

## Lõputöö lühikokkuvõte

Bakalaureusetöö ülesandeks oli uurida Eesti korvpalli meistriliigas mängivate korvpallurite energiajookide tarvitamise harjumusi ning seda, kui hästi on sportlased teavitatud energiajookide mõjudest füüsilise pingutuse ajal. Energiajookides leidub aineid, mida seostatakse sooritusvõime parandamisega, kuid kuna nende kogused on väga väikesed, ei anna nad pikemas perspektiivis erilist kasu. Teisest küljest võivad nad mõjuda hoopis negatiivselt, kuna tarvitades energiajooke treeningute/võistluste ajal, võivad esinevad kõrvalnähud, (südametöö kiirenemine ja liigne vedeliku eritumine) mis võivad viia tõsiste tervisekahjustusteni. Energiajookide mõju tervisele on tänapäeva ühiskonnas väga aktuaalne teema ning siiani pole jõutud selgusele, kas neid on ohutu tarvitada. Olgugi, et energiajookides enim sisalduvat stimulant kofeiini on piisavalt uuritud ning veendunud selle ohutuses, kui seda tarbida mõõdukalt, on vähe uuritud selle toimet koosmõjus teiste energiajookides sisalduvate ainetega (tauriin, guaraana, glükuronolaktoon jt). Lisaks on tehtud vähe uuringuid seoses sellega, kuidas energiajoogid mõjuvad sportlastele füüsilise pingutuse ajal.

Lõputöö teoreetilises osas vaadeldakse energiajookide koostist ja nende mõjusid tervisele, toimet koos alkoholiga tarvitamisel ja juues energiajooke füüsilise pingutuse ajal. Eksperimentaalses osas uuritakse ankeetküsitlusega Eesti korvpalli meistriliigas mängivate korvpallurite energiajookide tarvitamise harjumusi. Saadud tulemused näitasid sportlaste üpriski head teavitatust energiajookidest ja vähest kasutamist seotult treeningute/võistlustega.