

Sportuotojų maisto papildų poreikiai kūno kompozicijai koreguoti

Laimutė Kardelienė, Sigutė Ežerskienė*

Klaipėdos valstybinė kolegija

Bijūnų g. 10, LT-91223 Klaipėda, el. paštas s.ezerskiene@kvk.lt

(Gauta 2025 m. kovo mėn.; atiduota spaudai 2025 m. kovo mėn.; prieiga internete nuo 2025 m. gegužės 9 d.)

Anotacija

Straipsnio tikslas – nustatyti, kokius maisto papildus sportuojantys asmenys renka kūno kompozicijos korekcijai. Tyrime analizuojama sportuojančių asmenų, besilankančių maisto papildų parduotuvėse, motyvacija ir papildų pasirinkimai, siekiant pagerinti kūno kompoziciją. Tyrime atkreipiamas dėmesys į didelę socialinės žiniasklaidos tinklų ir bendraamžių įtaką papildų vartojimui, nurodant poreikį vykdyti įrodymais pagrįstas informavimo kampanijas, skatinančias mokslinę informaciją paremtus sportininkų pasirinkimus.

Reikšminiai žodžiai: maisto papildai, kūno kompozicija, papildų vartojimo rizika.

Abstract

The article aims to determine which dietary supplements athletes choose to correct body composition. The study analyzes the motivation and supplement choices of athletes who visit dietary supplement stores to improve body composition. The study draws attention to the significant influence of social media networks and peers on supplement use, indicating the need for evidence-based information campaigns promoting science-based choices among athletes.

Key words: Dietary supplements, body composition, risks of taking supplements

Įvadas

Kūno kompozicijos tyrimai atliekami Lietuvos ir užsienio šalių mokslininkų. Nustatyta, kad ir fizinio aktyvumo pasirinkimas pagal kūno kompoziciją (Ročkus, 2022), ir mitybos korekcijos pagal fizinį aktyvumą (Ruano et al., 2020; Hilkins, 2021) turi teigiamą poveikį asmens kūno kompozicijai (Hettiarachchi et al., 2024) bei sveikatai apskritai (Kriaučionienė ir kt., 2024), įskaitant ir fizinio pasirengimo rodiklius (Galman et al., 2024). Moksliniai tyrimai pateikia duomenų apie maistinių medžiagų (Christoforou et al., 2021) bei maisto papildų (Jankauskienė, Kairaitis, 2010; Finamore et al., 2022; Hilkins, 2021) pasirinkimus kūno riebalų ir raumenų masės santykiui subalansuoti ir ilgaamžiškumui užtikrinti (angl. longevity) (Kaufman et al., 2024), tačiau vis dar trūksta kokybinių tyrimų (Druker et al., 2017) apie sportuojančių asmenų realius pasirinkimus ir jų motyvus. Lietuvoje maisto papildų vartojimas populiarėja, todėl sveikatos sistemos specialistai, siekdami konsultuoti sportuojančius asmenis mitybos elgsenos klausimais, turi žinoti, išmanyti ir maisto papildų pasiūlą, ir realią tokių asmenų elgseną tokio tipo parduotuvėse. Pateikti teiginiai leidžia formuluoti **tyrimo problemą** – kokie sportuojančių asmenų maisto papildų poreikiai kūno kompozicijos korekcijai? **Tyrimo tikslas** – nustatyti, kokius maisto papildus, skirtus kūno kompozicijai koreguoti, sportuotojai renka maisto papildų parduotuvėse.

Tyrimo metodika

Tyrimo tikslui realizuoti taikytas veiklos tyrimas – kokybinio tyrimo rūšis, kuri pagrįsta emancipaciniu situacijos valdymu bei yra dialoginio pobūdžio (Kardelis, 2017). Tokio tyrimo būdo pasirinkimą lėmė tyrimo temos aktualumas, kai tyrėjas pats reaguoja į situaciją remdamasis savo sukaupta patirtimi ir turimomis žiniomis. Atsižvelgdamas į tiriamąją bei situaciją tiriamojoje erdvėje tyrėjas taikė įvairius žodinius ir kūno kalbos modelius bei pritaikė demonstravimą pristatydamas vieno ar kito maisto papildų sudėtį stebint, kaip tai veikia esamą padėtį. Šiuo atveju eksperimentatorius buvo ir veiksmų vykdytojas, nes tiriamajam reikia parduoti jo pageidaujamą produktą ir suteikti / nesuteikti konsultaciją. Šio tyrimo savitumas – nebuvo galima iš anksto suplanuoti tyrimo eigos, o reikėjo eksromptu reaguoti į tiriamojo veiksmus, kalbėjimą gerbiant jo autonomiją, finansinius išteklius bei orumą. Atliktas veiklos tyrimas paremtas stebėjimo ir elgesio duomenimis.



Tyrimo kontingentas. Tyrimo kontingentą sudarė 27 dalyviai (19 vyrų ir aštuonios moterys), kurie pirkė maisto papildus (žr. 1 lent.). Iš tyrimo dalyvių imties pašalinti du pirkėjai, kurie įsigijo plaktuves baltyminiams gėrimams plakti.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių duomenys ir socialinės bei demografinės charakteristikos

Table 1. Research participants' data and social and demographic characteristics

Nr.	Lytis	Amžius	Maisto papildas po pusiau struktūruoto interviu	Poreikių maisto papildams dėl kūno kompozicijos kategorija
1.	V	31 m. – 33 m.	Vitaminų ir mineralų kompleksas, B grupės vitaminų kompleksas	Gerinti darbingumą
2.	V	42 m. – 45 m.	Angliavandeniai be kofeino (geliukas)	Gerinti darbingumą
3.	M	50 m. – 53 m.	Baltymų batonėlis	Didinti kūno raumens masę
4.	V	50 m. – 55 m.	Baltymų batonėlis	Didinti kūno raumens masę
5.	M	15 m.	Elektrolitų gėrimas, angliavandeniai be kofeino	Gerinti darbingumą
6.	V	40 m. – 43 m.	Vitaminų ir mineralų kompleksas, platus spektras amino rūgščių, baltymų batonėliai	Gerinti darbingumą Didinti kūno raumens masę
7.	M	32 m. – 35 m.	Magnis, baltymų milteliai, amino rūgščių kompleksas dėl teigiamo poveikio metabolizmui	Gerinti darbingumą Didinti kūno raumens masę
8.	V	30 m. – 33 m.	Baltymų milteliai	Didinti kūno raumens masę
9.	V	50 m. – 55 m.	Mišinys sąnariams, kolagenas	Gerinti darbingumą
10.	V	38 m. – 40 m.	Amino rūgščių kompleksas prieš treniruotę	Didinti kūno raumens masę
11.	V	23 m. – 25 m.	Kreatinas (amino rūgštis)	Didinti kūno raumens masę
12.	M	15 m.	Angliavandeniai be kofeino	Gerinti darbingumą
13.	M	50 m. – 53 m.	Karnitinas (amino rūgštis)	Didinti kūno raumens masę
14.	V	50 m. – 54 m.	Q10	Gerinti darbingumą
15.	V	38 m. – 40 m.	Baltyminiai batonėliai	Didinti kūno raumens masę
16.	V	42 m. – 45 m.	Kreatinas	Didinti kūno raumens masę
17.	V	40 m. – 43 m.	Beta-alaninas (amino rūgštis)	Gerinti darbingumą
18.	V	18 m. – 20 m.	Kreatinas, kofeinas	Didinti kūno raumens masę
19.	V	62 m. – 63 m.	Testosterono balansui	Gerinti darbingumą
20.	V	23 m. – 25 m.	Kofeinas su amino rūgštimis	Gerinti darbingumą
21.	V	60 m. – 62 m.	Kreatinas	Didinti kūno raumens masę
22.	V	23 m. – 25 m.	Baltymų batonėliai	Didinti kūno raumens masę
23.	V	50 m. – 54 m.	Vitaminų ir mineralų kompleksas, amino rūgštys dėl teigiamo poveikio metabolizmui	Gerinti darbingumą
24.	V	32 m. – 35 m.	Magnis	Gerinti darbingumą
25.	M	30 m. – 35 m.	Baltymų milteliai	Didinti kūno raumens masę
26.	M	17 m. – 18 m.	Baltymų milteliai	Didinti kūno raumens masę
27.	M	23 m. – 25 m.	Baltymų milteliai	Didinti kūno raumens masę

Tyrimo metodas. Siekiant garantuoti tyrimo rezultatų validumą pasirinktas pusiau struktūruotas interviu. Susidarytas šio interviu protokolas (apie 2 min. – 10 min.), remiantis mokslo tyrimų išvadomis apie maisto papildų naudą pagal tiriamojo amžių, lytį bei fizinį aktyvumą ir apie maisto papildų sudedamųjų dalių poveikį asmens organizmui (žr. 2 lent.). Rinkti šie empiriniai duomenys: pirkimo / pardavimo čekio kopijos (tikslus pardavimo laikas bei maisto papildų pavadinimas fiksuojamas kompiuterinėje programoje) bei tyrėjo lapas su pusiau struktūruoto interviu klausimais, kuriame žymėta ir tyrimo dalyvio lytis, tikėtinas jo ar jos amžius bei tyrėjo refleksija.



2 lentelė. Pusiau struktūruoto interviu / interviu gido prieiga protokolais
Table 2. Semi-structured interview/interview guide access protocol

Tema	Klausimai
Poreikių identifikavimas	1. Kas jus domina? 2. Kokio siekiate tikslo? 3. Ko tikėtis iš prieštreniruotinio papildo? 4. Kokio organo funkciją siekiate gerinti? 5. Kokio pobūdžio jūsų fizinis aktyvumas? 6. Ką veikiate per treniruotę? 7. Kiek trunka jūsų treniruotė? 8. Koks treniruočių dažnis per savaitę? 9. Kokius fizinio pasirengimo rodiklius siekiate gerinti? 10. Kaip galite 5 balų sistemoje vertinti savo mitybą (1 – prastoka, 5 – subalansuota pagal savijautą)? 11. Kaip galite vertinti miego kokybę: 1 – per mažai valandų, 5 – 7–8 val. su gilaus miego fazėmis. 12. Pagal kokius savijautos simptomus nusprendėte, kad jums reikia šio papildo? 13. Ar atlikote kūno kompozicijos analizę?
Informacijos šaltinis ir jo patikimumas	1. Ar turite savo pasirinkimą dėl Z maisto papildo? Ar pakomentuoti? 2. Taip, tikslu jums pateikta trenerio / draugo / interneto informacija dėl papildo galimo poveikio. 3. Gerti būtina atsižvelgiant į Jūsų fizinį aktyvumą bei savijautą.
Rizikos suvokimas ir informavimas apie riziką	1. Atkreipkite dėmesį į šio papildo sudedamąsias dalis. Baltymai yra su dirbtiniais saldikliais, dažikliais, o kiti – su natūraliais. Prašom pažiūrėti. 2. Dirbtiniai saldikliai neigiamai veikia mūsų mikrobiotą. 3. Natūralūs baltymų priedai brangina produktą. 4. Būtina laikytis maisto papildo gerimo rekomendacijų pagal savo amžių, fizinį aktyvumą bei svorį.

Tyrimo procedūros. Duomenys rinkti iš heterogeniškos Z maisto papildų sportuojantiems asmenims parduotuvės pirkėjų grupės 2025 metų vasario 27 dieną (penktadienį), nuo 10 val. iki 20 val. Z mieste (Lietuva) Z prekybos centre. Dialogai tęsėsi nuo 5 min. iki 15 min. Šio tyrimo išvados lyginamos su panašių tyrimų išvadomis. Palyginimas paaiškino tiriamą reiškinį. Tyrimo metu surinkti pardavimo čekiai išsaugoti nuo neapdorotų duomenų surinkimo etapo iki galutinių tyrimo išvadų. Pusiau struktūruoto interviu tekstas parašytas kaip aprašymas, kad būtų įtraukta informacija apie kontekstą, tyrimo dalyvį. Būtina pažymėti, kad siekiant tyrimo patikimumo pusiau struktūruoto interviu pagrindu parašyta anketa buvo pateikta kitiems tyrėjams, t. y. taikytas ekspertų metodas. Pritarus parengtai anketai atliktas bandomasis interviu. Po to klausimai patrupinti. Kadangi parduotuvėje aptarnaujama po vieną interesantą, tai tyrėjas galėjo po pirkimo / pardavimo proceso, t. y. pusiau struktūruoto interviu, pasižymėti reikiamus duomenis bei refleksiją tyrėjo lape. Tai leido transkribuoti interviu. Šie veiksmai leido išvengti galimų duomenų kodavimo klaidų.

Tyrimo duomenų analizė. Kiekvienas pusiau struktūruotas interviu analizuotas pagal teminę analizę (Kardelis, 2017): pradžioje atrinkti reikšmingi vienetai – pageidauti tyrimo dalyvių maisto papildai, kurie po to klasifikuoti, skirstyti į kategorijas. Toliau grupuojama informacija, suformuotoms kategorijoms parenkamos temos fiksuojant, ar yra kategorijų, į kurias koncentruojasi tyrimas. Po to ieškoma bendrų ir unikalių temų visuose interviu. Toliau duomenys interpretuoti.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Pagrindinės interviu gido / pusiau struktūruoto interviu (Kardelis, 2017) temos yra šios: *Poreikių identifikavimas; Informacijos šaltinis ir jo patikimumas; Rizikos suvokimas ir informavimas apie riziką.* Pasirinktas tyrimo būdas įgalino tyrėją bendraujant siekti bendraprasmiskumo, kurio pagrindas – tyrimo dalyvio poreikių tenkinimas komentuojant papildo galimą poveikį pagal jo sudedamąsias dalis (maisto papildo maistinė deklaracija).

Poreikių identifikavimas. Žmonės, kurie mankština sporto salėje, yra pagrindinis pajamų šaltinis maisto papildų rinkoje veikiančioms parduotuvėms (Finamore et al., 2023). Mokslo



literatūroje aptariamas maisto papildų vartojimo paplitimas tarp sportuotojų ir retai diskutuojama apie poreikių identifikavimą tokio pobūdžio parduotuvėse, kai bendraujama tiesiogiai su konsultantu. Pagal kokybinių tyrimų būdą tyrėjas taikydamas aktyvų klausimąsi gali megzti dialogą, pasiekdamas bendrąprasmiskumo su tyrimo dalyviu. Kaip matyti iš lentelėje pateiktų klausimų tema *Poreikių identifikavimas* tyrimo metu taikyti kiekvienam tiriamajam pusiau struktūruoto interviu pradžioje standartiniai klausimai, t. y. po pasisveikinimo teirautasi: *kas domina?* Išgirdus atsakymą, pavyzdžiui, energijai (V, 40 m. – 43 m., Nr. 6), dialogas tęsiamas taip: Tyrėjas (toliau T) – *Pagal kokius savijautos simptomus nusprendėte, kad jums reikia šio papildų?* Tyrimo dalyvis (toliau tyrimo dalyvis) – *Trūksta energijos.* T – *Koks treniruočių dažnis per savaitę?* TD – *Tai du, tai tris kartus per savaitę. Tai dažniau.* T – *Ką veikiate per treniruotę?* TD – *Įvairiai: ir kardio, ir treniruokliai.* T – *Kiek trunka jūsų treniruotė?* TD – *Apie valandą.* T – *Kaip galite vertinti miego kokybę: kai 1-as – miegate mažai valandų, o 5-as – 7–8 val. su gilaus miego fazėmis.* TD – *3, miegu apie 6 val., pabundu.* T – *Kaip galite 5 balų sistemoje vertinti savo mitybą: kai 1 – retai domitės maistine bei energine verte valgomų patiekalų, vakare jaučiate alkį, ir 5 – subalansuota pagal savijautą?* TD – *3 – trūksta dienos metu laiko, o ir nesinori. Na, taip, trūksta tvarkos. Na, ir reikia svorį mažinti...* T – *Ar atlikote kūno kompozicijos analizę?* TD – *Ne.* Toliau pusiau struktūruoto interviu metu pasitariama: ką tyrimo dalyvis galėtų daryti keisdamas savo dienos režimą, po to – kokie tyrimai jam parodytų esamą organizmo būklę, o tada ir kalbama apie maisto papildus dėl pirminių pokyčių inicijavimo. Iš pusiau struktūruoto interviu paaiškėja, kad įprastai tyrimo dalyviai turi siekį – mažinti kūno svorį, t. y. gerinti kūno kompoziciją.

Akcentuotina, kad poreikių identifikavimo kelias užtrukdavo nuo 10 min. iki pusvalandžio, nes laiką lemdavo tyrimo dalyvio sociokultūrinės savybės (amžius, lytis, temperamentas, išprusimas). Pavyzdžiui, pusiau struktūruoto interviu dalis (M, 23 m. – 25 m., Nr. 27): T – *Laba diena! Kas Jus domina?* TD – *Laba diena. Ieškau kažko vakarienei.* T – *Supratau. Taip, galima mitybą papildyti baltymų milteliais dėl sotumo. Dėti kaip ingredientą į patiekalą.* TD – *Noriu, o tai prisivalgai visokių nesąmonių...* T – *Štai baltymų milteliai su dirbtiniais priedais ir natūraliais arba be skonio. Augalinės ir gyvūninės kilmės.* Toliau pusiau struktūruoto interviu metu tyrimo dalyviui ar dalyvei demonstruojama baltymų miltelių sudėtis, komentuojamos sudedamosios dalys ir aiškėja, kad jis ar ji siekia gerinti kūno kompoziciją: mažinti riebalinį audinį ar stiprinti raumeninį. Tokiam jų sprendimui įtakos turi ir kitų sporto salėje sutiktų asmenų elgesys – geria baltyminius gėrimus (tyrimo dalyvių žodžiais – baltymų kokteilį) po treniruotės. Pusiau struktūruoto interviu metu siekta kreipti dėmesį į mitybą pagal asmens gyvenimo būdą dėl kūno korekcijos, nes kalbantis aiškėjo, kad ir testosteronas, ir vitaminai bei mineralai perkami norit gerai jaustis, atrodyti, t. y. turėti tokią kūno kompoziciją, kuria būtų patenkintas pats sportuotojas: raumeningas bei energingas ar liekna bei patenkinta. Taip teigti leidžia ir tyrimo dalyvių elgsena: kai kurie rodė savo vidinius riebalus, kiti kalbėjo apie amžių, kurį kaltino dėl stambėjimo, o tretį sakė, kad draugams padėjo sumažinti kūno svorį baltymų miltelių kokteiliai arba kad jau kartą gėrė tokius kokteilius vakarais ir taip sumažino svorį.

Pusiau struktūruoto interviu analizė leido išskirti tokias maisto papildų, skirtų kūno kompozicijos tobulinimui, poreikių kategorijas: didinti *kūno raumens masę* (pasak tyrimo dalyvių *auginti raumenis*), kuris apėmė ir išsakytas mintis apie poreikį *mažinti kūno riebalinį audinį* (pasak tyrimo dalyvių *deginti riebalus*), *gerinti darbingumą* (pasak tyrimo dalyvių *energijai*). Tokį skirstymą įgalino tyrimo dalyvių atsakymai į šio interviu pradžioje pateiktą klausimą *kas domina* fiksuoti atsakymai bei kalbėjimasis pagal 2-oje lentelėje pateiktus klausimus bei tikslinamuosius klausimus atsižvelgiant į tyrimo dalyvį. Pažymėtina, kad tam tikrais atvejais dėl energijos maisto papildų buvo tikslinamasi, pavyzdžiui: ko tikimasi iš prieštreniruotinio papildų, koks treniruotės pobūdis, koks kraujospūdis, treniruotės laikas dieną. Kalbantis aiškėjo, kad taip siekiama daugiau sudeginti kalorijų, o rezultatas bus sumažėjęs kūno svoris. Dėl testosterono papildų kalbėta apie



kraujo tyrimus, tyrimo dalyvių miegą, mitybą, fizinį aktyvumą per savaitę, ir paaiškėdavo, kad tyrimo dalyvis tikisi energijos bei daugiau raumenų, t. y. siekiama kūno korekcijos.

Maisto papildų vartojimo rizikos suvokimas ir informacijos perdavimas. Rizikos suvokimas tarp parduotuvės pirkėjų aiškėjo, kai pateikus teiginį apie baltymų miltelių sudedamąsias dalis, jie reagavo taip, kad baltymų miltelių saldikliai bei dažikliai neturi šalutinio poveikio jų organizmui. Svarbiausia, kaip teigė miltelius perkantys: *patinka skonis; skanu; tai desertas; tai vietoj vakarienės, tai po treniruotės*. Domėjosi, kaip vartoti: kokia dozė, kaip daryti kokteilį arba paaiškėdavo, kad plaka baltyminių gėrimą, t. y. miltelius plaka su vandeniu arba augaliniu ar karvės pienu.

Norintiems riebalinę kūno masę „deginančių“ maisto papildų komentuotas šių produkto sudedamųjų dalių sinerginis poveikis bei atskirų ingredientų teigiamas ir neigiamas poveikis organizmui. Dalis tyrimo dalyvių keitė savo sprendimą ir rinkosi amino rūgštis arba kitus palankesnius jų medžiagų apykaitai produktus. Paaiškėjus riebalų „degintojų“ šalutinių poveikių galimybei, pavyzdžiui, kofeinas, žalia arbata nėra tinkami ingredientai tiems, kurie turi padidėjusį kraujo spaudimą arba išgirdę mažai tikėtiną poveikį kūno korekcijai, pavyzdžiui, karnitinas kaip riebalų „degintojas“ nėra patikimas maisto papildas remiantis mokslo tyrimais, tyrimo dalyviai keisdavo savo sprendimą. Toliau teiraudavosi, kaip mažinti riebalinę kūno masę. Kai kurie tyrimo dalyviai žinojo, kad gali patirti minimalų poveikį ir riziką – tokią poziciją įvardindavo kaip įmanomą be tikslų faktų: *žinau, kad tas produktas mažina skysčius, o aš vakare ir geriu arbatas, kad tik nevalgyčiau... tada rytą atsikeliu užtinusi... turiu gerti tą papildą. Neprisimenu, kodėl turiu tik rytą gerti, nors parašyta, kad reikia ir vakare* (M, 32 m. – 35 m., Nr. 7); *Skaičiau, baltymai gali raižyti pilvą, pūsti. Ir girdėjau, kad geriau ...izo...whey..., bet neprisimenu kodėl* (M, 30m. – 35m., Nr.25); *Noriu vėl šio baltymo* (rodo į baltymų miltelius su pavadinimu *dietinis kokteilis*) *vakare vietoj vakarienės. Jau gėriau – skanus* (M., 50 m. – 53 m., Nr. 3.). Pakomentavus, kad vienas iš norimo produkto ingredientų – kofeinas, o kiti – tai baltymų milteliai, cinkas, chromas bei pan. tyrimo dalyvė keičia sprendimą. Daro pati išvadą, kad nėra čia kas *deginų riebalus*. Perkantys maisto papildą – gulsčiąją ragužę tvirtino, kad jautė didesnę energiją ir vėl nori to paties papildo, nes *gersiu tabletę einant miegoti be rizikos* (V, 62 m. – 63 m., Nr.19). Pirkdami vitaminus bei mineralus tyrimo dalyviai įvardijo žiną, kad nori silpnesnių – *per daug yra blogai* (V, 31 m. – 33 m., Nr.1), o *reikia magnį gerti, nes su maistu „nesusirenku“* (V, 32 m. – 35 m., Nr. 24) ir tęsia: *Girdėjau, kad magnis paleidžia vidurius, ar turit gero; Man reikia magnio bisglicinato, gero* (M, 32 m. – 35 m., Nr.7). *Viskas, ko per daug, yra blogai, aš niekada su tuo nesusidūriau, sporto klube tai kalbėjo* (V, 62 m. – 63 m., Nr.19). *Trys kapsulės prieš treniruotę, po treniruotės... man nereikia daug raumenų* (V, 60 m. – 62 m., Nr. 21).

Tyrimo dalyviai žinojo, kad maisto papildai gali turėti šalutinių poveikių, tačiau buvo jaučiama iš kūno kalbos, ypač mimikos, kad papildų nauda viršija šią riziką, o rizika nebuvo suvokiama kaip realiai galinti jiems pasireikšti. O tas *kada nors* – neapčiuopiama. Pusiau struktūruoto interviu metu paaiškėjo, kad treneriai sportuotojams rekomenduodami papildus, pavyzdžiui, akcentuoja miltelius kaip papildo formą, neįvardindami, kad jų klientai atkreiptų dėmesį į sudedamąsias papildų dalis, kaip dirbtinių dažiklių bei saldiklių pavadinimus, t. y. rekomenduoja konkretų produktą, kurio ir norėjo tyrimo metu konkretūs tyrimo dalyviai. Kai kurie rodė nuotrauką atitinkamo maisto papildo: *mes su treneriu nekalbėjome apie kitą baltymą. Šis sakė – skanus, gerai susiplaka. Priedai? negirdėjau ir nežinau*.

Informacijos šaltiniai ir jų patikimumas. Remiantis pusiau struktūruoto interviu duomenimis, dauguma sportotojų – tyrimo dalyvių gauna informaciją apie maisto papildus iš socialinių tinklų (Facebook grupės, tinklalaidės, Youtube kanalo), po to iš draugų, maisto papildų parduotuvių pardavėjų-konsultantų, rečiau iš trenerių (ne visi treniruoja su asmeniniu treneriu), nebuvo nei vieno, kuris konsultuotųsi su dietologais ar dietistais, pavyzdžiui: *ši produktą gerai vertina facebook grupėje, tai duokit, ką dauguma ima* (V, 42 m. – 45 m., Nr. 16); *...perskaičiau, kad*



geriausias grynas, tai duokit (V, 30 m. – 33 m., Nr.8); gėriau tą, dabar ...gal kitą...kuris geriausias? (V, 50 m. – 55 m., Nr.9). Ką daugiausia perka? (V, 18 m. – 20 m., Nr. 18). Nustatyta, kad tyrimo dalyviai tiria informacijos patikimumą dėl papildų riebalų degintojo: skaito internete apie maisto papildus pagal jų poveikį kūno kompozicijai, gerai savijautai. Kadangi kai kurių dalyvių kalbėjimas bei mimika ar kūno kalba demonstravo netikrumą dėl konkretaus maisto papildų poveikio, tai leidžia teigti, kad informacijos gausa bei šios informacijos šaltinių įvairovė lėmė tyrimo dalyvių abejones dėl maisto papildų patikimumo: ... tai verslas (V, 50 m. – 54m., Nr.23); reklama, tai taip gerai paveikė, duokit... (V, 38 m. – 40 m., Nr.10); Gal ir padės, negi tik placebo...(V, 62 m. – 63 m., Nr.19). Tyrime stebėta socialinių normų įtaka papildų vartojimui, nes dauguma sporto salės lankytojų, kurie dalyvavo tyrime, vartojo sportinius maisto papildus bei prieštreniruotinius papildus, kurie „degina riebalus“. Be to, jie nuolat bendrauja su asmenimis, kurie vartoja tokius papildus, nors ir nepasiekia norimo rezultato, pavyzdžiui: draugai, šeimos ar komandos nariai. Tai jau sportavimo kultūros dalis, tai jau norma, o apie tai byloja tyrimo dalyvių pastebėjimai: ...sporto salėje mačiau, kad treneris susiplakęs gėrė. Gal ir aš turėčiau gerti dėl raumenų? (V, 23 m. – 25 m., Nr.11); reikia energijos. Kiti geria tuos geliukus. Man irgi reikia prieš plaukimą. Ar padės? (M, 15 m., Nr. 5); Mano šeimoje visi sportuoja, o vyras turi visą lentyną tų papildų dėl raumenų (M, 50 m. – 53 m., Nr.13). Tyrimo metu fiksuota ir fizinės aplinkos įtaka sporto mitybai: mačiau, kad galima pirkti sporto klube. Ką man tai duos? Sulieknėsiu? (M, 30 m. – 35 m., Nr. 25); gerai, kad yra sporto klube... kai nėra motyvacijos, perki ir geri... daugiau kalorijų sudegini (V, 38 m. – 40 m., Nr.10). Pusiaus struktūruoto interviu metu surinkti duomenys leidžia kalbėti apie autoriteto įtaką dėl maisto papildų vartojimo kūno kompozicijos korekcijai. Paaiškėjo, kad dietologai, dietistai, gydytojai ir net treneriai nėra pagrindiniai informacijos šaltiniai, pasitikima internetu ir draugais, renkantis maisto papildą apetito kontrolei ar maisto papildą kūno kompozicijai koreguoti. Kai kurie teigė, kad asmeninis treneris pataria dėl mitybos bei papildų, kiti – pasidaro kraujo tyrimą, bet gydytojas nėra suvokiamas kaip pagrindinis autoritetas. Tokiems tyrimo dalyviams svarbu, ką vartoja tie, kurie sumažino riebalinę ar padidino raumeningą kūno masę. Galima buvo suprasti, kad dalis tyrimo dalyvių tikisi greito rezultato su papildais dėl raumens masės ar dėl riebalų, ypač vidinių, mažinimo. Tad suprantama, kad svarbiausias konsultantas tenkinant poreikį gerinti kūno kompoziciją asmeniui yra tas, kuris arčiausiai, t. y. yra toje pačioje vietoje – sporto salėje ir su kuriuo galima dažnai aptarti: ką gerti, valgyti, ką vartoti dėl geresnės kūno išvaizdos, kur pirkti ir pan.: kol pateksi pas gydytoją... (V, 62 m. – 63 m., Nr.19) ir tęsia: o mokamas tyrimas?

Diskusija

Atliktas tyrimas apie maisto papildų vartojimą atskleidė, kad tiek vyrai, tiek moterys, lankantys maisto papildų parduotuvę, siekia gerinti kūno kompoziciją. Nustatyta, kad penkiolikmečiai sportuotojai buvo suinteresuoti energijos papildais dėl sportinių rezultatų. Fiksuota, kad sportuotojai tikisi vartodami testosterono kiekį organizme stabilizuojančius papildus ar vitaminų bei mineralų kompleksus pasiekti savo tikslo – geros kūno kompozicijos. Pusiaus struktūruoto interviu duomenų analizė parodė, kad maisto papildų pasirinkimui bei sprendimui juos vartoti turi įtakos socialinės medijos. Apie tai savo tyrime kalba ir M. Ročkus (2022) konstatuodamas, kad socialinių medijų vartojimas nors ir neturi tiesioginio poveikio kūno įvaizdžiui, tačiau, kai asmenys aktyviai domisi grožio ir sporto temomis, atsiranda ir neigiamos pasekmės jų kūno suvokimui ir elgesiui. Atlikto tyrimo duomenys patvirtina socialinių medijų įtaką papildų vartojimui. Tai reiškia, kad sportuotojai linkę vartoti maisto papildus ir dėl fiziologinių poreikių, ir dėl medijų poveikio.

Pažymėtina, kad tyrimo duomenys leidžia teigti, kad asmenys, turintys aukštesnę kūno masės indeksą (KMI), dažniau renkasi papildus kaip greitą sprendimą savo kūno korekcijai. Tai susisieja su Jankauskienės ir Bačevičienės (2024) tyrimu, kuris rodo, kad asmenys su didesniu KMI dažniau nepriima savo kūno ir yra linkę ieškoti papildomų priemonių rezultatams gerinti.



Tyrimo duomenys atskleidė sąsają tarp sporto salės lankymo ir papildų vartojimo, apie tai savo tyrime rašo ir Hilkens su kolegomis (2021). Jie nustatė, kad jauni vyrai, lankantys sporto sales, dažniau vartoja baltymų papildus, siekdami padidinti raumenų masę ir pagerinti kūno formą. Tačiau būtina pastebėti, kad socialinės medijos taip pat atlieka svarbų vaidmenį – tyrimai rodo, jog Instagram ar TikTok skatina maisto papildų vartojimą ir net anabolinių steroidų įtraukimą į savo mitybą. Ši tendencija rodo, kad socialiniai tinklai formuoja grožio standartus, kurie gali skatinti jaunos asmenis vartoti papildus norint pasiekti socialiai priimtina kūno formą.

Tyrimas parodė, kad verta atkreipti sportuotojų dėmesį į rizikos suvokimą vartojant maisto papildus, juos renkantis. Apie tai savo tyrimo išvadose rašo ir Finamore su kolegomis (2022). Jų tyrime nustatyta, kad sportuotojai dažnai neturi pakankamai žinių apie maisto papildus, o sporto salių aplinka ne visada suteikia tinkamą informaciją apie jų vartojimą. Ruano ir jo kolegų (2023) išvados taip pat patvirtina, kad dauguma sporto salių lankytojų renkasi papildus be registruotų dietologų ar dietistų konsultacijos, o informaciją apie produktus dažniausiai randa internete. Drukerio su kolegomis (2023) tyrimas parodė, kad treneriai dažnai neperduoda savo klientams informacijos apie galimas papildų vartojimo rizikas, o dietologai skeptiškai vertina bendrą jų vartojimą ir abejoja trenerių mitybos žiniomis.

Pabrėžtina, kad papildų sudėtis taip pat kelia klausimų dėl ilgalaikės sveikatos. Singh ir kolegų (2024) tyrime konstatuota, kad kai kuriuose maisto papilduose esanti sukralozė gali kelti pavojų sveikatai, įskaitant metabolinius sutrikimus ir širdies bei kraujagyslių ligas. Kadangi šis bei kiti dirbtiniai saldikliai bei dažikliai yra baltymų kokteiliuose, riebalų degintojų produktuose ir kitose lieknėjimo priemonėse, svarbu kritiškai vertinti ne tik papildų poveikį kūno kompozicijai, bet ir jų ilgalaikį poveikį organizmui.

Apibendrinant teigtina, kad maisto papildų vartojimas kūno korekcijai gali būti dažniau siejamas su neigiamu kūno įvaizdžiu, socialinių tinklų įtaka savo kūno kompozicijos suvokimui ir stoka žinių apie tinkamą maitinimąsi pagal fizinį aktyvumą bei savijautą. Gauti rezultatai rodo, kad reikalinga gilesnė edukacija apie gyvenimą ir galimas maisto papildų vartojimo rizikas.

Literatūra

1. Das, G., Kameswaran, S., Ramesh, B., Bangeppagari, M., Nath, R., Talukdar, A. D., Shin, H.-S., & Patra, J. K. (2024). Anti-aging effect of traditional plant-based food: An overview. *Foods*, 13, 3785. <https://doi.org/10.3390/foods13233785>
2. Druker, I., & Gesser-Edelsburg, A. (2017). Identifying and assessing views among physically-active adult gym members in Israel on dietary supplements. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 37. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0194-7>
3. Finamore, A., Benvenuti, L., De Santis, A., Cinti, S., & Rossi, L. (2022). Sportsmen's attitude towards dietary supplements and nutrition knowledge: An investigation in selected Roman area gyms. *Nutrients*, 14(5), 945. <https://doi.org/10.3390/nu14050945>
4. Galman, A., Chikhaoui, M., Herqash, R. N., Bouhrim, M., Eto, B., Shahat, A. A., Lotfi, R., Belamgharia, H., Daoudi, D., Kaddouri, M., Dlimi, C., Alahyane, H., Liba, H., Kachmar, M. R., & Boutoia, K. (2024). Fitness and dietary supplements: A cross-sectional study on food practices and nutravigilance. *Nutrients*, 16, 3928. <https://doi.org/10.3390/nu16223928>
5. Hettiarachchi, J., Reijnierse, E. M., Kew, N., Fetterplace, K., Tan, S.-Y., & Maier, A. B. (2024). The effect of dose, frequency, and timing of protein supplementation on muscle mass in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 102, 325. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102325>
6. Hilkens, L., Cruyff, M., Woertman, L., Benjamins, J., & Evers, C. (2021). Social media, body image and resistance training: Creating the perfect 'Me' with dietary supplements, anabolic steroids and SARM's. *Sports Medicine - Open*, 7, 81. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00371-1>
7. Jankauskienė, R., & Bačevičienė, M. (2024). Mindful monitoring and accepting the body in physical activity mediates the associations between physical activity and positive body image in a sample of young physically active adults. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1360145. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1360145>
8. Jankauskienė, R., & Kairaitis, R. (2010). Laisvalaikio besimankštinančių asmenų maisto papildų, mažinančių kūno masę, vartojimas: susijusių veiksnių analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(76), 63–70.
9. Kardelis, K. (2017). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.



10. Kaufman, M. W., DeParis, S., Oppedo, M., Mah, C., Roche, M., Frehlich, L., & Fredericson, M. (2024). Nutritional supplements for healthy aging: A critical analysis review. *American Journal of Lifestyle Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.aml.2024.100000>
11. Kriaucionienė, V., Gajewska, D., Raskilienė, A., Myszkowska-Ryciak, J., Ponichter, J., Paulauskienė, L., & Petkevičienė, J. (2024). Associations between body appreciation, body weight, lifestyle factors and subjective health among bachelor students in Lithuania and Poland: Cross-sectional study. *Nutrients*, 16(39), 3939. <https://doi.org/10.3390/nu16223939>
12. Ročkus, M. (2022). *Kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo sąsajos*. Vilnius.
13. Ruano, J., & Teixeira, V. H. (2020). Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00342-z>
14. Singh, S. A., Singh, S., Begum, R. F., Vijayan, S., & Vellapandian, C. (2024). Unveiling the profound influence of sucralose on metabolism and its role in shaping obesity trends. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1387646. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1387646>

The Dietary Supplement Needs of Athletes for Body Composition Correction

(Received in March, 2025; Accepted in March, 2025; Available Online from 9th of May, 2025)

Summary

The study examines the dietary supplement preferences of physically active individuals aiming to improve body composition. It specifically focuses on the motivations and choices of customers in dietary supplement stores. The research highlights the significant influence of social media and peer groups on supplement usage. It underscores the need for evidence-based information campaigns to promote informed, science-backed decisions among athletes. The methodology involved semi-structured interviews with 27 participants (19 men and 8 women) to identify their needs, assess their awareness of risks, and explore their decision-making processes regarding supplements.

Key findings include:

- motivations for supplement use: participants primarily sought supplements to enhance muscle mass, reduce fat, or boost energy levels;
- influence of social factors: decisions were often shaped by peer behaviour and trends observed in gyms or social media;
- risk perception: while participants were aware of potential side effects, they often underestimated or dismissed these risks in favour of perceived benefits;
- information gaps: many relied on trainers or peers for advice rather than scientific evidence, leading to suboptimal or uninformed choices.

The study calls for targeted educational initiatives to improve awareness about the appropriate use of dietary supplements and their potential health impacts. study emphasizes the need for targeted educational initiatives to promote informed, science-based choices regarding dietary supplements and their health impacts.

