

---

# Spis treści

---

---

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Wprowadzenie</b> . . . . .   | 5  |
| 1.1. Wybrane problemy żywienia sportowców w kontekście aktualnych jakościowych zaleceń żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej . . . . .   | 5  |
| 1.2. Wybrane osobowościowe uwarunkowania zachowań żywieniowych – przegląd literatury . . . . .   | 11 |
| <b>2. Cel pracy</b> . . . . .  | 17 |
| 2.1. Pytania i hipotezy badawcze . . . . .   | 17 |
| <b>3. Materiał i metody</b> . . . . .  | 19 |
| 3.1. Charakterystyka grupy sportowców . . . . .  | 19 |
| 3.2. Metody i narzędzia badawcze . . . . .   | 20 |
| 3.3. Analizy statystyczne . . . . .  | 22 |
| <b>4. Wyniki</b> . . . . .   | 25 |
| 4.1. Częstość konsumpcji wybranych produktów spożywczych w grupie sportowców trenujących gry zespołowe, z uwzględnieniem płci . . . . .  | 25 |
| 4.2. Częstość konsumpcji wybranych produktów spożywczych w grupie sportowców trenujących gry zespołowe w zależności od płci, wieku i cech psychologicznych – analiza wieloczynnikowa . . . . .   | 32 |
| 4.3. Realizacja zaleceń racjonalnego żywienia, w tym jakościowych rekomendacji szwajcarskiej piramidy żywienia sportowców w grupie zawodników trenujących gry zespołowe, z uwzględnieniem płci . . . . .   | 53 |
| 4.4. Realizacja zaleceń racjonalnego żywienia, z uwzględnieniem jakościowych rekomendacji szwajcarskiej piramidy żywienia sportowców w grupie zawodników trenujących gry zespołowe w zależności od płci, wieku i cech psychologicznych – analiza wieloczynnikowa . . . . . | 54 |
| <b>5. Dyskusja</b> . . . . .   | 67 |
| 5.1. Sposób żywienia sportowców trenujących gry zespołowe w świetle rekomendacji żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej . . . . .   | 67 |
| 5.2. Sposób żywienia sportowców trenujących gry zespołowe w zależności od płci w świetle rekomendacji żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej . . . . .  | 76 |

|  |            |
|--|------------|
| 5.3. Sposób żywienia sportowców trenujących gry zespołowe w zależności od wieku w świetle rekomendacji żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej . . . . .                                     | 79         |
| 5.4. Sposób żywienia sportowców trenujących gry zespołowe w zależności od poczucia własnej uogólnionej skuteczności w świetle rekomendacji żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej . . . . . | 81         |
| 5.5. Sposób żywienia sportowców trenujących gry zespołowe w zależności od umiejscowienia poczucia kontroli zdrowia w świetle rekomendacji żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej . . . . .  | 84         |
| <b>6. Podsumowanie i wnioski . . . . .</b>   | <b>89</b>  |
| 6.1. Podsumowanie . . . . .  | 89         |
| 6.2. Wnioski . . . . .   | 92         |
| <b>Literatura . . . . .</b>  | <b>93</b>  |
| <b>Streszczenie . . . . .</b>  | <b>113</b> |
| <b>Summary . . . . .</b>   | <b>117</b> |
| <b>Aneks . . . . .</b>   | <b>121</b> |
| Tabele wyników . . . . .   | 122        |
| Wzory kwestionariuszy oceny sposobu żywienia . . . . .   | 176        |
| Wyniki walidacji kwestionariusza FFQ . . . . .   | 181        |
| Wyniki walidacji kwestionariusza zachowań żywieniowych z uwzględnieniem podstawowych jakościowych założeń szwajcarskiej piramidy żywienia sportowców (tzw. testu piramidy) . . . . .                       | 184        |