %-a pedig községben. Legmagasabb iskolai végzettség tekintetében az alanyok 51,1 %-a rendelkezik érettségivel, 36,8 % életkorából adódóan még csak a 8 általánost végezte el és 12,1 % rendelkezik felsőfokú végzettséggel.

1. táblázat: A válaszadók megoszlása a háttérváltozók szerint

		Fő	%
Neme	Férfi	93	48,9
	Nő	97	51,1
Korcsoport	15-19	92	48,4
	20-24	88	46,3

	25-35	10	5,3
Családi állapota	nőtlen/hajadon	150	78,9
	házas	3	1,6
	élettársi kapcsolatban él	36	18,9
	elvált	1	,5
Háztartás jövedelme éves szinten	Jövedelmemből mindenre futja, sőt félre is tudok tenni.	85	45,0
	Nincsenek anyagi gondjaim, de félre már nem tudok tenni.	85	45,0
	Jövedelmem éppen csak fedezi költségeimet.	14	7,4
	Jövedelmem még a költségeimet sem fedezi.	5	2,6
Lakóhelye típusa	főváros	14	7,4
	megyei jogú város	87	45,8
	város	80	42,1
	község	9	4,7
Legmagasabb iskolai végzettsége	maximum 8 általános	70	36,8
	érettségi	97	51,1
	felsőfokú végzettség	23	12,1

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves megkérdezés alapján (2019), N=190

Továbbá fontos bemutatni az edzések gyakoriságának megoszlását a megkérdezettek esetében, mivel később háttérváltozóként használjuk őket az elemzés során.

2.táblázat: Edzések gyakoriságának megoszlása a sportolói időszak típusok szerint

Edzések gyakorisága hetente	Időszak típus	
	felkészülési időszakban	versenyidőszakban
1-3 alkalom	25	23,94
4-6 alkalom	46,81	65,43
7-10 alkalom	24,47	3,04
több mint 10	3,72	1,6

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves megkérdezés alapján (2019), N=190

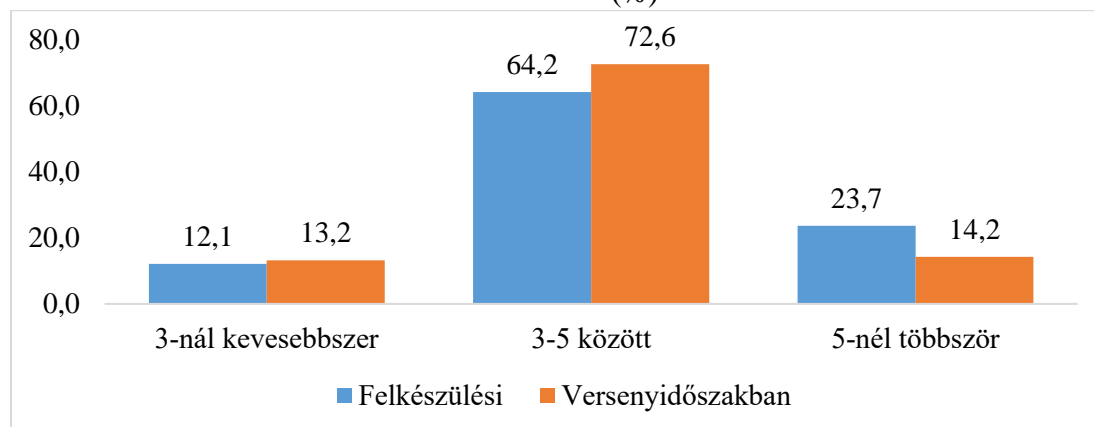
4. Eredmények

4.1. A sportolók napi étkezésének gyakorisága

A 2. ábrában láthatjuk, hogy az általunk vizsgált fiatalok esetében a legjellemzőbb az ajánlott 3-5 alkalommal történő étkezés (nassolás nélkül), mivel ez több mint kétharmaduknál fennáll. A 3-nál kevesebbszer étkezők aránya kicsit több mint 10 %, ami kevesebb mint az ötnél többször étkezők aránya. Az is látszik, hogy versenyidőszakban az étkezések száma változik a felkészülési

időszakhoz képest, mert míg az 3-5 közötti étkezések száma nő, addig az 5-nél többször történő evés száma csökken. Ezt a mozgást keresztábrás elemzéssel vizsgálva a versenydőszakban 15 fő volt, aki növelte a napi étkezések számát, míg 35 fő csökkentette a felkészülési időszakhoz képest. A többiek jellemzően nem változtatnak a két időszak között ($p < 0,001$).

2. ábra: Versenysportolók napi étkezéseinek száma a felkészülési - és a versenydőszakban (%)



Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves megkérdezés alapján (2019), $N=190$

A háttérváltozók mentén vizsgálva az étkezési gyakoriságot megállapítottuk, hogy a lányokra inkább jellemző, hogy a felkészülési időszakban 3-nál kevesebbszer esznek ($p=0,015$). Továbbá a kisebb településeken élőkre jellemzőbb a 3-nál kevesebb étkezés napi szinten, míg a megyei jogú városban élőkre jellemző leginkább a 3-5, illetve a városokban élőkre az 5-nél több alkalommal történő étkezés ($p=0,001$). Ezenkívül bár az átlagosnál rosszabb anyagi helyzet csak a minta 10%-ánál merült fel, de szignifikáns kapcsolatot találtunk a felkészülési időszakban való étkezések száma és anyagi körülmények között, mivel rosszabb anyagi helyzetűek esetében inkább jellemző a 3-nál kevesebb étkezés naponta a felkészülési időszakban ($p=0,003$).

A versenydőszakos étkezési gyakoriság esetében nemi hovatartozással találtunk kapcsolatot, bár a korábbiakhoz képest jóval gyengébbet ($p=0,043$), mely szerint a fiúkra inkább jellemző, hogy a verseny időszakban többször esznek, mint 5 alkalom.

Az edzések száma és az étkezések száma között is találtunk szignifikáns kapcsolatot, mikor megvizsgáltunk a felkészülési - és a versenydőszakot külön. A felkészülési időszakban jellemzően 3-nál kevesebb étkezés csak a heti 1-3 alkalommal edzőknél jelenik meg, de az ennél több alkalommal edzőknél már (9 fő) csak nagyon kevés alanynál fordul elő. Illetve szintén ennél a csoportnál tapasztalhatjuk, hogy nem jellemző rájuk, hogy ebben az időszakban 5-nél többször étkeznének ($p < 0,001$). A verseny időszakot vizsgálva a kapcsolat már gyengébb, de ugyanezen tendenciákat figyelhetjük meg ($p=0,019$).

4.2. Étkezéssel és az élelmiszerválasztással kapcsolatos attitűdök vizsgálata

Az egészséges táplálkozás nagyon fontos a fiatal sportolók esetében, és ehhez nem csak környezetük odafigyelésére, de saját tudatosságukra, ismereteik bővítésére is szükség van.

Ezen fejezet első részében a fiatal sportolók tudatos táplálkozás fontosságáról alkotott véleményét vizsgáltuk 1-5 Likert skálán, ahol az 1, egyáltalán nem fontos, az 5, a nagyon fontos volt. Összehasonlítási alapnak pedig emellett bemutatjuk a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó vélekedésüket. Ahogy az a 3. táblázatban látszik a megkérdezett fiatal sportolók leginkább egyetértenek abban, hogy a tudatos táplálkozás nagyon fontos az egészség megőrzésének érdekében, a módusz 5, bár a fizikai aktivitás fontosságával összevetve láthatjuk, hogy a mozgásnak – mint sportolók – sokkal nagyobb szerepet tulajdonítanak.

3.táblázat: A tudatos táplálkozás és a fizikai aktivitás fontosságának megítélése

Egészségmagatartás elemek	Átlag	Medián	Módusz	Szórás	Ferdeség
Tudatos táplálkozás	4,4158	5	5	0,90312	-2,054
Fizikai aktivitás	4,6263	5	5	0,80497	-2,786

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves megkérdezés alapján (2019), N=190

A 4. táblázatban a táplálkozással kapcsolatos részletesebb kérdésekre adott válaszok alapján leíró statisztikai adatok kerülnek bemutatásra. Az alábbi állításokat Likert-skálás kérdésként használtuk, ahol az 1, az egyáltalán nem értek egyet/nem jellemző rám, míg az 5, a teljes mértékben egyetértek/teljesen jellemző rám válaszokat jelentette.

Az eredmények alapján láthatjuk, hogy összességében nem tekinthető kiemelkedőnek a fiatal sportolók elkötelezettsége az egészséges táplálkozás iránt, hiszen a legmagasabb átlag is csak 3,71, míg a móduszok értéke maximum 4 volt, ami a korábbi tudatos táplálkozás fontosságának megítéléséhez képest alacsonynak mondható.

Amivel a legjobban egyetértettek, hogy odafigyelnek a felkészülési - és a versenyzési időszakban a kiegyensúlyozott táplálkozásra (3,72 – 3,71). Az egészségvédő és betegség megelőző élelmiszereket szintén kedvelik (3,52), ám az orvostudományi ajánlásokat csak erősen közepes értékben tartják szem előtt. Az új termékekkel kapcsolatos bizalom is közepes, és a bioélelmiszerek, a sport-táplálékkiegészítők fogyasztása általánosságban inkább nem jellemző rájuk. Ezenkívül inkább nem követik a sportélelmiszerekkel kapcsolatos új trendeket. Bár utóbbiak esetében jobban megoszlik a véleményük.

4. táblázat: Étkezéssel kapcsolatos attitűdök vizsgálata a fiatal sportolók esetében

Állítások	Átlag	Medián	Módusz	Szórás	Ferdeség
Felkészülési időszakban is odafigyelek az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásra	3,7211	4	4	1,04455	-0,715

Versenyszezonban kifejezetten odafigyelek az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásra.	3,7053	4	4	1,05784	-0,714
Előnyben részesítem azokat az élelmiszereket, amelyek egészségvédő vagy betegség-megelőző jellemzőkkel rendelkeznek.	3,5211	4	4	1,12079	-0,543
Az étrend összeállításakor követem az orvostudomány mai ismeretei alapján megfogalmazott táplálkozási ajánlásokat.	3,1211	3	3 ^a	1,09886	-0,291
Szívesen próbálok ki új termékeket (élelmiszer, táplálékkiegészítő), amelyek nemrég jelentek meg a piacon.	3,0474	3	4	1,31047	-0,103
Élelmiszervásárlásnál előnyben részesítem a bioélelmiszereket.	2,9684	3	4	1,22109	-0,186
Előszeretettel fogyasztok sportitalokat.	2,8684	3	1	1,42486	0,057
Előszeretettel fogyasztok energiaszeleteket.	2,6000	2	1	1,39082	0,411
Folyamatosan követem az aktuális innovációkat, trendeket az élelmiszerpiacon és ennek megfelelően alakítom ki étrendemet.	2,5947	3	2	1,24678	0,295
Előszeretettel fogyasztok sporttápszereket.	2,3737	2	1	1,34217	0,538
A különböző étrendkiegészítők hozzájárulnak a teljesítményem fokozásához.	2,3158	2	1	1,30739	0,574

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves megkérdezés alapján (2019), N=190

5. Következtetések

Az eredmények alapján véleményem szerint biztató a fiatal sportolók gondolkodása az egészséges táplálkozással kapcsolatban, ami némi segítséggel még tudatosabbá tehető. Ezt az is bizonyítja, hogy a legtöbben abban értettek egyet, hogy felkészülési- és versenyidőszakban is odafigyelnek a kiegyensúlyozott táplálkozásra.

Mivel a válaszadók többsége csupán erősen közepesen tartja szem előtt az orvostudomány mai ismeretei alapján megfogalmazott táplálkozási ajánlásokat, úgy gondolom fontos lenne a fiatal sportolók megfelelő információval való ellátása. Ez megvalósulhat különböző tájékoztató előadásokon keresztül vagy akár dietetikusokkal, sportorvosokkal való konzultáció során. Fontos lenne tudatosítani a fiatal sportolókkal, hogy az egyes élelmiszerek, tápanyagok milyen nagy hatással vannak teljesítményükre. Mivel az azonos sportágakat űző sportolók körében is változók az egyéni szükségletek, véleményem szerint kulcsfontosságú lenne egyénre szabott étrendek

összeállítása. Emellett folyamatos odafigyelést és ellenőrzést igényelnek a sportolók és bármilyen probléma esetén fontos az étkezési szokásainak vizsgálata.

Nem bizonyult túl népszerűnek a különböző étrendkiegészítők, sportitalok és sport-tápszerek fogyasztása sem. Úgy gondolom ezekkel a termékekkel kapcsolatban általánosan negatív a sportolók megítélése, mivel nem ismerik eléggé ezeket az étrendkiegészítőket. Manapság számos megbízható és kiváló minőségű termék található a piacon, amik megismertetése szintén fontos lenne.

6. Összefoglalás

Kutatásom témájának kiválasztásánál elsősorban a versenysportolók egészségtudatos fogyasztói magatartásának megismerése állt. Mivel egy bő évtizedig versenysportoló voltam, így elsőkézből tapasztalhattam mit is jelent egy megfelelően összeállított étrend a sikeresség szempontjából. Az egészség egy olyan megatrend, ami állandóan fejlődik és folyamatosan jelennek meg a hozzá kapcsolódó aktuális trendek.

Céлом volt, hogy rávilágítsak milyen fontos már fiatal korban tudatosítani a sportolókkal a megfelelő étrend összeállításának hatását. A fiatalok egészségi állapota nem csak magának az egyénnek fontos, hanem a társadalomnak is, mely körül veszi. Ezen belül is az állami döntéshozóknak, de még a vállalatok számára is, hiszen az egészség az egyik alapja a gazdasági aktivitásnak, a jövedelemszerzésnek és az aktív fogyasztói részvételnek a piacon (KISS, 2017). A fiatal sportolók megfelelő irányba való terelése meghatározó lehet a jövőbeli élsportban való szereplésük tekintetében. A versenyeken elért sikerek kulcsa ugyanis nem csak az edzésen nyújtott munka, a felkészüléssel töltött órák száma, hanem az aktivitáshoz szükséges tápanyagok, élelmiszerek bevétele is.

Az eredmények alapján véleményem szerint nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a fiatal versenysportolók megfelelő informálására. Nincsenek tisztában az egyes élelmiszerek jótékony hatásaival és az orvostudomány által javasolt élelmiszerekkel sem, nem követik az aktuális trendeket. Fontos lenne tudatosítani velük, hogy a helyes táplálkozás kulcsfontosságú az esetükben. Úgy gondolom hiteles információkat tudtam feltárni a fiatal versenysportolók egészségtudatos étkezési szokásait illetően.

Irodalomjegyzék

Bagdy E. (2010): Vitalitásgenerátorok. LAM Lege Artis Medicinae, 1., 6-7.

Boros Sz. (2008): Sporttáplálkozás. Krea-Fitt Kft., Budapest ISBN 978-963-06-5785-3 pp. 92-93

Dudás K. (2015): Az egészségtudatos vásárlói magatartás jellemzői - szakirodalmi összefoglalás. Pécsi Tudományegyetem

Figler M. (2015): A Sporttáplálkozás alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs ISBN 978-963-642-970-6

Kiss V. Á. (2017): A középiskolások életstílus klaszterei - különös tekintettel a rizikómagatartásra. Köztes-Európa 9: 1-2, p. 97-104.

Kiss V. Á. – Kovács S. – Szakály Z. (2016): A fenntartható fejlődés értékei és az egészségtudatos életstílus elemzése középiskolás diákok körében. Táplálkozásmarketing, 3:2, p. 41-62.

Nyakas Cs. (2009): Sporttáplálkozás. Egészségfejlesztés és Sporttudomány Tudásközpont Sporttudományi Intézet, Eszterházy Károly Főiskola. letöltve: 2019.01.25.

https://sporttudomany.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/sporttaplalkozas-elmelet-es-gyakorlat_572a0850e6c39.pdf

R. Maughan (2002): The athlete's diet: nutritional goals and dietary strategies. Nutrition Society, 61, pp. 87–96

Silye G. (2017): Sporttáplálkozás a maximális teljesítményhez- Táplálkozási kézikönyv sportolóknak. ExSol-Group Kft., Budapest ISBN 978-963-08-0283-3

Szakály Z. (2008): Trendek és tendenciák a funkcionális élelmiszerek piacán: Mit vár el a hazai fogyasztó? Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing, 5 (2-3). p. 3

Tihanyi A.- Várhegyi M.- Klima A. (2015): Általános sporttáplálkozási szempontok egészségsportolók és szabadidő-sportolók számára. Új Diéta, XXIV. évfolyam, 2-3. szám, p. 7

Urbán R. (2001): Útban a magatartásszempontról egészségpszichológia felé: Az egészségmegtartás pszichológiai elemzése, Magyar Pszichológiai Szemle, 56. 4, pp. 593–622
I.1.:www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_sportorvos/i2_a_sportolk_energiaignye.html letöltve: 2019.01.27.