

STRESZCZENIE

rozprawy doktorskiej pt. UWARUNKOWANIA ŻYWIENIOWE W REDUKCJI MASY CIAŁA
ZAWODNIKÓW TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

autor: KATARZYNA JANISZEWSKA

Celem badań było wyłonienie modelu redukcji masy ciała o potencjalnie najwyższym ryzyku wystąpienia negatywnych następstw dla wydolności fizycznej, psychicznej i zdrowia zawodników taekwondo olimpijskiego oraz analiza żywieniowych uwarunkowań podejmowania procesu przedstartowej redukcji masy ciała.

Material i metody: Badania przeprowadzono na zawodnikach taekwondo olimpijskiego biorących udział w turniejach rangi Mistrzostw Polski w latach 2011-2012. Ocenę procesu przedstartowej redukcji masy ciała oraz sposobu żywienia w okresie przygotowawczym przeprowadzono przy pomocy walidowanych kwestionariuszy. Do wyłonienia modeli redukcji masy ciała zastosowano niehierarchiczną metodę grupowania - analizę skupień metodą k-średnich, natomiast wzory żywienia wyłoniono przy wykorzystaniu wielowymiarowej analizy czynnikowej metodą głównych składowych. Ocenę rozmiarów i składu ciała przeprowadzono przy użyciu metod antropometrycznych. Do oceny statusu tkanki kostnej wykorzystano metodę dwuenergetycznej absorpcjometrii rentgenowskiej.

Wyniki: Zrealizowaną próbę badawczą stanowiło 281 zawodników taekwondo olimpijskiego, w tym 162 chłopców i 119 dziewcząt w wieku $16,9 \pm 2,4$ lata. Niemal połowa zawodników (48,5%) deklarowała redukcję masy ciała przed danym turniejem a niemal 80% zawodników miało do czynienia z przedstartową redukcją masy ciała w dowolnym czasie w swojej karierze. Zidentyfikowano 3 modele redukcji masy ciała: "aktywny" - dla którego charakterystyczne było stosowanie zwiększenia aktywności fizycznej, często w połączeniu z ograniczeniem spożycia żywności, "bierny" - stosowanie ograniczenia spożycia żywności bez zwiększania aktywności fizycznej i "odwadnianie" - połączenie metod ograniczenia spożycia żywności i płynów oraz ćwiczeń w nieprzepuszczalnej odzieży. Osoby redukujące masę ciała odznaczały się niższymi wartościami wzoru "prozapalnego" niż osoby nieredukujące masy ciała. Osoby redukujące masę ciała, w porównaniu do nieredukujących, odznaczały się niższym spożyciem ziemniaków, żółtych serów, mięsa wieprzowego/wołowego, wędlin, jaj, masła, margaryny, słodczy, dań typu fast food i napojów typu coca-cola. Osoby redukujące masę ciała charakteryzowały się istotnie statystycznie gorszym samopoczuciem przed

zawodami niż osoby nieredukujące. Miały 6-krotnie większą szansę odczuwania zmęczenia i ponad 3-krotnie większą szansę odczuwania zmniejszenia mocy/siły przed zawodami niż osoby nieredukujące masy ciała. Zawodnicy redukujący masę ciała według modelu "odwadnianie" istotnie częściej deklarowali zmniejszenie wydolności fizycznej, zmęczenie i zmniejszenie odporności/przeziębienia niż zawodnicy z modeli "aktywnego" i "biernego". Model "odwadnianie" łączył się z istotnie wyższym ryzykiem poważnego odwodnienia niż pozostałe modele redukcji.

Wnioski: Model "odwadnianie" ma potencjalnie najwyższe ryzyko wystąpienia negatywnych następstw dla wydolności fizycznej i psychicznej zawodników oraz wystąpienia odległych niekorzystnych skutków zdrowotnych. Co 5 redukujący masę ciała zawodnik taekwondo olimpijskiego ma wysokie ryzyko odczuwania niekorzystnych następstw procesu redukcji masy ciała a nawet utraty zdrowia lub życia. Mając na uwadze dynamiczny rozwój dyscypliny, istnieje konieczność sformułowania zaleceń dotyczących bezpiecznej redukcji masy ciała w taekwondo olimpijskim z uwzględnieniem zaleceń dietetycznych, które pozwolą na reorientację zawodników i trenerów w kierunku działań prozdrowotnych.