



Границы компетенций специалистов фитнеса в вопросах питания и диетологии

Позиция Ассоциации Профессионалов Фитнеса (FPA)

В настоящее время большое количество людей не придерживается здорового образа жизни, в том числе не соблюдает принципы рационального питания. Это является одной из причин, по которым с каждым годом увеличивается распространенность хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) — болезней, которые не передаются от человека к человеку, имеют медленное и постепенное развитие, длительное течение и зачастую приводят к инвалидности и преждевременной смерти. В первую очередь речь идет о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нередко заканчивающихся инфарктами и инсультами, а также о заболеваниях дыхательной системы (астма, хроническая обструктивная болезнь легких), онкологической патологии, сахарном диабете 2-го типа.

1. Роль фитнес-тренера в профилактике хронических неинфекционных заболеваний

По данным Всемирной организации здравоохранения, от хронических неинфекционных заболеваний в мире ежегодно умирает 38 миллионов человек; около 75 % смертей приходится на страны с низким и средним уровнем развития. Кроме этого ХНИЗ создают значительную нагрузку на систему здравоохранения и становятся тяжелым бременем для родственников больных, так как последние требуют постоянного и длительного лечения.

К основным факторам риска ХНИЗ относятся нерациональное питание, недостаточная физическая активность, ожирение, курение, злоупотребление алкоголем. Поэтому ознакомление людей с принципами здорового образа жизни вообще и рационального питания в частности — жизненно важная услуга, которую могут и должны предоставить своим клиентам специалисты фитнеса. У тренера есть для этого все условия, поскольку он находится в эмоциональном контакте с клиентом и является для него авторитетом в вопросах здорового образа жизни. Просвещение в области рационального питания дополняет работу по улучшению физической формы клиента, способствуя профилактике ХНИЗ и достижению активного долголетия.

Фитнес-тренеры должны предоставлять клиентам достоверную, научно обоснованную информацию о рациональном сбалансированном питании. При этом крайне важно оставаться в границах своих профессиональных компетенций и не подменять собой медицинских работников. Это условие продиктовано отсутствием необходимой квалификации, требованиями профессиональной этики, а также потенциальным риском юридической ответственности.

2. Границы компетенции фитнес-тренера

2.1. Юридические аспекты

В Российской Федерации вопросами диетологии и лечебного питания занимаются медицинские работники. В рамках первичной медико-санитарной помощи это делают врачи широкого профиля — терапевты, врачи общей практики, а также средний медперсонал. В рамках специализированной медицинской помощи — диетологи и другие узкие специалисты: гастроэнтерологи, эндокринологи и т. д. Именно они работают с людьми, имеющими алиментарно-зависимые заболевания, то есть заболевания, на развитие которых влияют характер и режим питания.

В идеале медработники должны заниматься не только лечением заболеваний и вторичной профилактикой (предотвращением обострений и осложнений), но и первичной профилактикой (предотвращением развития заболеваний), а также пропагандой здорового образа жизни. Однако в силу узкой специализации и высокой загруженности медицинские работники недостаточно эффективно обучают население основам рационального питания и профилактики ХНИЗ. Поэтому данные функции могут и должны брать на себя профессионалы фитнеса, к которым люди обращаются именно с целью укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Однако нужно помнить, что сфера компетенции тренера заканчивается там, где начинается оказание медицинской помощи.

Поэтому предоставляя консультации по вопросам питания, профилактики заболеваний, здорового образа жизни, тренер должен четко обозначить границы своих полномочий. Тот факт, что фитнес-клубы не являются медицинскими организациями и не ассоциируются у клиентов с лечением, облегчает данную задачу.

Озвученные тренером рекомендации и принципы питания должны быть осмыслены клиентом. Использовать их или нет, клиент решает самостоятельно или после консультации со своим лечащим врачом. Тренер не должен настаивать на предложенном им рационе или других моментах, связанных с питанием.

2.2. Вопросы, входящие в компетенцию тренера

Фитнес-тренер должен и имеет право:

- знакомить клиентов с правилами рационального сбалансированного питания;
- рассказывать об основных принципах энергетического и пластического обмена, о необходимых человеку питательных веществах, а также о влиянии на здоровье их нехватки или избытка;
- рассказывать о группах пищевых продуктов, которые необходимо включать в ежедневный рацион;
- обучать анализу информации о питательных веществах, имеющейся на продуктовых упаковках;
- знакомить с методами приготовления пищи, способствующими сохранению здоровья;
- обучать пользованию мобильными приложениями и компьютерными программами, предназначенными для контроля и коррекции питания;

- обсуждать состав и эффекты спортивного питания и биологически активных добавок, доносить до клиентов мнение ученых по данным вопросам;
- помогать с составлением рациона и плана потребления калорий. При этом тренер должен учитывать состояние здоровья человека и указания его лечащего врача. Необходимо донести до клиента мысль, что все советы тренера носят не обязательный, а рекомендательный характер, не являются медицинской консультацией и по возможности должны быть согласованы с лечащим врачом.

Вопросы питания специалисты фитнеса могут обсуждать с клиентами во время персональных консультаций, групповых занятий или семинаров. Можно использовать раздаточные материалы (буклеты, листовки), проводить демонстрации приготовления пищи, учебные закупки продуктов и т. д.

Чтобы грамотно освещать перечисленные моменты, необходимо поддерживать свою квалификацию путем образования и самообразования. Тренер должен быть в курсе современных научных представлений и знать научно обоснованные нормативы по питанию для разных групп населения. Ассоциация Профессионалов Фитнеса придерживается мнения, что непрерывное обучение в области рационального питания — неотъемлемая составляющая профессиональной деятельности специалистов по фитнесу.

2.3. Вопросы, не входящие в компетенцию тренера

Фитнес-тренер не имеет права:

- позиционировать себя в качестве диетолога, поскольку данная специальность подразумевает наличие медицинского образования (вместо этого допустимы такие определения, как «специалист по рациональному питанию», «консультант по здоровому питанию», «специалист в области спортивной нутрициологии» и т. д.);
- советовать клиенту пройти то или иное медицинское обследование, расшифровывать полученные результаты, ставить на их основе диагнозы;
- составлять лечебные диеты при каких бы то ни было заболеваниях;
- давать рекомендации, которые расходятся с назначениями лечащего врача;
- давать рекомендации, которые расходятся с общепризнанными научными представлениями о рациональном сбалансированном питании;
- давать психологические рекомендации, связанные с вопросами питания;
- давать рекомендации, выполнение которых может причинить клиенту вред, даже если сам клиент считает, что такие советы соответствуют его запросам и целям;
- заниматься рекламой и продажей спортивного питания и биологически активных добавок.

Нарушение этих правил может нанести вред здоровью клиента, а также стать причиной дисциплинарных мер и судебных разбирательств в отношении тренера.

2.4. Продажа пищевых добавок

Ассоциация Профессионалов Фитнеса придерживается позиции, согласно которой рекомендация и продажа клиентам биологически активных добавок и продуктов спортивного питания не входит в компетенцию специалистов по фитнесу (тренеров, инструкторов, консультантов).

Уровень полномочий фитнес-тренера допускает консультирование клиента по таким вопросам, как состав добавок, заявленный производителем эффект, возможные риски применения. Кроме того, можно рассказать о мнении научного сообщества по поводу эффективности тех или иных добавок, опираясь на публикации в научных изданиях и воздержавшись от выражения собственного мнения. Если клиент решил использовать добавки, тренеру следует работать во взаимодействии с врачом, чтобы обеспечить безопасность клиента и повысить эффективность приема БАД.

Некоторые фитнес-клубы поощряют своих сотрудников продавать пищевые добавки или даже требуют от них этого. Если продвижение БАД является обязательным условием работы в клубе, то тренер может предоставить клиенту современные данные о пользе и рисках, связанных с теми или иными добавками, и посоветовать проконсультироваться с врачом в отношении целесообразности их применения. Прямых и однозначных рекомендаций стоит избегать настолько, насколько это возможно.