

## دانش تغذیه‌ای و عادات غذایی دانشجویان ورزشکار رشته دو و میدانی کشور

دکتر مهدی کارگرفرد<sup>۱</sup>، حمیدرضا صادقی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار دانشگاه اصفهان، <sup>۲</sup> دانشجوی دوره کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی دانش تغذیه‌ای و عادات غذایی ورزشکاران رشته دو و میدانی حاضر در مسابقات دانشجویی دانشگاه‌های عالی کشور بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات دانشجویی سال ۱۳۸۴ و ابزار پژوهش شامل دو پرسشنامه دانش تغذیه‌ای (برگرفته از پژوهش زاویلا و همکاران، ۲۰۰۳) و پرسشنامه محقق ساخته عادات و رفتارهای غذایی بود. پس از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، تعداد ۱۱۰ پرسشنامه از پسرها و ۸۰ پرسشنامه از دخترها که به صورت کامل جواب داده شده بود حجم نمونه آماری را تشکیل دادند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آزمون مستقل و همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین پاسخ‌های صحیح آزمودنی‌ها ۳۳/۶ درصد بود. اگرچه، در پرسش‌های تغذیه عمومی، ورزشی و مجموع پرسش‌های دانش تغذیه‌ای، ورزشکاران پسر میزان آگاهی بیشتری داشته‌اند؛ اما در هیچ‌کدام از پرسش‌ها تفاوت بین دو گروه معنادار نبوده است ( $P > 0/05$ ). همچنین، بین دو گروه فقط در زیرگروه‌های تغذیه‌ای کربوهیدرات، پروتئین آهن و کلسیم تفاوت معناداری مشاهده شد. نتایج همچنین نشان داد که بین میزان دانش تغذیه‌ای یا داشتن برنامه غذایی خاص ( $r = 0/36$ ) و گذراندن دوره آموزشی تغذیه ( $r = 0/22$ ) رابطه مثبت و معناداری وجود داشت به گونه‌ای که افرادی که برنامه غذایی داشته و دوره آموزشی تغذیه را گذرانده بودند دانش تغذیه‌ای بالاتری داشتند ( $P < 0/05$ ) در حالی که بین دانش تغذیه‌ای و مصرف مکمل‌ها ( $r = 0/15$ ) و مصرف مواد نسروزی ( $r = 0/15$ ) رابطه منفی، معکوس و معنادار وجود داشت به گونه‌ای که با افزایش میزان

دانش تغذیه‌ای، میزان مصرف مواد نیروزا و مکمل‌ها کمتر بوده است ( $P < 0.05$ ). کتاب‌های تغذیه‌نخستین منبع اطلاعاتی آزمودنی‌ها را تشکیل می‌داد. در کل نتایج پژوهش نشان داد که میزان دانش تغذیه‌ای آزمودنی‌ها در سطح پایینی بوده است. برگزاری دوره‌های آموزشی تغذیه برای مربیان و ورزشکاران یکی از راه‌های توسعه سطح دانش ورزشکاران در زمینه تغذیه می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** تغذیه، دوومیدانی، عادات غذایی، مکمل‌های غذایی، مواد نیروزا

## مقدمه

امروزه در دنیای ورزش، تمرین و ممارست مکرر به عنوان تنها عامل کلیدی و اصلی موفقیت و رسیدن به اوج اهداف از پیش تعیین شده محسوب نمی‌شود. عوامل مهم دیگر از جمله عوامل روانی، استعداد، عوامل فیزیولوژیکی و تغذیه، تعیین‌کننده موفقیت می‌باشد (۱). تغذیه را می‌توان از علوم زنده بشری دانست که تمام افراد در همه سنین روزانه چندین بار آن را تجربه می‌کنند. تغذیه به عنوان یک جزء مهم از هر برنامه آمادگی و بخشی مهم از برنامه طولانی مدت از زندگی افراد فعال و غیرفعال است. در این میان، درحالی‌که تغذیه بسیاری از ورزشکاران ناکافی و نامطلوب است، دانش تغذیه‌ای پایین در گروه ورزشکاران بر این امر دامن می‌زند (۲). داشتن یک رژیم غذایی سالم، کافی و مطلوب در ورزشکاران و افراد فعال موجب حفظ و توسعه آمادگی و اجرای خوب ورزشی می‌شود (۳). در سال‌های گذشته تعداد ورزشکاران و مربیانی که در زمینه ورزش فعالیت می‌کنند افزایش یافته است (۴). بنابراین، توسعه دانش تغذیه‌ای و بهبود عادات غذایی به منظور ایجاد یک رژیم غذایی سالم و جلوگیری از عواقب ناشی از عدم رعایت آن، مهم و ضروری به نظر می‌رسد (۵). یکی از مهم‌ترین معضلاتی که امروزه در زمینه ورزش گریبان‌گیر مربیان و ورزشکاران شده است، نگرش‌ها و عادات غلط غذایی، مصرف مکمل‌های غذایی و مصرف نامتعادل مواد غذایی است (۶). به‌طور مثال، در یک مطالعه بر روی ۱۰۰ ورزشکار شناگر مشخص شد که نیمی از آنها معتقد به مصرف مکمل‌ها و درصد زیادی معتقد بودند که مقدار زیادی انرژی از مکمل‌های ویتامین B به دست می‌آید و نوشیدن آب در حین ورزش موجب

کاهش عملکرد ورزشی می‌شود (۱۷). وینکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۴) در بررسی دانش تغذیه‌ای و میزان مصرف مکمل‌های غذایی در دوستان فوق‌ماراتن گزارش دادند که ۸۳ درصد آنها از مکمل‌ها استفاده کردند که ۶۹ درصد این مکمل‌ها شامل مکمل‌های مولتی‌ویتامین و مواد معدنی، و در کل سطح دانش تغذیه‌ای آنها پایین بوده است (۸). کویستی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۲) نیز در مقایسه دانش تغذیه‌ای و عادات غذایی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متوجه شدند که مصرف کربوهیدرات‌ها در ورزشکاران و مصرف چربی‌ها در غیر ورزشکاران بیشتر بوده است. ورزشکاران مقادیر زیادی فیبر، آهن و ویتامین مصرف کرده، اما مصرف آهن، کلسیم و روی در هر دو گروه کمتر از مقادیر سفارش شده RDA<sup>۳</sup> بوده است (۹).

یکی از راه‌های فایده‌آمیز برای اصلاح تغذیه‌ای، توجه بیشتر به دانش تغذیه‌ای و اجرای دوره‌های آموزشی برای مربیان و ورزشکاران است. کونکل<sup>۴</sup> (۲۰۰۱)، آموزشی تغذیه‌ای ضعیف را از جمله عوامل اثرگذار بر آموزش تغذیه‌ای پایین و در نتیجه عادات‌ها و روتین‌های غلط تغذیه‌ای ورزشکاران می‌داند (۱۰). زاویلا<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۳) در پژوهش‌های خود متوجه شدند که دوستانی که در کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی تغذیه شرکت کرده بودند به‌طور معناداری دانش تغذیه‌ای بیشتری داشتند (۱). اگرچه، یک برنامه آموزشی کوتاه‌مدت تغذیه‌ای موجب بهبود دانش تغذیه‌ای می‌شود (۱). اما کمبود منابع آموزشی و مراکز آموزشی در این زمینه کاملاً محسوس است. پار<sup>۶</sup> و همکاران (۱۹۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که فقط ۲۷ درصد مربیان، دوره‌های آموزشی در زمینه تغذیه را گذرانده بودند و ۷۷ درصد ورزشکاران منابع اطلاعاتی خود را در زمینه تغذیه، والدین و رسانه‌های جمعی معرفی کرده‌اند (۱۱). از آنجایی که اهمیت تغذیه سالم، مطلوب و کافی در ورزشکاران و ارتباط آن با موفقیت و بهبود اجرای آنان کاملاً ثابت شده است (۳)، جای هیچ‌گونه تردیدی نیست که با توسعه دانش تغذیه‌ای و عادات غذایی می‌توان در هر چه پُر یا اثر کردن ورزش جامعه و در نتیجه آثار مثبت و همه‌جانبه آن در همه ابعاد، قدم‌های مؤثرتری برداشت (۱۲).

1. Vinci et al.

2. Cupisti et al.

3. Recommendation Dietary Association

4. Kunkel

5. Zawila et al.

6. Parr et al.

بیشتر پژوهش‌ها نشان‌دهنده پایین بودن سطح دانش تغذیه‌ای در ورزشکاران و حتی پزشکان است (۱۳). متأسفانه، این امر حتی در رده‌های مختلف سنی مانند نوجوانان، جوانان و در سطوح مختلف ورزش ملی، دانشجویی و دانش‌آموزی نیز کاملاً مشهود است (۱۴). در این میان، ورزش دانشجویی نیز که به عنوان یکی از پایگاه‌های توسعه ورزش محسوب می‌شود توجه ویژه‌ای می‌طلبد. در این پژوهش، سعی شده اولاً با بررسی میزان دانش تغذیه‌ای ورزشکاران رشته دو و میدانی، جایگاه‌های موجود در سر راه این ورزشکاران در زمینه تغذیه ارزیابی شود و میزان توجه مسئولان ورزشی دانشگاه‌ها را در این زمینه مورد ارزیابی قرار دهد. ثانیاً به بررسی میزان اهمیت‌دهی کلاس‌های آموزشی در زمینه تغذیه و تعیین منابع اطلاعاتی ورزشکاران در این زمینه پرداخته شود. ثالثاً ارتباط سطح دانش تغذیه‌ای ورزشکاران با میزان مصرف مواد نیروزا، مکمل‌های غذایی، گذراندن دوره آموزشی تغذیه و داشتن برنامه غذایی مورد بررسی قرار گیرد.

### روش‌شناسی پژوهش

با توجه به ماهیت موضوع و اهداف این پژوهش، این مطالعه از نوع توصیفی - پیمایشی است که به صورت میدانی انجام شده و با توجه به طول زمان، از نوع مقطعی و به لحاظ استفاده از نتایج به دست آمده، کاربردی است. جامعه آماری را کلیه دانشجویان ورزشکار رشته‌های دو و میدانی کشور که در مسابقات دانشجویی سال ۱۳۸۴ شرکت کرده بودند تشکیل دادند. این مسابقات به مدت چهار روز و با حضور ۳۵ دانشگاه به میزبانی دانشگاه شیراز برگزار شد. پس از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، در مجموع ۱۹۰ پرسشنامه (تعداد ۱۱۰ پرسشنامه از پسران و ۸۰ پرسشنامه از دختران) که به صورت کامل جواب داده شده بود حجم نمونه آماری را تشکیل دادند (جدول ۱).

ابزار پژوهش حاضر، پرسشنامه خودگزارشی و بدون ذکر نام بود که به منظور بررسی دانش تغذیه‌ای و عادات غذایی ورزشکاران رشته‌های دو و میدانی تدوین شده بود. این پرسشنامه از ۳ بخش تشکیل شده بود: بخش اول، شامل مشخصات فردی، بخش دوم، شامل ۶۶ پرسش صحیح و غلط در زمینه دانش تغذیه‌ای و بخش سوم، شامل ۱۴ پرسش در زمینه عادات غذایی ورزشکاران بود.

قسمت دوم پرسشنامه (دانش تغذیه‌ای) از پرسشنامه پژوهشی زاویلا و همکاران (۲۰۰۳) گرفته شده که قبل از او توسط یار<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) و چاپمن<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۷) استفاده شده بود (۱، ۱۵، ۱۶). زاویلا و همکاران با ایجاد تغییراتی در پرسش‌ها، پایایی آن را ۰/۸۲ گزارش دادند. پرسش‌های مربوط به دانش تغذیه‌ای شامل دو قسمت تغذیه و ورزشی (۱۹ پرسش) و تغذیه عمومی (۴۷ پرسش) شامل ۱۲ زیرگروه کربوهیدرات‌ها (۵ پرسش)، پروتئین‌ها (۳ پرسش)، چربی‌ها (۴ پرسش)، کلسیم (۵ پرسش)، آهن (۸ پرسش) و ویتامین‌ها (۹ پرسش)، فیبر (۲ پرسش)، سبزیجات (۴ پرسش)، آب (۵ پرسش)، کافئین (۲ پرسش)، تغذیه و انرژی (۴ پرسش)، کاهش وزن (۴ پرسش) و نگرش تغذیه‌ای (۱۱ پرسش) بود. قسمت دوم پرسشنامه (عادات غذایی) محقق ساخته بود که شامل پرسش‌هایی در زمینه رفتارها و عادات غذایی بود و عواملی نظیر: داشتن برنامه غذایی، حضور و یا عدم حضور در کلاس‌های تغذیه، شیوه کسب اطلاعات تغذیه‌ای از موبایل‌ها و میزان مصرف مواد نیروزا و مکمل‌های غذایی را می‌سنجد. رویی محتوایی پرسشنامه توسط اسنادان دانشگاه و متخصصان تغذیه عمومی و ورزشی مورد تأیید قرار گرفت. در کل پایایی درونی پرسش‌ها این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد که مورد پذیرش قرار گرفت.

## پرتال جامع علوم انسانی

### روش‌های آماری

به منظور تحلیل و تجزیه نتایج پژوهش حاضر از نرم افزار SPSS نسخه ۱۱/۵ استفاده شده است. روش‌های آماری استفاده شده شامل آمار توصیفی و آمار استنباطی است. در سطح توصیفی از شاخص‌هایی نظیر: میانگین، الحراف معیار، درصدها و جداول توزیع فراوانی و در بخش استنباطی از آزمون  $\chi^2$  مستقل برای مقایسه میانگین‌ها در متغیرهای تعیین شده در دو گروه و از ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه برخی از متغیرها استفاده شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ، جهت تعیین پایایی درونی پرسش‌های پرسشنامه به‌کار رفته است. سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۵ به عنوان سطح معناداری در نظر گرفته شد.

## یافته‌های پژوهش

مشخصات فردی آزمودنی‌ها در گروه‌های مورد مطالعه به همراه فراوانی و درصد آن‌ها در جدول ۱ گزارش شده است. در جدول ۲ و ۳ به ترتیب میانگین و درصد پاسخ‌های صحیح به پرسش‌های تغذیه عمومی، تغذیه ورزشی و کل پرسش‌های دانش تغذیه‌ای و همچنین خلاصه تحلیل آزمون ۱ مستقل آزمودنی‌ها در موارد فوق ارائه شده است. میانگین و درصد پاسخ‌های صحیح به زیرگروه‌های تغذیه‌ای به همراه نتایج تحلیل تفاوت بین میانگین‌های نمرات آزمودنی‌ها در زیرگروه‌های تغذیه‌ای در جدول ۴ ارائه گردیده است. و در جدول ۵ ماتریس ضرایب همبستگی بین دانش تغذیه‌ای، برنامه غذایی، مصرف مکمل‌ها، مصرف مواد نیروزا و گذراندن دوره آموزشی تغذیه گزارش شده است.

### جدول ۱. توزیع فراوانی و مشخصات فردی آزمودنی‌ها

آزمودنی‌ها	تعداد	درصد	سن (سال)		قد (سانتی‌متر)		وزن (کیلوگرم)
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
ورزشکاران پسر	۱۱۰	۵۷/۹	۲۳/۳	۳/۹	۱۷۳/۷	۷/۴	۶۹/۴
ورزشکاران دختر	۸۰	۴۲/۱	۲۲/۶	۲/۸	۱۶۷/۳	۵/۷	۵۹/۹

با توجه به یافته‌های جدول ۱، از مجموع آزمودنی‌های این پژوهش (۱۹۰ نفر)، ۱۱۰ نفر (۵۷/۹ درصد) ورزشکاران پسر و ۸۰ نفر (۴۲/۱ درصد) ورزشکاران دختر را تشکیل می‌دادند. همچنین، در هر سه متغیر سن، قد و وزن، ورزشکاران پسر نسبت به ورزشکاران دختر دارای مقادیر میانگین بالاتری بودند.

### جدول ۲. میانگین و درصد پاسخ‌های صحیح به پرسش‌ها تغذیه عمومی (تعداد = ۴۷) و تغذیه ورزشی (تعداد = ۱۹) و مجموع پرسش‌ها دانش تغذیه‌ای (تعداد = ۶۶)

آزمودنی‌ها	تغذیه ورزشی		تغذیه عمومی		کل پرسش‌ها دانش تغذیه‌ای	
	میانگین	درصد	میانگین	درصد	میانگین	درصد
ورزشکاران پسر	۱۰/۲	۵۲/۶	۲۳/۸	۵۰/۶	۲۳/۹	۶۲/۶
ورزشکاران دختر	۹/۶	۵۰/۵	۲۳/۵	۵۰	۲۳/۳	۵۰/۴
مجموع	۱۰	۵۲/۲۶	۲۳/۷	۵۰/۴۲	۲۳/۶	۵۰/۹۰

چنانکه یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد، از مجموع پرسش‌های تغذیه و ورزشی، تغذیه عمومی و دانش تغذیه‌ای، ورزشکاران پسر به ترتیب با میانگین ۱/۲، ۱/۸ و ۳۳/۹ پرسش بیشترین پاسخ صحیح را داشته‌اند.

**جدول ۳.** تحلیل تاجی (مردم) ها در پرسش‌ها تغذیه عمومی (تعداد = ۴۷)، تغذیه ورزشی (تعداد = ۱۱۹) و مجموع پرسش‌ها دانش تغذیه‌ای (تعداد = ۶۶ پرسش) با استفاده از آزمون مستقل

پرسش‌ها	t	df	P
تغذیه ورزشی	۰/۷۶	۱۸۸	۰/۴۲
تغذیه عمومی	۰/۲۵	۱۸۸	۰/۷۲
دانش تغذیه‌ای	۰/۶۱	۱۸۸	۰/۵۳

چنانکه یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد، اگرچه در پرسش‌های تغذیه عمومی، ورزشی، و مجموع پرسش‌های دانش تغذیه‌ای، ورزشکاران پسر در مقایسه با ورزشکاران دختر میزان آگاهی بیشتری داشته‌اند اما در هیچ‌کدام از پرسش‌ها تفاوت بین دو گروه معنادار بوده است ( $P=0.05$ ).

### پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

**جدول ۴.** میانگین و درصد پاسخ‌های صحیح در سوالات مربوط به تغذیه‌ای به تفکیک جنسیت و تحلیل آنها با استفاده از آزمون مستقل

P	df	t	ورزشکاران دختر		ورزشکاران پسر		تعداد سوال	زیرگروه‌ها
			درصد	میانگین	درصد	میانگین		
۰/۰۰۰	۱۸۸	۹/۵۲	۳۶	۱/۵۸	۶۰	۳	۵	کربوهیدرات
۰/۰۰۱	۱۸۸	۳/۵۹	۴۳/۳	۱/۲	۶۰	۱/۵	۲	در طول
۰/۰۰۵	۱۸۸	۰/۰۰۵	۲۵	۱/۸	۴۵	۱/۷	۳	پروبیوتیک
۰/۰۰۵	۱۸۸	۵/۸۲	۵۵	۲/۷	۶۷/۲	۲/۹	۸	عقرب
۰/۰۰۱	۱۸۸	۲/۲۸	۲۸	۱/۲	۴۰	۲	۵	کلسیم
۰/۰۰۰	۱۸۸	-۰/۲۳	۳۷/۷	۲/۲	۳۶/۴	۳/۳	۶	ویتامین
۰/۲۸	۱۸۸	-۰/۱۹	۲۵	۰/۷	۳۵	۰/۷	۲	کبیر
۰/۰۰۱	۱۸۸	-۰/۳۱	۵۷/۵	۰/۴	۵۰/۵	۲/۷	۴	سایحات
۰/۰۰۵	۱۸۸	۰/۲۸	۶۲	۲/۲	۶۴	۲/۲	۵	آب
۰/۰۰۷	۱۸۸	-۰/۰۸	۵۵	۱/۲	۵۰	۱/۰	۲	کافئین
۰/۰۰۶	۱۸۸	۰/۲۵	۲۷/۵	۱/۹	۲۵	۱/۸	۲	آزول
۰/۰۴۲	۱۸۸	۰/۷۹	۴۲/۵	۱/۷	۴۲/۵	۱/۸	۲	آگاهی بدن
۰/۰۰۱	۱۸۸	-۰/۷۰	۴۹	۲/۷	۵۹	۲/۵	۱۱	نگرین

دانش تغذیه‌ای بدنسازان، رابطه مثبت و معناداری را گزارش دادند (۲۰).

همچنین در پژوهش حاضر مشخص شد که در مجموع ۵۶ نفر از آزمودنی‌های پژوهش، ۲۹/۵ درصد از آن‌ها به نوعی در کلاس‌های آموزشی تغذیه شرکت کرده بودند که ورزشکاران دختر یا ۴۰/۹ درصد بیشترین و ورزشکاران پسر یا ۲۰ درصد کمترین سهم را در این زمینه داشتند. در این پژوهش، بین دانش تغذیه‌ای آزمودنی‌ها و گذراندن دوره آموزشی تغذیه، رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد ( $r=0/22$ ) به گونه‌ای که افرادی که دوره آموزشی تغذیه گذرانده بودند، درصد پاسخ صحیح بیشتری داشتند. هرچند این رابطه چندان قوی نبوده است؛ اما این امر اهمیت دوره‌های آموزشی تغذیه را در بالا بردن سطح آگاهی ورزشکاران در زمینه تغذیه نمایان‌تر می‌کند. توجه خاص به این موضوع می‌تواند این رابطه را در سطوح بالاتری نشان دهد. اندرسون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۰) در پژوهش خود بین این دو متغیر در مربیان و معلمان ورزش، و باتسون و همکاران (۲۰۰۴) در ورزشکاران مرد دانشگاهی، رابطه مثبت و معناداری را گزارش کردند (۲۲، ۲۱). این نتایج همچنین با یافته‌های بار (۱۹۸۷) و زاویلا و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی دارد (۱۵، ۱).

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که در مجموع ۵۵ نفر (۲۸/۹ درصد) از آزمودنی‌ها از مکمل‌ها استفاده کردند. ۳۱ نفر از ورزشکاران پسر و ۲۴ نفر از ورزشکاران دختر بر این مورد اقرار داشتند. در تمام گروه‌های آزمودنی، سلامت مهم‌ترین دلیل مصرف مکمل‌ها ذکر شده است. همان‌طور که جدول ۵ نشان می‌دهد، بین دانش تغذیه‌ای و مصرف مکمل‌ها رابطه منفی و معناداری به دست آمد ( $r=-0/15$ ) به گونه‌ای که افراد با سطح دانش تغذیه‌ای بالاتر به میزان کمتری، از این مواد استفاده کرده بودند. این نتایج با یافته‌های ماساد و همکاران (۱۹۹۵) همخوانی دارد (۱۸). همچنین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مکمل‌های پروتئینی عمده‌ترین نوع مکمل مصرفی بوده، به گونه‌ای که به‌طور میانگین ۱۴/۷ درصد افراد استفاده‌کننده از مکمل‌ها از این نوع مکمل استفاده کرده بودند. در پژوهش جکوبسون و همکاران (۲۰۰۱) نیز ورزشکاران بیشتر از مکمل‌های پروتئینی استفاده کرده بودند (۱۷). در پژوهش اسکورد<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۲) مکمل‌های ویتامینی بیشترین نوع



مکمل مصرفی در بین بسکتبالست‌ها و در پژوهش وینکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۴) مکمل‌های مواد معدنی بین دوندگان بیشترین نوع مکمل مصرفی بوده است (۸۰/۳۳). این نتایج لزوم افزایش آگاهی ورزشکاران را مبنی بر کسب مقادیر مورد نیاز مواد تغذیه‌ای در پی داشتن یک رژیم غذایی مطلوب متناسب وضعیت هر فرد نمایان می‌کند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ۱۴ نفر از آزمودنی‌های پسر (۱۴/۷ درصد) و ۶ نفر (۷/۵ درصد) از ورزشکاران دختر و در مجموع ۲۰ نفر از آزمودنی‌های این پژوهش بر مصرف مواد تیروزا اقر کرده‌اند. نتایج همچنین حاکی از آن است بین دانش تغذیه‌ای و مصرف مواد تیروزا رابطه منفی و معناداری مشاهده شده است ( $r = -0.15$ )، به گونه‌ای که افرادی که دانش تغذیه‌ای بالاتری داشتند به میزان کمتری از این مواد استفاده کردند. تلاش در جهت بهبود دانش تغذیه‌ای ورزشکاران از ارکان اصلی جلوگیری از مصرف مواد تیروزا و در نتیجه عوارض منفی ناشی از آن می‌باشد، موضوعی که موضوعی جزایری و همکاران (۲۰۰۴) ضمن گزارش دادن مصرف ۶۲ درصد از مردان بدلتان هوازا از هورمون‌های آنابولیک، بر آن تأکید داشتند (۲۰).

در مجموع ۵۵ نفر (۶۸/۹ درصد) از کلیه آزمودنی‌های این پژوهش اظهار کرده‌اند که دارای برنامه غذایی خاص می‌باشند. این تعداد شامل ۳۳ درصد ورزشکاران پسر و ۲۲ درصد ورزشکاران دختر می‌باشد. نتایج پژوهش نشان داد که ۲۲ نفر (۱۱/۶ درصد) از کل آزمودنی‌های دارای برنامه غذایی، مربیان را مسئول تهیه این برنامه غذایی دانستند و ۱۱ نفر (۵/۸ درصد)، متخصصان و مشاوران تغذیه ورزشی را مسئول این کار عنوان کردند. در بین پژوهش بین دانش تغذیه‌ای و داشتن برنامه غذایی رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد ( $r = 0.36$ )، یا توجه به رابطه نزدیک و نقش مهمی که مربیان در ارائه برنامه غذایی به ورزشکاران دارند مهم‌ترین اصل در توسعه و ارائه برنامه غذایی متناسب با رشته و وضعیت شخصی هر ورزشکار، بهبود آگاهی‌های مربیان از سوی مشاوران و متخصصان تغذیه عمومی و تغذیه ورزشی است. راکول<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۱) ضمن تأکید بر این امر عنوان می‌کنند که بسیاری از مربیان مورد پژوهش آن‌ها از برنامه‌های تغذیه‌ای آگاهی نسبی داشتند، اما به مشورت با مربیان و متخصصان تغذیه توصیه می‌نمایند (۲۴).

از نتایج قابل تأمل این پژوهش، معرفی منابع اطلاعات تغذیه‌ای ورزشکاران می‌باشد. در حالی که ورزشکاران معمولاً مهم‌ترین منبع اطلاعاتی خود را مربیان (۲۵)، متخصصان تغذیه و برگزاری دوره‌های آموزشی (۲۴) ذکر می‌کنند، در آزمودنی‌های این پژوهش، کتاب‌های تغذیه، اولین منبع اطلاعاتی آن‌ها را تشکیل می‌دهد (۳۰ درصد). ۲۲/۱ درصد از آن‌ها مهم‌ترین منابع اطلاعاتی خود را مربیان، ۲۱/۱ درصد مجلات تخصصی ورزشی، ۹/۵ درصد متخصصان و مشاوران ورزشی، ۵/۲ درصد دوره‌های آموزشی تغذیه و ۵ درصد هم والدین را مهم‌ترین منبع عنوان کرده‌اند. این نتایج، عدم استفاده از متخصصان و مشاوران تغذیه از سوی تیم‌ها و همچنین توجه ناکافی مربیان به امر مهم تغذیه را نمایان می‌سازد. کورلی و همکاران (۱۹۹۰) برگزاری کارگاه‌های آموزشی تغذیه به صورت گروهی و حتی به صورت فردی برای مربیان به منظور بهبود وضعیت تغذیه‌ای ورزشکاران را توصیه نموده‌اند (۶). در حالی که امروزه بر استفاده از متخصصان تغذیه ورزشی در تمام تیم‌های ورزشی تأکید می‌شود. در ایران متأسفانه شاهد عدم توجه به این مهم حتی در تیم‌های رده ملی می‌باشیم. شاید از جمله دلایل این بی‌توجهی، عدم وجود و یا کم بودن تعداد این متخصصان آن هم به دلیل عدم وجود دوره‌های تخصصی تغذیه ورزشی در مقاطع عالی دانشگاهی باشد. همچنین، نتایج نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمودنی دختر و پسر میزان آگاهی در زیرگروه‌های کربوهیدرات، پروتئین، آهن و کلسیم تفاوت معنادار بوده است. در پژوهش زاویلا و همکاران (۲۰۰۳) زنان دو میدانی کار مورد پژوهش، در دو زیرگروه آهن و آب بیش از ۷۰ درصد قادر به پاسخ‌گویی بوده‌اند (۱).

تغذیه صحیح یکی از عوامل مهم حفظ، توسعه و بهبود سلامت است که به دنبال عوامل محدود کننده‌ای چون ژنتیک و تمرین از اصول بهبود اجرای ورزشی نیز می‌باشد. هر چند نتایج نشان می‌دهد که آزمودنی‌ها به‌طور میانگین به بیش از نیمی از پرسش‌ها پاسخ صحیح داده‌اند اما نگاهی عمیق‌تر به نتایج، نشان‌دهنده پایین بودن میزان اطلاعات تغذیه‌ای افراد در زیرگروه‌های چربی، کلسیم، فیبر، ویتامین‌ها، انرژی و کاهش وزن می‌باشد به طوری که به کمتر از نیمی از پرسش‌های مربوط به این موارد پاسخ درست داده‌اند. عدم آگاهی کافی در مورد تغذیه می‌تواند منجر به عادات غذایی غلط و در نتیجه کاهش اجرای ورزشی و حتی سلب سلامت شود. در این پژوهش، مشخص شد که افزایش اطلاعات ورزشکاران همراه با


کاهش مصرف مواد بیروزا و تکمیل‌های غذایی بوده است. همچنین افرادی که در کلاس‌های تغذیه شرکت داشتند، دارای آگاهی بیشتری در زمینه تغذیه بودند. بنابراین، برگزاری دوره‌های آموزشی تغذیه برای مربیان و ورزشکاران یکی از راه‌های توسعه سطح دانش ورزشکاران در زمینه تغذیه می‌باشد، موضوعی که کانگل (۲۰۰۶) بعد از برگزاری یک دوره آموزشی تغذیه به آن پی برده است (۱۵). توجه هرچه بیشتر به درس تغذیه ورزشی در دانشگاه و در رشته تربیت‌بدنی به منظور بالا بردن دانش تغذیه‌ای دانشجویان ورزشکار کاملاً محسوس است. ملزم کردن تمام تیم‌های ورزشی به در خدمت گرفتن مشاوران و متخصصان تغذیه از دیگر راه‌های افزایش اطلاعات ورزشکاران در این زمینه می‌باشد. عادات غذایی ضعیف از عوامل محدود کننده عملکرد ورزشی در زنان است (۱۶). پژوهش‌های بیشتر در زمینه ارزیابی رابطه دانش تغذیه‌ای و عواملی چون اختلالات غذایی و بوی استخوان و اختلالات چرخه قاعدگی لازم و ضروری است. این اهمیت را توجه به دانش کم ورزشکاران دختر شرکت کننده در پژوهش نسبت به ویتامین‌ها و کلسیم ضروری‌تر به نظر می‌رسد. انجام پژوهش‌های مشابه درباره سایر رشته‌های ورزشی، بر روی مربیان و تعیین ارتباط دانش تغذیه‌ای آنان با سطح دانش تغذیه‌ای ورزشکاران و در ورزشکاران نوجوان که عادات غذایی آنان در این سطح ننگار گرفته و احتمالاً یکی از پایه‌های این شکل‌گیری، آگاهی و دانش تغذیه‌ای آنان است لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

## منابع

1. Zawila, G.L., Cathy - Sue, M.S. and Barbara, H (2003) The female collegiate cross-country runner: nutrition knowledge and attitudes. *Journal of Athletic Training*, 38(1): 67-74.
2. T tiger, s. and Schiler, M (1999) Dietary intakes of female collage student athletes: the need for nutrition education. *J Am Diet Assoc*, 89:967-9
3. Jacqueline, R.(2002). *Burning nutrition for exercise and sport performance*, W.B Saunders Company, 15- 45-62
4. Sossilo, K., Gilis, F., Marquart, L. M. and Sobal, Y (1995) Nutrition beliefs, attitudes and resource use among high school wrestling coaches'. *Presented at Sports and Cardiovascular Nutritionists Annual Meeting*, Baltimore, Md.

5. Little; Perry, R. and Volep (2002) Effect of nutrition knowledge among high school student from a low income community. *J Conn Health*, 27:433-450.
6. Corley, G., Denarest - Litchford, M. and Bazzarre, T. L. (1990) Nutrition knowledge and dietary practices of college coaches. *J Am Diet Assoc*, 90(5): 705-9.
7. Campbl, M.L. and Mac Fadyen, k.I. (2000) Nutrition knowledge, beliefs and dietary practices of competitive swimmers. *Can Hum Econ J*,34-47.
8. Vinci, D., Downs, M., Dunke, C.L. and Neiman, D.C (2004) Nutrition supplementation practices and nutrition knowledge of ultra marathon runners. *Med and Sci in Sport and Exercise*, 36(5): 349-50.
9. Cupisti, A., D alessandro, c., Castrogiovanni, S., Barale, A. and Morrelli, E (2002) Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 12(2):207-219.
10. Kunkel, M.E (2001) Peer nutrition education programme to improve nutrition knowledge of collegiate athletes. *Journal of Nutrition Education*, 33(2). 114-15.
11. Parr, R. B., Porter, M. A. and Hodgson, S. C (1994) Nutrition and practice of coaches, trainers and athletes. *Phy Sportsmed*, 17: 127.
12. Clarke, N (1997) *Sports nutrition guide book*. Brooklin, MA,4-20.
13. Khalid, S. Al- numari (2001) Nutrition knowledge of primary care physicians in Saudi. *Pakistan Journal of Nutrition*, 3(6): 344-347.
14. Leeds, M. J. and Denegar, C. (1991) Nutrition knowledge and food practices of collegiate athletes comparad to non athletes. *J Am Diet Assoc*, 91:13.
15. Barr, SI (1978) *Nutrition knowledge of female varsity athletes and university students*. *J. Am Diet Assoc*, 87:1660-1664.
16. Chpman, P., Thoma, RB. And Jacob, M (1997) Nutrition knowledge among adolescent high school female athletes. *Adolscence*, 32: 437-446.
17. Jacobson, B Sobonya, C. and Ranson, J (2001) Nutrition practices and knowledge of varsity athletes: *A Follow - Up*. 15(1): 63-68.
18. Massad, S. J., Shier, N. W., koeceja, D. M. and Ellis, N.T (1995) High school athletes and nutritional supplements: A study of knowledge and use. *Int J Sport Nutr*, 5(3), 232-45.
19. Graves, K.L., Forthing, M.C., Smith, S.A. and Turchi, J.M (1991) Nutrition training, attitudes, knowledge, recommendation, responsibility resource utilization of high school coaches and trainers. *J Am Diet Assoc*, 91(3): 321-324.
20. Mosavi Jazayeri, M.H, and Aruni.R (2004) Nutrition knowledge and practices of

- bodybuilding trainers in Ahwaz, Iran. *Pakistan Journal of Nutrition*, 3(4): 228-231.
21. Anderson, P.E., Codruta, A.R. and Roger, S. (2000) *Nutrition knowledge, attitude and practices among teachers in South Carolina*. School of Public Health.
22. Batson, J. P., Sease, T., Stanek, M. and Leski, M. J (2004) *Sport nutrition in collegiate athletes*. *Med and Sci in Sport and Exerc.* 36(5): 34-35.
23. Schroder, H., Navarro, E., Nora, J., Seo, J. M., Torregrosa, J. M. and Trambullas, A. (2002) The type, amount, frequency and timing of dietary supplement use by elite players in the first Spanish basketball league. *Journal of Sports Sciences*, 20(4): 353-358.
24. Bokwell, M. and Nickols, R. SM (2001) Nutrition knowledge, opinions and practices of coaches and athletes at a division I university. *In J Sport Nutr.* 11(2): 174-85.
25. Margenst, L. F. and Sobal, J. (1999) Weight loss, beliefs, practices and support system for high school wrestlers. *Adult Health*, 15, 410.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی