Project "New Skills and Educational Tools for Coaches regarding Specific Nutrition in Performance Sports" No. 2024-1-RO01-KA220-VET-000243958

ANALIZĂ

privind nivelul și nevoile de cunoștințe referitoare la nutriția în sportul de performanță, precum și obiceiurile alimentare ale sportivilor,
în rândul antrenorilor și sportivilor de performanță din cadrul cluburilor sportive
"U" Cluj (România), O.F.I. Creta (Grecia) și Deya Volei Burgas (Bulgaria)

Mai 2025
Clubul Sportiv Universitatea din Cluj-Napoca

ECHIPA DE REALIZARE A STUDIULUI

Coordonator:

Ovidiu VASU	– director Club Sportiv ”U” Cluj

Membri:

Laura GRECU	– nutriționist-dietetician, președinte al Colegiului Teritorial al Dieteticienilor din Județul Cluj
Asist. univ. dr. Daniela CIOBÂRCĂ	– nutriționist-dietetician, cadru didactic UMFIH Cluj-Napoca, specializarea Nutriție și dietetică
Dr. Alina-Viorica RAUS	– specialist în management cu experiență în organizarea și planificarea hrănirii conform normelor calorice
Dr. Vasile BOGDAN	– specialist în educație fizică și sport cu formare și experiență în nutriție sportivă, antrenor atletism
Carmen AMARIEI	– antrenor echipa handbal masculin
Romeo LOTEI	– antrenor echipa volei femini
Sebastian Văsuț	– instructor sportiv culturism și fitness

Echipa tehnica

Cristina Roxana Meseșan	– referent, redactor de conținut și comunicare
Aletta Andrea Bozonc	– referent, tehnician în domeniul alimentar
Ana Avram	– referent, tehnician în gastronomie
Camelia Doroftei	– contabil sef

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

CUPRINS

REZUMAT 4
INTRODUCERE 5
METODE ȘI INSTRUMENTE 7
REZULTATE ȘI DISCUȚII 12
Evaluarea cunoștințelor și nevoilor nutriționale în rândul sportivilor și antrenorilor Clubului Sportiv ”U” Cluj 12
Evaluarea comparativă a nivelului de cunoștințe și a nevoilor nutriționale la jucătorii de volei din România și Grecia 31
Evaluarea comparativă a nivelului de cunoștințe și a nevoilor percepute de către antrenorii din România, Bulgaria și Grecia 49
Evaluarea obiceiurilor alimentare ale sportivilor din România, Bulgaria și Grecia 59
Alimentația și activitatea fizică a sportivilor cu Sindrom Down – observații din interviul cu părinții 66
CONCLUZII 68
Evaluarea cunoștințelor și nevoilor nutriționale în rândul sportivilor și antrenorilor Clubului Sportiv ”U” Cluj 68
Evaluarea cunoștințelor și nevoilor nutriționale în rândul sportivilor și antrenorilor din toate cluburile implicate în proiect 69
Evaluarea cunoștințelor și nevoilor nutriționale în rândul sportivilor seniori, jucători de volei, din România și Grecia 71
Evaluarea obiceiurilor alimentare ale sportivilor 71
Aspecte principale privind alimentația sportivilor cu dizabilități 72
LISTA DE REFERINȚE 73
ANEXE 74

REZUMAT

Nutriția reprezintă unul dintre pilonii esențiali în susținerea performanței sportivilor de carieră.

Cu toate că există un interes real față de acest domeniu, strategiile nutriționale sunt adesea aplicate fără o înțelegere profundă a rolului nutrienților sau a mecanismelor fiziologice implicate.

Obiectivul principal al proiectului U-NutriCoach este creșterea nivelului de cunoștințe al antrenorilor în domeniul nutriției sportive, oferindu-le instrumente practice și teoretice care să le permită susținerea sportivilor în mod eficient, adaptat nevoilor reale.

Pentru fundamentarea materialelor educaționale, a fost realizată o analiză de nevoi care a urmărit:

- evaluarea nivelului actual de cunoștințe în nutriția sportivă;
- identificarea subiectelor de interes;
- înțelegerea contextului și a problemelor cu influență nutrițională, frecvent întâlnite de sportivi;
- analizarea obiceiurilor alimentare actuale;
- documentarea provocărilor cu care se confruntă antrenorii în aplicarea strategiilor nutriționale.

Această analiză a fost realizată prin:

- interviuri calitative cu antrenori și sportivi;
- două tipuri de chestionare, unul destinat evaluării nevoilor și nivelului de cunoștințe, iar altul pentru investigarea obiceiurilor și preferințelor alimentare, aplicate antrenorilor, sportivilor și părinților sportivilor juniori;

Rezultatele obținute în urma analizei indică un interes crescut atât din partea antrenorilor, cât și a sportivilor, pentru nutriție și optimizarea alimentației ca element cheie în susținerea performanței sportive. Cu toate acestea, nivelul general de cunoștințe rămâne limitat, iar strategiile nutriționale sunt adesea aplicate empiric. Organizarea meselor, selecția alimentelor adecvate, estimarea porțiilor optime sau identificarea unor alternative sănătoase în contexte dificile (deplasări, cantonamente, lipsa timpului, bugete restrânse) devin sarcini care presupun un efort considerabil de planificare și adaptare.

Nivelul de cunoștințe este relativ uniform în cadrul celor trei cluburi analizate, iar problemele identificate sunt similare, cu diferențe minore în ceea ce privește frecvența apariției.

Pentru a răspunde eficient nevoilor identificate, materialele dezvoltate în cadrul proiectului U-NutriCoach ar trebui să includă:

- noțiuni de bază privind principiile nutriționale esențiale pentru sportivi;
- explicații privind funcționarea organismului în timpul efortului fizic intens, cu accent pe nevoile nutriționale specifice;
- clarificarea mecanismelor care stau la baza problemelor frecvent întâlnite de sportivi și a modului în care acestea pot fi influențate pozitiv prin alimentație;
- soluții practice, clare și adaptate la realitățile din teren – constrângeri de timp, buget și nivel variabil de pregătire în domeniul nutriției.

INTRODUCERE

Antrenamentul unui sportiv de performanță este mai mult decât o pregătire fizică generală și specială. Înseamnă un corp bine hrănit și un psihic pregătit pentru anduranță, competiție, depășire de sine și reziliență.

Printre provocarile cu care ne-am confruntat noi, ca organizații sportive, a fost modul în care antrenorii noștri își valorifică în procesul de antrenament cunoștințele privind nutriția sportivilor astfel încât aceștia să își atingă întregul potențial. Ei trebuie să fie capabili să le identifice nevoile de dezvoltare și să-i instruiască și sfătuiască pentru a-și îmbunătăți atât performanțele în activitatea sportivă desfășurată, cât și stilul de viață.

Rezultatele unui chestionar aplicat la sfarsitul anului 2023 antrenorilor și managerilor sportivi/tehnici ai celor 22 discipline sportive ale Clubului Sportiv ,,U" Cluj (28 de respondenți) a relevat faptul că aproape 40% dintre aceștia apreciază că dețin cunoștințele de nutriție necesare pentru a stabili un program alimentar corespunzător sportivilor antrenați, iar 50% apreciază nivelul cunoștințelor ca fiind "așa și așa". În schimb, la întrebarea "Ce ghiduri sau aplicații mobile privind nutriția sportivă cunoașteți?" 53,75% au spus ca nu cunosc niciunul, 7,2 % au spus că au urmat ceva cursuri, 7,2 % au spus că ei colaborează cu nutriționiști, iar restul de aproximativ 30% au indicat fiecare câte un ghid sau aplicație, diferite de la un respondent la altul.

Caracteristic antrenorilor noștri este faptul ca aceștia au vârste diferite, parcursuri profesionale diferite, experiențe de viață și competențe personale diferite. Apare, astfel, nevoia actualizării cunoștințelor în domeniul nutriției sportive la realitățile generației actuale de sportivi (ex. obezitate, obiceiuri culinare nesănătoase, diversitate culturală, apetit crescut pentru digitalizare) și necesitatea a integrării acestora în procesul de antrenament potrivit specificul sportului practicat și valorilor organizaționale.

Nutriția sportivă este o ramură specializată a nutriției care se concentrează pe consumul de alimente și nutrienți în scopul optimizării performanței fizice, recuperării după efort și menținerii sănătății sportivilor. Ea include recomandări precise privind aportul de macronutrienți (proteine, carbohidrați, grăsimi), micronutrienți (vitamine, minerale), hidratarea și timing-ul alimentar, toate adaptate la tipul, durata și intensitatea activității fizice.

Nutriția sportivă diferă semnificativ de nutriția generală prin gradul de personalizare, precizia recomandărilor și integrarea alimentației ca instrument de susținere a performanței.

Prezenta analiză face parte dintr-un proiect de cooperare Erasmus+ al cărui scop este de a spori capacitatea cluburilor sportive partenere din România, Bulgaria și Grecia de a dezvolta și implementa strategii nutriționale eficiente în cadrul programelor de antrenament. Proiectul are patru obiective: îmbunătățirea cunoștințelor antrenorilor cu privire la nutriția specifică în sportul de performanță; dezvoltarea competențelor digitale ale antrenorilor pentru a le utiliza în procesul de monitorizare, evaluare și consiliere nutrițională a sportivilor; creșterea calității formării prin introducerea de noi practici și abordări privind nutriția specifică în sportul de performanță și consolidarea capacității organizațiilor noastre de a coopera la nivel transsectorial și transnațional în domeniul nutriției sportive.

Proiectul, coordonat de Clubul Sportiv „U" Cluj, se desfășoară în perioada 1 decembrie 2024 – 30 noiembrie 2026 și este realizat în parteneriat cu două cluburi sportive — O.F.I. Creta (Grecia) și Deya Volei Burgas (Bulgaria) — precum și cu un partener IT, Grecu Nutrition and Soft S.R.L

SCOP ȘI OBIECTIVE

Proiectul de cooperare Erasmus+ va avea ca rezultate un **Ghid practic privind nutriția de bază în sportul de performanță pentru antrenori** și **Aplicația U-NutriCoach**, un instrument digital de formare și asistare a antrenorilor în procesul de monitorizare, evaluare, planificare și organizare a alimentației sportivilor. Vom realiza activități de formare locale și transnaționale ale antrenorilor și vom organiza workshop-uri și conferințe naționale privind nutriția ca parte importantă a antrenamentului sportivilor.

Scopul analizei este de a fundamenta științific și practic conținutul Ghidului, printr-un proces riguros de colectare și analiză a informațiilor relevante. Analiza urmărește să ofere o înțelegere aprofundată și actualizată a nevoilor nutriționale ale sportivilor de performanță, sprijinind astfel elaborarea unor recomandări clare, aplicabile și validate de specialiști.

Obiectivele analizei

1. Evaluarea nivelului de cunoștințe, convingeri și practici legate de nutriția sportivă în rândul antrenorilor și sportivilor, ca bază pentru identificarea lacunelor de educație nutrițională.
2. Identificarea și analiza nevoilor nutriționale reale și percepute ale sportivilor de performanță, inclusiv obiceiurile și preferințele alimentare, pentru a înțelege barierele și factorii care influențează comportamentul alimentar în context sportiv.
3. Generarea unui set de recomandări bazate pe dovezi pentru dezvoltarea unui program de formare și a unui ghid de nutriție adaptat nevoilor specifice ale sportivilor Clubului Sportiv Universitatea Cluj.
4. Identificarea și selecția surselor de informații relevante și credibile privind nutriția în sportul de performanță (literatură de specialitate, articole științifice, rapoarte de cercetare, resurse online autorizate).

Rezultatele și concluziile analizei constituie materialul de bază pentru conținutul *Ghidului* practic privind nutriția de bază în sportul de performanță pentru antrenori

METODE ȘI INSTRUMENTE

Pentru realizarea acestei analize, am utilizat atât metode și tehnici de cercetare calitativă, cât și cantitativă.

Am desfășurat interviuri cu antrenori, sportivi și părinți, am organizat focus grupuri cu experți și specialiști din echipele de proiect și am realizat observații în timpul antrenamentelor, cu scopul de a surprinde complexitatea și nuanțele nutriției în sportul de performanță practicat în cluburile noastre.

Totodată, am urmărit să obținem o înțelegere contextuală a comportamentelor, atitudinilor și convingerilor legate de nutriție și alimentație ale antrenorilor, părinților și sportivilor.

Am colectat date și prin intermediul unor chestionare și interviuri structurate, pentru a obține o bază de date cuantificabilă care să fundamenteze analiza de nevoi necesară realizării Ghidului, dezvoltării aplicației și conceperii programului de formare pentru antrenori.

Grup țintă:

Grupul țintă principal al proiectului este format din antrenorii celor 22 de discipline sportive ale Clubului sportiv ,,U" Cluj (RO), antrenorii celor 10 departamente sportive ale Clubului sportiv O.F.I. Creta (GR) și toți antrenorii Clubului de Volei Deya Burgas (BG).

Din acest motiv, am stabilit ca activitatea de culegere a datelor să fie realizată la nivelul tuturor sportivilor și antrenorilor cluburilor noastre. De asemenea am cules date de la părinții sportivilor juniori și de la sportivii cu nevoie speciale și părinții acestora, care au fost de acord să participe la studiul nostru.

Activități realizate:

- 20-21 ianuarie 2025: observarea antrenamentelor echipelor de handbal masculin și volei feminin și discuții cu antrenorii și sportivii cu privire la programul și desfășurarea activităților în perioada de pregătire și în perioada competițională.
- 3-4 februarie 2025 - întâlnire transnațională de proiect in Cluj-Napoca, Romania: 18 participanți, 3 țări. Am stabilit instrumentele de culegere a datelor, eșantioanele pe care vom realiza studiul și principalele aspecte de interes pentru fiecare club partener în ceea ce privește nutriția sportivă.
- 5 -28 februarie 2025: documentare la nivel local și național, stabilirea listei de referințe bibliografice specifice domeniului nutriției sportive în România, Bulgaria și Grecia care va sta la baza studiului, creării Ghidului și activităților de formare ulterioare și conceperea unui prim set de întrebări pentru chestionarele ce vor fi aplicate.
- 3 martie 2025: Ședință de lucru a echipei U Cluj, la sediul clubului, pentru crearea chestionarelor pentru antrenori și sportivi prin integrarea propunerilor partenerilor bulgari și greci. Am decis să avem un singur chestionar pentru antrenori (referitor la nivelul și nevoile de cunoștințe legate de nutriție) și două categorii de chestionare pentru sportivi și părinți (unul referitor la nivelul și nevoile de cunoștințe legate de nutriție și unul referitor la obiceiurile și preferințele alimentare).
- 12 martie 2025: finalizarea și aplicarea chestionarului adresat antrenorilor U Cluj, la sediul U Cluj.
- 18 martie 2025: intalnire de lucru online echipa ,,U" Cluj pentru finalizarea chestionarelor destinate sportivilor. Am decis să aplicăm sportivilor juniori, aceleași chestionare ca și cele aplicate sportivilor adulți, dar adaptate din punct de vedere al limbajului, vârstei lor.

- 19 martie 2025: aplicarea chestionarelor echipelor de rugby și volei ale ,,U" Cluj, la terenul de antrenament înainte sau după activitatea sportivă
- 20 martie 2025: întâlnire de lucru online cu partenerii străini pentru prezentarea chestionarelor aplicate în România și a primelor concluzii rezultate în urma aplicării. S-a decis ca în cluburile sportive partenere din Bulgaria și Grecia să se aplice exact aceleași chestionare.
- 20 martie 2025: aplicarea chestionarelor echipelor de handbal și baschet ale U Cluj, la terenul de antrenament înainte sau după activitatea sportivă.
- 28 martie 2025: întâlnire de lucru online echipa ,,U" Cluj pentru finalizarea chestionarelor pentru părinți și a chestionarelor în limba engleză ce vor fi aplicate de parteneri.
- 31 martie 2025: aplicarea chestionarelor sportivilor ,,U" Cluj de la sporturile individuale la sediul clubului, sportivilor de la judo la sala de antrenament și sportivilor juniori de la echipa de baschet feminin și părinților acestora la Liceul cu Program Sportiv din Cluj-Napoca.
- 2 aprilie 2025: interviuri cu sportivii cu sindrom Down și părinții acestora.
- 30 aprilie 2025: aplicarea chestionarelor la nivelul cluburilor sportive din Grecia și Bulgaria
- 13 mai 2025: dezbaterea și analiza rezultatelor și concluziilor preliminare în cadrul echipelor de lucru ale ,,U" Cluj și partenerului IT.

Instrumente:

Pentru culegerea datelor am creat și utilizat 7 categorii de chestionare și un ghid de interviu:

- Chestionar privind nivelul de cunoștințe și nevoile legate de nutriție adresat antrenorilor;
- Chestionar privind nivelul de cunoștințe și nevoile legate de nutriție adresat sportivilor peste 18 ani;
- Chestionar obiceiurile și preferințele alimentare adresat sportivilor peste 18 ani;
- Chestionar privind nivelul de cunoștințe și nevoile legate de nutriție adresat sportivilor juniori;
- Chestionar obiceiurile și preferințele alimentare adresat sportivilor juniori;
- Chestionar privind nivelul de cunoștințe și nevoile legate de nutriție adresat părinților sportivilor juniori;
- Chestionar obiceiurile și preferințele alimentare adresat părinților sportivilor juniori;
- Ghid de interviu pentru părinții sportivilor cu nevoie speciale

Chestionarele aplicate sportivilor juniori și părinților acestora sunt identice din punct de vedere al conținutului și designului; diferențele apar doar în modul de exprimare și în limbaj, acestea fiind adaptate fiecărui grup țintă pentru a asigura o înțelegere clară și completă a cerințelor și întrebărilor.

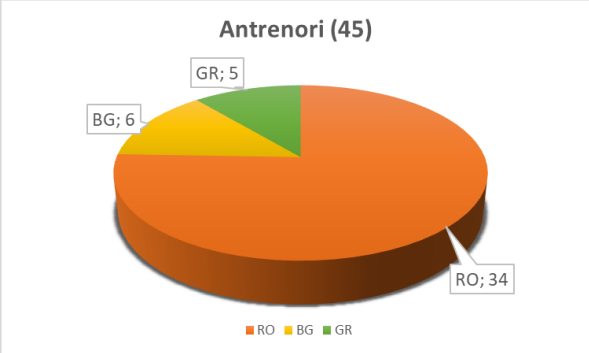
Chestionarele au fost aplicate întotdeauna în plen, sub supravegherea și îndrumarea nutritionistilor dieteticieni și a celorlalți specialiști care au participat la crearea instrumentelor.

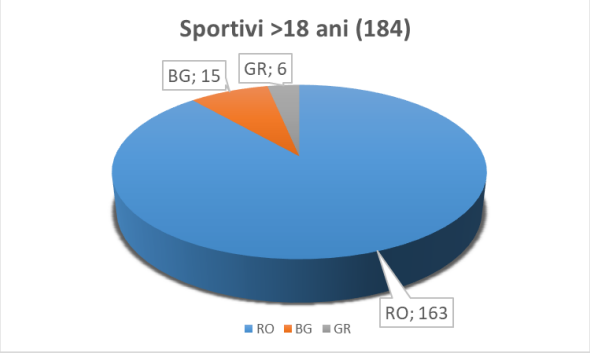
Toate sesiunile de aplicare a chestionarelor și realizare a interviurilor cu părinții și sportivii cu nevoi speciale au fost precedate de o scurtă prezentare introductivă în care li s-a explicat scopul și obiectivele studiului. Aceasta a inclus elemente de bază despre nutriție, principiile „Farfuriei sănătoase" și exemple de mese echilibrate, preparate din alimente uzuale. Scopul acestei introduceri a fost de a oferi participanților un reper comun, astfel încât să înțeleagă mai bine tema studiului și să poată răspunde la întrebări într-un mod informat și relevant.

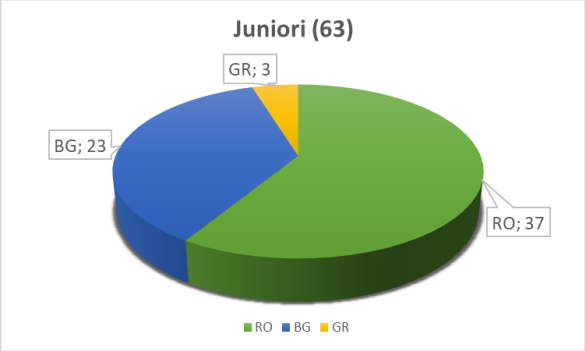
Cu excepția chestionarului adresat antrenorilor ,,U" Cluj care a fost aplicat letric, pe suport de hârtie, toate celelalte chestionare au fost aplicate în RO, BG și GR cu ajutorul Google Form.

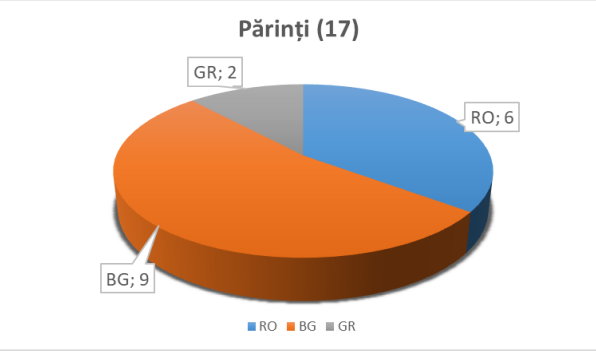
Participanți:

La studiul nostru au răspuns 317 participanți din 3 țări – România, Bulgaria și Grecia; din care 45 antrenori, 184 sportivi de performanță peste 18 ani, 63 de sportivi juniori, 17 părinți de sportivi juniori, 5 sportivi cu sindrom Down și 3 părinți ai acestor sportivi.









În ceea ce privește clubul sportiv ,,U" Cluj, situația participanților la culegerea de date pentru analiza de nevoi este următoarea:

1. **Discipline sportive:** din totalul de 22 de secții, 18 (aproape 82%) au participat cu antrenori și sportivi de performanță, 1 secție (tir sportiv) a participat doar cu antrenorul și 3 secții (tenis, tir cu arcul și scrabble) nu au avut niciun participant la activitățile de culegere a datelor.
2. **Antrenori:** din totalul de 47 de antrenori din cadrul celor 19 secții sportive participante la culegerea de date au răspuns 31, respectiv **65,96%**. Situația respondenților pe secții:
   - 100% pentru *Atletism*, *Handbal feminin și masculin*, *Lupte libere*, *Patinaj viteză*, *Schi fond* și *Tir sportiv*;
   - 75% pentru *Baschet feminin și masculin* și *Box;*
   - 66% pentru *Culturism și fitness* și *Rugby feminin și masculin* (de la această disciplină au mai răspuns la chestionar 1 expert sportiv și 1 manager);
   - 50% pentru *Volei feminin și masculin* (de la această disciplină a mai răspuns la chestionar 1 preparator fizic);
   - 25% pentru *Judo* și *Natație*.

Disciplinele *echitație (2 antrenori), sportive scrabble* (2 antrenori), *scrimă* (1 antrenor), *tenis* (1 antrenor) și *tir cu arcul* (1 antrenor) *nu au avut niciun respondent*.

Raportat la numărul total de antrenori ai U Cluj, respectiv 51, procentul de antrenori participanți la analiză este de peste 60%.

3. **Sportivi de performanță:** din cei 340 de sportivi de performanță peste 18 ani ai ”U” Cluj din cadrul celor 18 secții participante cu sportivi au răspuns la chestionare 163, reprezentând aproape 48% din total. Procentul de sportivi de performanță juniori participanți a fost de peste 20%, respectiv 37 din 183.

Ceilalți 38 de sportivi de performanță de la secțiile *Tenis* (9), *Tir sportiv* (13), *Tir cu arcul* (1) și *Scrabble* (15), reprezentând 6,77% din totalul sportivilor de performanță ai ,,U” Cluj, nu au participat la activitățile de culegere a datelor.

Tabel privind *Situația respondenților pe discipline sportive și categorie de vârstă (adulți/juniori)*

Nr. Crt.	**Disciplina sportivă**	**Sportivi adulți**			**Sportivi juniori**		
		Total	**Participanți**	**Procent**	**Total**	**Participanți**	**Procent**
1	Handbal feminin	16	16	100,00%	9	0	0,00%
2	Baschet masculin	16	15	93,75%	10	0	0,00%
3	Handbal masculin	23	21	91,30%	15	0	0,00%
4	Volei masculin	23	17	73,91%	18	0	0,00%
5	Rugby masculin	40	25	62,50%	30	0	0,00%
6	Baschet feminin	16	9	56,25%	15	8	53,33%
7	Volei feminin	18	10	55,56%	9	0	0,00%
8	Judo	11	5	45,45%	19	19	100,00%
9	Scrima	10	4	40,00%	2	0	0,00%
10	Lupte libere	19	7	36,84%	2	2	100,00%
11	Box	14	5	35,71%	16	4	25,00%
12	Culturism si fitness	24	8	33,33%	6	1	16,67%
13	Atletism	26	7	26,92%	10	0	0,00%
14	Rugby feminin	20	5	25,00%	0	0	-
15	Patinaj viteza	11	2	18,18%	3	0	0,00%
16	Natatie	24	4	16,67%	6	1	16,67%
17	Echitatie	17	2	11,76%	7	0	0,00%
18	Schi fond	12	1	8,33%	6	2	33,33%
	TOTAL	**340**	**163**	**47,94%**	**183**	**37**	**20,22%**

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Evaluarea cunoștințelor și nevoilor nutriționale în rândul sportivilor și antrenorilor Clubului Sportiv ,,U" Cluj

1. Informații generale

1.1. Caracteristicile participanților

Analiza a inclus un total de 194 de respondenți, din care 34 de antrenori și alte cadre tehnice/administrative (ex. preparatori fizici, experți sportivi, șefi secție etc.) implicate în pregătirea sportivilor, precum și 160 de sportivi de performanță seniori din cadrul clubului sportiv „Universitatea" Cluj. În cadrul prezentei analize, pentru a face referire la categoria de respondenți din rândul personalului tehnic și administrativ vom utiliza termenul de „antrenori". Media de vârstă a participanților a fost de 55 de ani în cazul antrenorilor și, respectiv, de 21 de ani în cazul sportivilor.

Disciplinele sportive din care provin antrenorii, precum și sporturile practicate de sportivii incluși în analiză sunt indicate în figurile 1 și 2.

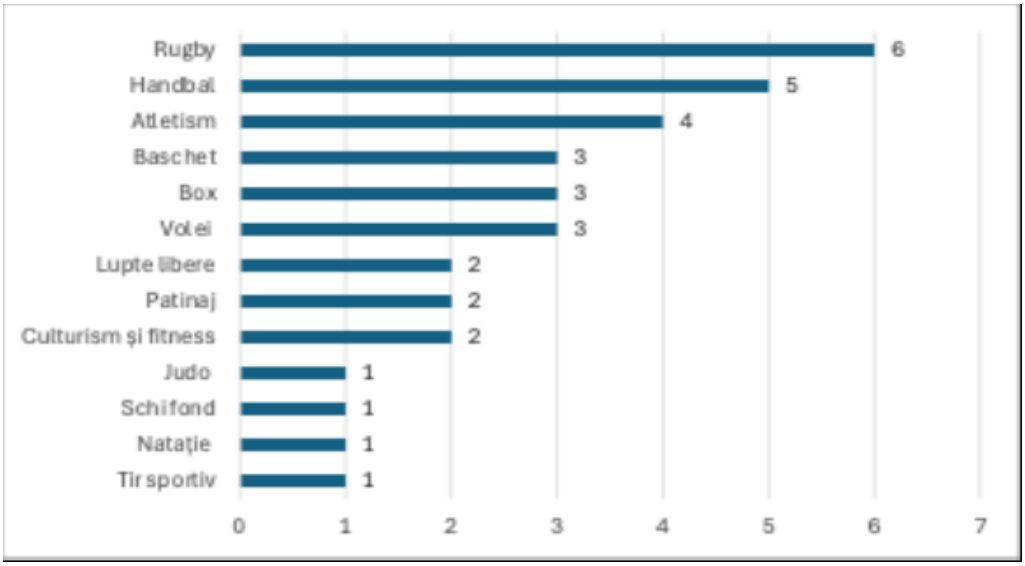


Figura 1. Disciplinele sportive din care provin antrenorii

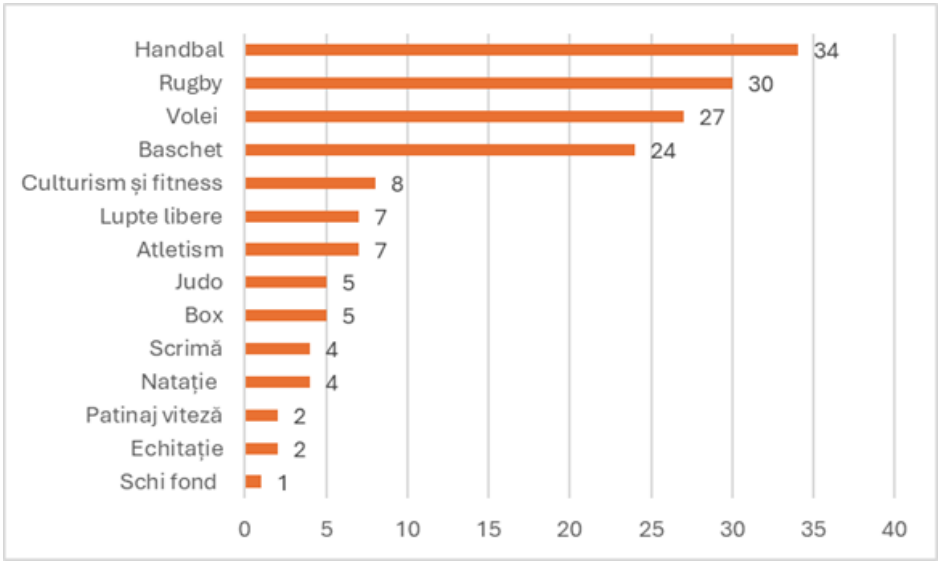


Figura 2. Sporturile practicate de atleții incluși în analiză

Majoritatea sportivilor incluși în analiză au fost de sex masculin (figura 3). Peste 2/3 dintre sportivi practică sporturi de echipă, în vreme ce restul practică sporturi individuale (figura 4).

Majoritatea sportivilor urmează antrenamente mixte și se antrenează mai mult de 5 ore pe săptămână (figura 5). Durata unui antrenament este pentru majoritatea sportivilor de 2 ore (figura 6).

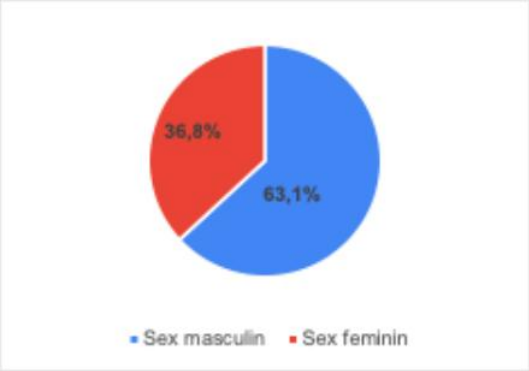


Figura 3. Distribuția sportivilor funcție de sex



Figura 4. Distribuția participanților în în funcție de tipul de sport

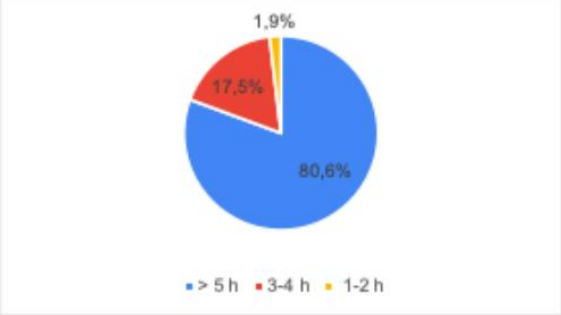


Figura 5. Numărul de ore de antrenamente

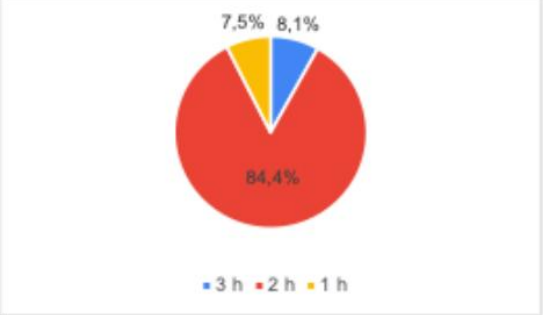


Figura 6. Durata unui antrenament

1.2. Auto-evaluarea performanței sportive și nivelul perceput de oboseală

Aproximativ trei sferturi dintre sportivi au manifestat o percepție pozitivă asupra propriului nivel de performanță, acordând calificative “bună” (48,8%) și “foarte bună” (25,6%). Aproximativ o cincime dintre sportivi și-au apreciat performanța ca fiind “moderată”, iar 3,1% și-au catalogat perfomanța sportivă ca fiind “slabă” și “foarte slabă” (figura 7).

Cât privește nivelul de oboseală perceput, cei mai mulți dintre sportivi au afirmat că resimt un nivel ușor de oboseală (66,9%), dar că sunt capabili să continue efortul fizic fără dificultate.

Aproximativ un sfert dintre sportivi au raportat o stare de oboseală moderată, care le afectează performanța sportivă spre finalul antrenamentului. Un procent modest (4,4%) au declarat că nu resimt oboseală deloc, în vreme ce aproximativ 3% dintre respondenți au afirmat că simt o stare de oboseală accentuată (figura 8).

Chestionați în ce măsură apreciază că alimentația influențează nivelul de energie, majoritatea sportivilor au fost de părere că nutriția are un rol fie minor (37,5%), fie moderat (39,4%) în acest sens. Un procent mai mic (15,6%) consideră că alimentația le influențează semnificativ nivelul de energie, în vreme ce 7,5% dintre participanți nu au considerat că alimentația ar putea influența nivelul de energie (figura 9).

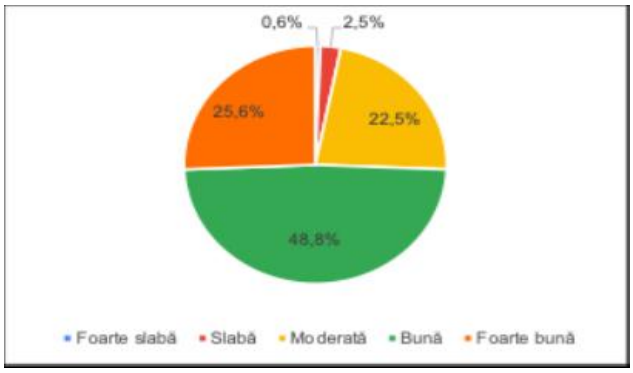


Figura 7. Auto-aprecierea nivelului de performanță de către sportiv

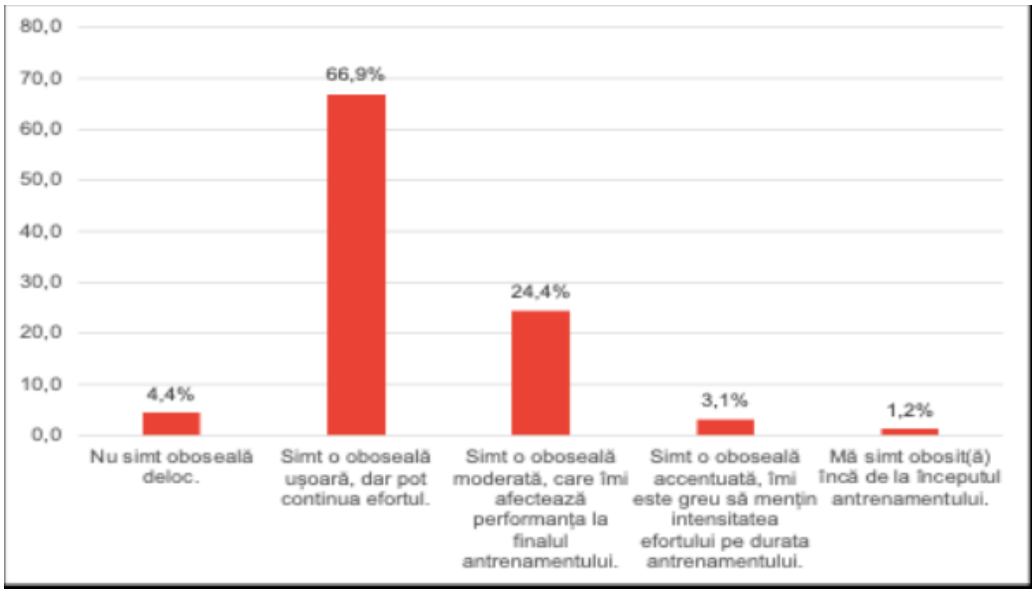


Figura 8. Nivelul de oboseală perceput de către sportivi pe durata antrenamentelor

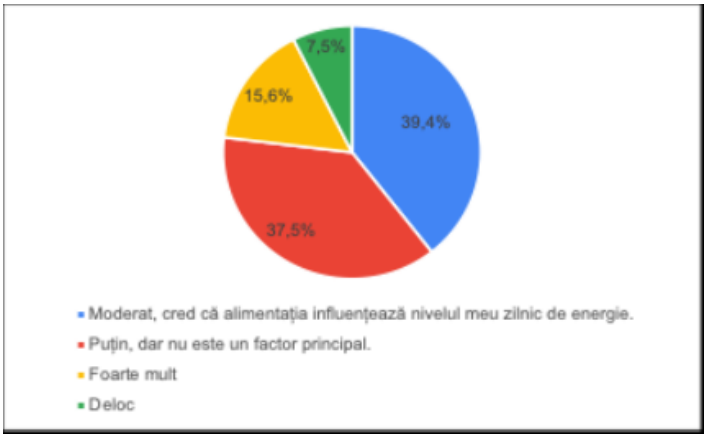


Figura 9. Efectele percepute ale alimentației asupra nivelului de energie de către sportivi

2. Capacitatea de a recunoaște problemele legate de nutriție

Participanților la analiză li s-a solicitat să-și auto-evalueze abilitatea de a recunoaște problemele relaționate cu nutriția, utilizând o scară de la 1-10 (1 – foarte scăzută, 10 foarte crescută). Majoritatea antrenorilor au considerat că dețin o capacitate de peste medie de a recunoaște astfel de probleme, cei mai mulți oferind note între 7 și 9 (figura 10). Sportivii se încadrează în 3 categorii, 30% evaluându-se la notele 4-6, 22,5% la nota 7 și aproximativ 45% peste nota 8 (figura 11).

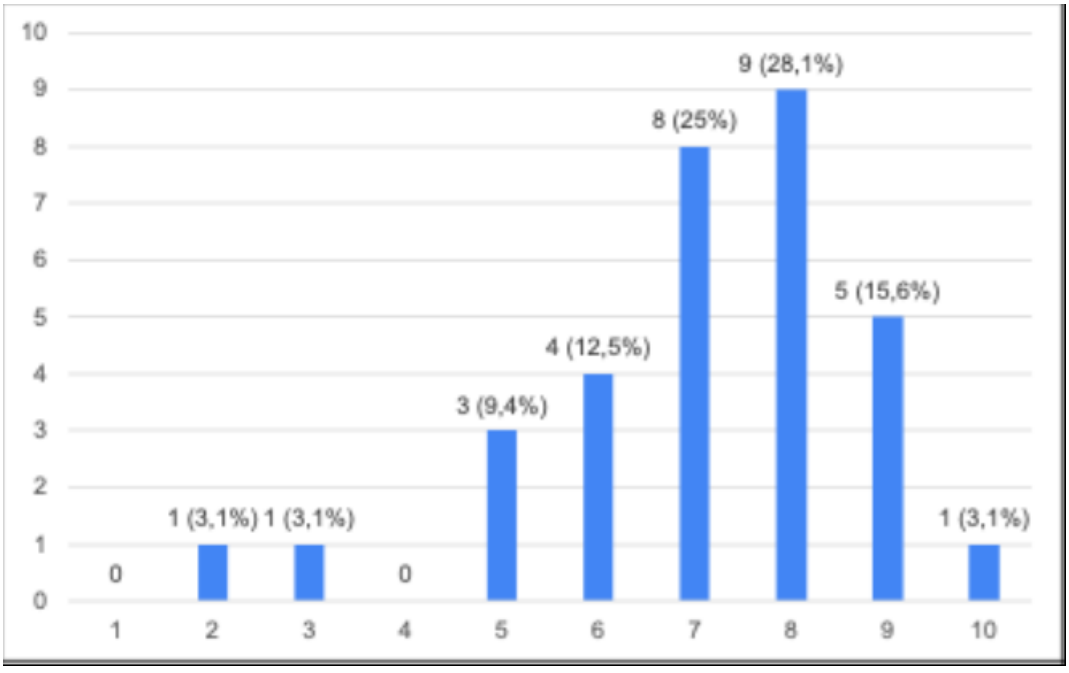


Figura 10. Auto-evaluarea capacității de a recunoaște problemele legate de nutriție de către antrenori

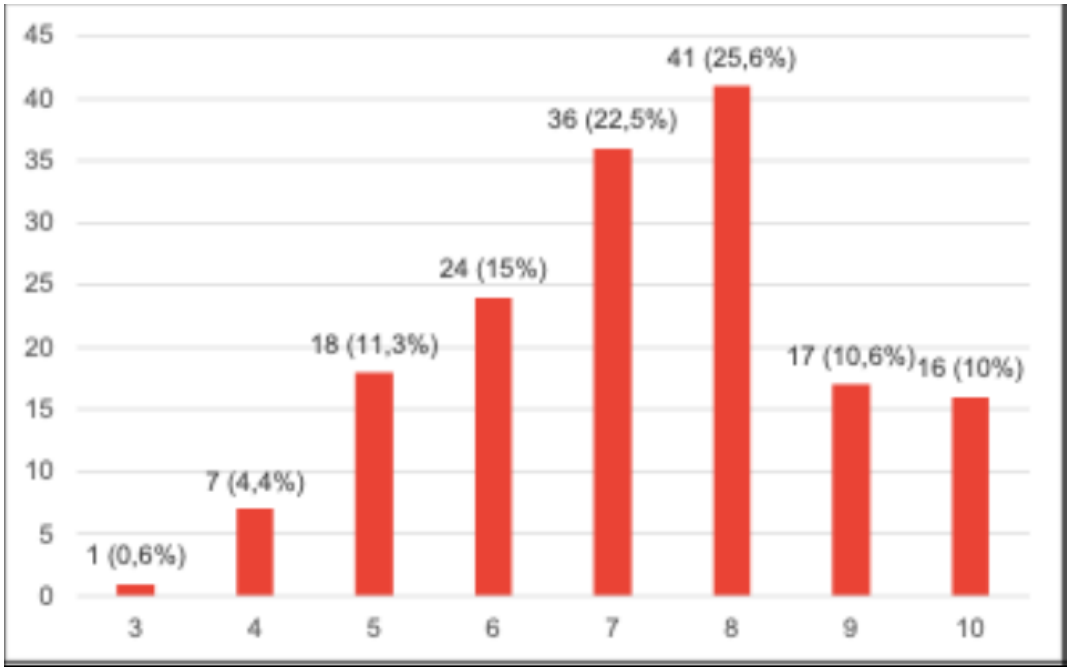


Figura 11. Auto-evaluarea capacității de a recunoaște problemele legate de nutriție de către sportivi

În privința abilității de a oferi recomandări nutriționale sportivilor cu care lucrează, antrenorii au fost majoritar de părere că au nevoie de o completare a cunoștințelor despre nutriție și se simt confortabil să ofere doar sfaturi generale (figura 12).



Figura 12. Auto-evaluarea capacității de a oferi sfaturi de nutriție sportivilor

Nivelul de încredere în ce privește propria capacitate de a oferi sfaturi de nutriție de către antrenori este distribuit relativ uniform între nivelul mediu (5) și maxim (10) (figura 13).

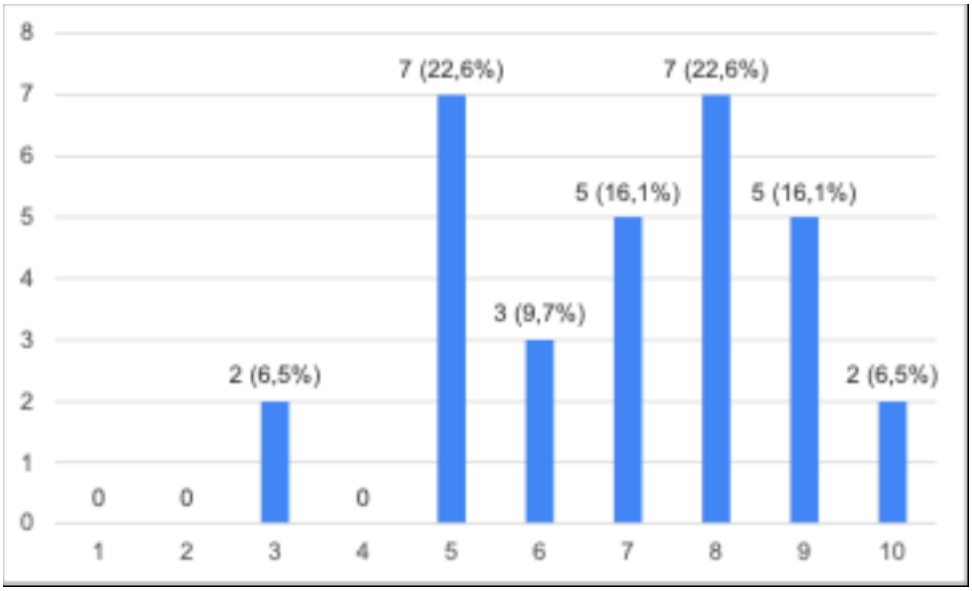


Figura 13. Nivelul de încredere al antrenorilor privind capacitatea de a oferi sfaturi de nutriție sportivilor

3. Nevoia de cunoștințe despre nutriție

Principalul subiect de interes pentru antrenori (85,3%) a fost reprezentat de alimentația pre- și post efort fizic, în timp ce principalul subiect de interes pentru sportivi (80,5%) a vizat alimentația sănătoasă. Se remarcă faptul că 76,5% dintre antrenori au fost interesați de hidratare, în timp ce doar 38,5% dintre sportivi au indicat acest lucru. Strategiile de gestionare a compoziției corporale a constituit un subiect de interes pentru aproximativ 50% dintre sportivi, în timp ce doar 5,8% din antrenori l-au considerat de interes. Aportul caloric zilnic, aportul de proteine și recuperarea musculară au reprezentat preocupări comune atât pentru antrenori, cât și pentru sportivi (figura 14).

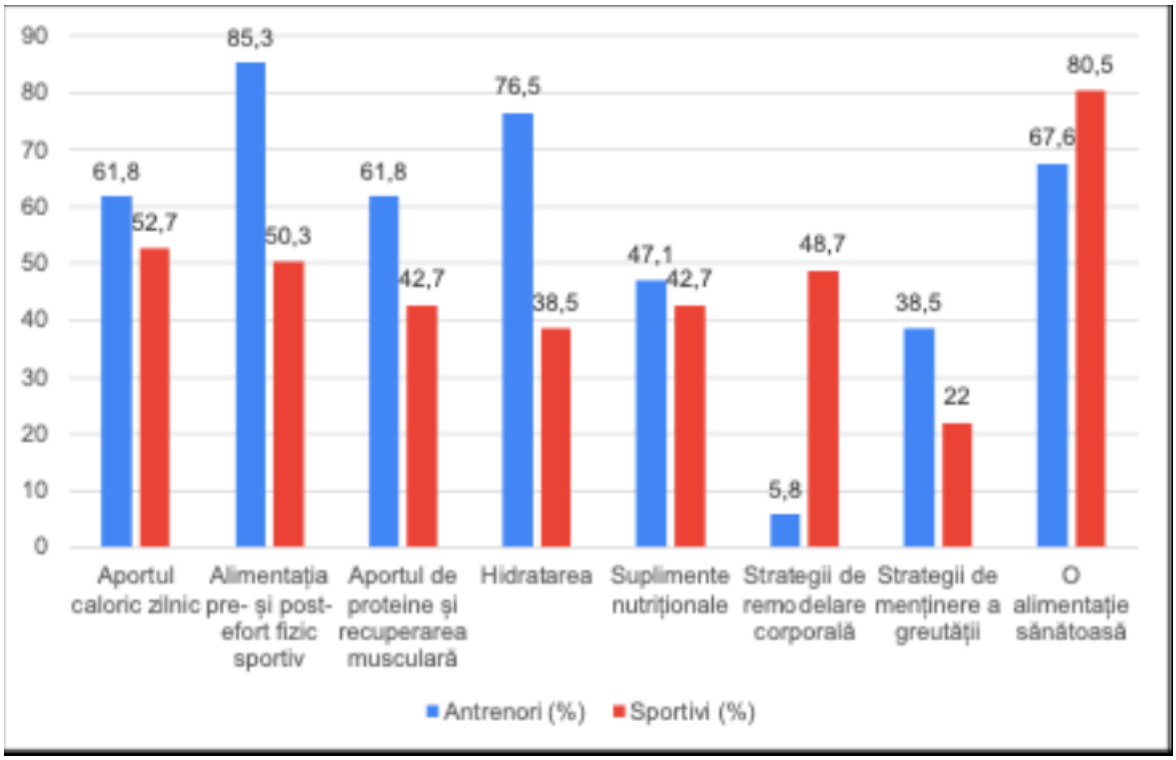


Figura 14. Principalele preocupări legate de nutriție în rândul antrenorilor și sportivilor

Majoritatea antrenorilor au identificat ca cele mai frecvente greșeli ale sportivilor alegerea alimentelor nepotrivite (79,4%), urmată de consumul frecvent de alimente de tip fast-food (55,9%), hidratarea inadecvată (47%) și aportul alimentar insuficient (35%). De asemenea, o cincime dintre antrenori au fost de părere că sportivii se bazează mai mult pe suplimente decât pe alimentație.

Sportivii, la rândul lor, au fost au recunoscut că nu se alimentează suficient (42%), nu se hidratează corect (33%), aleg alimente nepotrivite (32,5%) sau optează pentru dulciuri (25,6%) sau alimente de tip fast-food (21,2%). În schimb, doar 5% dintre sportivi au declarat că acordă mai multă prioritate suplimentelor decât alimentației (figura 15).

Oboseala și nivelurile scăzute de energie reprezintă cea mai frecvent raportată problemă atât de către antrenori (54,5%), cât și de către sportivii chestionați (67,5%), sugerând faptul că nevoile energetice ale acestora nu sunt acoperite suficient prin alimentație, hidratare și odihnă. Alte probleme identificate de antrenori s-au referit la rezistența și forța reduse (39,4%), dificultățile de concentrare în timpul jocului (42,4%), stresul și anxietatea (33,3%), dificultățile de gestionare a greutății (27,3%), problemele articulare (24,2%), problemele cu somnul (24,2%), crampele musculare (21,9%), disconfortul digestiv (21,2%) și imunitatea redusă (15,2%). Aproape jumătate dintre sportivi au afirmat că se confruntă cu probleme de somn. Rezistența și forța reduse, performanța tot mai redusă la antrenamente/competiții, stresul, dificultățile de concentrare sau de gestionare a greutății, prezența crampelor musculare, problemelor articulare, disconfortul digestiv și imunitatea scăzută s-au numărat, de asemenea, printre cele mai frecvente probleme raportate de către sportivi (figura 16).

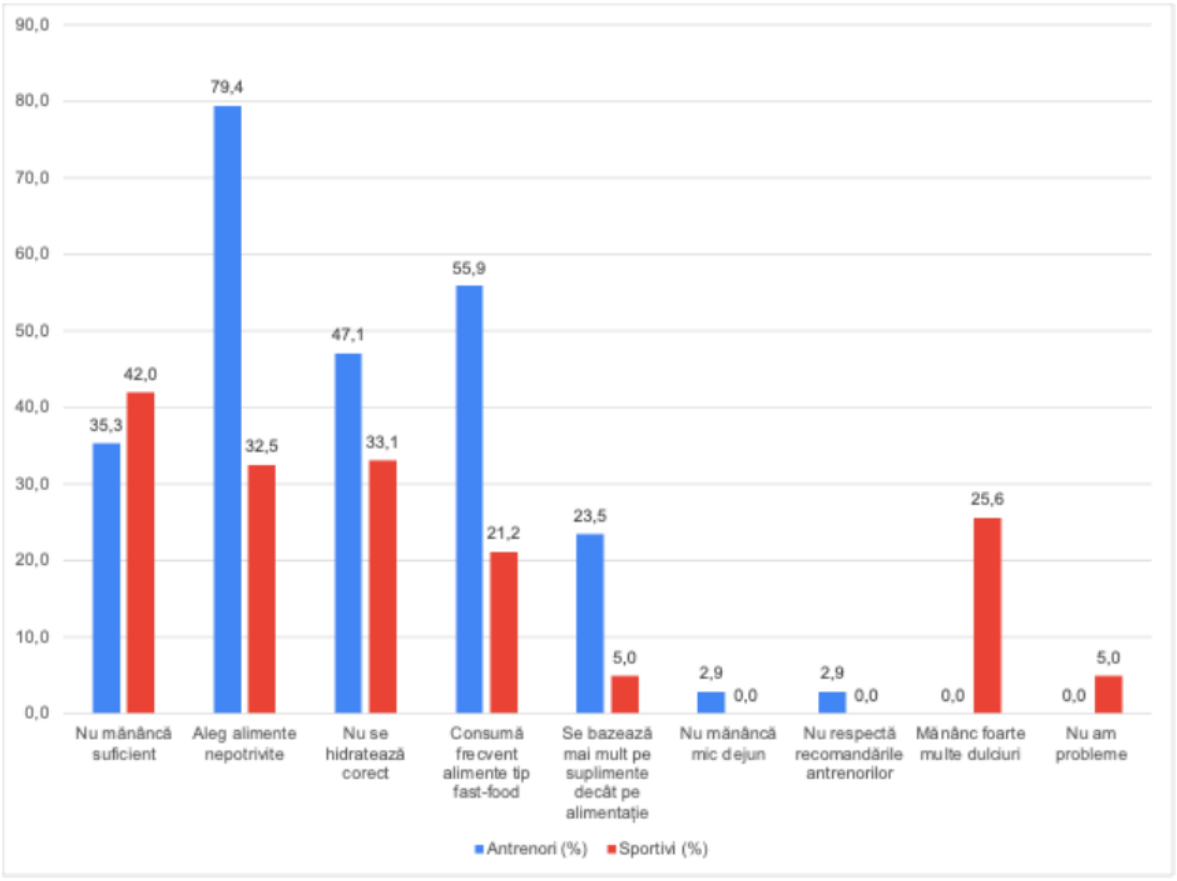


Figura 15. Principalele probleme relaționate cu alimentația identificate de antrenori și sportivi

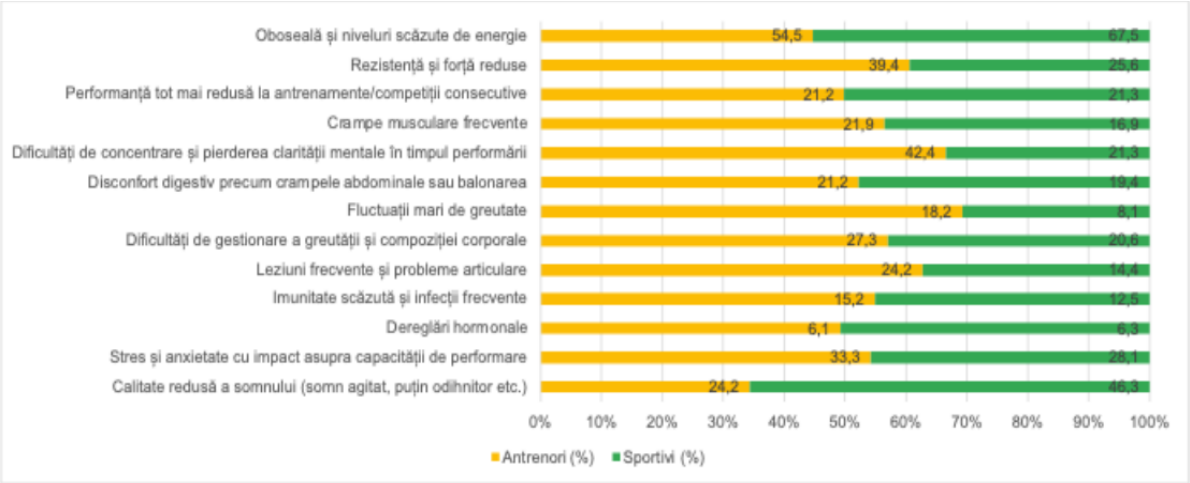


Figura 16. Principalele provocări identificate în activitatea sportivă

5. Cunoștințe despre nutriția sportivului

Factorii principali care influențează necesarul energetic al organismului sunt tipul, intensitatea si durata antrenamentului. 58,8% dintre antrenori si 51,9% dintre sportivi au răspuns corect la această întrebare. În condițiile unei activități fizice intense, care variază de la o zi la alta, aportul caloric fix, bazat pe recomandări generale, deci neadaptat nevoilor individuale ale sportivului, riscă să nu satisfacă necesarul nutrițional și, implicit, să aibă efecte negative asupra performanței sportive.

Carbohidrații sunt sursa principală de energie pentru desfășurarea activității fizice. Ei nu trebuie evitați, ci administrați în cantitățile potrivite, în funcție de activitatea sportivului. Grăsimea este un nutrient esențial organismului, cu beneficii cunoscute. Grăsimile nu trebuie evitate în cadrul unei alimentații sănătoase, echilibrate. Atât deficitul, cât și excesul pot fi problematice (figura 17A și B).

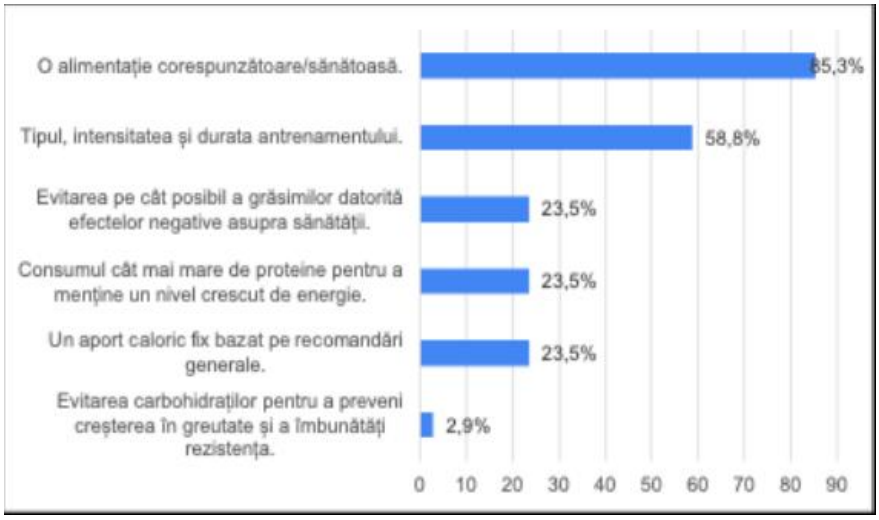


Figura 17 A. Factorii care influențează necesarul energetic zilnic al unui sportiv indicați de către antrenori

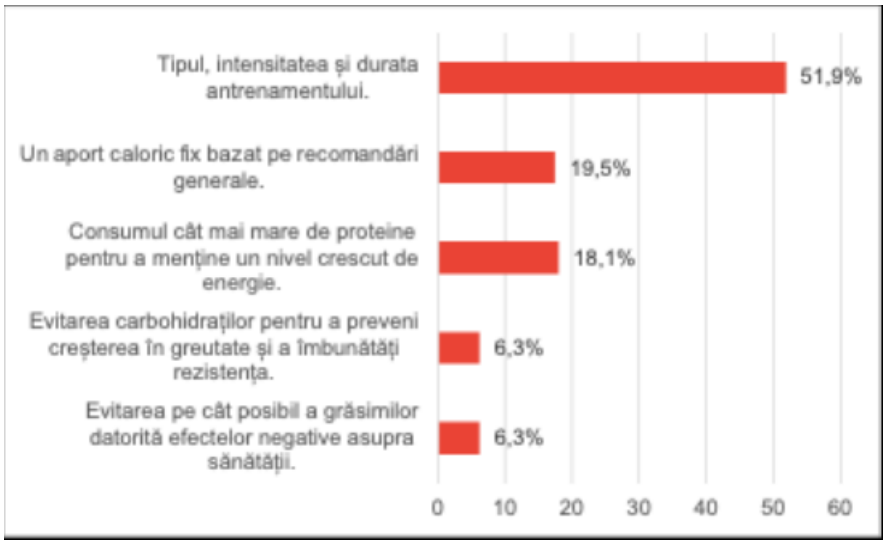


Figura 17 B. Factorii care influențează necesarul energetic zilnic al unui sportiv indicați de către sportivi

Atât antrenorii (79,4%), cât și sportivii (58,8%) au demonstrat că cunosc rolul esențial al micronutrienților în funcționarea optimă a metabolismului, sistemului imunitar și în recuperare. Majoritatea antrenorilor și mai bine de o treime dintre sportivii participanți au fost de părere că suplimentele pe bază de vitamine și minerale sunt întotdeauna necesare pentru a acoperi nevoile nutriționale în efortul fizic sportiv, indiferent de tipul de dietă urmat (figura 18).

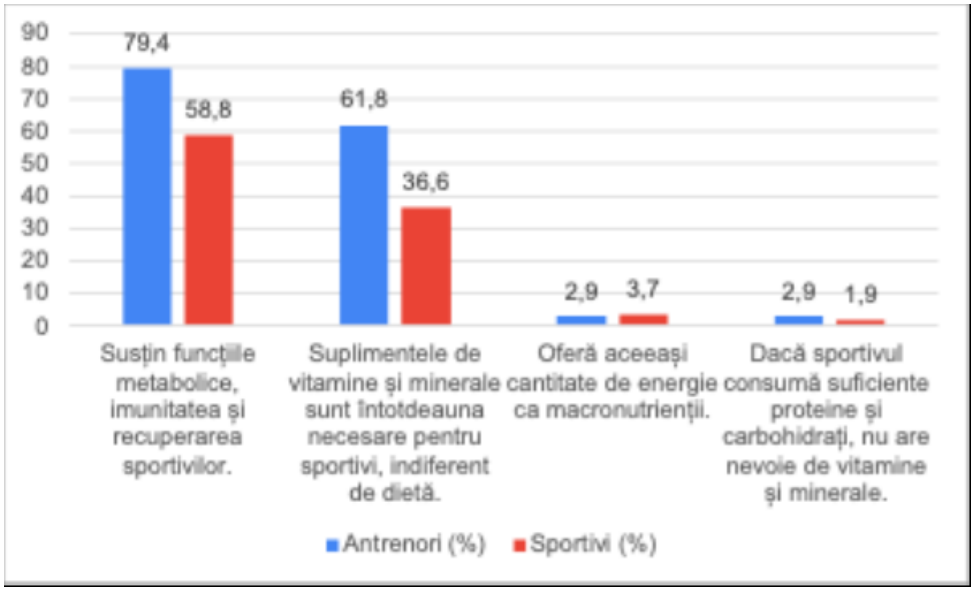


Figura 18. Rolurile vitaminelor și mineralelor și nevoia de utilizare a suplimentelor pe bază de vitamine și minerale

Rezultatele următorului set de date reflectă un nivel bun de cunoaștere a principiilor nutriționale corecte înainte de efort atât din partea antrenorilor, cât și a sportivilor. Aproximativ 80% dintre respondenții antrenori și 2/3 dintre respondenții sportivi au declarat că cea mai potrivită strategie nutrițională înainte de efort este aportul de carbohidrați complecși cu 2-3 ore înainte de debutul efortului fizic sportiv (figura 19).

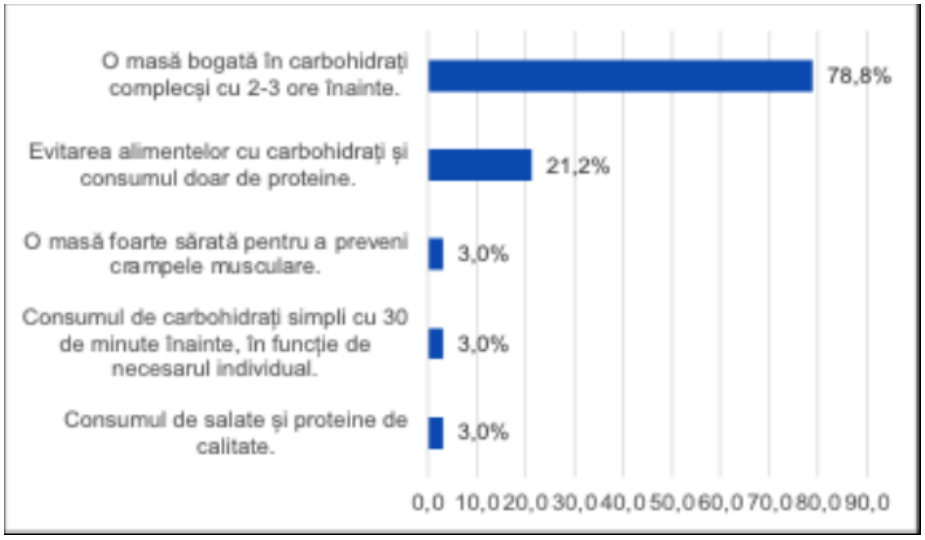


Figura 19. Strategii nutriționale pre-efort fizic indicate de antrenori

Aproximativ 30% dintre antrenori și aproape 25% dintre sportivi, pe de altă parte, au indicat strategii nutriționale nesănătoase, declarând fie că optează exclusiv pentru aportul de proteine înainte de efort, ceea ce poate reduce considerabil resursele de energie disponibile, fie că consumă excesiv sare sau o masă foarte bogată caloric chiar înainte de efort. Nu în ultimul rând, 5% din participanți au declarat că nu au nicio strategie nutrițională în ceea ce privește alimentația pre-efort fizic (figura 20).

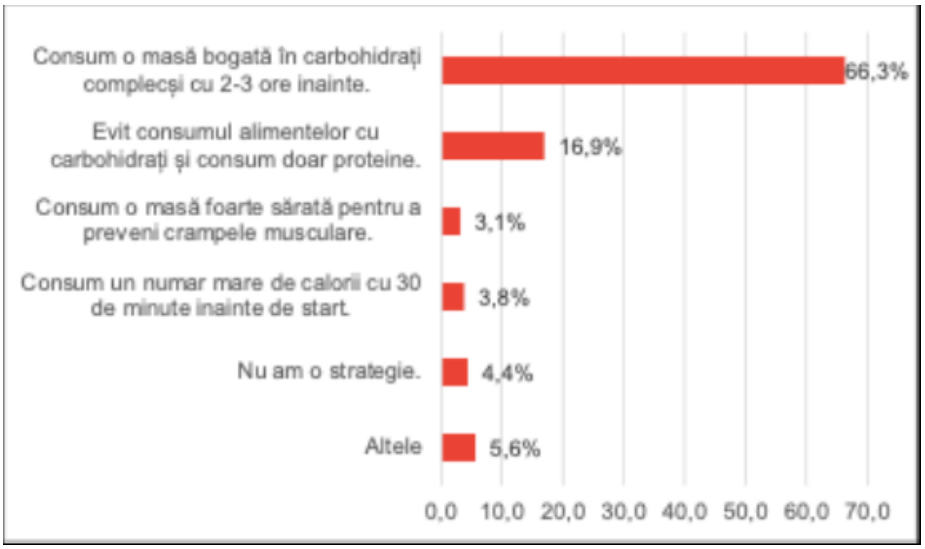


Figura 20. Strategii nutriționale pre-efort fizic indicate de sportivi

Cea mai bună strategie de recuperare după un efort fizic intens constă în consumul de carbohidrați și proteine în prima oră post-antrenament. Acest lucru facilitează refacerea rezervelor de glicogen, precum și a structurii musculare, permițând recuperarea eficientă și păstrarea randamentului pentru antrenamentele următoare. 57,6% dintre antrenori și 68,8% dintre sportivi au răspuns corect la această întrebare.

Hidratarea doar cu apă în absența altor alimente reprezintă o strategie defectuoasă, deoarece organismul este privat de substanțele de care are nevoie pentru a se reface. Nutrienții în scopul refacerii sunt utilizați optim dacă sunt consumați în prima oră după efort. Cu toate acestea, doar 33,3% dintre antrenori și 21,3% dintre sportivi procedează în acest fel (figura 21).

Dacă suplimentele pe bază de vitamine și minerale au fost considerate esențiale în activitatea sportivă de o parte dintre antrenori și sportivi, utilizarea suplimentelor nutriționale în general a fost apreciată de către antrenori și sportivi ca fiind utilă, neputând însă substitui o alimentație sănătoasă (figura 22).

Cât privește obiceiurile alimentare curente ale sportivilor, o treime dintre antrenori au fost de părere că acestea sunt echilibrate, în vreme ce o altă treime a susținut contrariul, și anume că acestea sunt dezechilibrate. Aproximativ un sfert dintre antrenori au afirmat că atleții urmează un pattern alimentar sănătos, deși lipsit de consecvență, în vreme ce aproape 20% dintre antrenori au declarat că nu cunosc modul în care se alimentează sportivii cu care lucrează. Sportivii, pe de altă parte, consideră în marea lor majoritate că, deși rutina lor alimentară se poate caracteriza printr-o oarecare dezorganizare, aceasta respectă în linii mari principiile unei alimentații sănătoase. Aproape o treime dintre sportivii chestionați au afirmat că au obiceiuri alimentare echilibrate, în vreme ce 13% au susținut contrariul, recunoscând că au obiceiuri alimentare nesănătoase (figura 23 A și B).

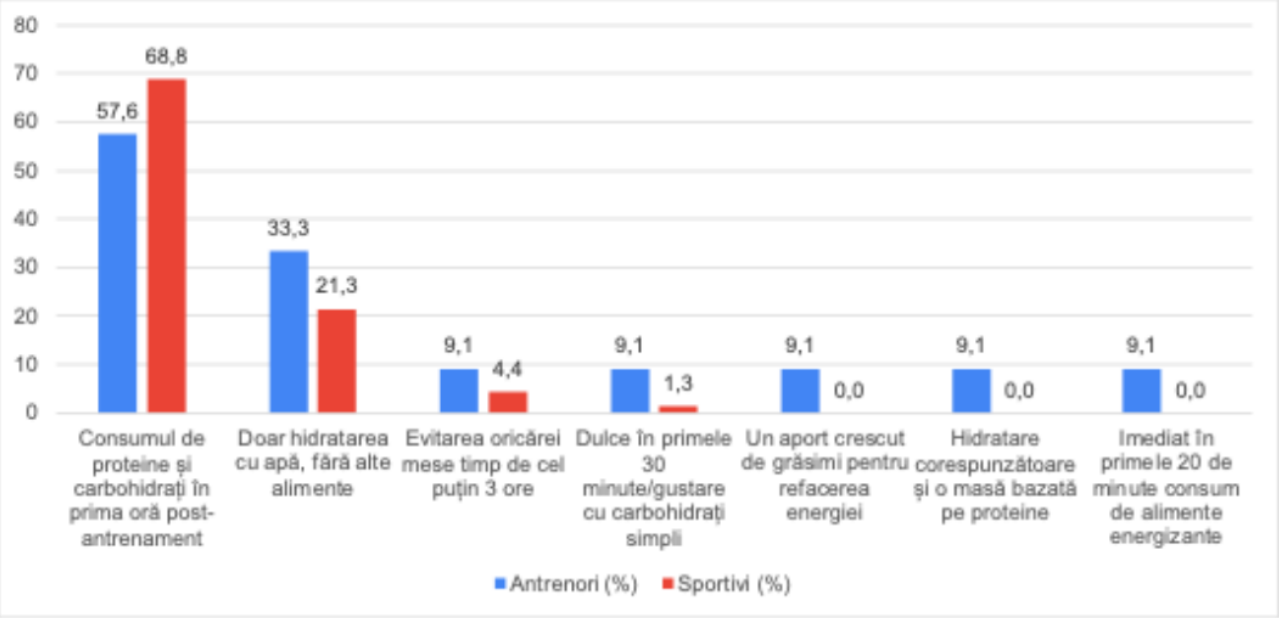


Figura 21. Cea mai bună metodă de recuperare nutrițională post-efort fizic

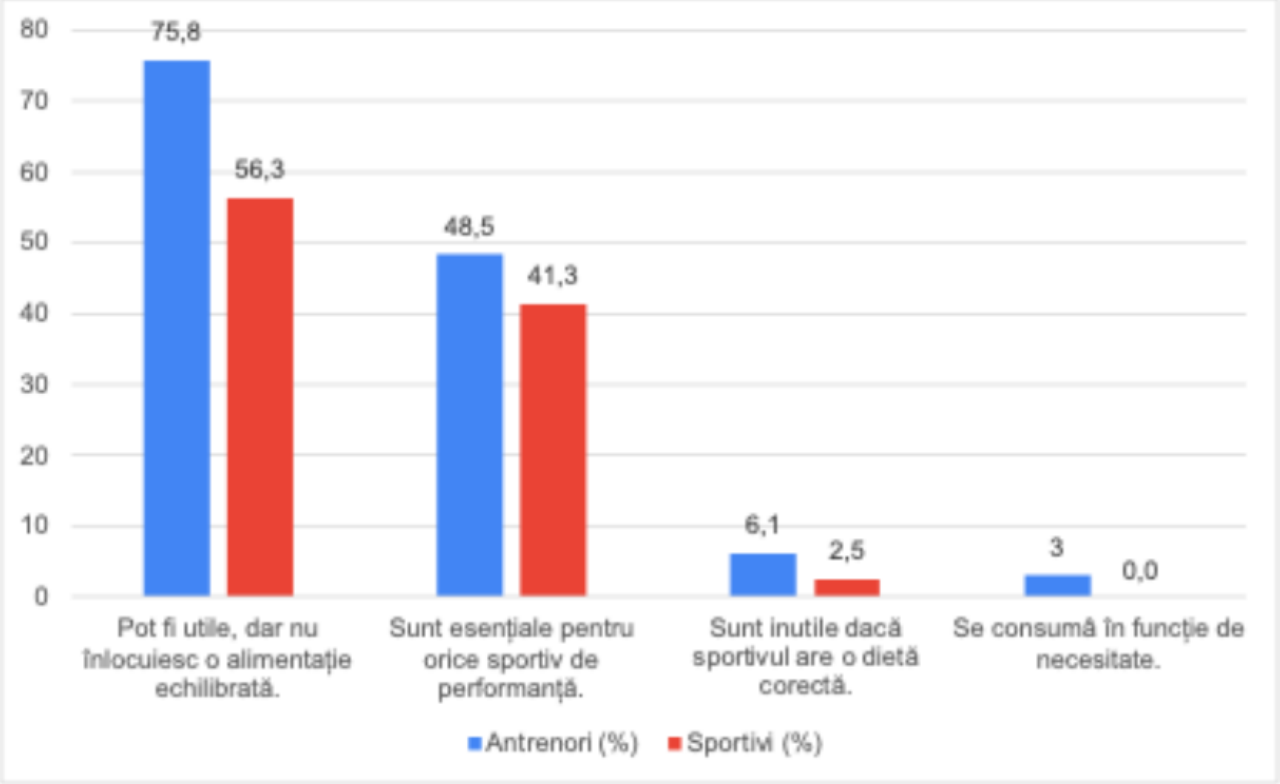


Figura 22. Percepția antrenorilor și sportivilor cu privire la utilizarea suplimentelor nutriționale

Aproape 30% dintre antrenori au declarat că nu obișnuiesc să monitorizeze statusul de hidratare al sportivilor antrenați. Aproximativ o cincime dintre aceștia au afirmat că le recomandă sportivilor să consume cantități mari de apă imediat după antrenament pentru a compensa pierderile.



Figura 23 A și B. Obiceiurile alimentare ale sportivilor: percepția antrenorilor (A) și auto-evaluarea sportivilor (B)

17,6% dintre antrenorii respondenți, pe de altă parte, au fost de părere că sportivii sunt bine hidratați dacă nu acuză crampe musculare, în vreme ce alți 17,6% au afirmat că atleții trebuie să consume apă atunci când le este sete. Mai puțin de 1 din 5 antrenori au declarat că monitorizează culoarea urinei, greutatea corporală și simptomele deshidratării pentru a ajusta aportul de lichide al sportivilor antrenați (figura 24).

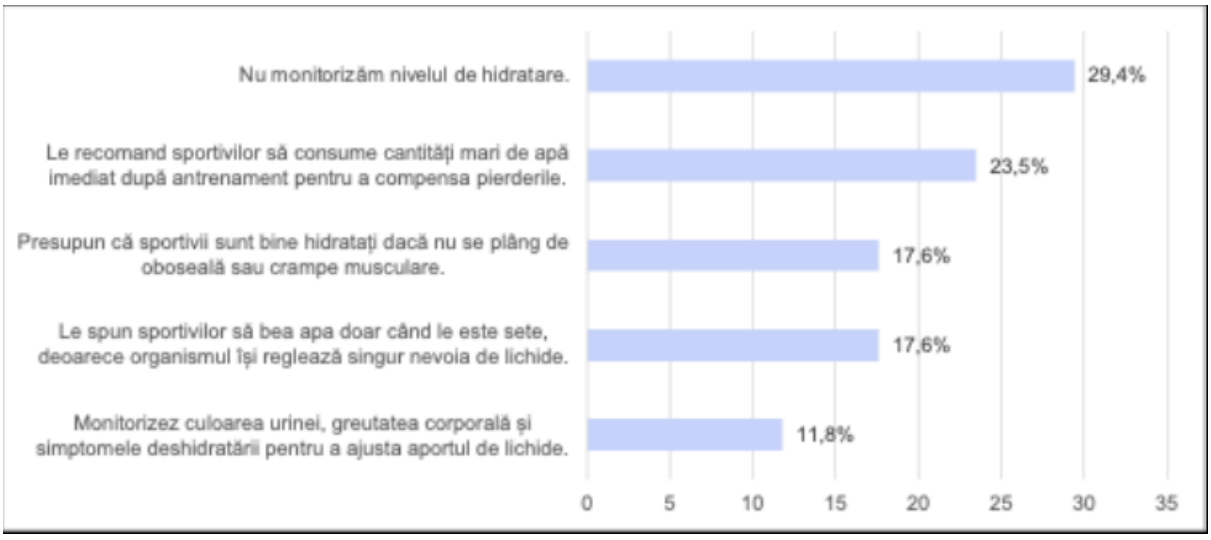


Figura 24. Evaluarea statusului de hidratare al sportivilor: practici și recomandări ale antrenorilor

Sportivii, pe de altă parte, au afirmat majoritar că obișnuiesc să urmărească culoarea urinei, greutatea corporală și simptomele deshidratării pentru a ajusta aportul de lichide. Aproximativ 25% dintre respondenți au declarat că ingeră apă doar atunci când percep senzația de sete, iar alți 25% dintre sportivi au susținut că nu-și monitorizează statusul de hidratare. O cincime din atleți au afirmat că obișnuiesc să consume cantități mari de apă după efortul fizic sportiv pentru a compensa pierderile. Mai puțin de 10% dintre sportivi au considerat că au un status optim de hidratare în absența crampelor musculare (figura 25).

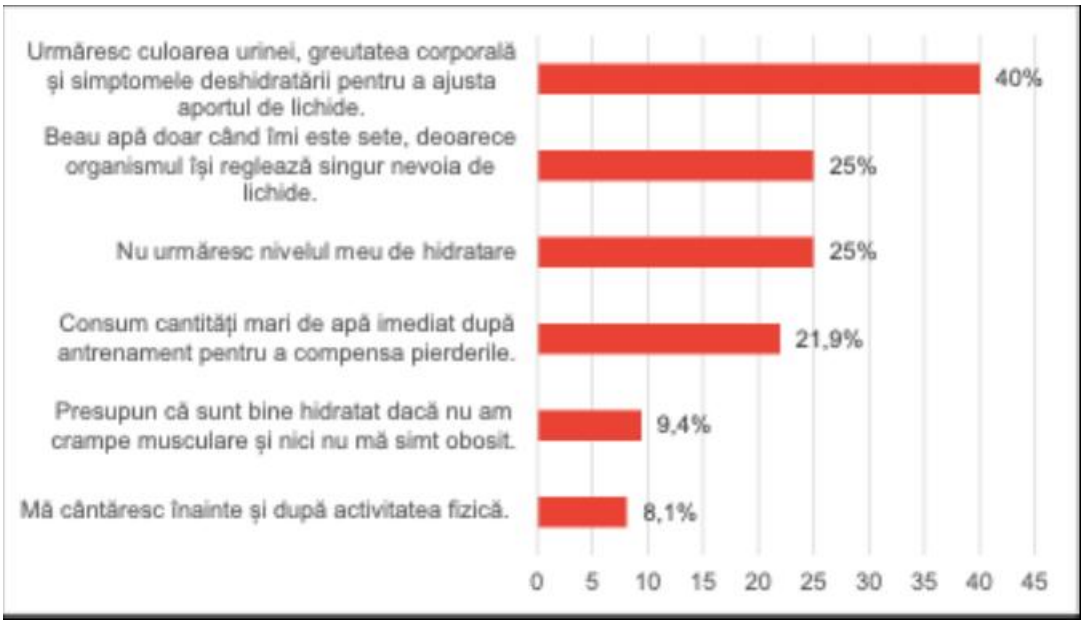


Figura 25. Auto-evaluarea statusului de hidratare

Strategia nutrițională cea mai eficientă pe care o aplică 47% din sportivi, conform antrenorilor, este aceea de a consuma mese combinate (carbohidrați, proteine) înainte și după

efortul fizic sportiv; carbohidrații simpli se recomandă a fi consumați imediat înainte sau după efort. 26% dintre antrenori au afirmat că sportivii au acest obicei. 14,7% din antrenori au declarat că nu știu sau nu pot controla ce consumă sportivii.

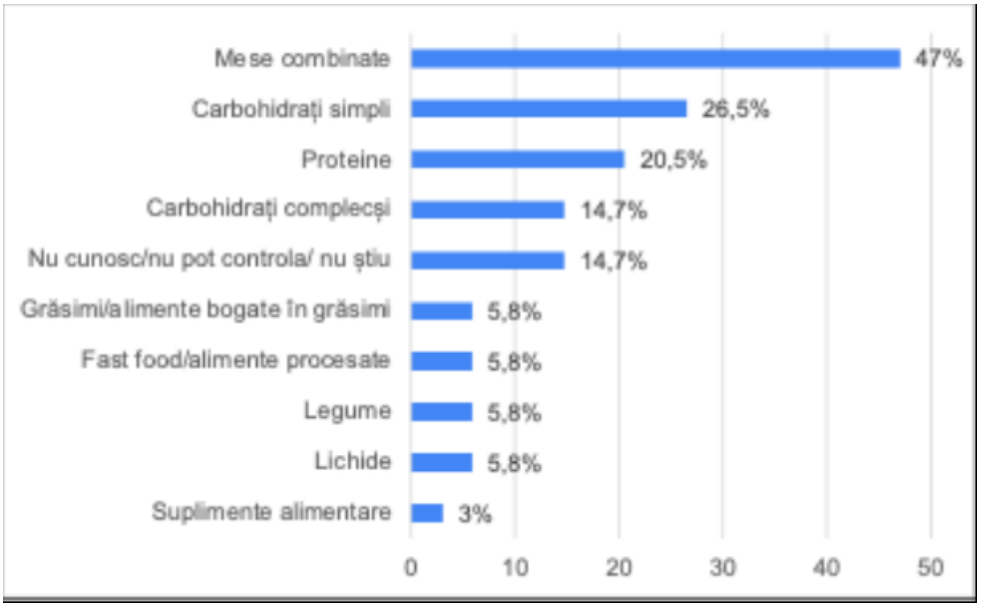


Figura 26. Tipul de alimente consumate cel mai frecvent de sportivi înainte și după antrenamente: perspectiva antrenorilor

Hidratarea trebuie să fie constantă, dar nu înlocuiește alimentația. Legumele, lichidele sau suplimentele alimentare sunt importante în cadrul unei alimentații echilibrate, adaptate nevoilor sportivilor, însă nu constituie componente recomandate a fi consumate în mod independent înainte/după efortul fizic.

Proteinele contribuie la refacerea musculară, însă acestea trebuie însoțite de un aport de carbohidrați. Astfel, în toate situațiile în care se consumă suplimente alimentare, lichide, legume, proteine, carbohidrați sau grăsimi in mod independent, strategia nutrițională este incompletă (figura 26).

Înainte de antrenament se recomandă consumul de alimente cu conținut de carbohidrați ușor utilizabili pentru a oferi energia necesară în timpul efortului fizic. Cu toate acestea, 35% din sportivi au declarat că există momente când nu consumă nimic înainte de antrenament, iar acest lucru poate afecta performanța la antrenamentul respectiv (figura 27).



Figura 27. Aportul de alimente auto-raportat de sportivi înainte de antrenament

Dacă antrenamentul durează mai mult de 1h, se recomandă suplimentarea cu carbohidrați, datorită faptului că în acest interval se consumă rezerva de glucoză din organism, iar aceasta trebuie furnizată din exterior pentru ca sportivul să poată continua efortul fizic la aceiași parametri de performanță. Totuși, majoritatea sportivilor nu consumă nici un aliment in timpul antrenamentului.

Doar 30% dintre sportivi au realizat un aport de carbohidrați în urma ingestiei de băuturi izotonice (figura 28).

Fructele, sucul, dulciurile sau gustările cu aport de carbohidrați sunt opțiuni bune pentru refacerea rezervelor de glicogen ale organismului după efort fizic sportiv. O masă normală, cu aport din toți nutrienții, este cea mai bună opțiune după antrenament. 51,9% din sportivi au declarat că au o astfel de masă. O mică parte dintre sportivi (5%) au afirmat că obișnuiesc să mănânce alimente de tip fast-food după antrenament, în vreme ce 3,1% dintre respondenți au declarat fie că nu consumă deloc alimente post-efort fizic, fie că își administrează diverse suplimente nutriționale (figura 29).

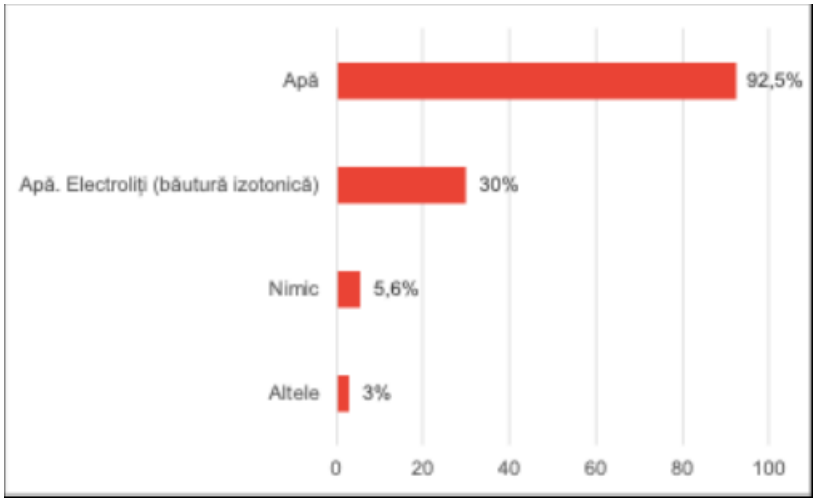


Figura 28. Aportul de alimente auto-raportat de sportivi pe durata antrenamentului

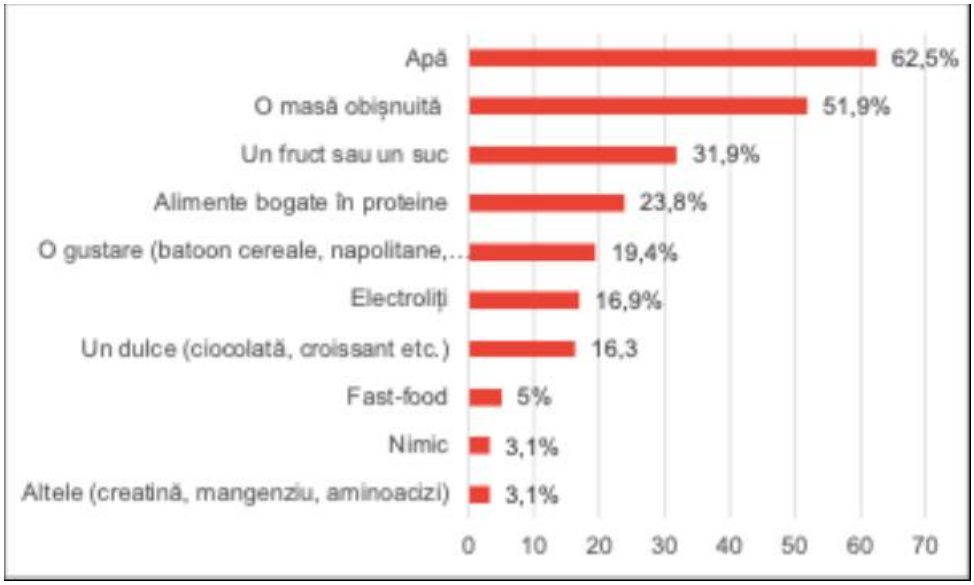


Figura 29. Aportul de alimente auto-raportat de sportivi după antrenament

Aproximativ 20% dintre antrenori au afirmat ca principalele provocări întâmpinate în activitate sunt reprezentate de ajustarea alimentației sportivilor în scopul optimizării performanței și recuperării post-efort, de nevoia de educație si conștientizare în ceea ce privește alimentația sănătoasă și importanța acesteia, precum de faptul că nu au control asupra a ceea ce consumă sportivii.

În paralel, între 15 și 20% dintre sportivi au declarat că principalele provocări constau în selectarea alimentelor sănătoase, consumul suficient de alimente si consumul consecvent de alimente sănătoase. Principalul motiv invocat de 16,9% dintre sportivi și care face dificilă adoptarea unei alimentații corespunzătoare constă în lipsa timpului. 7,5% dintre atleți au afirmat că nu se confruntă cu provocări în activitatea sportivă (figura 31)

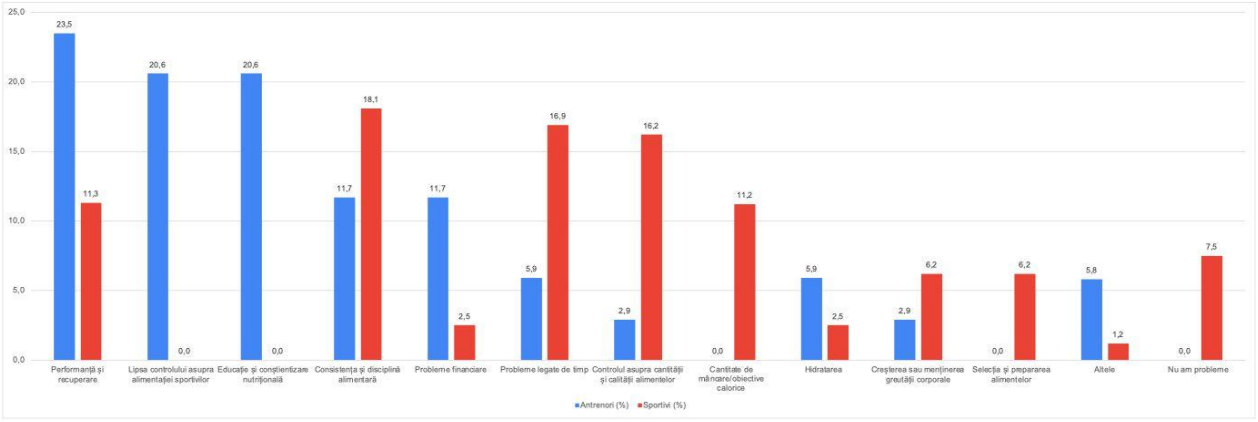


Fig. 31 Provocarile unei alimentații corespunzătoare

Evaluarea comparativă a nivelului de cunoștințe și a nevoilor nutriționale la jucătorii de volei din România și Grecia

1. Informații generale

1.1. Caracteristicile participanților

Analiza a inclus 33 de sportivi practicanți de volei, din care 27 din România și 6 din Grecia. Vârsta medie a sportivilor a fost de 23,4 ani în rândul sportivilor din România și de 26,7 ani în rândul celor din Grecia. Potrivit distribuției pe sexe, grupul din România a inclus 17 sportivi de sex masculin și 10 de sex feminin, în timp ce lotul grecesc a fost alcătuit exclusiv din sportivi de sex masculin. În ceea ce privește timpul dedicat antrenamentelor, majoritatea sportivilor din România (88,9%) și toți sportivii din Grecia au afirmat că obișnuiesc să se antreneze peste 5 ore pe săptămână. Durata unui antrenament variază între 2-3 ore pentru sportivii din ambele țări.

1.2. Auto-evaluarea performanței sportive și nivelul perceput de oboseală

În ambele grupuri, majoritatea sportivilor consideră că au o performanță sportivă bună, respectiv 51,9% în România și 50% în Grecia. Totuși, un procent mai mare dintre sportivii greci (33,3%) s-au auto-evaluat ca având o performanță sportivă foarte bună comparativ cu sportivii români (14,8%) (figura 1).

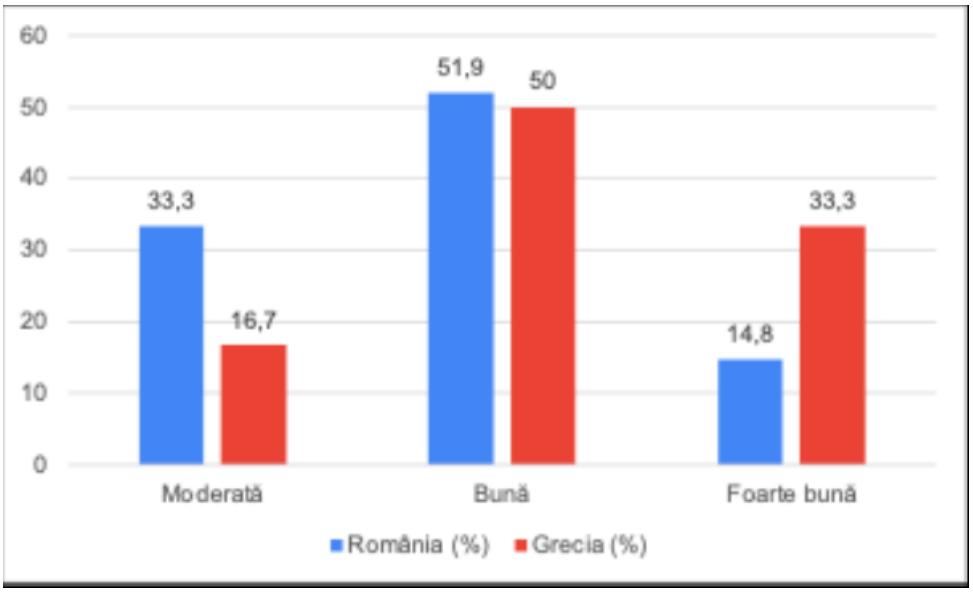


Figura 1. Auto-evaluarea performanței sportive

Cât privește nivelul perceput de oboseală, majoritatea sportivilor participanți la analiză din cele două țări au afirmat că resimt o oboseală ușoară, dar care nu le pune probleme în ceea ce privește continuarea efortului fizic sportiv. Pe de altă parte, un nivel moderat de oboseală cu afectarea performanței către finalul efortului fizic sportiv a fost raportat mai frecvent de către sportivii greci (33,3%) comparativ cu cei români (22,2%). Un procent extrem de mic de sportivi români a declarat că resimte oboseală încă de la începutul antrenamentului (3,7%), însă niciunul dintre participanții greci nu a raportat acest fenomen (figura 2).

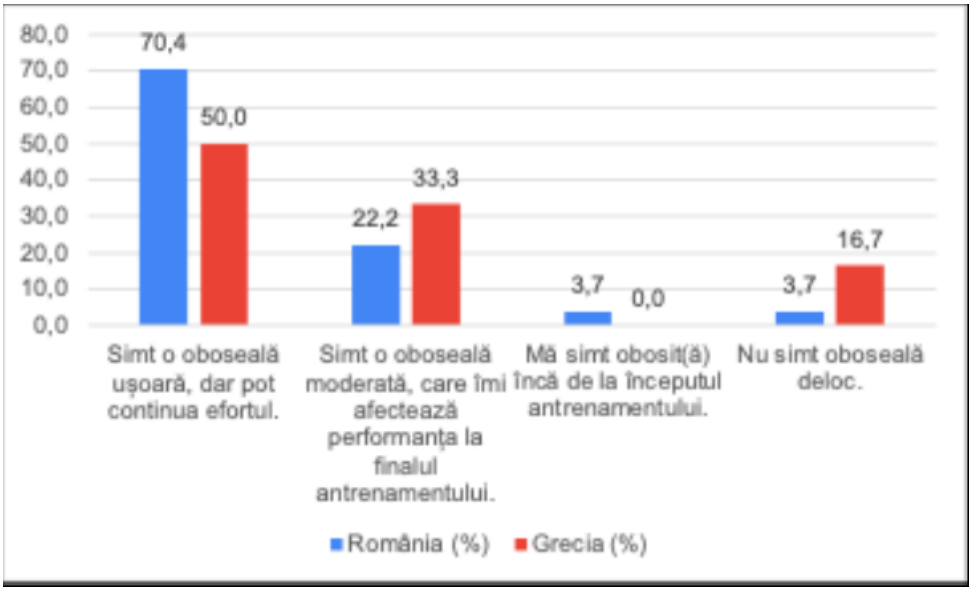


Figura 2. Auto-evaluarea nivelul perceput de oboseală

Chestionați dacă consideră că nivelul de oboseală auto-perceput este influențat de alimentație, sportivii români și greci au avut păreri diferite. Cei mai mulți sportivi din ambele țări au

fost de părere că alimentația are o oarecare influență asupra nivelului de oboseală, deși nu este principalul factor incriminat în apariția acestui fenomen. O diferență consistentă s-a remarcat între sportivii care au considerat alimentația ca având influență moderată asupra nivelului de oboseală.

Astfel, 37% dintre sportivii români au împărtășit această opinie comparativ cu doar 16,7% dintre sportivii greci. Acest fapt poate sugera o mai bună conștientizare în rândul sportivilor români a rolului alimentației în susținerea performanței sportive.

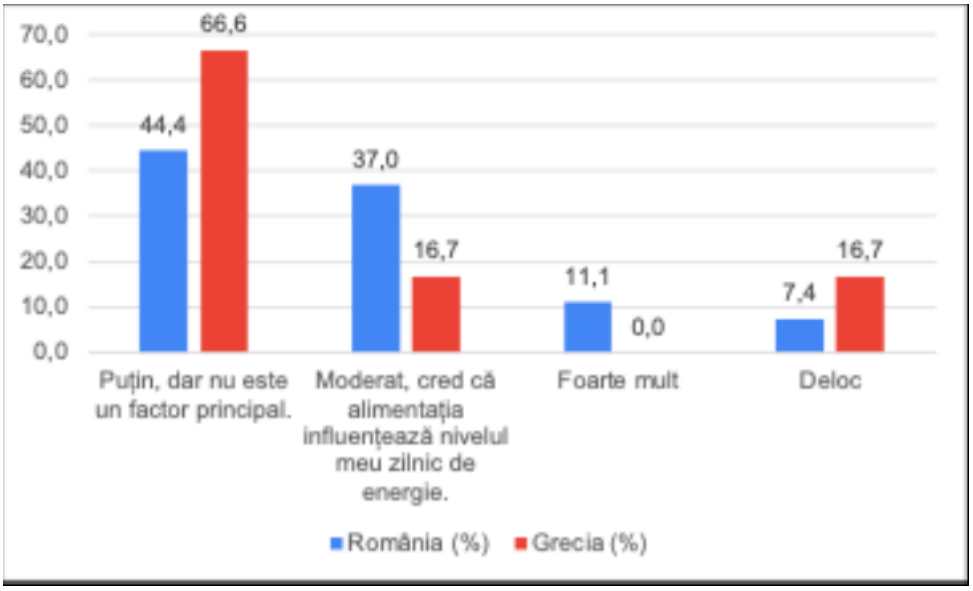


Figura 3. Influența alimentației asupra nivelului de oboseală perceput

În plus, o mică parte dintre participanții la analiză din ambele țări nu consideră alimentația ca având vreo legătură cu nivelul de oboseală (figura 3).

2. Nevoia de cunoștințe despre nutriție

În privința aspectelor nutriționale considerate cele mai utile în vederea ameliorării performanței sportive, s-au constatat mai multe diferențe. Astfel, 2/3 dintre sportivii români s-au declarat interesați de aspecte privind alimentația cotidiană, un procent semnificativ mai mare față de cel din Grecia (16,7%). Marea majoritate a sportivilor din ambele țări (59,3% din România și 50% din Grecia) doresc să cunoască mai bine ce alimente să consume înainte și după antrenament. Alte preocupări majore ale participanților la analiză au fost reprezentate de menținerea nivelului de energie și a greutății corporale, precum și de aspecte referitoare la remodelarea corporală și hidratare. Nu în ultimul rând, aproape jumătate dintre sportivii români (44,4%) și 2/3 dintre cei greci s-au declarat interesați de tipul optim de suplimentare (figura 4).

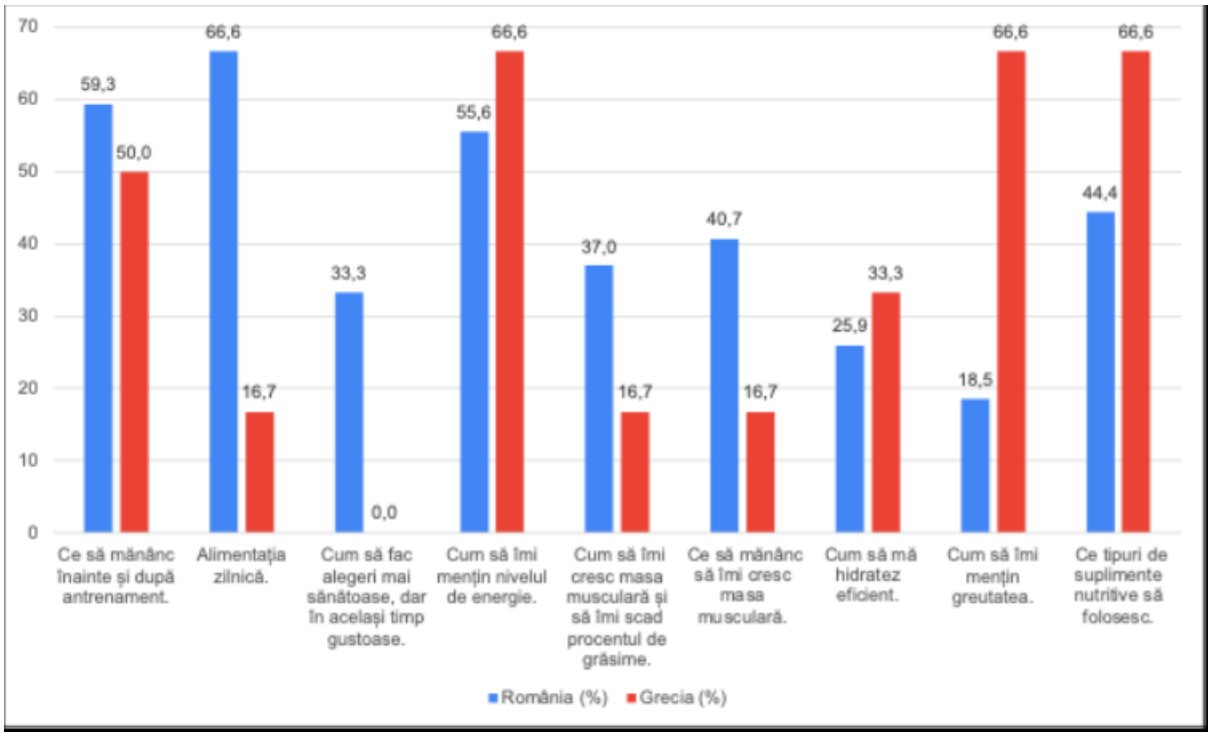


Figura 4. Aspecte nutriționale considerate utile pentru ameliorarea performanței sportive

Sportivii participanți la analiză au identificat și o serie de probleme nutriționale frecvent apărute în alimentația lor. Sportivii români au semnalat în special dificultăți legate de alegerile alimentare pre-efort (40,7%), aportul excesiv de dulciuri (40,7%) și hidratarea inadecvată (33,3%). Interesant, un procent semnificativ dintre participanți (37%) consideră că nu realizează un aport caloric suficient pentru acoperirea nevoilor nutriționale crescute, ceea ce ar putea afecta performanța sportivă și recuperarea post-efort. Foarte puțini sportivi (3,7%) au fost de părere că nu dețin suficiente cunoștințe despre nutriție pentru a-și ameliora alimentația (figura 5A). Pe de altă parte, sportivii greci au declarat că principalele dificultăți nutriționale cu care se confruntă se referă la aportul excesiv de dulciuri (66,7) și alimente de tip fast-food (33,3). Totodată, 16,7% dintre participanții la analiză au afirmat că se bazează mai mult pe suplimente decât pe alimentație, ceea ce sugerează o posibilă percepție eronată cu privire la rolul alimentelor și suplimentelor în susținerea performanței sportive. Aproximativ 1/3 dintre sportivii greci au afirmat că nu realizează un aport caloric adecvat, iar 16,7% au fost de părere că fie nu se hidratează corect, fie prioritizează suplimentele alimentare în detrimentul alimentației (figura 5B).

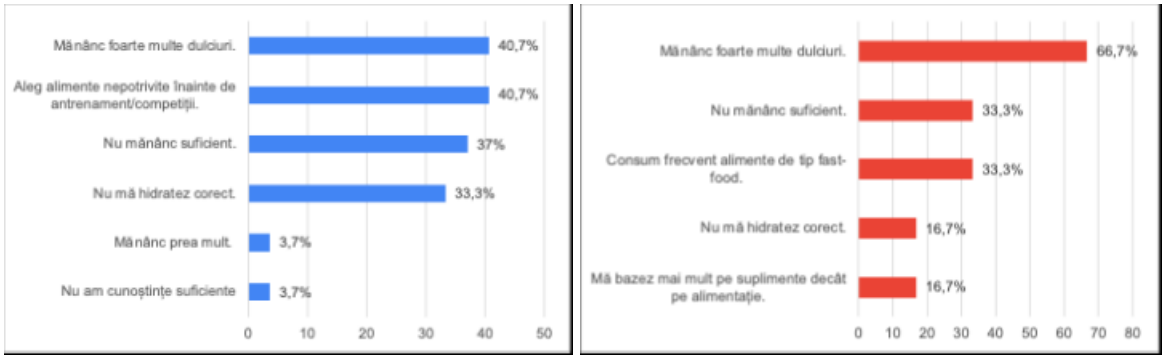


Figura 5 A și B. Principalele probleme nutriționale ale sportivilor români (A) și greci (B)

Răspunsurile sportivilor cu privire la principalele probleme întâmpinate în activitatea sportivă constituie un alt aspect relevant al analizei, completând perspectiva asupra relației dintre alimentație și nutriție. Cei mai mulți dintre sportivii români (>50%) au afirmat că se confruntă cu oboseală și o calitate slabă a somnului. Acest tip de probleme pot fi relaționate cu un aport caloric insuficient, aspect raportat anterior ca dificultate. În plus, un sfert dintre sportivii români au acuzat frecvent crampe musculare și aproximativ o cincime dintre aceștia, dificultăți în gestionarea greutății și compoziției corporale. Leziunile articulare, rezistența și forța reduse, fluctuațiile de greutate și afectarea imunității au fost probleme mai puțin frecvent raportate de către respondenții din România.

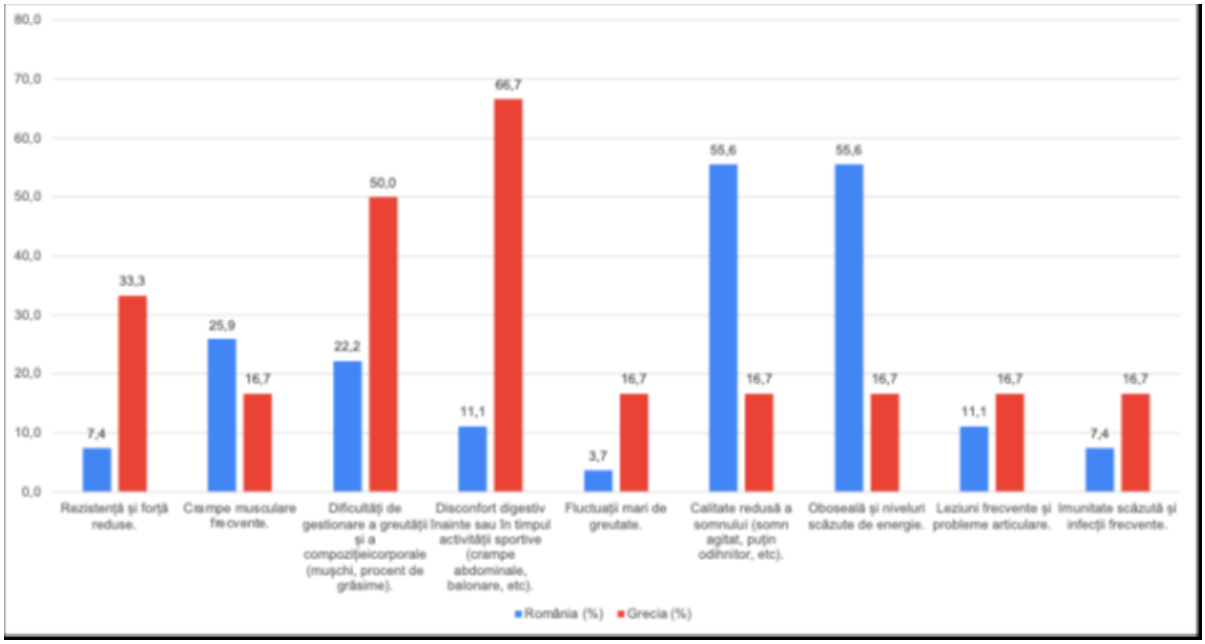


Figura 6. Principalele dificultăți auto-raportate în activitatea sportivă

Sportivii greci au raportat cel mai frecvent disconfort digestiv înainte sau în timpul efortului fizic sportiv (66,7%), dificultăți în gestionarea greutății și a compoziției corporale, precum și rezistență și forță reduse. Aceste fenomene ar putea fi într-o oarecare măsură asociate cu aportul frecvent de dulciuri și alimente de tip fast-food, raportate anterior. Oboseala, calitatea redusă a somnului și crampele musculare au fost semnalate de un număr mai mic de sportivi greci comparativ cu cei români. În schimb, sportivii din Grecia au afirmat că se confruntă mai frecvent cu leziuni și probleme articulare sau imunitate scăzută (figura 6).

În privința percepției asupra efectelor aportului de dulciuri, recunoscute de unii participanți ca sursă de energie rapidă, 50% dintre sportivii greci și 1/3 dintre cei români au fost de părere că dulciurile îngrașă. În schimb, aproape 50% dintre sportivii români și 1/3 dintre cei greci au recunoscut faptul că aportul de dulciuri poate fi asociat cu oboseală, agitație și probleme cu somnul.

O diferență notabilă a fost constatată cu privire la efectele aportului excesiv de dulciuri asupra inflamației și recuperării după efort fizic. Sportivii români au fost de părere, în marea lor majoritate, că aportul excesiv de dulciuri poate contribui la inflamație, afectând recuperarea post-efort, în vreme ce sportivii greci nu au considerat relevant acest aspect (figura 7).

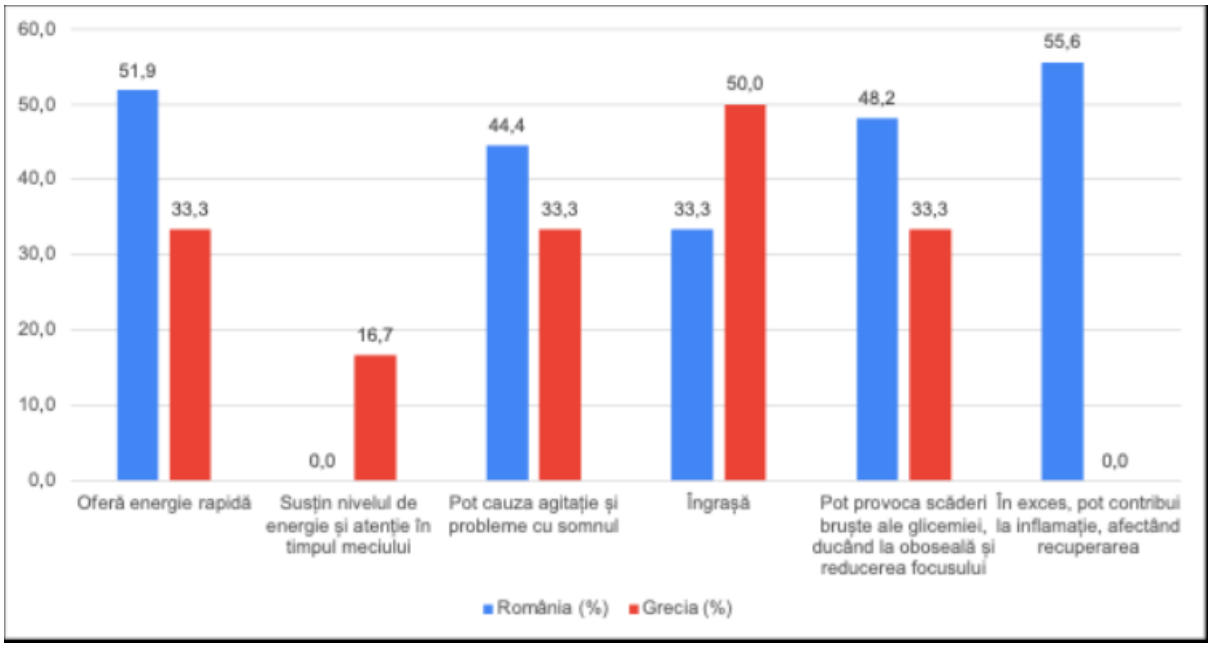


Figura 7. Percepția sportivilor asupra efectelor consumului de dulciuri

3. Nivelul cunoștințelor despre nutriție

Pentru o înțelegere mai aprofundată a nevoilor nutriționale ale sportivilor este esențială și evaluarea nivelului lor de cunoștințe despre nutriție, care influențează în mod direct alegerile alimentare. În privința factorilor care contribuie la necesarul zilnic de energie, peste 50% dintre sportivii români au identificat răspunsul corect, și anume tipul, intensitatea și durata antrenamentului față de doar 16,7% dintre sportivii greci. Sportivii din România au dat astfel dovadă de o mai bună cunoaștere a factorilor care contribuie la metabolismul energetic. Cu toate acestea, cealaltă jumătate a respondenților a indicat răspunsuri eronate. Aproximativ 1 din 5 sportivi români au fost de părere că un aport cât mai crescut de proteine este benefic pentru menținerea unui nivel optim de energie, însă nu proteinele, ci carbohidrații reprezintă principala sursă de energie în efortul fizic sportiv. De asemenea, aproape 20% dintre sportivii români și peste 15% dintre sportivii greci au opinat că necesarul energetic ar trebui să fie fix, fără a ține cont de faptul că nevoile energetice ale sportivilor sunt fluctuante și variabile în funcție de volumul, intensitatea și durata efortului fizic sportiv. Majoritatea sportivilor greci, pe de altă parte, a fost de părere că aportul de grăsimi ar trebui să fie evitat, pe cât posibil, considerând efectele acestei categorii de macronutrienți asupra sănătății negative. Totuși, grăsimile sănătoase sunt esențiale în alimentația sportivilor, mai ales în cazul acelora care depun efort fizic de lungă durată (figura 8).

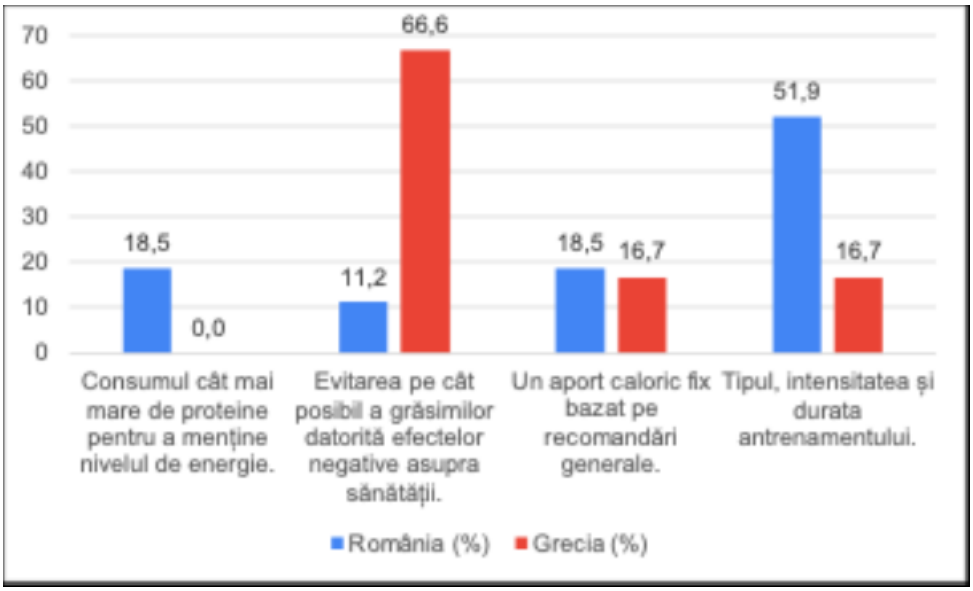


Figura 8. Factorii care influențează necesarul energetic zilnic al unui sportiv

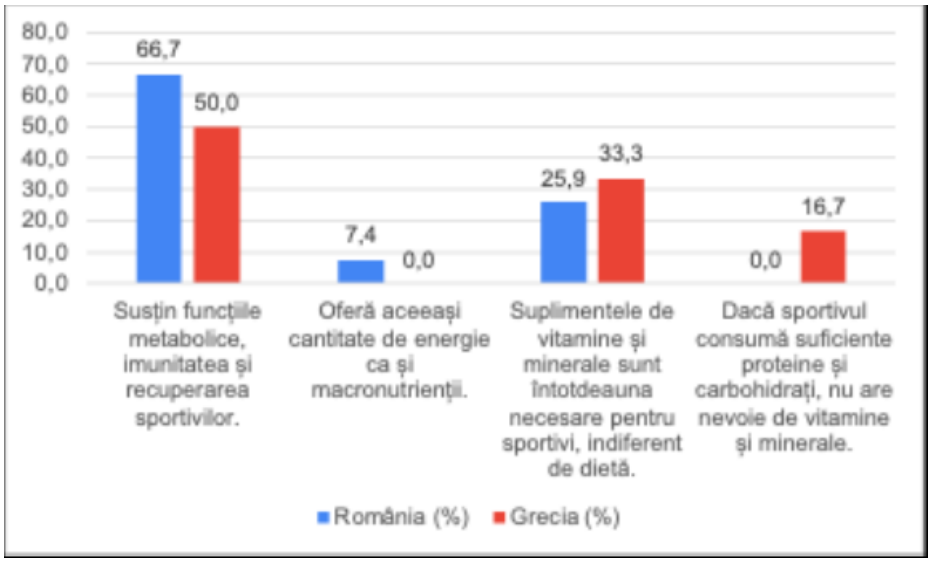


Figura 9. Rolul vitaminelor și mineralelor și nevoia de utilizare a suplimentelor pe bază de vitamine și minerale.

Marea majoritate a sportivilor români și jumătate dintre sportivii greci au afirmat corect că vitaminele și mineralele susțin funcțiile metabolice, imunitatea și recuperarea, sugerând o bună cunoaștere a rolului micronutrienților în promovarea stării de sănătate și susținerea performanței sportive. În plus, un sfert dintre participanții din România și 1/3 dintre cei din Grecia au fost de părere

că suplimentele pe bază de vitamine și minerale sunt întotdeauna necesare, indiferent de calitatea alimentației. Această percepție ar putea reflecta însă o subestimare a rolului alimentației echilibrate în susținerea performanței sportive (figura 9).

Majoritatea sportivilor din ambele țări au dat dovadă de urmarea unei strategii corecte din punct de vedere nutrițional înainte de efort, și anume au afirmat că obișnuiesc să consume o masă bogată în carbohidrați complecși cu 2-3 ore înainte de efort. Aproximativ 1din 6 sportivi din atât din România, cât și din Grecia, însă, au declarat că evită aportul de carbohidrați înainte de competiție, optând pentru proteine. Această alegere este în dezacord cu recomandările nutriționale formulate pentru efortul fizic sportiv de mare intensitate, putând duce la diminuarea rezervelor de glicogen cu compromiterea consecutivă a performanței sportive (figura 10).

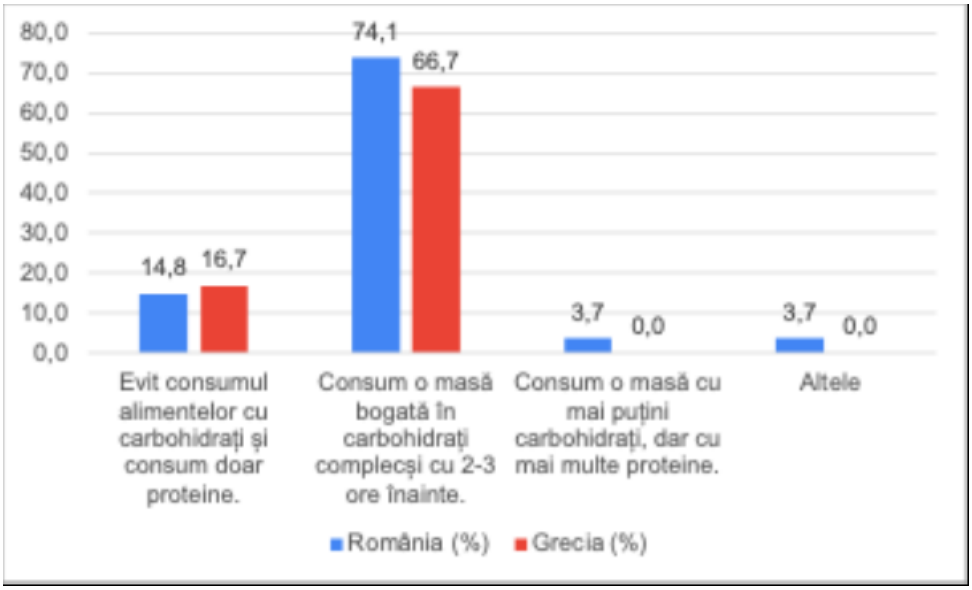


Figura 10. Opțiuni alimentare înainte de efortul fizic sportiv

Cât privește alegerile alimentare pentru recuperare post-efort, sportivii din ambele țări, și în particular cei din Grecia (63, respectiv 83,3%), urmează cea mai recomandată strategie nutrițională pentru refacerea depozitelor de glicogen și stimularea sintezei proteice musculare, respectiv aportul combinat de carbohidrați și proteine în prima oră după încetarea efortului fizic sportiv. Totuși, aproape un sfert dintre sportivii români au indicat faptul că se limitează doar la consumul de apă după efortul fizic, ceea ce poate afecta procesul de recuperare energetică și refacere musculară.

Alte strategii eronate pe care sportivii au declarat că le adoptă după încetarea efortului fizic sportiv sunt aportul crescut de grăsimi și evitarea oricărui aport caloric timp de cel puțin 3 ore (figura 11).

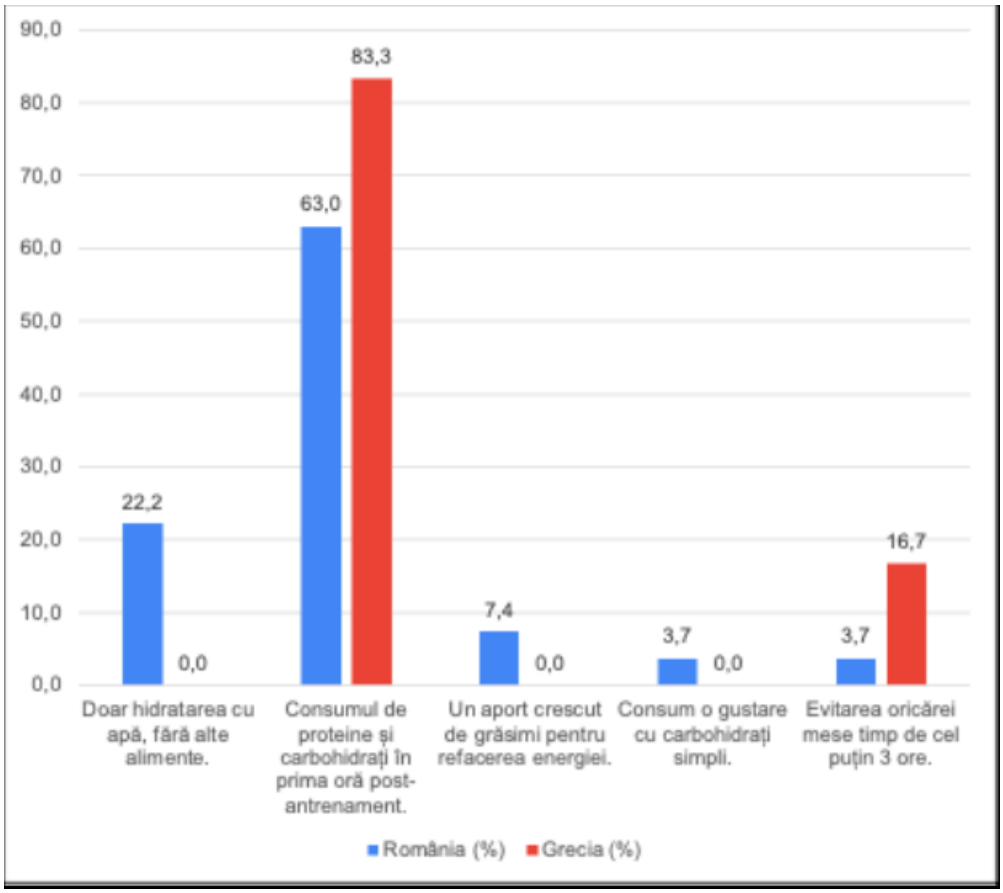


Figura 11. Strategii nutriționale post-efort fizic sportiv

Sportivii au dat dovadă și de o cunoaștere adecvată a rolului suplimentelor în alimentație, fiind de părere în marea lor majoritate că acestea mai degrabă susțin, nu înlocuiesc, o alimentație echilibrată. Peste 1/3 dintre sportivii români și 16,7% dintre sportivii greci au afirmat că suplimentele nutriționale reprezintă o necesitate în alimentația oricărui sportiv (figura 12).

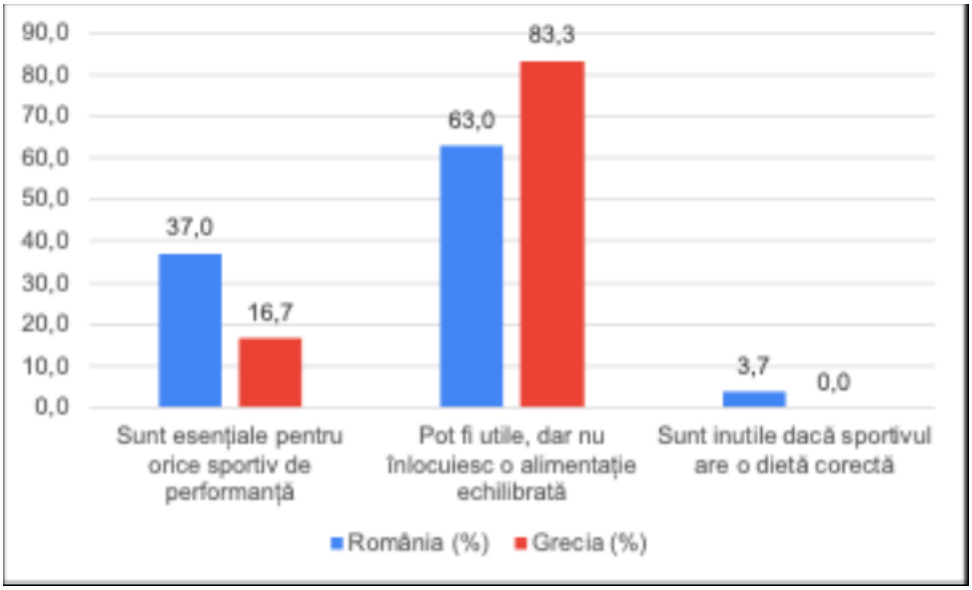


Figura 12. Nevoia de utilizare a suplimentelor nutriționale

În vreme ce majoritatea sportivilor din România (70,4%) și-au auto-evaluat obiceiurile alimentare ca fiind inconsistente, dar în general sănătoase, omologii lor greci au fost în cea mai mare parte a lor (66,7%) de părere că acestea sunt mai degrabă echilibrate și structurate. O mică parte dintre sportivii români au afirmat că obiceiurile lor alimentare sunt nesănătoase, sugerând nevoia de educație nutrițională în această direcție (figura 13).

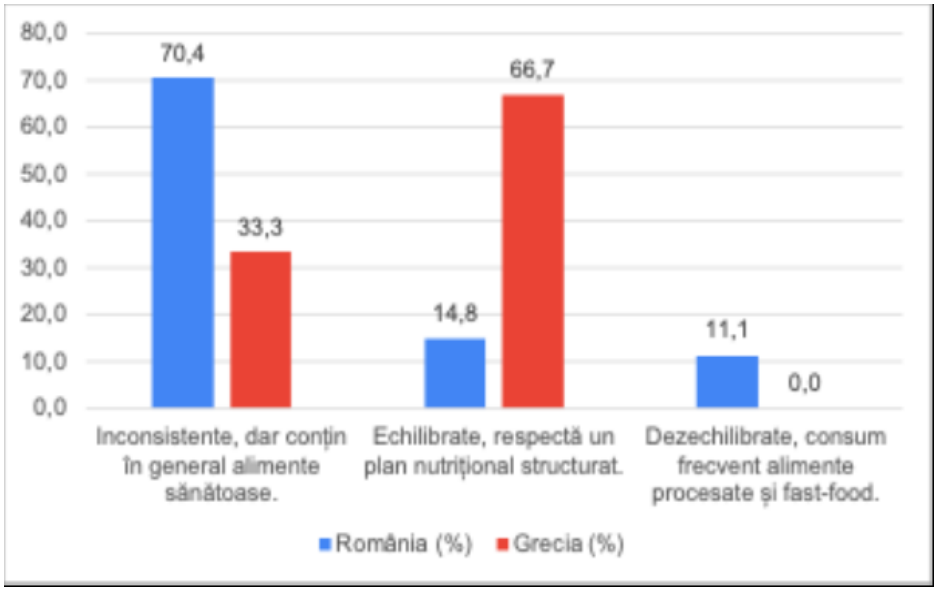


Figura 13. Descrierea obiceiurilor alimentare de către sportivi

Statusul de hidratare adecvat este un element esențial pentru performanța sportivă optimă. Potrivit rezultatelor prezentei analize, aproximativ 1/3 dintre sportivii din ambele țări obișnuiesc să utilizeze metode obiective de evaluare a statusului de hidratare, respectiv monitorizarea culorii urinei, a greutății corporale și a eventualelor simptome de deshidratare.

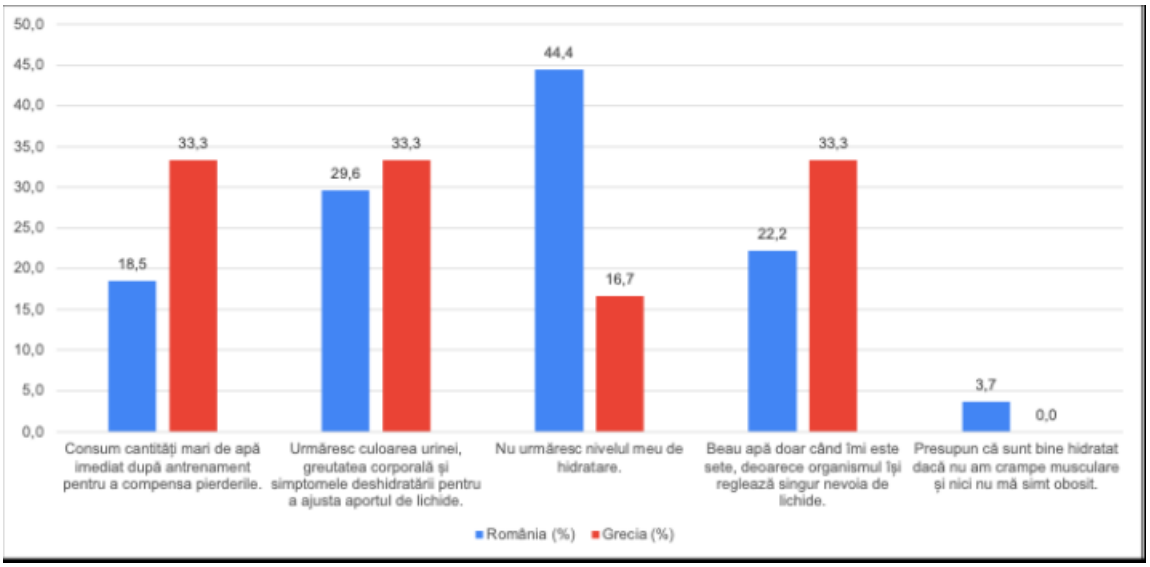


Figura 14. Strategii pentru monitorizarea statusului de hidratare

În schimb, aproximativ 1/5 dintre sportivii români și 1/3 dintre cei greci au declarat că strategia lor de hidratare este mai degrabă orientată spre o compensare a pierderilor lichidiene după încetarea efortului fizic sportiv, prin ingestia unor cantități semnificative de apă. Această metodă de hidratare nu este eficientă. O bună parte dintre sportivii din ambele țări (22,2% din România și 33,3% din Grecia) au afirmat că se bazează exclusiv pe apariția senzației de sete pentru a se hidrata, strategie, de asemenea, nerecomandată. Îngrijorător este faptul că aproape jumătate dintre sportivii români și o parte dintre cei greci (16,7%) nu obișnuiesc să își monitorizeze nivelul de hidratare (figura 1)

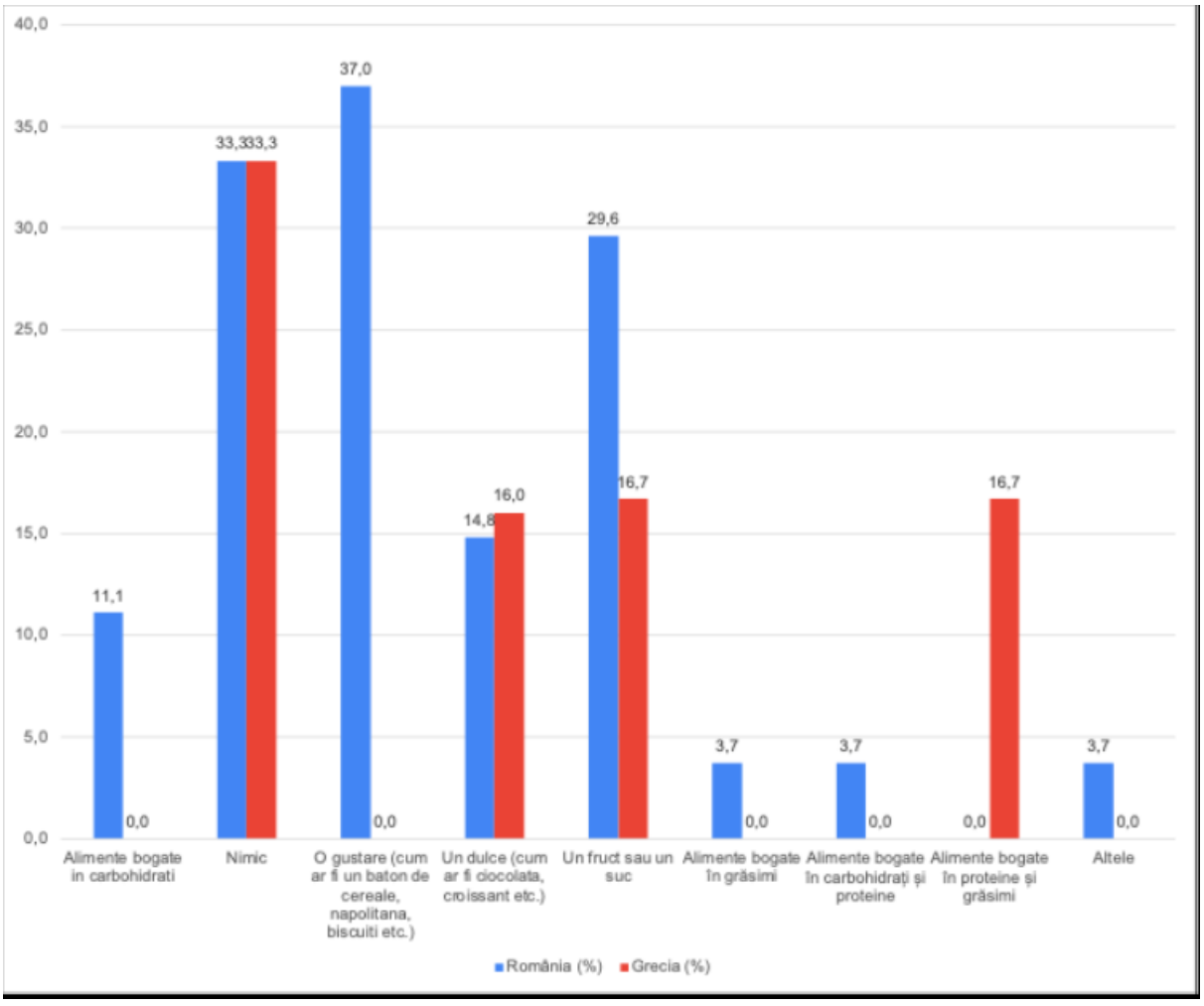


Figura 15. Alegeri alimentare pre-efort fizic sportiv

Cât privește alegerile alimentare cu o oră înaintea debutului efortului fizic sportiv, 37% dintre participanții la analiză din România au afirmat în că obișnuiesc să consume o gustare rapidă (ex. baton de cereale). O altă parte semnificativă dintre sportivii din ambele țări (33%) au declarat, în schimb, că nu consumă nimic înainte de a începe efortul fizic. O treime dintre sportivii români a afirmat că consumă fructe sau suc, opțiune împărtășită și de 16,7% dintre sportivii greci. Aproximativ 15% dintre sportivii din ambele țări au indicat un aport de dulciuri pre-efort. Totodată, 16,7% dintre

sportivii greci au afirmat că ingeră alimente bogate în proteine și grăsimi înainte de efort, reflectând o lipsă de coerență cu recomandările nutriționale în vigoare (figura 15).

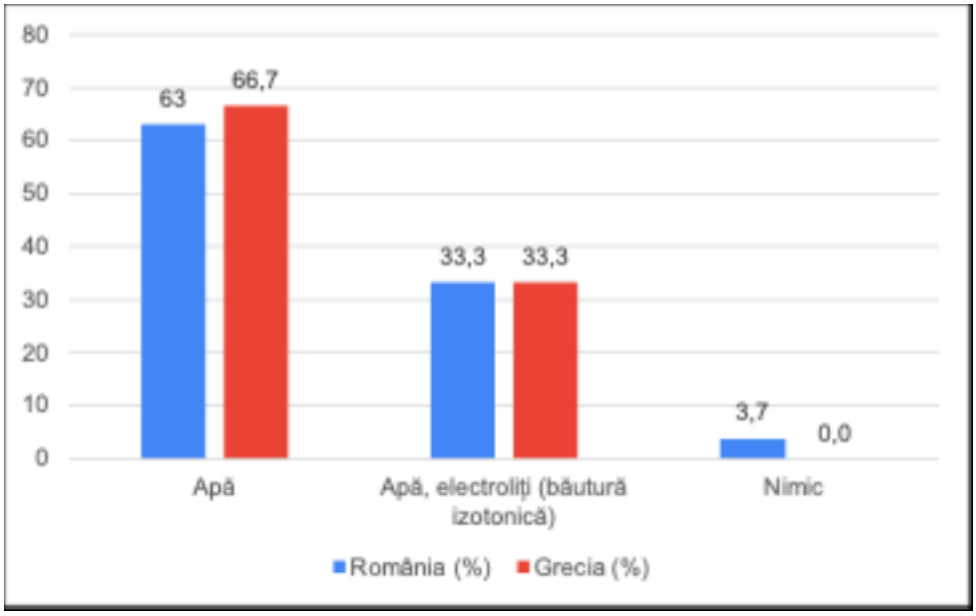


Figura 16. Alegeri alimentare pe durata efortului fizic sportiv

Pe durata antrenamentului, majoritatea sportivilor din ambele țări (63% din România și 66,7% din Grecia) au afirmat că obișnuiesc să consume apă. O treime dintre sportivii aparținând ambelor loturi au declarat că optează pentru apă și băuturi cu electroliți (figura 16).

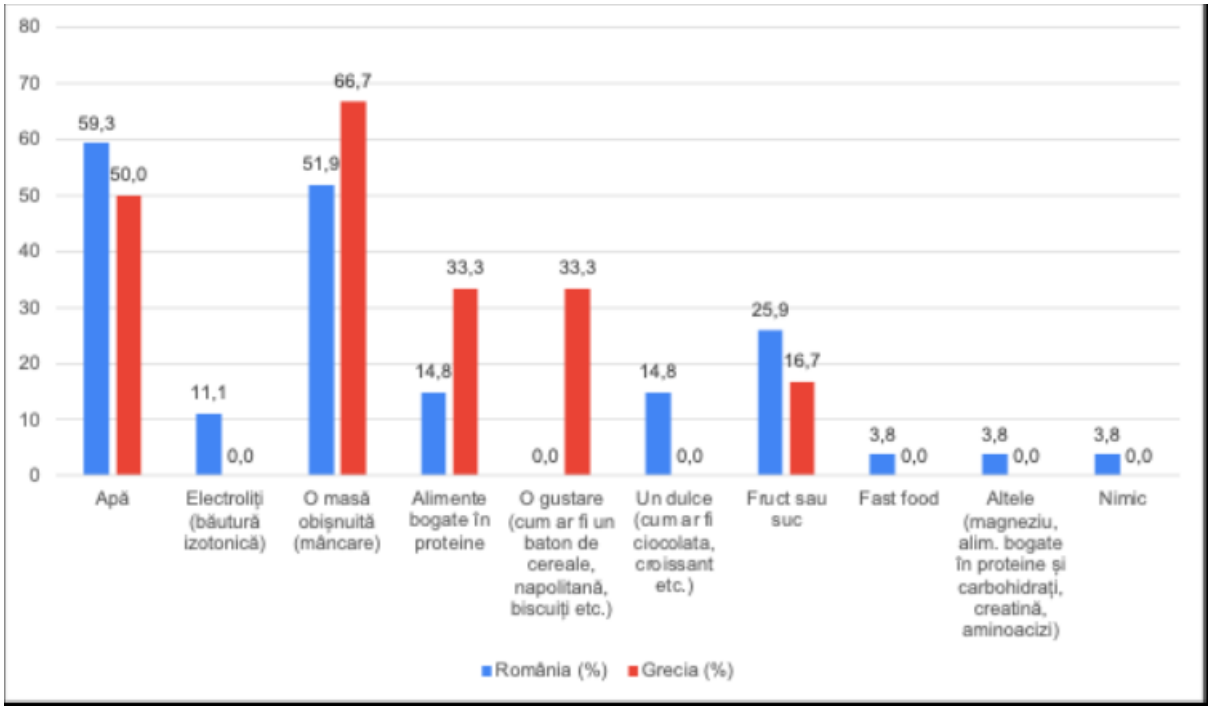


Figura 17. Alegeri alimentare post-efort fizic sportiv

Post-efort fizic sportiv se remarcă o diversitate a practicilor nutriționale auto-raportate. Opțiunea principală pentru mai bine de jumătate dintre români și 2/3 dintre greci este reprezentată

de o masă obișnuită, necesară pentru refacerea energetică. De asemenea, marea majoritate a sportivilor (59,3% dintre cei români și 50% dintre cei greci) aleg să se rehidrateze după încetarea efortului fizic. Pe de altă parte, sportivii români sunt mai înclinați spre consumul de fructe sau sucuri, în vreme ce sportivii greci au afirmat că preferă alimentele bogate în proteine sau gustările (ex. baton de cereale). O foarte mică parte dintre sportivii români au declarat că aleg alimente precum fast-food-ul, alimente bogate în carbohidrați și proteine sau suplimente (figura 17).

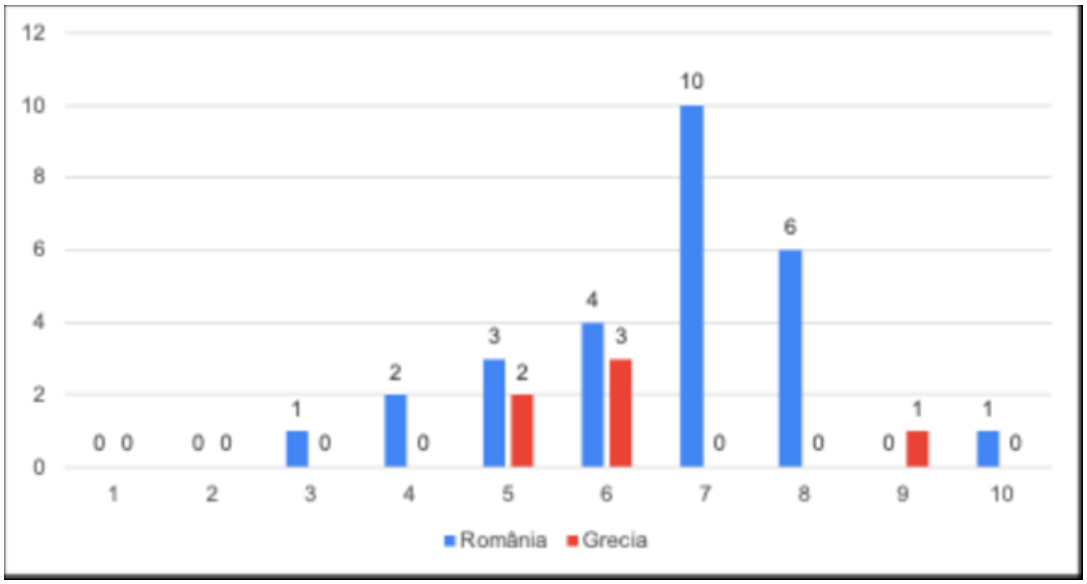


Figura 18. Auto-evaluarea capacității de a recunoaște problemele legate de nutriție

Chestionați în legătură cu nivelul încrederii în propriile cunoștințe de a recunoaște problemele legate de nutriție prin acordarea unei note de la 1-10 (1 – nivel foarte scăzut și 10 – nivel maxim), sportivii români și-au evaluat capacitatea într-un interval relativ larg.

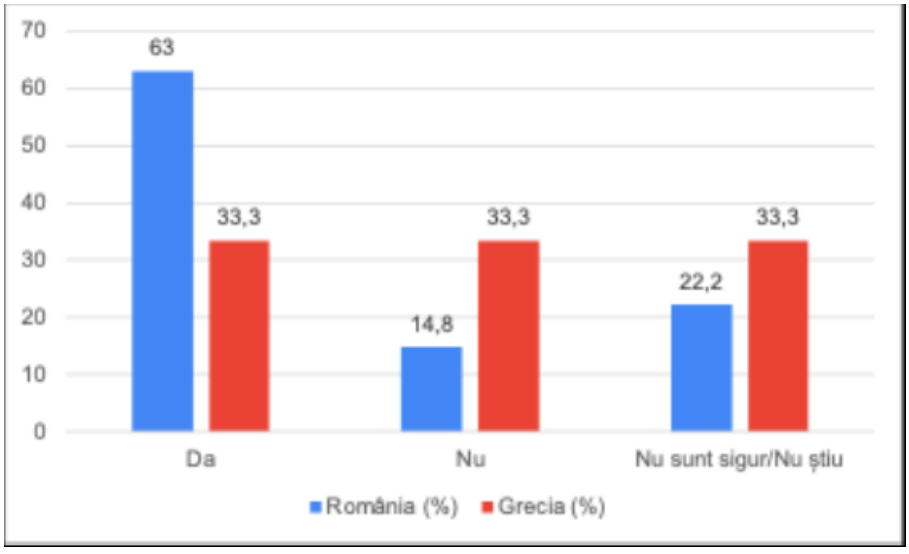


Figura 19. Nevoia de modificare a obiceiurilor alimentare

Cea mai frecventă notă a fost 7 (10 respondenți), urmată de 8 (6 respondenți) și 6 (4 respondenți). Notele mari (7-10) au reprezentat 17 din cele 27 de răspunsuri, reflectând o bună capacitate de a sesiza problemele din sfera nutrițională. Distribuția răspunsurilor în cazul sportivilor greci a fost mult mai restrânsă. Cele mai multe răspunsuri au fost la nota 6 (3 respondenți) și nota 5 (2 respondenți), în vreme ce un singur sportiv s-a auto-evaluat cu nota 9. Sportivii greci s-au auto-evaluat la un nivel mai scăzut decât cei români în ceea ce privește capacitatea de a identifica probleme nutriționale (figura 18).

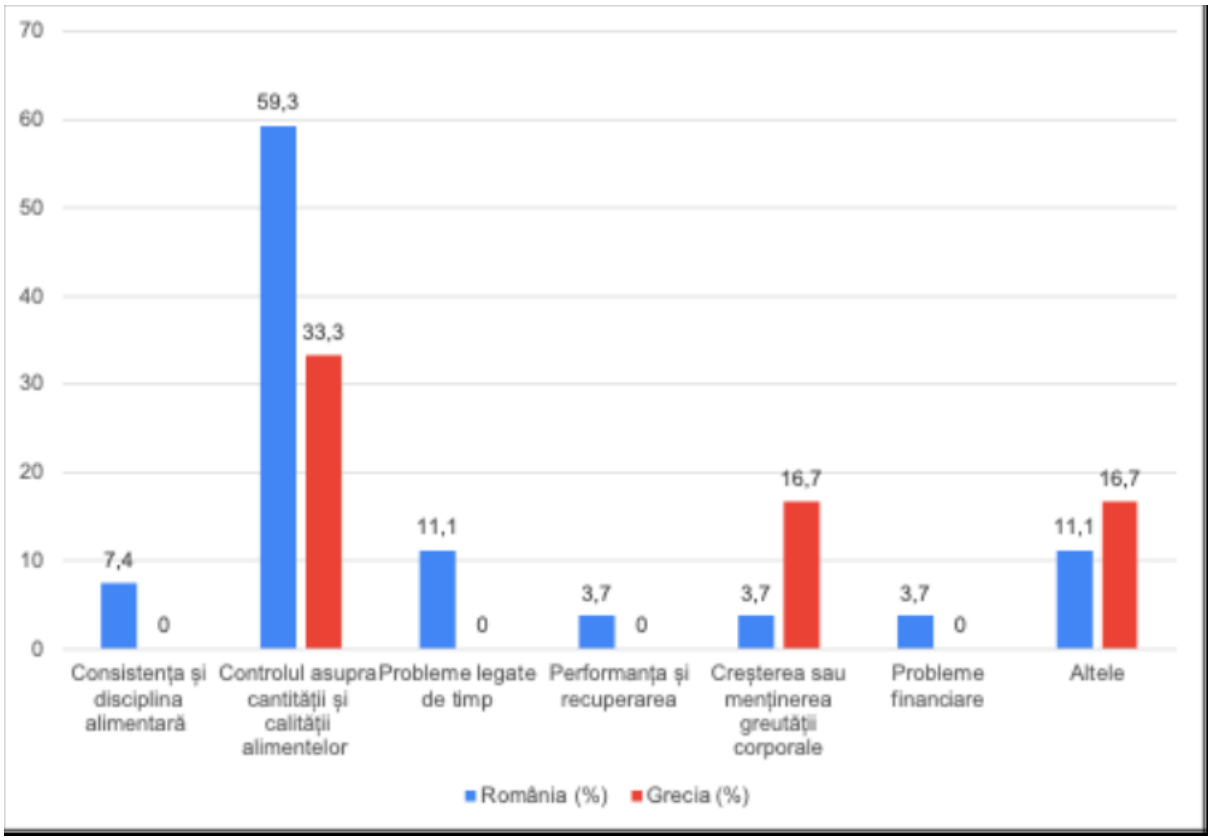


Figura 20. Principalele provocări legate de nutriție

Sportivii din România au declarat majoritar (63%) că simt nevoia de a-și modifica obiceiurile alimentare, demonstrând dorința de ameliorare a alimentației. În schimb, sportivii greci s-au dovedit a fi mai rezervați în această privință, doar o treime din ei fiind de aceeași părere (figura 19).

Nu în ultimul rând, rezultatele au arătat că principala problemă legată de nutriție a sportivilor români și greci este reprezentată de controlul asupra cantității și calității alimentelor, sugerând dificultăți în privința menținerii unei diete echilibrate și adecvate nutrițional (figura 20).

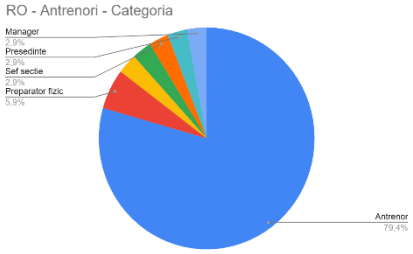
ANTRENORI – RO

Varsta medie:
Antrenori din România (RO): 55 ani

Disciplina sportivă



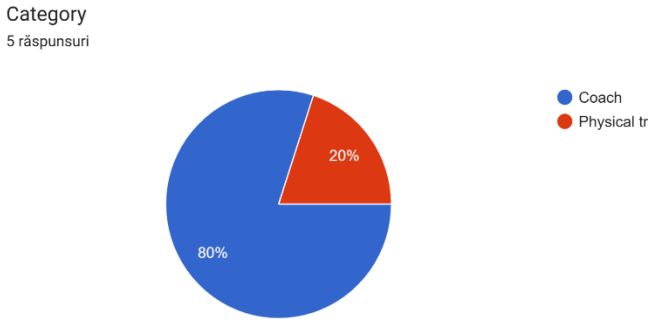
Categoria de antrenor



ANTRENORI - BG

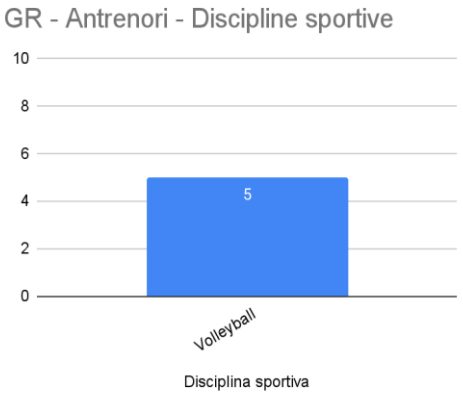
Antrenori din Bulgaria (BG): 34.4 ani

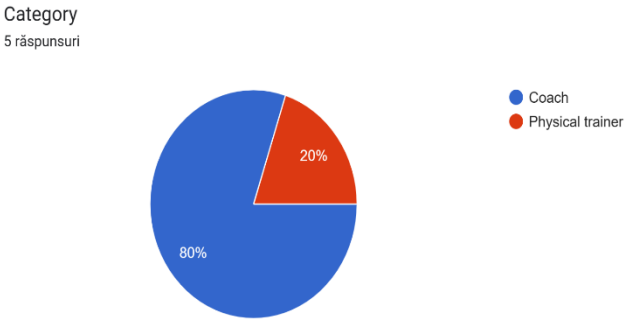


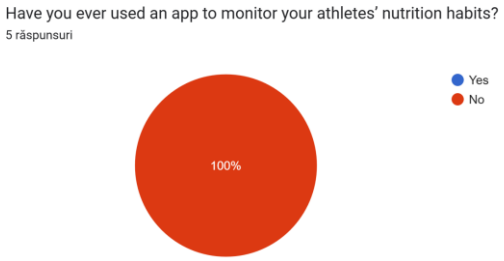


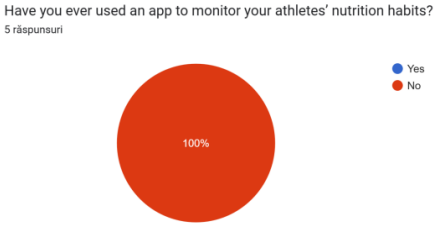
ANTRENORI - GR

Antrenori din Grecia (GR): 48.5 ani

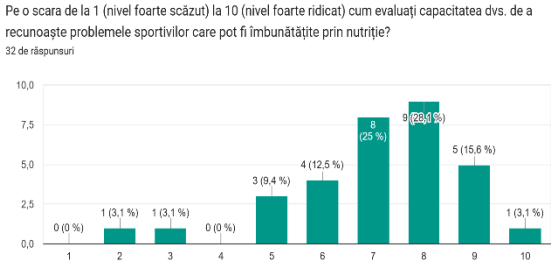


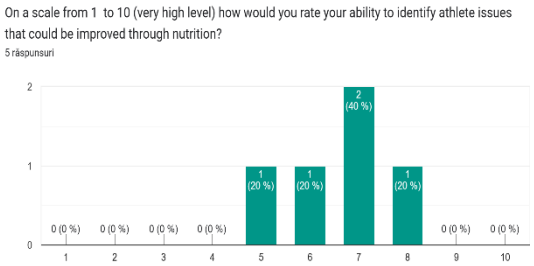


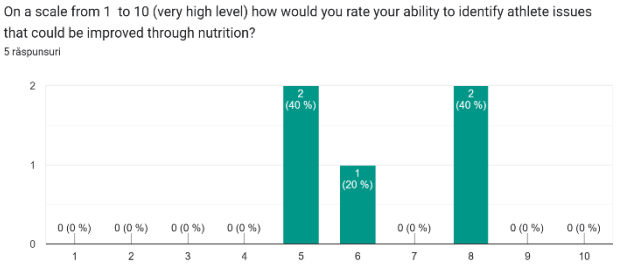




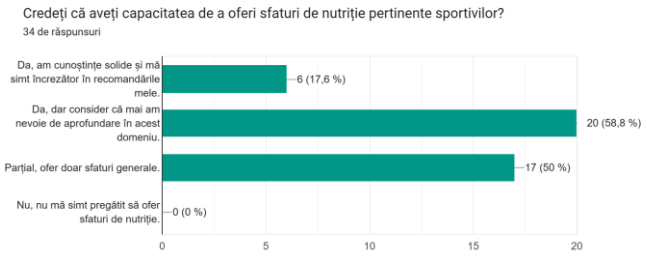
Capacitatea de recunoaștere a problemelor

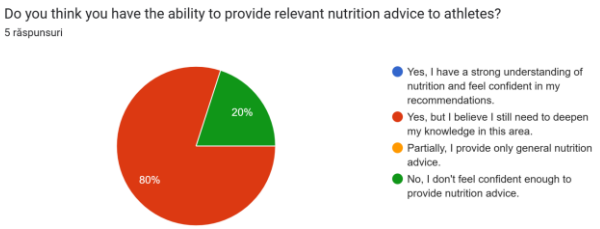


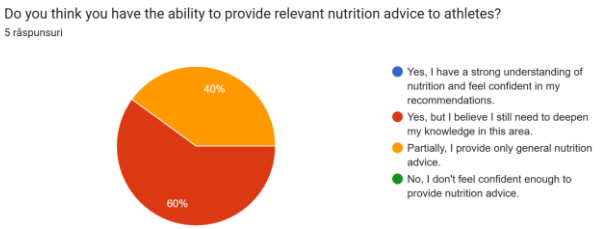




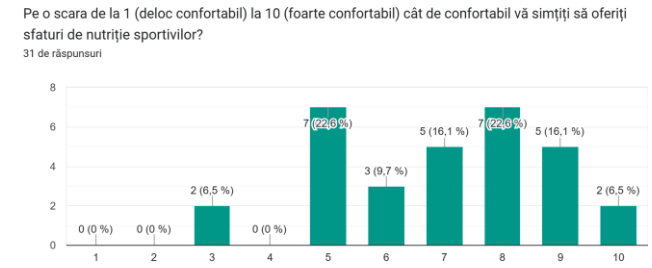
Majoritatea antrenorilor din România (RO) își evaluează capacitatea de a recunoaște problemele cu componentă nutrițională ca fiind superioară mediei, acordându-și, în cea mai mare parte, scoruri între 7 și 9 pe o scală de la 1 la 10.Prin comparație, antrenorii din Bulgaria (BG) și Grecia (GR) își estimează această abilitate într-un interval mai moderat, situat între 5 și 8. Această diferență de percepție poate reflecta variații în nivelul de formare, expunerea la informații specializate în nutriție sportivă sau gradul de încredere în propria evaluare profesională.

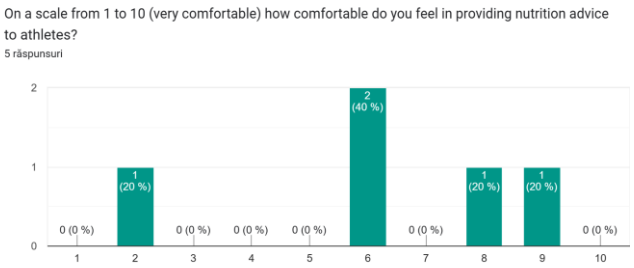


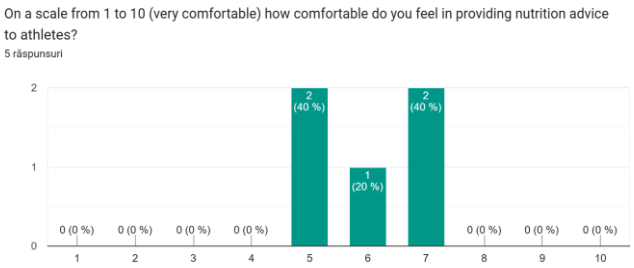




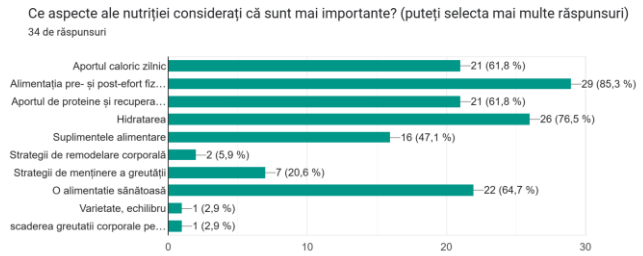
Majoritatea antrenorilor consideră că dețin cunoștințe de bază în domeniul nutriției, însă recunosc nevoia de completare și actualizare a informațiilor. În practică, aceștia oferă preponderent recomandări generale, fără a putea adapta sfaturile nutriționale la nevoile specifice ale fiecărui sportiv sau context de pregătire.

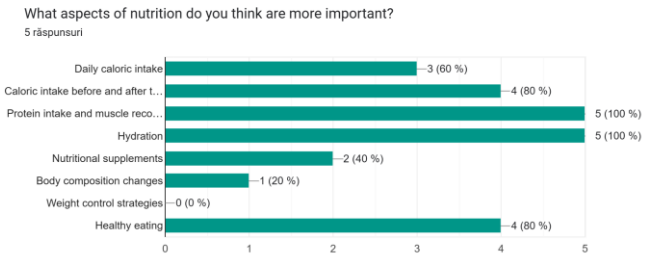


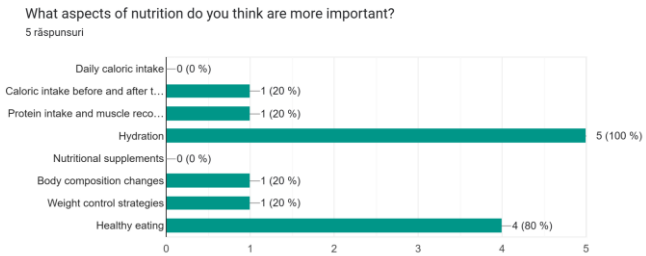




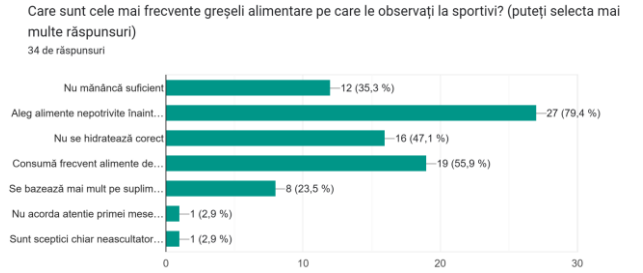
Nivelul de încredere al antrenorilor români privind propria capacitate de a oferi sfaturi nutriționale este distribuit relativ uniform, cuprins între scorul mediu (5) și maxim (10) pe o scală de autoevaluare. Antrenorii din Bulgaria și Grecia prezintă un profil similar, înregistrând niveluri de încredere în același interval. Cu toate acestea, se remarcă existența unui număr redus de antrenori români și bulgari care declară că se simt foarte puțin confortabil în a oferi recomandări legate de nutriție, ceea ce subliniază necesitatea unor intervenții educaționale suplimentare.



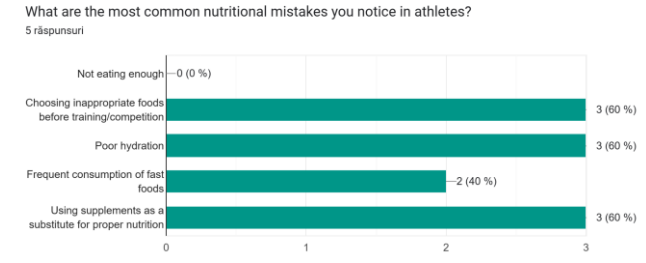




Pentru antrenorii din România, principalul subiect de interes este alimentația pre- și post-efort fizic (85%), urmat de hidratare (76%), principiile alimentației sănătoase (64%), aportul caloric zilnic (61%) și aportul proteic și recuperarea musculară (61%). În cazul antrenorilor din Bulgaria, cele mai frecvent menționate teme de interes sunt hidratarea (100%) și aportul proteic și recuperarea musculară (100%), urmate de alimentația sănătoasă (80%). Pentru antrenorii din Grecia, hidratarea reprezintă, de asemenea, principala temă de interes (100%), urmată de principiile alimentației sănătoase (80%).



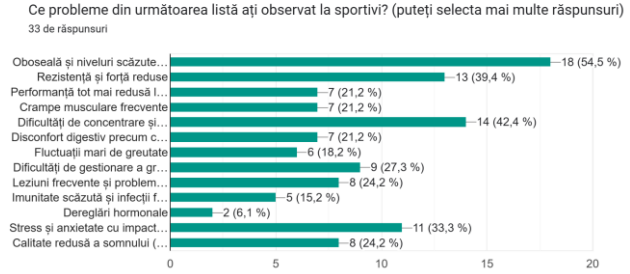


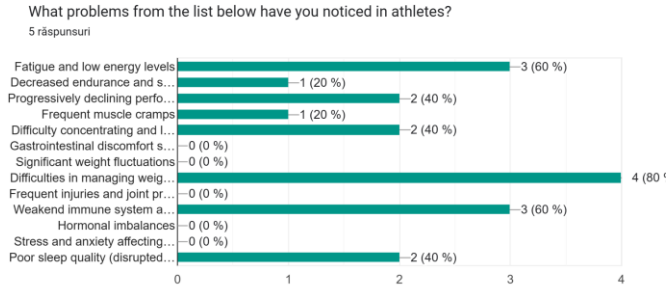


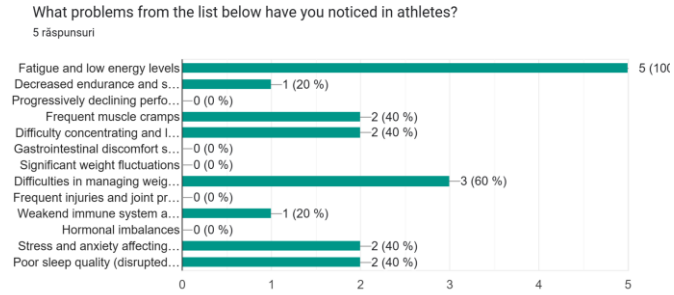
Majoritatea antrenorilor din România (RO) au identificat ca principale greșeli în alimentația sportivilor alegerea nepotrivită a alimentelor înainte de antrenamente sau competiții, urmată de consumul frecvent de produse tip fast-food, hidratarea inadecvată și aportul alimentar insuficient. Aceste aspecte reflectă, în opinia lor, un nivel scăzut de educație nutrițională în rândul sportivilor.

Antrenorii din Bulgaria (BG) indică drept cea mai frecventă problemă consumul insuficient de lichide (hidratarea necorespunzătoare – 100%), urmat de aportul alimentar sub necesar (60%).

În Grecia (GR), toți antrenorii chestionați consideră că sportivii mănâncă suficient, însă se confruntă cu hidratare necorespunzătoare (60%), strategii alimentare inadecvate pre-antrenament sau pre-competiție (60%) și utilizarea suplimentelor alimentare pentru a compensa o alimentație dezechilibrată (60%).







Oboseala și nivelurile scăzute de energie reprezintă cea mai frecvent raportată problemă de către antrenori din toate cele trei țări, ceea ce sugerează că **nevoile energetice ale sportivilor nu sunt satisfăcute în mod adecvat** prin alimentație, hidratare și odihnă.

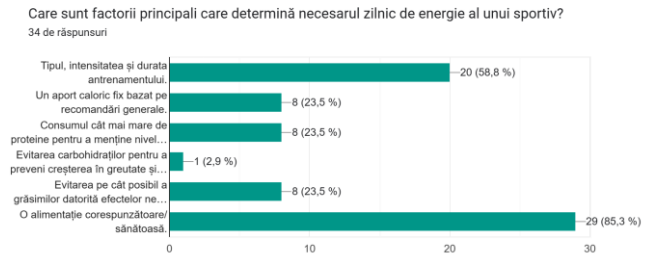
Gestionarea greutății corporale este percepută ca o problemă majoră în rândul sportivilor de către antrenorii din **Bulgaria (BG)** și **Grecia (GR)**, indicând posibile dezechilibre între aportul alimentar, consumul energetic și strategiile de control al greutății.

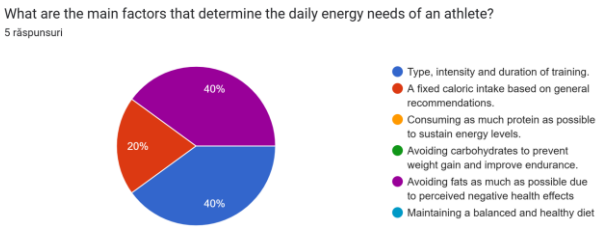
Antrenorii din **Bulgaria** au identificat, de asemenea, următoarele dificultăți **imunitate scăzută și infecții frecvente**, **reducerea rezistenței și a forței fizice**, **dificultăți de concentrare și pierderea clarității mentale în timpul activității** și **calitate redusă a somnului**.

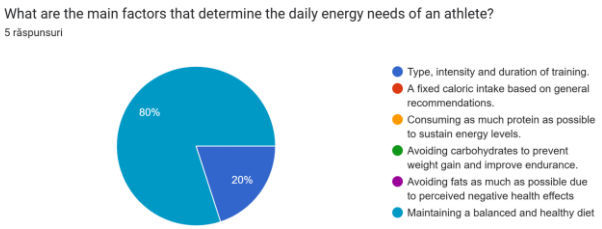
În schimb, din perspectiva antrenorilor bulgari, sportivii **nu se confruntă** în mod semnificativ cu disconfort gastrointestinal, fluctuații majore de greutate, dereglări hormonale, stres sau anxietate.

Antrenorii din **Grecia** raportează ca probleme frecvente **crampe musculare recurente**, **dificultăți de concentrare și pierderea clarității mentale în timpul performanței**, **niveluri crescute de stres și anxietate** și **somn de calitate scăzută**.

Pe de altă parte, antrenorii greci nu au semnalat ca probleme reducerea performanței în cadrul antrenamentelor sau competițiilor succesive, disconfort gastrointestinal, variații semnificative ale greutății corporale, accidentări frecvente, probleme articulare sau dezechilibre hormonale.







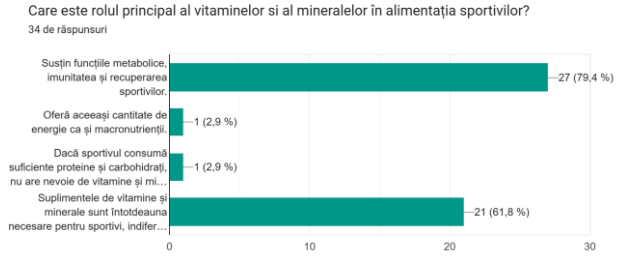
Necesarul energetic al organismului este determinat în principal de tipul, intensitatea și durata antrenamentului fizic. În contextul unui program sportiv cu activitate intensă și variabilă de la o zi la alta, menținerea unui aport caloric fix, bazat pe recomandări generale și neindividualizat, nu asigură întotdeauna acoperirea cerințelor nutriționale reale ale sportivului.

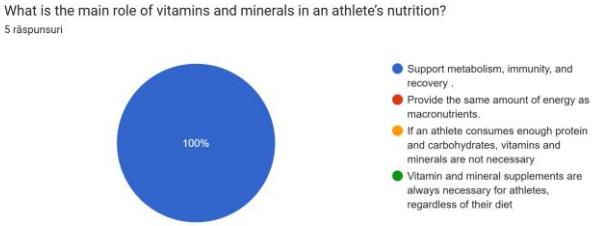
Carbohidrații reprezintă sursa principală de energie în timpul activității fizice. Aceștia nu trebuie evitați, ci administrați în cantități adaptate tipului și volumului de efort, pentru a susține performanța și recuperarea eficientă.

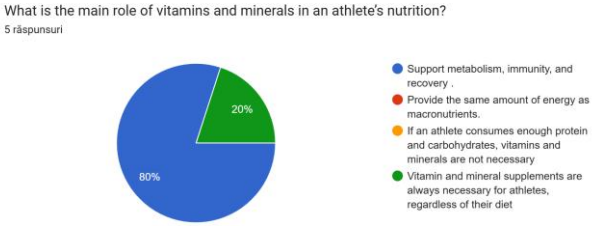
Grăsimile, la rândul lor, sunt nutrienți esențiali cu roluri importante în funcționarea organismului. În cadrul unei alimentații echilibrate, acestea nu trebuie excluse, însă este esențială menținerea unui aport adecvat – atât deficitul, cât și excesul pot avea consecințe negative asupra sănătății și eficienței fizice.

Răspunsurile la întrebările referitoare la aceste concepte evidențiază diferențe între grupurile de antrenori 60% dintre antrenorii din România (RO) au oferit răspunsuri corecte, comparativ cu 40% în Bulgaria (BG) și 20% în Grecia (GR).

Aceste rezultate subliniază necesitatea consolidării cunoștințelor privind particularitățile nutriției sportive, în special în ceea ce privește diferențele față de principiile generale ale alimentației sănătoase, valabile pentru populația generală, dar insuficiente în contextul performanței fizice.

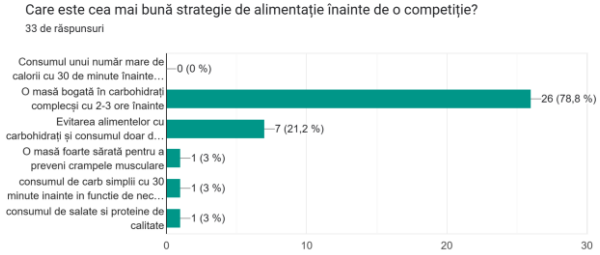


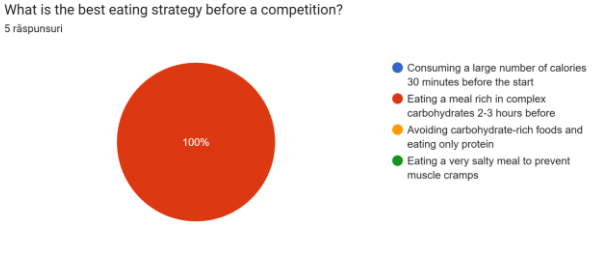


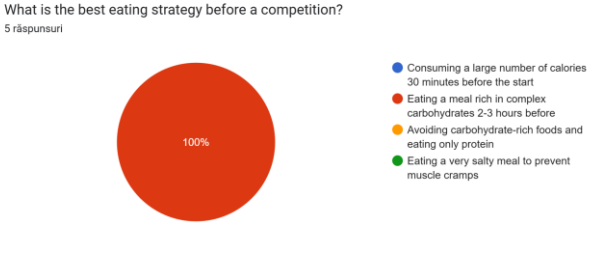


Majoritatea antrenorilor demonstrează o înțelegere corectă a rolului esențial al micronutrienților în susținerea funcționării optime a metabolismului, a

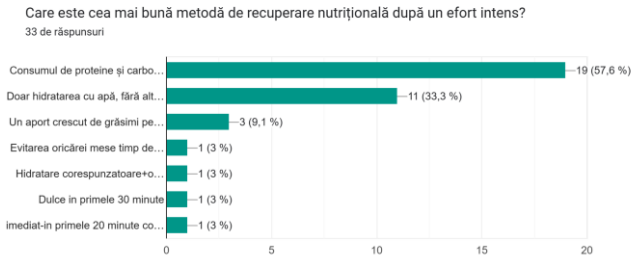
sistemului imunitar și în procesele de recuperare post-efort. O proporție de 20% dintre antrenorii din România (RO) și Grecia (GR) consideră că suplimentele alimentare sunt întotdeauna necesare în cazul sportivilor de performanță, indicând o posibilă supralicitare a rolului suplimentării, în detrimentul unei alimentații echilibrate ca bază a susținerii nevoilor nutriționale.

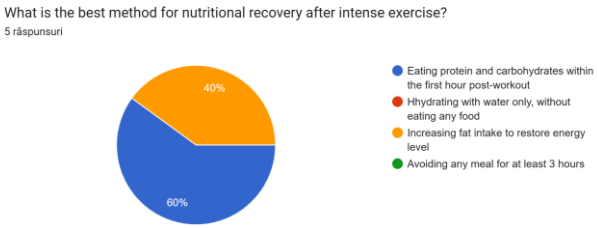


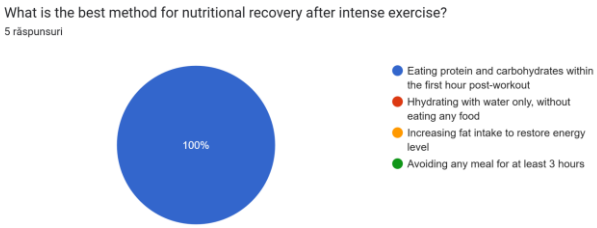




Toți antrenorii din Grecia (GR) și Bulgaria (BG), alături de 78% dintre antrenorii din România (RO), au indicat că cea mai adecvată strategie nutrițională înainte de efort constă în consumul de carbohidrați complecși cu 2–3 ore înainte de activitate fizică.
Acest răspuns reflectă un nivel bun de cunoaștere a principiilor nutriționale corecte, în special în ceea ce privește sincronizarea și compoziția meselor pre-efort, esențiale pentru susținerea performanței sportive.





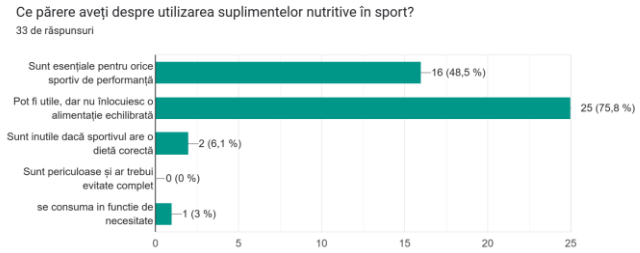


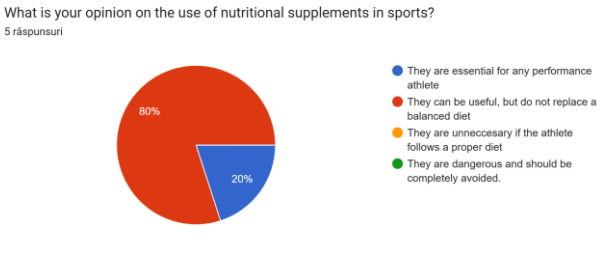
Cea mai eficientă strategie de recuperare după un efort fizic intens constă în consumul combinat de carbohidrați și proteine în prima oră post-antrenament. Această practică sprijină refacerea rezervelor de glicogen și reconstrucția țesutului muscular, contribuind astfel la o recuperare eficientă și la menținerea capacității de performanță pentru sesiunile de antrenament ulterioare.
La această întrebare, au răspuns corect 57% dintre antrenorii din România (RO), 60% dintre antrenorii din Bulgaria (BG) și 100% dintre antrenorii din

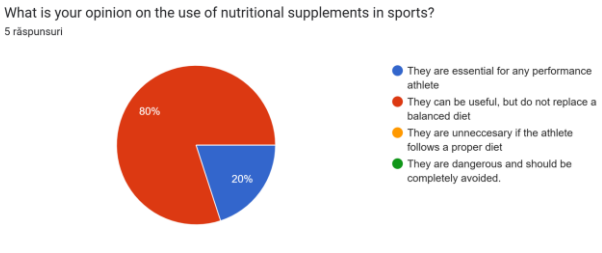
Grecia (GR).

Deși grăsimile reprezintă o sursă valoroasă de energie în dieta sportivului, ele nu contribuie direct la refacerea glicogenului muscular, element esențial pentru prevenirea oboselii și menținerea efortului susținut.

Cu toate acestea, 40% dintre antrenorii din Bulgaria consideră că aportul crescut de grăsimi este cea mai eficientă metodă de recuperare post-efort, ceea ce sugerează nevoia de clarificare a rolului diferitelor grupe de macronutrienți în recuperarea sportivă.

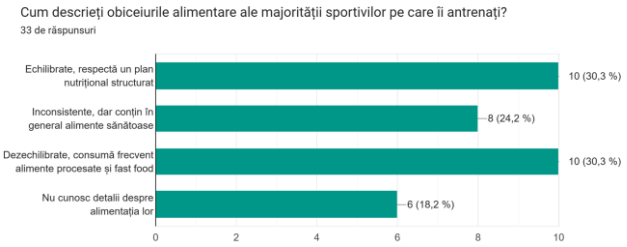


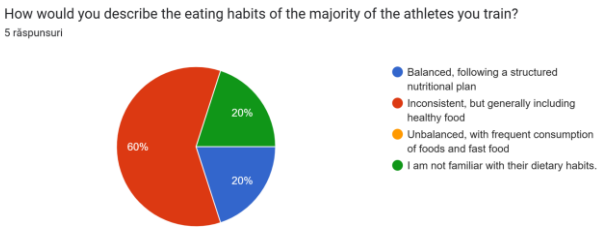


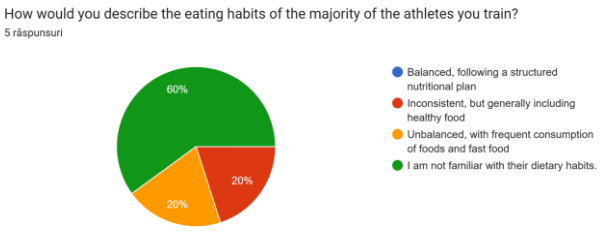


Aproximativ 80% dintre antrenorii participanți consideră că suplimentele nutritive pot fi utile în susținerea performanței și a recuperării sportivilor, însă subliniază că acestea nu pot substitui o alimentație sănătoasă, echilibrată și adaptată nevoilor individuale.

Această perspectivă indică un nivel bun de conștientizare privind rolul complementar al suplimentelor în contextul unei strategii nutriționale bine fundamentate.



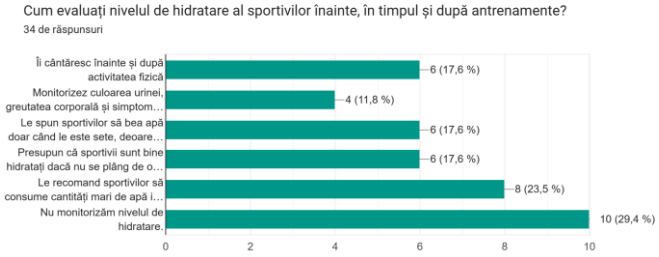


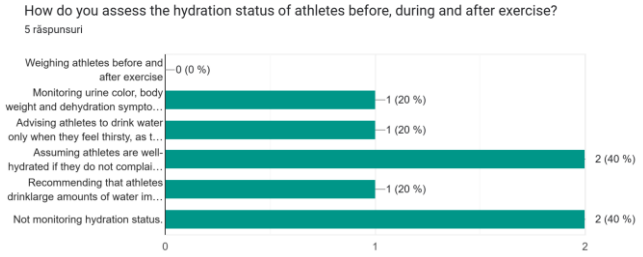


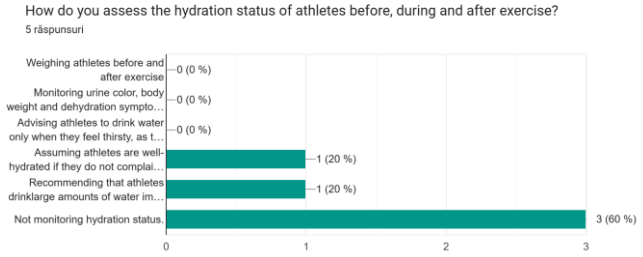
În ceea ce privește obiceiurile alimentare actuale ale sportivilor, opiniile antrenorilor din România (RO) sunt împărțite: o treime consideră că alimentația sportivilor este echilibrată, în timp ce o altă treime apreciază că aceasta este dezechilibrată.

În Bulgaria (BG), 60% dintre antrenori consideră că sportivii consumă preponderent alimente sănătoase, însă fără o structură clară sau organizare alimentară coerentă.

În Grecia (GR), 60% dintre antrenori declară că nu dețin suficiente informații pentru a evalua obiceiurile alimentare ale sportivilor, ceea ce sugerează o posibilă lipsă de comunicare sau monitorizare nutrițională în cadrul procesului de antrenament.





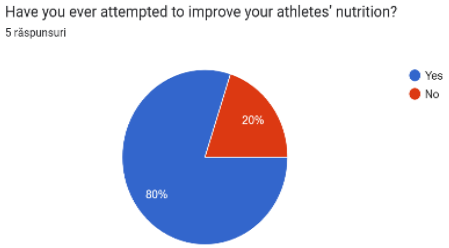


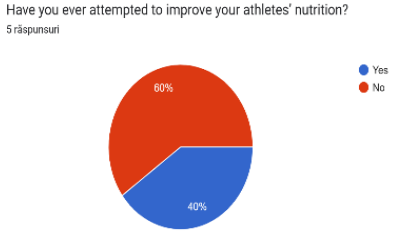
Majoritatea antrenorilor au declarat că nu monitorizează în mod activ statusul de hidratare al sportivilor pe care îi antrenează. Aproximativ 20% dintre aceștia le recomandă sportivilor fie să consume cantități mari de apă imediat după antrenament, pentru a compensa pierderile, fie să bea apă doar în funcție de senzația de sete.

Un alt segment de antrenori presupune că sportivii sunt bine hidratați în absența unor simptome evidente precum crampe musculare sau oboseală accentuată, ceea ce indică o abordare reactivă și nesistematică.

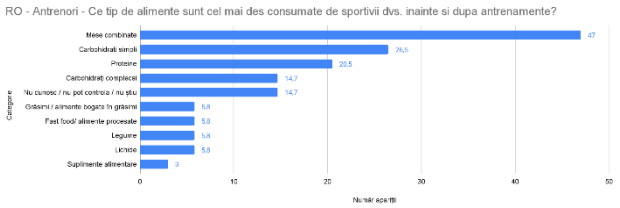
În ceea ce privește utilizarea unor indicatori obiectivi de hidratare, precum culoarea urinei, variațiile în greutatea corporală sau semnele clinice ale deshidratării, datele arată că 4 din 5 antrenori din România (RO) nu folosesc aceste metode, iar niciunul dintre antrenorii din Bulgaria (BG) sau Grecia (GR) nu aplică astfel de practici.

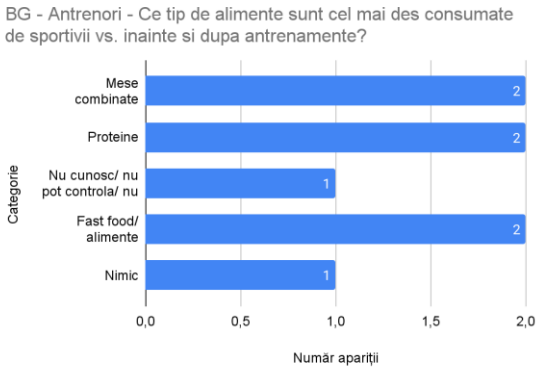
Aceste constatări subliniază necesitatea formării specifice în domeniul monitorizării și gestionării corecte a hidratării, un aspect esențial pentru susținerea performanței și prevenirea riscurilor fiziologice asociate deshidratării.

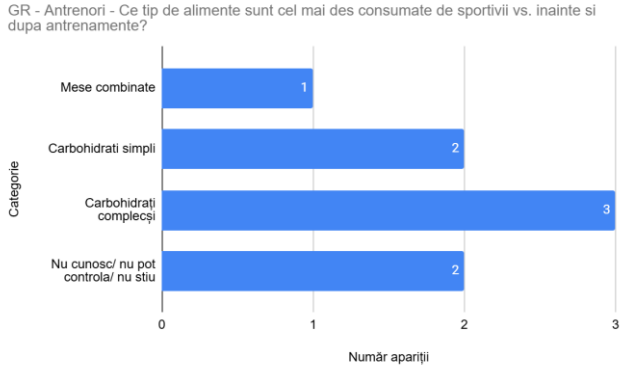




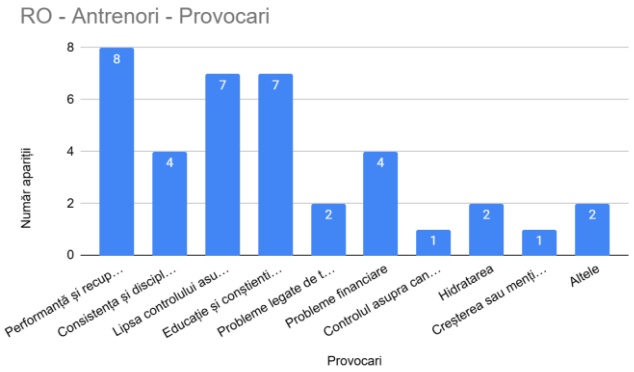
Majoritatea antrenorilor din **Bulgaria (BG)** au declarat că au **întreprins acțiuni pentru a îmbunătăți alimentația sportivilor** pe care îi antrenează, demonstrând astfel **o preocupare activă pentru componenta nutrițională** a pregătirii.
În schimb, majoritatea antrenorilor din **Grecia (GR)** au raportat că **nu acordă o atenție semnificativă acestui aspect**, ceea ce poate reflecta **o percepție redusă asupra rolului nutriției în susținerea performanței sportive** sau o **lipsă de resurse și cunoștințe specifice** în acest domeniu.

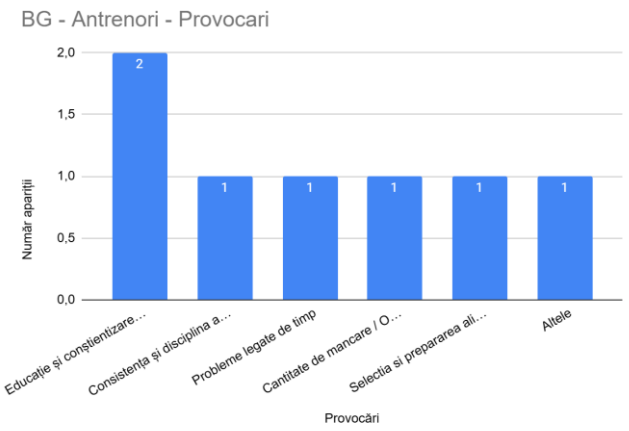


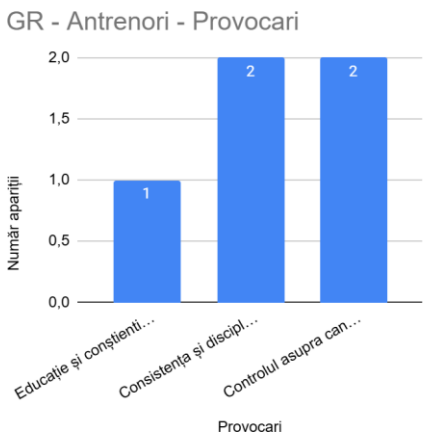




Majoritatea antrenorilor din **România (RO)** și **Grecia (GR)** descriu **alegeri alimentare care reflectă respectarea principiilor unei nutriții corecte și adaptate cerințelor activității fizice**, menționând frecvent **mese echilibrate** sau **aportul variat de carbohidrați (simpli și complecși)**.
În schimb, majoritatea antrenorilor din **Bulgaria (BG)** raportează **alegeri alimentare mai puțin adecvate pentru susținerea performanței sportive**, cum ar fi **consumul exclusiv de proteine** sau **preferința pentru alimente tip fast-food**, evidențiind **nevoia de intervenții educaționale** în direcția formării unor obiceiuri alimentare mai eficiente.







20% dintre antrenorii din România (RO) identifică drept principale provocări **dificultatea de a ajusta alimentația** în mod eficient pentru **optimizarea performanței și a recuperării sportivilor**, **nevoia de educație și conștientizare** privind alimentația sănătoasă și rolul acesteia în susținerea activității fizice, precum și **lipsa de control direct asupra alimentelor consumate de sportivi**, mai ales în afara contextului antrenamentului.
Aceste provocări sunt **confirmate și de antrenorii din Bulgaria (BG) și Grecia (GR)**, ceea ce sugerează o tendință generalizată la nivelul celor trei țări, subliniind necesitatea unor intervenții care să vizeze atât **educația nutrițională**, cât și **creșterea colaborării între antrenori, sportivi și familie**.

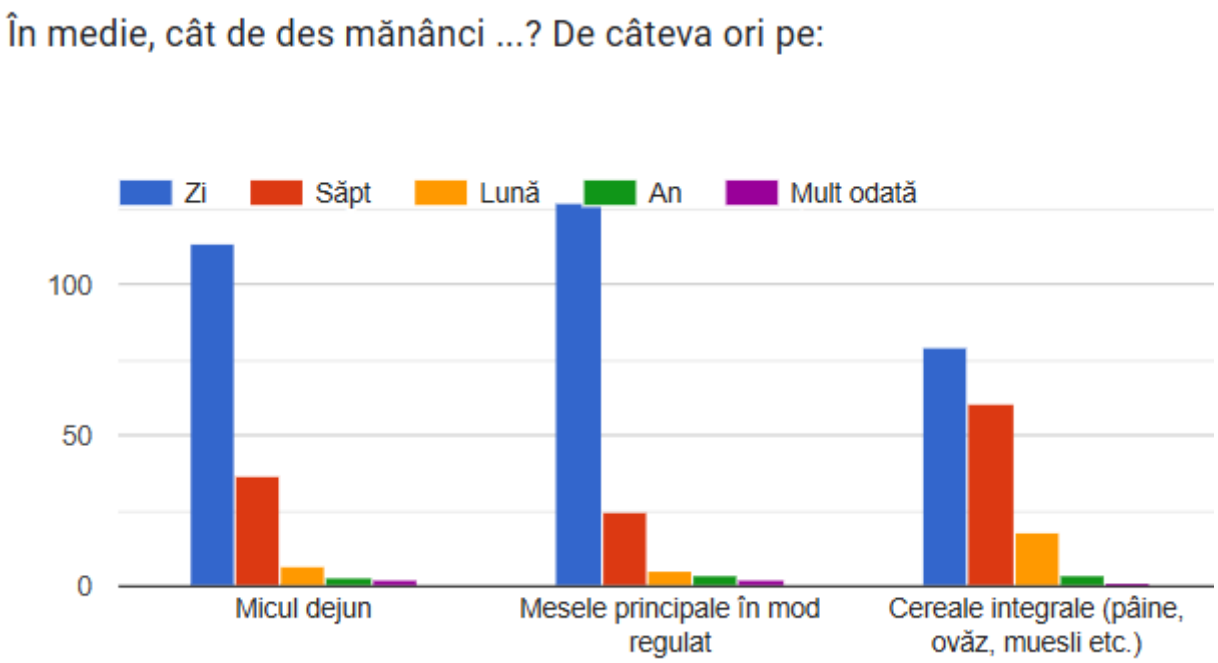


Figura 1 . Frecvența meselor și consumului de cereale integrale

Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei, iar în cazul sportivilor de performanță, al căror aport caloric este crescut, permite atingerea necesarului energetic alimentar. Peste jumătate din sportivi consuma micul dejun zilnic, iar restul de cateva ori pe săptămână. Totuși, există un număr redus de sportivi care nu consumă micul dejun decât ocazional.

Organizarea meselor principale permite structurarea programului zilnic și contribuie în plus la optimizarea aportului caloric și de nutrienți. Majoritatea sportivilor chestionați consumă mesele principale în mod regulat zilnic sau încearcă în majoritatea zilelor din săptămână. Un număr foarte redus de sportivi nu acordă atenție acestui aspect.

Cerealele integrale sunt o sursă importantă de carbohidrați cu digestie și absorbție lentă și fibre pentru susținerea tranzitului intestinal. Jumătate dintre sportivi consumă cereale integrale zilnic și aproape jumătate dintre ei saptămânal. Există totuși un procent de aproximativ 10% dintre sportivi care consumă cereale integrale de câteva ori pe lună sau mai rar.

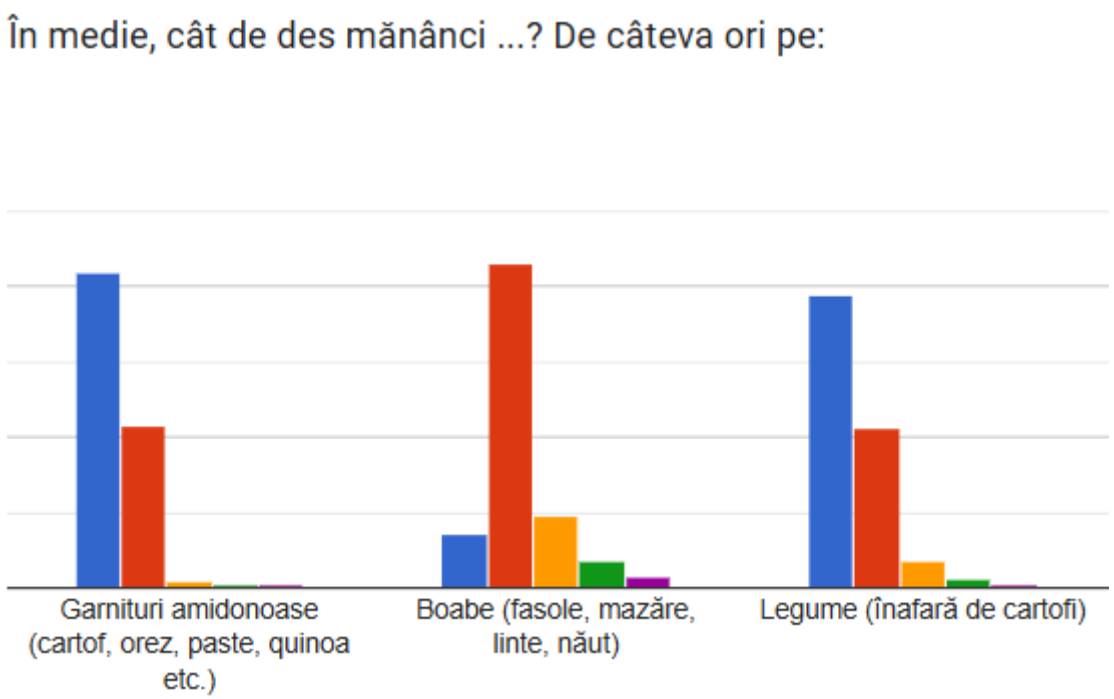


Fig. 2 Consumul de amidonoase si leguminoase

Produsele amidonoase reprezintă alături de cereale principala sursă de carbohidrați complecși, principala sursă de energia în timpul efortului fizic intens. Majoritatea sportivilor consumă garnituri amidonoase de câteva ori pe zi, iar restul de câteva ori pe săptămână.

Leguminoasele reprezintă și ele o sursă valoroasă de carbohidrați complecși. În plus reprezintă o sursă importantă de proteine vegetale, vitamine și minerale. Peste jumătate dintre sportivi consumă boabe de câteva ori pe săptămână, aproximativ 10% consumă boabe zilnic și aproximativ 10% de câteva ori pe lună.

Legumele reprezintă principale sursă de vitamine, minerale și fotonutrienți. Peste jumătate dintre sportivi consumă legume de câteva ori pe zi și aroximativ 25% le consumă de câteva ori pe săptămână.

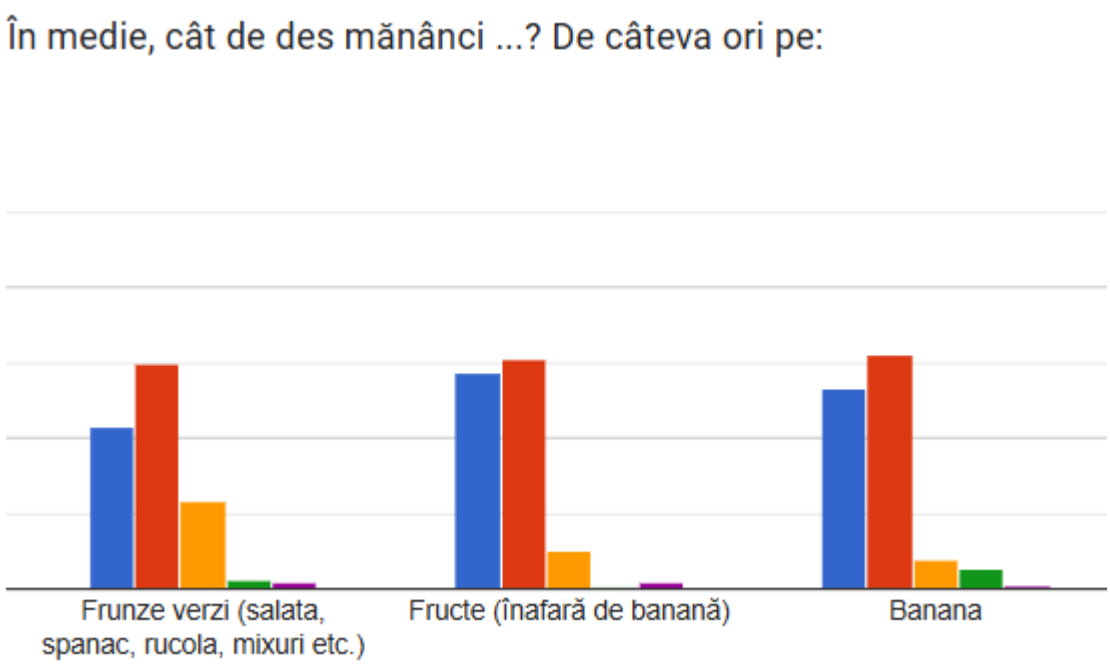


Fig.3 Consumul de frunze verzi și fructe

Frunzele verzi oferă sportivilor de performanță nutrienți esențiali precum fierul, calciul și magneziul, care susțin oxigenarea musculară, contractilitatea și recuperarea. Totodată, antioxidanții din frunzele verzi ajută la reducerea stresului oxidativ generat de efortul intens.

33% dintre sportivi consumă frunze verzi zilnic, în timp ce aproximativ 46% le consumă de câteva ori pe săptămână. 18% dintre sportivi consumă frunze verzi de câteva ori pe lună sau mai rar.

Fructele oferă sportivilor zaharuri naturale (glucoză, fructoză) esențiale pentru refacerea rapidă a glicogenului muscular, alături de vitamine (C, A, B-uri), minerale (potasiu, magneziu) și antioxidanți care sprijină funcția musculară, imunitatea și recuperarea după efort.
Aproximativ 45% dintre sportivi consumă fructe de câteva ori pe zi, în timp ce alti 45% consumă fructe de câteva ori pe săptămână.

Bananele sunt o sursă rapidă de carbohidrați simpli (glucoză, fructoză) care refac eficient rezervele de glicogen, fiind ideale înainte sau după efort. În plus, oferă potasiu, vitamina B6 și magneziu, nutrienți esențiali pentru prevenirea crampelor, susținerea funcției musculare și recuperarea sportivă. Majoritatea sportivilor utilizeaza această sursă de carbohidrati zilnic sau de câteva ori pe săptămână.

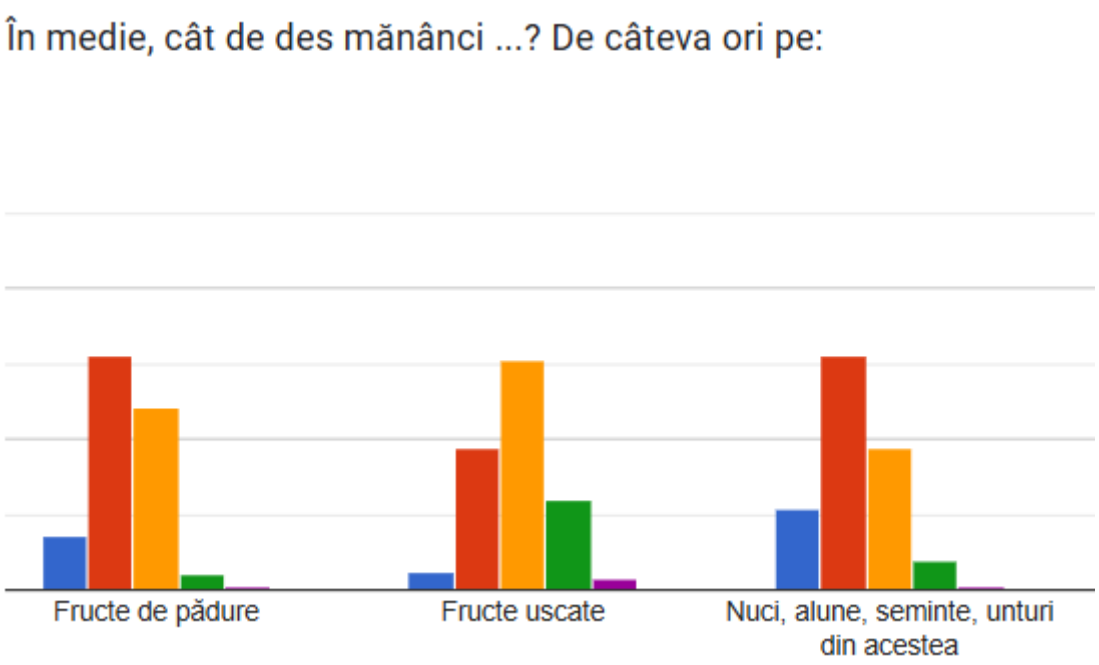


Fig. 4 Consumul de alte fructe si oleaginoase

Fructele de pădure sunt bogate în antioxidanți (antocianine, vitamina C) care reduc inflamația și stresul oxidativ cauzat de efortul intens. De asemenea, oferă carbohidrați ușor digerabili și fibre, susținând energia de durată și sănătatea digestivă a sportivilor. 10% dintre sportivi reușesc să consume fructe de pădure zilnic, 47% de câteva ori pe săptămână, iar 37% de câteva ori pe lună.

Fructele deshidratate oferă o sursă concentrată de carbohidrați simpli și fibre, ideale pentru refacerea rapidă a energiei în timpul sau după antrenamente intense. Totodată, furnizează minerale precum potasiu și fier, esențiale pentru funcția musculară și oxigenarea țesuturilor. Sub 5% dintre sportivi consumă fructe deshidratate zilnic, aproximativ 30% dintre sportivi le consumă de câteva ori pe săptămână, 46% de câteva ori pe lună, iar 18% de câteva ori pe an.

Nucile, alunele și semințele sunt surse dense de grăsimi sănătoase, proteine, vitamine (E, B-uri) și minerale (magneziu, zinc) care susțin regenerarea celulară, funcția musculară și sănătatea cardiovasculară. Consumul regulat contribuie la menținerea energiei pe termen lung și la combaterea inflamației induse de efort. 16% dintre sportivi consumă produse oleaginoase zilnic, majoritatea de 47% de câteva ori pe săptămână, în timp ce 28% de câteva ori pe lună.

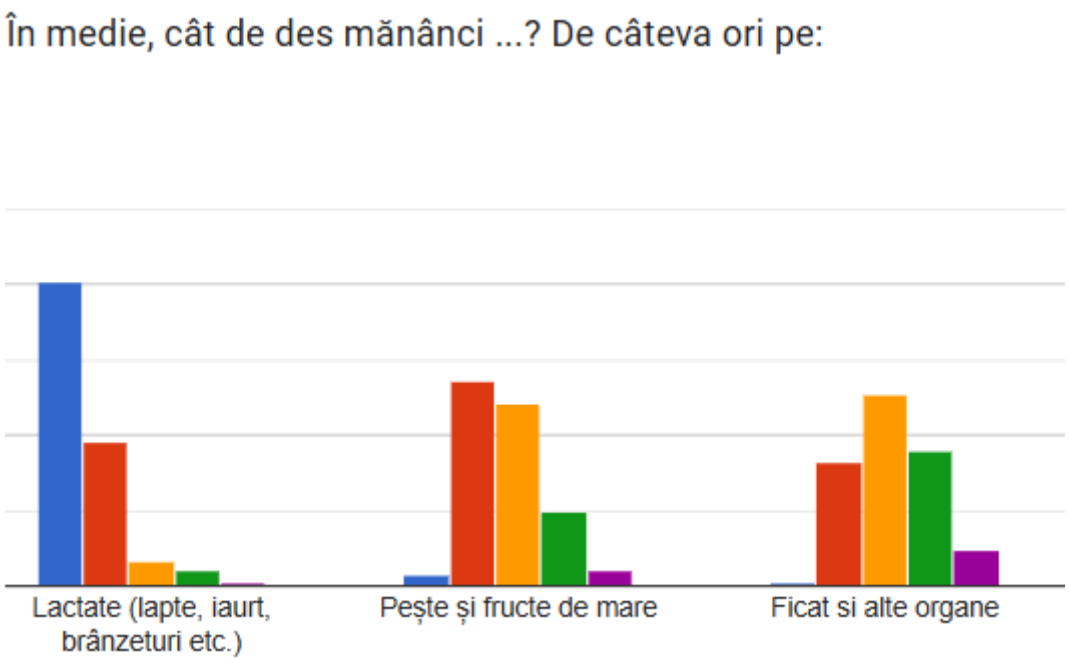


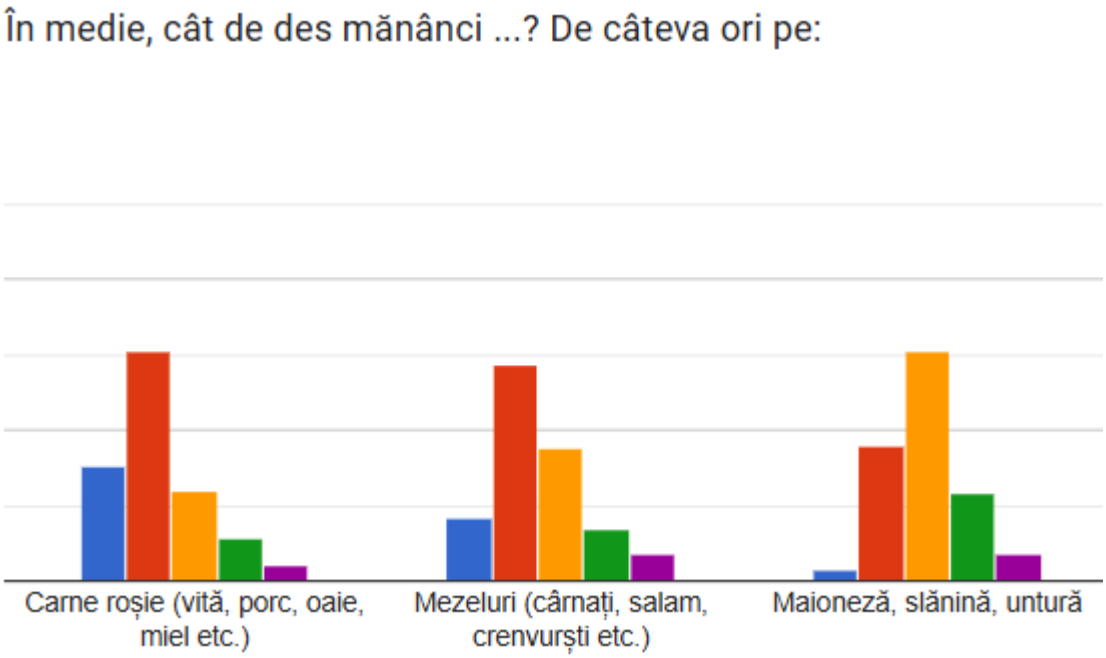
Fig. 5 Consumul de lactate, pește, ficat și alte organe

Produsele lactate furnizează proteine de înaltă calitate (cazeină și zer), calciu și vitamina D, esențiale pentru refacerea musculară, sănătatea osoasă și prevenirea accidentărilor. Totodată, conținutul lor de carbohidrați și electroliți le face utile pentru recuperarea post-efort pentru persoanele care nu prezintă intoleranță. 61% dintre sportivi consumă produse lactate zilnic, in timp ce 30% le consumă de câteva ori pe săptămână. Sub 10% din sportivi consumă produse lactate de câteva ori pe săptămână sau mai rar.

Peștele și fructele de mare sunt surse excelente de proteine ușor digerabile, acizi grași omega-3 și zinc, care susțin refacerea musculară, reduc inflamația și îmbunătățesc funcția imunitară. Consumul regulat contribuie la sănătatea cardiovasculară și la performanța cognitivă în sport. Majoritatea de 41% dintre sportivi consumă pește de câteva ori pe săptămână, iar 37% il consumă de câteva ori pe lună. In cazul celor câțiva sportivi care consumă pește zilnic trebuie avută în vedere sursa acestuia, pentru a evita acumularea de metale grele și alte toxine. De asemenea, în cazul sportivilor care consumă peștele de câteva ori pe an, se recomandă găsirea unor surse alternative de omega-3 și nutrienți specifici peștelui. 3% dintre sportivi afirmă că se întâmplă să consume o cantitate mare odata.

Ficatul și alte organe sunt surse extrem de bogate în fier hemic, vitamina B12 și zinc, nutrienți esențiali pentru oxigenarea țesuturilor, producția de energie și imunitatea sportivilor. Consumul lor moderat sprijină performanța fizică și previne carențele nutriționale. Majoritatea de 40% dintre sportivi consumă acest tip de produse de câteva ori pe lună, în timp ce 25% consumă odată pe săptămână, iar alti 27% de câteva ori pe an. Există un sportiv al cărui situatie trebuie evaluată, acesta declarând ca are un consum zilnic de ficat și organe. 7% dintre sportivi afirmă că se întâmplă să consume o cantitate mare odata.

Fig. 6



Consumul de carne, mezeluri și grăsimi

Carnea roșie este o sursă valoroasă de proteine complete, fier hemic și vitamina B12, esențiale pentru sinteza musculară, oxigenarea sângelui și prevenirea anemiei la sportivi. De asemenea, conține zinc și creatină, care contribuie la forța musculară și recuperarea după efort intens. Totuși consumul zilnic nu este recomandat datorită continutului de grăsimi saturate și fier hemic. 23% dintre sportivi au un aport zilnic de carne rosie, în timp ce 46% o consumă de câteva ori pe săptămână. 18% afimă că o consumă de câteva ori pe lună, iar de câteva ori pe an. 5% dintre sportivi afirmă că se întâmplă să consume o cantitate mare odata.

Consumul de mezeluri oferă proteine și energie pe termen scurt, însă acestea sunt adesea bogate în grăsimi saturate, sare și aditivi, care pot afecta sănătatea cardiovasculară și recuperarea sportivă pe termen lung. Un consum frecvent poate favoriza inflamația și dezechilibrul nutrițional, afectând performanța. 12% dintre sportivi consumă mezeluri zilnic, aproape 45% le consumă de câteva ori pe săptămână, 26% de câteva ori pe lună, iar 11% de câteva ori pe an. 5% dintre sportivi afirmă că se întâmplă să consume o cantitate mare odată.

Maioneza, slănina și untura furnizează un aport ridicat de grăsimi saturate și calorii, care pot crește riscul de inflamație și afecta negativ sănătatea metabolică a sportivilor. Consumul frecvent poate îngreuna digestia și compromite eficiența proceselor de refacere și performanță. Majoritatea de 45% a sportivilor consumă astfel de alimente de câteva ori pe lună. 27% le consumă de câteva ori pe săptămână, 2,4% dintre sportivi zilnic, iar 5,5% dintre sportivi afirmă că se întâmplă să consume o cantitate mare odată. Totusi, 17% dintre sportivi consumă astfel de alimente mai rar, doar de câteva ori pe an.

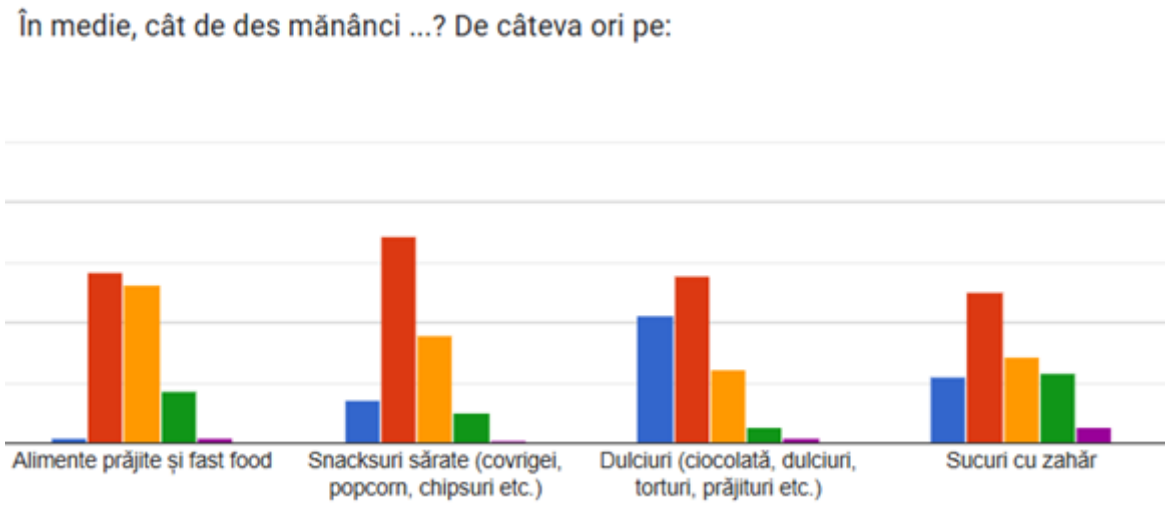


Fig. 7 Consumul de prajeli, snacksuri, dulciuri și sucuri dulci

Alimentele prăjite și de tip fast food sunt bogate în grăsimi trans, sare și aditivi, ceea ce poate duce la inflamație, digestie lentă și scăderea capacității de recuperare la sportivii de performanță. Consumul frecvent afectează compoziția corporală, sănătatea cardiovasculară și performanța generală. Majoritatea de 43% dintre sportivi consumă astfel de alimente de câteva ori pe săptămână, în timp ce 40% le consumă de câteva ori pe lună, iar 13% reușesc să le consume doar de câteva ori pe an. Totuși, există sportivi care au o astfel de alimentație zilnic.

Snacksurile sărate oferă calorii goale, cu un conținut ridicat de sare, grăsimi nesănătoase și aditivi, fără a furniza nutrienți esențiali pentru performanță. Consumul regulat poate favoriza retenția de apă, dezechilibrele electrolitice și scăderea eficienței metabolice a sportivului. 11% dintre sportivi consumă astfel de produse zilnic, 52% dintre sportivi le consumă de câteva ori pe săptămână, 27% le consumă de câteva ori pe an, iar 7% le consumă de câteva ori pe an.

Dulciurile oferă energie rapidă prin zaharuri simple, utile ocazional în timpul efortului intens, dar consumul frecvent poate duce la fluctuații glicemice, inflamație și acumulare de grăsime corporală. Lipsa de micronutrienți le face ineficiente pentru susținerea reală a performanței și recuperării, în lipsa altor componente alimentare hrănitoare consumate pe parcursul zilei. 32% dintre sportivi consumă dulciuri cel puțin odată pe zi, 43% le consumă de câteva ori pe săptămână, 19% le consumă de câteva ori pe lună, iar 4,2% de câteva ori pe an.

Băuturile cu zahăr pot oferi un aport rapid de energie în timpul efortului intens, însă consumul frecvent în afara antrenamentelor favorizează dezechilibre glicemice, inflamație și acumularea de grăsime. 17% dintre sportivi consumă băuturi cu zahăr cel puțin odată pe zi, 38% le consumă de câteva ori pe săptămână, 22% le consumă de câteva ori pe lună, iar 18% de câteva ori pe an. 4% dintre sportivi afirmă că se întâmplă să consume o cantitate mare odată.

În cazul sportivilor juniori, tendințele generale privind frecvența de consum a principalelor grupe alimentare se mențin, cu unele excepții notabile:

- Leguminoasele sunt consumate mai rar de către sportivii juniori comparativ cu seniorii. Majoritatea juniorilor le consumă doar de câteva ori pe lună, urmate de un consum săptămânal sau zilnic.
- Fructele și bananele sunt consumate zilnic de aproximativ 60% dintre sportivii juniori, fiind incluse în alimentația acestora într-o proporție mai ridicată decât în rândul sportivilor seniori.
- Fructele oleaginoase sunt consumate mai rar de juniori. Doar un procent redus le consumă de câteva ori pe săptămână sau mai des, frecvența fiind mai scăzută decât în cazul seniorilor.
- Peștele este consumat cel mai rar: majoritatea sportivilor juniori îl includ în alimentație doar de câteva ori pe an, semnificativ mai rar decât sportivii seniori.

Trendul frecvenței de consum a sportivilor seniori RO se păstrează și în cazul sportivilor seniori BG. În cazul sportivilor GR, numărul respondenților este insuficient pentru o analiză relevantă.

Alimentația și activitatea fizică a sportivilor cu Sindrom Down – observații din interviul cu părinții

Părinții sportivilor intervievați declară că gătesc acasă și aplică, pe cât posibil, recomandările privind alimentația sănătoasă oferite de cadrele medicale.

Majoritatea sportivilor cu Sindrom Down prezintă și alte afecțiuni asociate, ceea ce impune o adaptare a dietei în funcție de aceste condiții medicale.

Controlul greutății corporale reprezintă principala preocupare, având în vedere predispoziția crescută spre supraponderalitate și obezitate în rândul acestei categorii de persoane.

Alimentația este influențată de prezența unor afecțiuni asociate, cum ar fi:

- diabet zaharat de tip 1,
- boli cardiovasculare,
- tulburări endocrine (hipotiroidism/hipertiroidism),
- afecțiuni oncologice.

Dieta este personalizată în funcție de:

- aportul total de carbohidrați și dulciuri,
- conținutul de sare,
- alte restricții alimentare specifice fiecărui caz.

Părinții urmăresc menținerea unei alimentații echilibrate și sănătoase, adaptate nevoilor fiecărui copil. Toți părinții intervievați declară că fac eforturi conștiente pentru a menține o alimentație sănătoasă în familie.

Preferințele alimentare ale sportivilor cu Sindrom Down sunt variate, la fel ca în cazul copiilor fără dizabilități. Unii tineri acceptă cu ușurință toate categoriile de alimente, în timp ce alții manifestă preferințe selective. În general, consumul de fructe și legume este prezent în dieta lor.

Sportivii practică activități fizice o dată pe săptămână, cu o intensitate moderată. Deși solicitante pentru ei, aceste activități sunt adaptate posibilităților individuale. În ansamblu, efortul fizic are un rol preponderent social și preventiv, contribuind la prevenirea obezității și menținerea unei stări generale bune de sănătate.

Motivațiile principale pentru practicarea sportului sunt:

- socializarea,
- implicarea în activități variate,
- dezvoltarea personală și formarea de abilități.

Participarea la competiții sportive are, de asemenea, un rol social și recreativ, mai degrabă decât unul orientat spre performanță.

CONCLUZII

Evaluarea cunoștințelor și nevoilor nutriționale în rândul sportivilor și antrenorilor Clubului Sportiv ”U” Cluj

Rezultatele analizei de nevoi reflectă faptul că atât antrenorii, cât și sportivii consideră nutriția un element-cheie în atingerea și menținerea unei performanțe sportive optime. Principalele probleme relaționate cu nutriția sportivilor considerate importante de către antrenori au vizat alimentația pre- și post-efort fizic sportiv, hidratarea, selecția alimentelor sănătoase, aportul energetic zilnic, aportul de proteine și recuperarea musculară, precum și suplimentarea nutrițională sau strategii de menținere a greutății corporale. Pe lângă aceste aspecte semnalate de antrenori, sportivii s-au declarat preocupați și de strategiile de remodelare corporală.

Cele mai frecvente greșeli alimentare identificate de antrenori în alimentația sportivilor au constat în:

- alegerea alimentelor nepotrivite;
- consumul frecvent de alimente de tip fast-food;
- hidratarea inadecvată;
- aportul alimentar insuficient și prioritizarea suplimentelor alimentare în detrimentul alimentației.

În linii mari, sportivii au recunoscut, la rândul lor, că se confruntă cu problemele menționate de antrenori, însă doar o mică parte a afirmat că acordă mai multă prioritate suplimentelor decât alimentației.

Alte preocupări frecvent raportate atât de antrenori, cât și de sportivi se referă la:

- oboseală și niveluri scăzute de energie;
- rezistența și forța reduse;
- dificultățile de concentrare în timpul jocului sau de gestionare a greutății;
- calitatea redusă a somnului;
- stresul și anxietatea;
- prezența crampelor musculare și a problemelor articulare;
- imunitatea scăzută și disconfortul digestiv.

Deși recunoscută ca esențială în activitatea sportivă, nutriția reprezintă frecvent o zonă problematică pentru antrenori și sportivi datorită cunoștințelor insuficiente sau înțelegerii incomplete a principiilor teoretice. Cât privește strategiile nutriționale pre- și post-efort, rezultatele au evidențiat practici diverse și uneori neadecvate.

Printre principalele provocări cu care se confruntă antrenorii în activitatea lor s-au numărat optimizarea alimentației sportivilor și necesitatea creșterii nivelului de cunoștințe și educație al sportivilor cu privire la alimentație, în mod particular în contextul în care antrenorii nu pot monitoriza întotdeauna comportamentul alimentar al sportivilor. Ajustarea alimentației, aportul energetic suficient și o consecvența în alegerile alimentare cotidiene au reprezentat principalele provocări raportate de sportivi.

Evaluarea cunoștințelor și nevoilor nutriționale în rândul sportivilor și antrenorilor din toate cluburile implicate în proiect

Respondenții, indiferent de categoria din care fac parte, își evaluează capacitatea de a recunoaște problemele nutriționale specifice sportivilor de performanță ca fiind medie, semnalând astfel nevoia unei consolidări a cunoștințelor în acest domeniu.

Toate provocările nutriționale frecvent întâlnite în rândul sportivilor de performanță sunt prezente și în cadrul celor trei cluburi analizate. În ordinea frecvenței raportate, cele mai comune dificultăți includ:

- stări de oboseală și energie scăzută,
- calitate redusă a somnului,
- stres și anxietate,
- rezistență și forță diminuate,
- dificultăți de concentrare și pierderea clarității mentale în timpul activității,
- scăderea performanței la antrenamente sau competiții succesive,
- disconfort digestiv,
- dificultăți de gestionare a greutății și a compoziției corporale,
- leziuni frecvente, probleme articulare,
- imunitate scăzută, infecții recurente și dezechilibre hormonale.

Din perspectivă alimentară, atât sportivii, cât și antrenorii semnalează următoarele deficiențe majore:

- aport caloric zilnic sub necesar,
- dificultăți în alegerea și sincronizarea alimentelor în raport cu efortul fizic (înainte, în timpul și după activitate),
- hidratare inadecvată,
- consum frecvent de produse ultraprocesate, bogate în zahăr adăugat,
- utilizarea necorespunzătoare a suplimentelor alimentare.

Aspectele de interes major identificate coincid cu provocările menționate anterior. Astfel, sportivii și antrenorii sunt interesați de:

- asigurarea unui aport caloric adecvat,
- alimentația pre- și post-efort,
- hidratarea optimă,
- aportul de proteine și strategiile pentru recuperarea musculară,
- metode eficiente de ajustare a greutății și compoziției corporale,
- utilizarea corectă a suplimentelor,
- definirea clară a principiilor unei alimentații sănătoase pentru sportivii de performanță.

Provocările frecvent întâmpinate includ:

- dificultăți în atingerea necesarului energetic zilnic,
- aplicarea consecventă a principiilor nutriționale,
- acces limitat la alimente de calitate în cantitățile necesare,
- lipsa abilităților pentru selecția și pregătirea alimentelor,
- gestionarea timpului și a programului zilnic pentru a respecta recomandările nutriționale.

O provocare majoră evidențiată de antrenori este lipsa educației nutriționale și a conștientizării beneficiilor unei alimentații personalizate în contextul sportului de performanță.

Răspunsurile privind nivelul de cunoștințe în nutriție indică un interes real din partea majorității sportivilor și antrenorilor, însă aplicarea principiilor nutriționale este adesea empirică și intuitivă, fără o fundamentare solidă.

Pe baza acestor concluzii, se recomandă ca ghidul de nutriție și materialele educaționale aferente să se concentreze pe următoarele direcții:

- Transmiterea unor cunoștințe de bază despre nutrienți și rolul lor;
- Explicarea funcționării organismului în timpul efortului fizic;
- Clarificarea cauzelor frecvente ale problemelor întâlnite și a soluțiilor alimentare aferente;
- Furnizarea unor soluții simple și aplicabile, adaptate la constrângerile reale: timp limitat, buget restrâns, nivel redus de instruire nutrițională.

Evaluarea cunoștințelor și nevoilor nutriționale în rândul sportivilor seniori, jucători de volei, din România și Grecia

Analiza de nevoi comparativă a subgrupului de sportivi jucători de volei din România și Grecia a relevat faptul că trebuie acordată o atenție sporită nevoii de cunoștințe de nutriție. O proporție semnificativă a sportivilor din ambele țări și-au exprimat dorința de a:

- cunoaște mai bine ce alimente să consume înainte și după efortul fizic sportiv;
- cum să își mențină nivelul de energie și greutatea corporală;
- ce strategii de remodelare corporală să aplice;
- cum să se hidrateze eficient;
- cum să aleagă o strategie optimă de suplimentare nutrițională.

Printre problemele nutriționale frecvente raportate de sportivii români s-au numărat alegerile alimentare pre-efort fizic, aportul excesiv de dulciuri, statusul de hidratare sau acoperirea adecvată a necesarului energetic. Ultimele trei aspecte problematice relaționate cu alimentația au fost raportate și de către sportivii greci. În plus, aceștia au mai menționat consumul excesiv de alimente de tip fast-food sau prioritizarea suplimentării nutriționale în detrimentul alimentației.

Printre principalele probleme întâmpinate în activitatea sportivă de către atleții români s-au numărat oboseala și calitatea redusă a somnului, prezența crampelor musculare și dificultăți în gestionarea greutății și compoziției corporale. Sportivii greci au raportat cel mai frecvent disconfort digestiv înainte sau în timpul efortului fizic sportiv, dificultăți în gestionarea greutății și a compoziției corporale, precum și rezistență și forță reduse.

Nivelul de cunoștințe nutriționale este variabil și frecvent incomplet. Astfel, sportivii români au recunoscut în proporție majoritară factorii care influențează nivelul energetic al unui sportiv comparativ cu sportivii greci. Pe de altă parte, unii sportivii din România au fost de părere că proteinele reprezintă principalul substrat energetic în efortul fizic sportiv. Sportivii greci, în schimb, au considerat în marea lor majoritate că grăsimile trebuie evitate pentru menținerea unei bune stări de sănătate.

Majoritatea sportivilor din ambele țări au dat dovadă de urmarea unei strategii nutriționale corecte înainte și după efortul fizic sportiv. Parte dintre ei, totuși, aplică și strategii eronate, optând pentru hidratarea exclusiv cu apă, un aport crescut de grăsimi sau evitarea oricărui aport caloric timp de cel puțin 3 ore post-efort.

Principala provocare în legătură cu nutriția a fost considerată de sportivii din ambele țări ca fiind monitorizarea cantitativă și calitativă a propriei alimentații.

Evaluarea obiceiurilor alimentare ale sportivilor

Analiza răspunsurilor colectate prin intermediul chestionarului de frecvență alimentară indică faptul că un număr semnificativ de sportivi acordă atenție alimentației proprii.

Majoritatea respondenților consumă micul dejun și respectă un program regulat al meselor principale, integrând în mod constant în alimentație surse de carbohidrați, proteine, legume și fructe.

Se observă o tendință favorabilă de creștere a frecvenței de consum pentru alimentele considerate benefice pentru sănătate și, totodată, o diminuare a consumului alimentelor cu impact negativ asupra performanței sportive.

Cu toate acestea, există oportunități de îmbunătățire a tiparului alimentar, în special prin creșterea frecvenței de consum a unor alimente cu beneficii nutriționale specifice pentru sportivi, precum:

- leguminoasele,
- frunzele verzi,
- fructele de pădure,
- fructele oleaginoase,
- fructele deshidratate.

În paralel, se recomandă ajustarea consumului unor alimente considerate sănătoase, dar care trebuie incluse în dietă cu moderație, cum ar fi: carnea roșie, ficatul și alte organe.

Deși într-o proporție mai redusă, se remarcă persistența unor obiceiuri alimentare nesănătoase, precum consumul de produse tip fast-food, gustări ultraprocesate, prăjeli sau alimente cu adaos ridicat de zahăr.

În ceea ce privește sportivii juniori, obiceiurile alimentare reflectă influența tiparelor specifice vârstei. Aceștia prezintă o frecvență mai ridicată în consumul de fructe, dar un aport mai scăzut de leguminoase, fructe oleaginoase și pește.

Pentru a încuraja adoptarea unor alegeri alimentare mai echilibrate, este esențială includerea în materialele educative a explicațiilor referitoare la:

- beneficiile pe care anumite alimente le pot avea în prevenirea și reducerea problemelor frecvent întâmpinate de sportivi,
- precum și a mecanismelor prin care alimentele nesănătoase pot contribui la apariția acestor probleme.

O mai bună înțelegere a relației dintre alimentație și performanța sportivă poate susține schimbări pozitive și durabile în comportamentele nutriționale ale sportivilor.

Aspecte principale privind alimentația sportivilor cu dizabilități

În cadrul Clubului Sportiv U-Cluj își desfășoară activitatea și sportivi cu deficiențe de vedere, alături de sportivi diagnosticați cu Sindromul Down.

Pentru sportivii cu deficiențe de vedere, recomandările nutriționale sunt similare celor aplicabile sportivilor fără dizabilități, necesitând doar ajustări individuale în funcție de intensitatea și tipul efortului fizic desfășurat.

În cazul sportivilor cu Sindromul Down, activitatea fizică este de intensitate moderată, iar recomandările nutriționale de bază corespund celor aplicabile populației generale. Totuși, alimentația acestora necesită o abordare personalizată, ținând cont de eventualele afecțiuni asociate, frecvent întâlnite în rândul acestei categorii (ex. diabet zaharat, afecțiuni endocrine, boli cardiovasculare). În acest context, intervențiile nutriționale trebuie adaptate nu atât nivelului de efort, cât necesităților medicale individuale.

LISTA DE REFERINȚE

1. Aragon AA, Schoenfeld BJ, Wildman R, Kleiner S, VanDusseldorp T, Taylor L, Earnest CP, Arciero PJ, Wilborn C, Kalman DS, Stout JR, Willoughby DS, Campbell B, Arent SM, Bannock L, Smith-Ryan AE, Antonio J. *International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. J Int Soc Sports Nutr. 2017* Jun 14;14:16. doi: 10.1186/s12970-017-0174-y.
2. Bagchi D, Sen CK, Sreejayan N. *Nutrition and enhanced sports performance.* 2nd. ed. Academic Press, Elsevier, 2019
3. Benardot Dan. *Advanced sports nutrition*. 3rd ed., Human Kinetics, 2020
4. Dunford M, Doyle JA. *Nutrition for sport and exercise*. 5th ed., Cengage Learning, 2022
5. Fink HH, Mikesky AE. *Practical applications in sports nutrition*. 7th ed. Jones & and Bartlett Learning, 2025
6. Hargreaves M, Spriet LL. *Skeletal muscle energy metabolism during exercise*. Nat Metab. 2020 Sep;2(9):817-828. doi: 10.1038/s42255-020-0251-4.
7. Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, Cribb PJ, Wells SD, Skwiat TM, Purpura M, Ziegenfuss TN, Ferrando AA, Arent SM, Smith-Ryan AE, Stout JR, Arciero PJ, Ormsbee MJ, Taylor LW, Wilborn CD, Kalman DS, Kreider RB, Willoughby DS, Hoffman JR, Krzykowski JL, Antonio J. *International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2017* Jun 20;14:20. doi: 10.1186/s12970-017-0177-8.
8. Karpinski C, Rosenbloom CA. Sports nutrition: *A handbook for professionals. Academy of Nutrition and Dietetics*, 2017
9. Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, Taylor L, Kalman D, Smith-Ryan AE, Kreider RB, Willoughby D, Arciero PJ, VanDusseldorp TA, Ormsbee MJ, Wildman R, Greenwood M, Ziegenfuss TN, Aragon AA, Antonio J. *International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017* Aug 29;14:33. doi: 10.1186/s12970-017-0189-4.
10. L. Kathleen Mahan, Janice L. Raymond, Sylvia Escott-Stump. Krause's *Food & the Nutrition Care Process*, 16th ed. Elsevier, 2021
11. Madden C, Putukian M, McCarty E, Young C. *Netter's Sports Medicine*, 3rd ed. Elsevier, 2021
12. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. *Sports and exercise nutrition*. 5th ed. Wolters Kluwer, 2019.
13. Murray R, Kenney WL. *Practical guide to exercise physiology. The science of exercise training and performance nutrition*. 2nd ed., Human Kinetics, 2020
14. Noutsos, K. S. (2015). *Dietary Supplement Intake in Greek Team Sports Athletes*. Journal of Athletic Enhancement, 4(1).
15. Powers SK, Howley ET. *Exercise Physiology. Theory and application to fitness and performance*. 10th ed. Mc Graw Hill, 2018
16. Smith DL, Plowman SA, Ormsbee MJ. *Exercise physiology for health, fitness, and performance*. 6th ed., Wolters Kluwer, 2023
17. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance*. J Acad Nutr Diet. 2016;116(3):501–528. DOI: 10.1016/j.jand.2015.12.006
18. Tsitsimpikou, C., et al. (2011). *The Use of Nutritional Supplements Among Recreational Athletes in Athens*, Greece. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 21(5), 377–384

Reviste științifice și organizații profesionale:

1. American College of Sports Medicine (ACSM) (www.acsm.org)
2. American Dietetic Association (ADA) & Dietitians of Canada – Sports Nutrition Guidelines
3. Australian Institute of Sport (AIS) – Sports Nutrition
4. European College of Sport Science (ECSS)
5. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism (IJSNEM)
6. International Olympic Committee (IOC) Consensus Statements
7. International Society of Sports Nutrition (ISSN) Position Stands
8. Journal of the International Society of Sports Nutrition (JISSN)
9. Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE) – ACSM Journal

ANEXE

Anexa 1 – Chestionarele aplicate

CHESTIONAR ADRESAT ANTRENORILOR

Scopul acestui chestionar este:
o Să înțelegem percepția dumneavoastră asupra nivelului actual de cunoștințe în nutriția sportivă.
o Să identificăm principalele nevoi nutriționale ale sportivilor pe care îi antrenați.
o Să obținem o perspectivă clară asupra convingerilor dumneavoastră legate de aspecte esențiale ale nutriției sportive.
Informațiile colectate ne vor ajuta să dezvoltăm un program de formare valoros și adaptat nevoilor reale, ale sportivilor de la Clubul Sportiv Universitatea Cluj, în cadrul proiectului U-NutriCoach.

Vă mulțumim pentru participare și sprijin!

I. Informații generale:
1. Numesiprenume/vârsta:_____
2. Disciplina sportivă: _____
3. Categoria:
□ Antrenor
□ Preparator fizic
□ Alta_____

II. Percepția cunoștințelor despre nutriție
4. Pe o scara de la 1 (nivel foarte scăzut) la 10 (nivel foarte ridicat) cum evaluați capacitatea dvs. de a recunoaște problemele sportivilor care pot fi îmbunătățite prin nutriție?
Raspuns: _____
5. Credeți că aveți capacitatea de a oferi sfaturi de nutriție pertinente sportivilor?
□ Da, am cunoștințe solide și mă simt încrezător în recomandările mele.
□ Da, dar consider că mai am nevoie de aprofundare în acest domeniu.
□ Parțial, ofer doar sfaturi generale.
□ Nu, nu mă simt pregătit să ofer sfaturi de nutriție.

6. Pe o scara de la 1 (deloc confortabil) la 10 (foarte confortabil) cât de confortabil vă simțiți să oferiți sfaturi de nutriție sportivilor?
Raspuns: _____
III. Nevoia cunoștințelor despre nutriție

7. Ce aspecte ale nutriției considerați că sunt mai importante? (puteți selecta mai multe răspunsuri)
□ Aportul caloric zilnic
□ Alimentația pre- și post-efort fizic sportiv

□ Aportul de proteine și recuperarea musculară
□ Hidratarea
□ Suplimentele alimentare
□ Strategii de remodelare corporală
□ Strategii de menținere a greutății
□ O alimentatie sănătoasă
□ Altele (vă rugăm specificați)

_____

8. Care sunt cele mai frecvente greșeli alimentare pe care le observați la sportivi? (puteți selecta mai multe răspunsuri)

□ Nu mănâncă suficient
□ Aleg alimente nepotrivite înainte de antrenament/ competiții
□ Nu se hidratează corect
□ Consumă frecvent alimente de tip fast-food
□ Se bazează mai mult pe suplimente decât pe alimentație
□ Altele (vă rugăm specificați)

9. Ce probleme din următoarea listă ați observat la sportivi? (puteți selecta mai multe răspunsuri)

□ Oboseală și niveluri scăzute de energie
□ Rezistență și forță reduse
□ Performanță tot mai redusă la antrenamente/ competiții consecutive
□ Crampe musculare frecvente
□ Dificultăți de concentrare și pierderea clarității mentale în timpul performării
□ Disconfort digestiv precum crampele abdominale sau balonarea
□ Fluctuații mari de greutate
□ Dificultăți de gestionare a greutății și a compoziției corporale (mușchi, procent de grăsime)
□ Leziuni frecvente și probleme articulare
□ Imunitate scăzută și infecții frecvente
□ Dereglări hormonale
□ Stress și anxietate cu impact asupra capacității de performare
□ Calitate redusă a somnului (somn agitat, puțin odihnitor, etc)

III. Cunoștințe despre nutriția sportivului

10. Care sunt factorii principali care determină necesarul zilnic de energie al unui sportiv?

□ Tipul, intensitatea și durata antrenamentului.
□ Un aport caloric fix bazat pe recomandări generale.
□ Consumul cât mai mare de proteine pentru a menține nivelul de energie.
□ Evitarea carbohidraților pentru a preveni creșterea în greutate și a îmbunătăți rezistența.
□ Evitarea pe cât posibil a grăsimilor datorită efectelor negative asupra sănătății
□ O alimentație corespunzătoare/sănătoasă

11. Care este rolul principal al vitaminelor si al mineralelor în alimentația sportivilor?

□ Susțin funcțiile metabolice, imunitatea și recuperarea sportivilor.
□ Oferă aceeași cantitate de energie ca și macronutrienții.

□ Dacă sportivul consumă suficiente proteine și carbohidrați, nu are nevoie de vitamine și minerale.
□ Suplimentele de vitamine și minerale sunt întotdeauna necesare pentru sportivi, indiferent de dietă.

12. Care este cea mai bună strategie de alimentație înainte de o competiție?
□ Consumul unui număr mare de calorii cu 30 de minute înainte de start
□ O masă bogată în carbohidrați complecși cu 2-3 ore înainte
□ Evitarea alimentelor cu carbohidrați și consumul doar de proteine
□ O masă foarte sărată pentru a preveni crampele musculare
□ O altă sugestie _____

13. Care este cea mai bună metodă de recuperare nutrițională după un efort intens?
□ Consumul de proteine și carbohidrați în prima oră post-antrenament
□ Doar hidratarea cu apă, fără alte alimente
□ Un aport crescut de grăsimi pentru refacerea energiei
□ Evitarea oricărei mese timp de cel puțin 3 ore
□ O altă sugestie _____

14. Ce părere aveți despre utilizarea suplimentelor nutritive în sport?
□ Sunt esențiale pentru orice sportiv de performanță
□ Pot fi utile, dar nu înlocuiesc o alimentație echilibrată
□ Sunt inutile dacă sportivul are o dietă corectă
□ Sunt periculoase și ar trebui evitate complet
□ O altă sugestie _____

15. Cum descrieți obiceiurile alimentare ale majorității sportivilor pe care îi antrenați?
□ Echilibrate, respectă un plan nutrițional structurat
□ Inconsistente, dar conțin în general alimente sănătoase
□ Dezechilibrate, consumă frecvent alimente procesate și fast food
□ Nu cunosc detalii despre alimentația lor

16. Cum evaluați nivelul de hidratare al sportivilor înainte, în timpul și după antrenamente?
□ Îi cântăresc înainte și după activitatea fizică
□ Monitorizez culoarea urinei, greutatea corporală și simptomele deshidratării pentru a ajusta aportul de lichide.
□ Le spun sportivilor să bea apă doar când le este sete, deoarece organismul își reglează singur nevoia de lichide.
□ Presupun că sportivii sunt bine hidratați dacă nu se plâng de oboseală sau crampe musculare.
□ Le recomand sportivilor să consume cantități mari de apă imediat după antrenament pentru a compensa pierderile.
□ Nu monitorizăm nivelul de hidratare

17. Ce tip de alimente sunt cel mai des consumate de sportivii dvs. înainte și după antrenamente?

_____

_____

18. Care este principala provocare legată de alimentația sportivilor pe care o aveți ca antrenor?

_____

_____

CHESTIONAR ADRESAT SPORTIVILOR

Scopul acestui chestionar este:

- Să înțelegem care este nevoia reală de cunoștințe despre nutriție a sportivilor U Cluj.
- Să evaluăm percepția asupra nivelului actual de cunoștințe despre nutriție și modul în care fiecare sportiv se raportează la nutriție în prezent.
- Să identificăm nevoile și obiceiurile alimentare existente ale sportivilor U Cluj.

Datele colectate vor sta la baza dezvoltării unui program de formare valoros și adaptat nevoilor reale ale sportivilor de la Clubul Sportiv Universitatea Cluj în cadrul proiectului U-NutriCoach.

Instrucțiuni de completare:

- La întrebările marcate cu steluță (*) vă rugăm să selectați un singur răspuns.

Vă mulțumim pentru participare și sprijin!

I. INFORMAȚII GENERALE

Vârsta_____/ Sex: □ M □ F

1. Ce sport practici?: _____

2. * Câte antrenamente ai pe săptămână?

□ 1-2 □ 3-4 □ +5

3. * Câte ore durează fiecare antrenament?

□ 1 h □ 2 h □ 3 h □+ 3h

4. * Cum îți evaluezi perfomanța sportivă?

□ Foarte bună
□ Bună
□ Moderată
□ Slabă
□ Foarte slabă

5. * Te simți obosit în timpul antrenamentelor?

□ Nu simt oboseală deloc
□ Simt o oboseală ușoară, dar pot continua efortul
□ Simt o oboseală moderată, care îmi afectează performanța la finalul antrenamentului
□ Simt o oboseală accentuată, îmi este greu să mențin intensitatea efortului pe durata antrenamentului
□ Mă simt obosit(ă) încă de la începutul antrenamentului

6. * Consideri că nivelul de oboseală este influențat de alimentație?

□ Deloc
□ Puțin, dar nu este un factor principal
□ Moderat, cred că alimentația influențează nivelul meu zilnic de energie
□ Foarte mult

II. NEVOIA DE CUNOȘTINȚE DESPRE NUTRIȚIE

7. Ce aspecte ale nutriției consideri că te-ar ajuta cel mai mult în activitatea sportivă? (se pot selecta mai multe răspunsuri)

□ Alimentația zilnică
□ Cum să fac alegeri mai sănătoase, dar în același timp gustoase
□ Cum să îmi mențin nivelul de energie

- Ce să mănânc înainte și după antrenament
- Ce să mănânc să îmi cresc masa musculară
- Cum să mă hidratez eficient
- Ce tipuri de suplimente nutritive să folosesc
- Cum să îmi mențin greutatea
- Cum să îmi cresc masa musculară și să îmi scad procentul de grăsime
- Altele (vă rugăm specificați)

_____

8. Ce probleme consideri că ai în alimentația ta? (se pot selecta mai multe răspunsuri)
- Nu mănânc suficient
- Aleg alimente nepotrivite înainte de antrenament/competiții
- Nu mă hidratez corect
- Consum frecvent alimente de tip fast-food
- Mă bazez mai mult pe suplimente decât pe alimentație
- Mănânc foarte multe dulciuri
- Altele: (vă rugăm specificați)_____

9. Cu ce probleme din următoarea listă te-ai confruntat? (se pot selecta mai multe răspunsuri)
- Oboseală și niveluri scăzute de energie
- Rezistență și forță reduse
- Performanță tot mai redusă la antrenamente/ competiții consecutive (începi în forță, iar apoi te simți tot mai slăbit)
- Crampe musculare frecvente
- Dificultăți de concentrare și pierderea clarității mentale în timpul antrenamentului/competiție
- Disconfort digestiv înainte sau în timpul activității sportive (crampe abdominale, balonare, etc)
- Fluctuații mari de greutate
- Dificultăți de gestionare a greutății și a compoziției corporale (mușchi, procent de grăsime)
- Leziuni frecvente și probleme articulare
- Imunitate scăzută și infecții frecvente
- Dereglări hormonale
- Stres și anxietate cu impact asupra capacității de efort
- Calitate redusă a somnului (somn agitat, puțin odihnitor, etc)

10. Ce informații ai despre influența zahărului și dulciurilor asupra nivelului de energie și performanței? (se pot selecta mai multe răspunsuri)
- Oferă energie rapidă
- Îngrașă
- Pot provoca scăderi bruște ale glicemiei, ducând la oboseală și reducerea focusului
- Susțin nivelul de energie și atenție în timpul meciului
- În exces, pot contribui la inflamație, afectând recuperarea
- Pot cauza agitație și probleme cu somnul

III. NIVELUL CUNOȘTINȚELOR DESPRE NUTRIȚIE

11. * Care sunt principalii factori care influențează necesarul zilnic de energie (cât trebuie să mănânce într-o zi) al unui sportiv?
- Tipul, intensitatea și durata antrenamentului.
- Un aport caloric fix bazat pe recomandări generale.
- Consumul cât mai mare de proteine pentru a menține nivelul de energie.

- Evitarea carbohidraților pentru a preveni creșterea în greutate și a îmbunătăți rezistența.
- Evitarea pe cât posibil a grăsimilor datorită efectelor negative asupra sănătății.

12. * Care este rolul principal al vitaminelor si al mineralelor în alimentația sportivilor?
- Susțin funcțiile metabolice, imunitatea și recuperarea sportivilor.
- Oferă aceeași cantitate de energie ca și macronutrienții.
- Dacă sportivul consumă suficiente proteine și carbohidrați, nu are nevoie de vitamine și minerale.
- Suplimentele de vitamine și minerale sunt întotdeauna necesare pentru sportivi, indiferent de dietă.

13. *Ce strategie de alimentație alegi înainte de o competiție?
- Consum un număr mare de calorii cu 30 de minute înainte de start
- Consum o masă bogată în carbohidrați complecși cu 2-3 ore înainte
- Evit consumul alimentelor cu carbohidrați și consum doar proteine
- Consum o masă foarte sărată pentru a preveni crampele musculare

14. * Ce metodă de recuperare nutrițională folosești după un efort intens?
- Consumul de proteine și carbohidrați în prima oră post-antrenament
- Doar hidratarea cu apă, fără alte alimente
- Un aport crescut de grăsimi pentru refacerea energiei
- Evitarea oricărei mese timp de cel puțin 3 ore

15. * Ce părere ai despre utilizarea suplimentelor nutritive?
- Sunt esențiale pentru orice sportiv de performanță
- Pot fi utile, dar nu înlocuiesc o alimentație echilibrată
- Sunt inutile dacă sportivul are o dietă corectă
- Sunt periculoase și ar trebui evitate complet
- Altele (vă rugăm specificați)_____

16. * Cum ți-ai descrie obiceiurile alimentare în momentul de față?
- Echilibrate, respectă un plan nutrițional structurat
- Inconsistente, dar conțin în general alimente sănătoase
- Dezechilibrate, consum frecvent alimente procesate și fast-food

17. Cum te asiguri că rămâi hidratat înainte, în timpul și după antrenamente? (se pot selecta mai multe răspunsuri)
- Mă cântăresc înainte și după activitatea fizică
- Urmăresc culoarea urinei, greutatea corporală și simptomele deshidratării pentru a ajusta aportul de lichide.
- Beau apă doar când îmi este sete, deoarece organismul își reglează singur nevoia de lichide.
- Presupun că sunt bine hidratat dacă nu am crampe musculare și nici nu mă simt obosit.
- Consum cantități mari de apă imediat după antrenament pentru a compensa pierderile.
- Nu urmăresc nivelul meu de hidratare

18. Ce consumi înainte de antrenament (cu până la 1 oră înainte)? (se pot selecta mai multe răspunsuri)
- Nimic
- Un fruct sau suc
- O gustare (cum ar fi un baton de cereale, napolitană, biscuiți etc.)
- Un dulce (cum ar fi ciocolată, croissant etc.)
- Alimente bogate în carbohidrați
- Alimente cu conținut ridicat de grăsimi
- Fast food

☐ Altele _____

19. Ce consumi în timpul antrenamentului? (se pot selecta mai multe răspunsuri)

☐ Nimic
☐ Apă
☐ Suc
☐ Electroliți (băutură izotonică)
☐ Altele_____

20. Ce consumi după antrenament? (se pot selecta mai multe răspunsuri)

☐ Nimic
☐ Apă
☐ Fruct sau suc
☐ Electroliți (băutură izotonică)
☐ O gustare (cum ar fi un baton de cereale, napolitană, biscuiți etc.)
☐ Un dulce (cum ar fi ciocolată, croissant etc.)
☐ O masă obișnuită (mâncare)
☐ Alimente bogate în proteine
☐ Fast food
☐ Altele _____

21. Cum îți evaluezi capacitatea de a recunoaște problemele care pot fi îmbunătățite prin nutriție? (oferă o notă de la 1 la 10). Răspuns: 1 (min) _____ 10 (max)

22. * Ai nevoie de sfaturi pentru alegerea alimentelor atunci când mănânci în oraș sau când călătorești?

☐ Da, nu știu ce să aleg ☐ Uneori, dar în general mă descurc ☐ Nu

23. * Simiți nevoia sa schimbi ceva în obiceiurile tale alimentare?

☐ Da ☐ Nu sunt sigur/Nu știu ☐ Nu

24. Care este principala provocare legată de alimentație pe care o ai ca sportiv?

Chestionar pentru investigarea aportului alimentar al sportivilor juniori

Scop: Evaluarea obiceiurilor alimentare și ale preferințelor alimentare ale sportivilor juniori pentru optimizarea nutriției în sporturile de performanță.

Completează fiecare secțiune bifând frecvența cu care consumi alimentele enumerate.

A. Chestionar de evaluare a obiceiurilor alimentare

	În medie, cât de des mănânci:	**O dată pe**	**De câteva ori pe**				
		Zi	**Zi**	**Săpt**	**Lună**	**An**	**Mult odată**
1.	Micul dejun						
2.	Mesele principale în mod regulat						
3.	Cereale integrale (pâine, ovăz, muesli etc.)						
4.	Garnituri amidonoase (cartof, orez, paste, quinoa etc.)						
5.	Boabe (fasole, mazăre, linte, năut)						
6.	Legume (înafară de cartofi)						
7.	Frunze verzi (salata, spanac, rucola, mixuri etc.)						
8.	Fructe (înafară de banană)						
9.	Banane						
10.	Fructe de pădure						
11.	Fructe uscate						
12.	Nuci, alune, seminte, unturi din acestea						
13.	Lactate (lapte, iaurt, brânzeturi etc.)						
14.	Pește și fructe de mare						
15.	Ficat si alte organe						
16.	Carne roșie (vită, porc, oaie, miel etc.)						
17.	Mezeluri (cârnați, salam, crenvurști etc.)						
18.	Maioneză, slănină, untură						
19.	Alimente prăjite și fast food						
20.	Snacksuri sărate (covrigei, popcorn, chipsuri etc.)						
21.	Dulciuri (ciocolată, dulciuri, torturi, prăjituri etc.)						
22.	Sucuri cu zahăr						

B. Chestionar de evaluare a preferințelor alimentare (pentru stabilirea meniului la cantina U-Cluj)

Cât de des dorești să mănânci următoarele alimente:

	Aliment	**Des**	**Mai rar**	**Niciodată**
A.	**Pâine, cereale, cartofi**			
	Pâine albă			
	Pâine integrală			
	Chiflă			
	Lipie			
	Mămăligă			
	Paste albe			
	Paste integrale			
	Orez alb fiert			
	Orez integral fiert			
	Fulgi de ovăz simpli			
	Muesli/ granola			
	Cereale de mic dejun cu zahăr			
	Cartofi albi/roșii			
	Cartofi dulci			
	Quinoa			
B.	**Legume**			
	Salată verde			
	Spanac			
	Rucola			
	Varză albă/roșie			
	Broccoli			
	Conopidă			
	Gulii			
	Castraveți			
	Dovlecei tip zucchinni			
	Dovleac placintar			
	Fasole păstai			
	Ardei			
	Roșii			
	Ceapă			
	Ceapă verde			
	Praz			
	Ciuperci			
	Vinete			
	Sfeclă			
	Morcovi			
	Țelină			
	Mazăre			

C.	**Leguminoase uscate și derivate**			
	Fasole boabe			
	Năut			
	Linte			
	Tofu			
D.	**Fructe proaspete**			
	Mere			
	Pere			
	Piersici			
	Caise			
	Nectarine			
	Banane			
	Portocale, clementine, mandarine			
	Grepfruit			
	Prune			
	Struguri			
	Cireșe			
	Lubeniță (pepene rosu)			
	Pepene galben			
	Ananas			
	Afine			
	Zmeură			
	Mure			
	Căpșuni			
	Stafide			
	Curmale deshidratate			
	Smochine deshidratate			
	Caise deshidratate			
E.	**Lapte, derivate lactate, alternative vegetale**			
	Lapte			
	Iaurt			
	Sana			
	Chefir			
	Brânză proaspătă de vaci			
	Urdă			
	Mozzarella			
	Telemea de vacă			
	Telemea de capră			
	Feta			
	Caș			
	Brânză de burduf			
	Cașcaval			
	Parmezan			
	Brânză maturată (camembert, cu mucegai, brie,)			
F.	**Carne și derivate**			
	Pui			

	Curcan			
	Porc			
	Vită			
	Ficat pui			
	Ficat porc			
	Ficat vită			
	Pipote și inimi pui			
	Mezeluri (sunca, mușchi file, pastrama, jambon etc.)			
	Mezeluri cu carne tocată (salam, parizer, cârnați, crenvurști etc.)			
	Mititei			
G.	**Pește și fructe de mare**			
	Salau			
	Cod			
	Biban			
	Păstrăv			
	Doradă			
	Somon			
	Conservă de ton			
	Conservă de sardine			
	Conservă de hering			
	Creveți			
	Caracatiță, calamari			
	Scoici			
H.	**Ouă**			
I.	**Nuci, semințe**			
	Nuci			
	Alune de pădure			
	Migdale			
	Caju			
	Fistic			
	Arahide			
	Baton de susan			
	Semințe (in, susan, dovleac, floarea soarelui)			
	Unt de arahide			
	Băutură vegetală (lapte)			
J.	**Dulciuri**			
	Ciocolată			
	Înghețată			
	Budincă			
	Iaurt cu fructe			
	Chec, tort, cozonac			
	Prajitură cu brânză/ cu fructe			
	Prăjituri, tort, clătite, papanași, cozonac			
	Biscuiti, napolitane			

K.	**Băuturi**			
	Ceai fără zahăr			
	Ceai cu lamâie și zahăr/ miere			
	Sirop cu apă/ apă minerală			
	Băutură izotonică			
	Fresh			
	Sucuri din comerț cu zahăr			
	Sucuri din comerț light			
L.	**Grăsimi**			
	Ulei floarea-soarelui			
	Ulei măsline extra virgin			
	Avocado			
	Unt			
	Slănină			
M	**Sosuri și condimente**			
	Sosuri pe bază de smantână sau maioneză			
	Usturoi si mujdei			
	Sosuri pe bază de iaurt			
	Sosuri pe baza de ulei de masline si ierburi aromate			
	Sosuri pe baza de bulion			
	Contimente traditionale (sare, piper, boia)			
	Patrunjel, marar, cimbru, dafin			
	Busuioc, oregano, rozmarin			
	Ardei iute, chili			
N.	**Tipuri de preparate**			
	Supe (taitei, galuste, etc)			
	Ciorbe (legume, a la grec, rădăuțeană, etc)			
	Supe cremă			
	Preparate la grătar/ cuptor (cartofi copti, legume coapte, carne la gratar, carne la cuptor)			
	Preparate prăjite (cartofi pai, șnițele, chiftele, nuggets etc.)			
	Mâncăruri tradiționale (ex: pilaf cu carne si legume, iahnie de fasole cu carne, varză a la Cluj, mamaligă cu brânză, macaroane cu branză, etc)			
	Mâncăruri moderne (ex: salate reci cu paste si branza/peste, hummus, supe creme, buddha bowl, banana bread, etc)			
	Salate ca fel principal (carbohidrat, proteine, mix legume)			
	Salate lângă felul principal (de varză, de salată, de crudități, etc)			
	Legume coapte/ la tigaie (ardei, ceapă, dovlecel, morcovi, etc)			
	Mâncare de legume (tocănița de legume, dovlecel scăzut, zacuscă, etc)			

	Murături			
	Shaorma			
	Burger			