DRASSA دراسا
مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة
Journal of Development & Research for Sport Science Activities

مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة

زياد عيسى زايد
جامعة جدة / المملكة العربية السعودية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في النسب المئوية لمدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة تبعاً لمتغيرات (عدد سنوات ممارسة النشاط البدني، المؤهل العلمي، العمر). وتكونت عينة الدراسة من (208 ذكراً) من مرتادي الأندية الصحية بمدينة جدة، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وقام الباحث باستخدام الاستبيان كاداة لجميع بيانات الدراسة الحالية. وتم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام الحزمة الاحصائية لبرنامج (SPSS) للحصول على النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية. وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة استخدام المكملات الغذائية بلغت (78,8%). وأشارت النتائج أيضاً أن (43,9%) من المستخدمين يتناولها على شكل حبوب، وأن (56,1%) يتناولها على شكل بودرة. كما أظهرت البيانات أيضاً أن (80,5%) من مستخدمي المكملات الغذائية من عينة الدراسة يتناولها بشكل منتظم، وأن (19,5%) يتناولها بشكل غير منتظم. كما أن (81,1%) من مستخدمي المكملات الغذائية لا يتناولها بناء على توصية من الطبيب. كما تشير البيانات إلى أن (58,5%) من مستخدمي المكملات الغذائية من عينة الدراسة يتناولها لمدة أكثر من سنة، كما أن (65,9%) من مستخدمي المكملات الغذائية من عينة الدراسة يعتقدون بأن لها آثار سلبية على الصحة. كما بلغ أعلى معدل لعدد مرات استخدام المكملات الغذائية في اليوم لدى عينة الدراسة هو (47,6%) وبمعدل (3 مرات) يومياً. كما أشارت النتائج إلى أن بناء الجسم وتضخيم العضلات حصل على أعلى نسبة بمقدار (67,7%) من دواعي استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج أيضاً أن أكثر فئة تستخدم المكملات الغذائية تبعاً لمتغير عدد سنوات ممارسة النشاط البدني، هي فئة (من 3 – 5 سنوات) وبنسبة مئوية قدرها (43,2%). وفي متغير المؤهل العلمي حصلت فئة الحاصلين على شهادة البكالوريوس على أعلى نسبة وبنسبة مئوية بلغت (70,5%). وكذلك أشارت النتائج أن أكثر فئة عمرية تستخدم المكملات الغذائية وفقاً لعينة الدراسة، هي الفئة العمرية (23 – 26 سنة) وبنسبة مئوية بلغت (37,8%). وأوصى الباحث بضرورة نشر الوعي والثقافة في مجال المكملات الغذائية، ودواعي استعمالها والآثار السلبية لها. وتوفير جهات مشرفة على الأندية الصحية ومراكز بيع المكملات الغذائية. واعتماد الطبيب في وصف المكملات الغذائية

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

وعدم تناولها بشكل عشوائي. وإجراء المزيد من الدراسات العلمية على المكملات الغذائية على عينات أكبر ومن كلا الجنسين.

كلمات مفتاحية: المكملات الغذائية، الأندية الصحية، جدة.

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

DRASSA
DRASSA دراسا
مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة
Journal of Development & Research for Sport Science Activities
دراسا

DIETARY SUPPLEMENTS PREVALENCE LEVEL OF USE AMONG MEMBERS IN HEALTH CLUB IN JEDDAH

Ziad Esa Zaied
University of Jeddah
Saudi Arabia

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the level of prevalence for dietary supplement use among health club members in Jeddah. It also aimed to identify the differences in percentage for prevalence of dietary supplement use among health club members in Jeddah according to the variables (how many years have these members been through physical activity, the academic qualification of the members , and age). The study sample consisted of (208 male participants) who are regular members in health clubs in Jeddah city and were randomly selected. The researcher used the descriptive method in his survey style. A questionnaire was used as a tool for all current study data. The data were statistically analyzed using SPSS statistical package to obtain results using arithmetic averages, frequencies and percentages. The results of the study showed that the percentage of the use of dietary supplements was (78.8%). The results also indicated that (43.9%) of the supplements-users used them in the form of tablets and the others (56.1%) used powdered-supplements. The data also showed that (80.5%) of the dietary supplements-users within the sample study were regular users, and the others (19.5%) were irregular users. However, (81.1%) of the dietary supplements-users take them without any specialists' recommendation. The data also indicate that (58.5%) of the sample study supplements-users continued using them for more than a year, and (65.9 %) believed that the supplements have had negative health effects. The highest rate of use of dietary supplements for the sample study per day was (47.6%) with 3 times daily. The results showed that body building and muscle amplification had the highest (67.7%) benefit of dietary supplements in the study sample. It also showed that the most common users of supplements according to the variable of number of years of physical activity was the category (3 - 5 years) with percentage of (43.2%). As for the academic

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

qualification variable, the bachelor's degree holders' category obtained the highest percentage with a rate of (70.5%).

The researcher recommended a need to raise awareness and spread knowledge for dietary supplements, and for the reasons behind their use and their negative effects on human body. The researcher also recommended a need to provide health clubs with supervising authorities and food supplements stores. He necessitated the need for an approval by a doctor to any food supplement prescription, and thus avoid any random use. There should also be some further scientific studies on dietary supplements on larger samples and for both sexes.

Keywords: Food supplements, Health clubs, Jeddah.

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554

© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

المقدمة وأهمية الدراسة:

لقد شهدت المملكة العربية السعودية خلال العقدين الماضيين مجموعة من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، أدت في مجملها إلى تغييرات في نمط وأسلوب الحياة التي يمارسها المواطنون بشكل يومي ومنها انخفاض مستوى النشاط البدني (physical activity) للفرد نتيجة لزيادة استخدام وسائل الاتصالات والمواصلات بشكل كبير وزيادة دخول التكنولوجيا الى الحياة اليومية للفرد، وحلول الآلة مكان الإنسان في كثير من الأعمال اليومية، وذلك انعكس سلبياً على مستوى النشاط البدني والحركي للفرد، حيث ازدادت نسب الخمول البدني وعدم ممارسة النشاط البدني بهدف تعزيز الصحة.

ومن هنا زاد الاهتمام بإنشاء المراكز الصحية المختصة باللياقة البدنية، وذلك على اعتبار أن ممارسة النشاط البدني في تلك المراكز الصحية الرياضية، يمكن أن يكون تحت اشراف مختصين في النشاط البدني، مما يعتبر وسيلة مميزة لتحقيق أهداف الممارسين للنشاط البدني وذلك باختلاف أهدافهم ورغباتهم، وكذلك لازدياد الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني لدى بعض أفراد المجتمع، ورغبة البعض الآخر في التخلص من السمنة، أو السعي لامتلاك جسم عضلي، فقد ازدادت أعداد مراكز الأندية الصحية ومراكز اللياقة البدنية وبناء الأجسام بشكل مطرد، وظاهرة ازدياد مراكز اللياقة البدنية وبناء الأجسام أصبح أمراً حتمياً في العديد من الدول (العرجان، وآخرون،2016، Al-Hazzaa,2004).

ومع زيادة انتشار الأندية الصحية زاد استخدام الافراد للمكملات الغذائية (Supplement) حيث لا تعتبر المكملات الغذائية طعاما ولا دواء وإنما هي منتجات تؤخذ عن طريق الفم تحتوي على مكون غذائي يقصد من ورائه تكميل الغذاء وليست بديلاً عن الطعام الصحي ووفقاً للقانون الأمريكي المسمى dietary supplement health and education) الذي ينظم مجال المكملات الغذائية على مستوى الصحة والتعليم والذي أجيز عام 1994 فان مصطلح مكملات غذائية يشير إلى نطاق واسع من المنتجات: الفيتامينات، المعادن والأعشاب وغيرها من المنتجات النباتية، والأحماض الأمينية علاوة على مواد كالإنزيمات والهرمونات والمركزات والخلاصات ونواتج التمثيل الغذائي (Nordic Council of Ministers,2012، Murphy& Barr2011، **الألوسي، 2012).**

وتعتبر المكملات الغذائية من الممارسات الشائعة لدى الرياضيين مع الرغبة في تعزيز الأداء والتدريب، وممارسة التمارين الرياضية، ودائماً ما يبحث ممارسي النشاط البدني في صالات ومراكز التدريب في الأندية الصحية عما قد يمكنهم من زيادة قدراتهم البدنية والوظيفية ويرفع من مستوى قدراتهم أثناء التدريب، أو ما ينعكس على أجسامهم وفقاً لطبيعة البرنامج الرياضي الذين يمارسونه (القيسي،2012، الصمادي، 2012، Lun, et al;2012، اسماعيل، وأبو العلا،2009).

وقد أجريت العديد من الدراسات العلمية على المستوى العربي والمستوى العالمي بهدف معرفة مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية، أو الغرض من استخدامها، أو التعرف على مقدار الكميات المستخدمة، وما إذا كانت هذه المكملات تصرف بوصفات طبية أو بمعرفة الطبيب. وتنوعت الدراسات ما بين اختيار الرياضيين وبين اختيار

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

الممارسين للنشاط البدني في الأندية الصحية، أو حتى كبار السن والأطفال. حيث أجرى (Wardenaar, et al;2017) دراسة على الرياضيين النخبة الهولنديين حول مدى استخدامهم للمكملات الغذائية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن 65% من عينة الدراسة البالغة (523) رياضي يستخدمون المكملات الغذائية. وفي دراسة أخرى أجراها (Aljaloud & Ibrahim,2013) حول مدى استخدام المكملات الغذائية بين الرياضيين المحترفين في المملكة العربية السعودية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن 93,3% من عينة الدراسة البالغة (105) رياضي، يستخدمون المكملات الغذائية طوال الموسم. وأشار(Lun, et al;2012) في دراسته التي أجراها على الرياضيين الكنديين المحترفين، لمعرفة مدى استخدامهم للمكملات الغذائية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن 87% من عينة الدراسة البالغ عددها (440) رياضي، يستخدمون المكملات الغذائية باختلاف أنواعها.

أما فيما يتعلق بالدراسات التي اهتمت بمستخدمي الأندية الصحية، فقد قام (Alshammari, et al; 2017) بدراسة على مستخدمي الأندية الصحية في مدينة الرياض لمعرفة مدى استخدام المكملات الغذائية والهرمونات لديه، وأشارت النتائج إلى أن 47.9% من عينة الدراسة البالغ عددهم (457) شخصاً يستخدمون المكملات الغذائية، وأن 83.1% من المستخدمين يستخدمون مسحوق البروتين، وأن 7.9% من العينة قد أستخدمت الهرمونات. وفي دراسة أجراها (Nasir, et al;2013) على استخدام المكملات الغذائية لدى المشاركين في الأندية الصحية في مدينة طهران والبالغ عددهم (1625) مشاركاً، حيث أشارت النتائج إلى أن 66.7% من عينة الدراسة يستخدمون المكملات الغذائية بشكل مستمر.

أما دراسة (EL Khoury & Jonville,2012) والتي هدفت الى تقييم معدل انتشار المكملات الغذائية في الصالات الرياضية في مدين بيروت، وتكونت عينة الدراسة من (512) ممارس للنشاط البدني، وأظهرت النتائج أن 40.5% من المشاركين يستخدمون المكملات الغذائية. بينما قام (Goston & Toulson,2010) بدراسة على ممارسي النشاط البدني في الأندية الصحية في البرازيل والبالغ عددهم (1102) يمثلون عينة الدراسة، بهدف معرفة مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية، وأشارت النتائج إلى أن 36.8% من عينة الدراسة يستخدمون المكملات الغذائية. وفي دراسة (Qato 2008) والتي سعت لمعرفة مدى استخدام المكملات الغذائية لدى كبار السن بدون وصفة طبية، وأشارت النتائج إلى أن 49% من عينة الدراسة يستخدمون المكملات الغذائية، وأن 46% من المستخدمين يستخدمون المكملات الغذائية بدون وصفة طبية.

ومن خلال عمل الباحث في مجال الأندية الصحية، وكونه أحد الممارسين للنشاط البدني في المراكز الصحية، لاحظ أن هناك انتشار كبير لاستخدام المكملات الغذائية بين مرتادي الاندية الصحية، بل وأنها أصبحت تباع داخل المراكز الصحية، ويتناولها الأفراد بكميات كبيرة دون أي متابعة أو مراقبة أو اشراف طبي عليها، وكذلك دون تحديد نسبة الاحتياج اليومي منها بطريقة علمية أو مبنية على دراسة علمية أو وصفة طبية. ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الاندية الصحية في مدينة جدة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة.
2. التعرف على الفروق في النسب المئوية لمدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة تبعاً لمتغيرات (عدد سنوات ممارسة النشاط البدني، المؤهل العلمي، العمر).

تساؤلات الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الاجابة عن التساؤلات التالية:

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

1- ما هو مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة ؟
2– هل توجد فروق في النسب المئوية في مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة تبعاً لمتغيرات (عدد سنوات ممارسة النشاط البدني، المؤهل العلمي، العمر).

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك نظراً لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة تكونت من (208 مشتركاً) من المشتركين في الأندية الصحية بمدينة جدة، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، وذلك خلال الفترة ما بين شهر(2-4/2017م).

أولاً: البيانات الشخصية لعينة الدراسة

تشير بيانات الجدول (1) إلى توزيع عينة الدراسة وفقاً لعدد سنوات ممارسة النشاط البدني، المؤهل العلمي،الفئة العمرية، معدل ممارسة النشاط البدني أسبوعياً، معدل ممارسة النشاط البدني يومياً، والهدف من ممارسة النشاط البدني في الأندية الصحية:

جدول (1) توزيع عينة الدراسة تبعاً لعدد سنوات ممارسة النشاط البدني، المؤهل العلمي،الفئة العمرية، معدل ممارسة النشاط البدني أسبوعياً، معدل ممارسة النشاط البدني يومياً، والهدف من ممارسة النشاط البدني في الأندية الصحية (ن=208)

	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
عدد سنوات ممارسة النشاط البدني	أقل من سنة	17	%8.2
	سنة الى أقل من ثلاث سنوات	52	%25.0
	3 سنوات – أقل من 5 سنوات	106	%51.0
	5 سنوات فأكثر	33	%15.9
	المجموع الكلي	**208**	**%100**
المؤهل العلمي	ثانوي	12	%5.8
	دبلوم	16	%7.7
	بكالوريوس	172	%82.7
	دراسات عليا	8	%3.8
	المجموع الكلي	**208**	**%100**
الفئة العمرية	أقل من 18 سنة	12	%5.8
	19- 22 سنة	22	%10.6
	23- 26 سنة	74	%35.6
	27 – 30 سنة	32	%15.4
	31 – 34 سنة	25	%12.0
	35 - 38 سنة	18	%8.7
	39 – 42 سنة	14	%6.7
	43 – 46 سنة	11	%5.3
	المجموع الكلي	**208**	**%100**
	أقل من 3 أيام في الأسبوع	30	%14.4

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

معدل ممارسة النشاط البدني أسبوعياً	من 3 – 5 أيام في الأسبوع	156	%75.0
	أكثر من 5 ايام في الأسبوع	22	%10.6
	المجموع الكلي	**208**	**%100**
معدل ممارسة النشاط البدني يومياً	أقل من 30 دقيقة	11	%5.3
	من 31 – 60 دقيقة	152	%73.1
	من 61 – 90 دقيقة	34	%16.3
	من 91 – 120 دقيقة	11	%5.3
	المجموع الكلي	**208**	**%100**
الهدف من ممارسة النشاط البدني في الأندية الصحية	خسارة دهون	37	%17.8
	زيادة الكتلة العضلية (بناء العضلات)	113	%54.3
	اللياقة البدنية	22	%10.6
	الرياضة من أجل الصحة	19	%9.1
	الوقاية من الأمراض	17	%8.2
	المجموع الكلي	**208**	**%100**

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

–تم استخدام الاستبيان كأداة لجميع بيانات الدراسة الحالية. والملحق (1) يوضح استبانة الدراسة.

–تم توزيع الاستبيان الكترونياً على عينة الدراسة.

الصدق والثبات

1. الصدق الظاهري للاستبانة: وهو الصدق المعتمد على المحكمين، حيث تم عرض الاستبانة على عدد من الخبراء والمتخصصين والموضحة اسماؤهم في ملحق (2). وتم الطلب منهم دراسة الاستبانة وإبداء آرائهم فيها من حيث: مدى مناسبة الفقرات وتحقيقها لأهداف الدراسة، وشموليتها، وتنوع محتواها، ومناسبة الفقرات لأبعاد الاستبانة، وتقييم مستوى الصياغة اللغوية، والإخراج، وأية ملاحظات يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل، أو التغيير، أو الحذف. وقد قدموا ملاحظات قيمة أفادت الدراسة، وأثرت الاستبانة، وساعدت على إخراجها بصورتها النهائية، وبذلك تكون الاستبانة قد حققت ما يسمى بالصدق الظاهري أو المنطقي.

عرض النتائج ومناقشتها :

للإجابة عن التساؤل الدراسة الأول والذي ينص على:

ما هو مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة ؟

والجدول (2) يوضح مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية.

جدول (2) مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة (ن=208)

هل تتناول المكملات الغذائية	التكرار	النسبة المئوية

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

نعم	164	%78.8
لا	44	%21.2
الكلي	208	%100

بينما تشير بيانات الجدول (3) إلى شكل تناول المكملات الغذائية.

جدول (3) شكل تناول المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة (ن=164)

شكل التناول	التكرار	النسبة المئوية
حبوب	72	%43.9
بودرة	92	%56.1
الكلي	164	%100

وتوضح بيانات الجدول (4) مدى استمرارية استخدام المكملات الغذائية.

جدول (4) مدى استمرارية استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة (ن=164)

استمرارية الاستخدام	التكرار	النسبة المئوية
بشكل منتظم	132	%80.5
بشكل غير منتظم	32	%19.5
الكلي	164	%100

والجدول (5) يوضح هل يتم استخدام المكملات الغذائية بناء على توصية.

جدول (5) مدى استخدام المكملات الغذائية بناء على توصية الطبيب لدى عينة الدراسة (ن=164)

الاستخدام بناء على توصية الطبيب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	31	%18.9
لا	133	%81.1
الكلي	164	%100

والجدول (6) يشير إلى مدة استخدام المكملات الغذائية.

جدول (6) مدة استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة (ن=164)

مدة الاستخدام	التكرار	النسبة المئوية
أسبوع	9	%5.5
شهر	11	%6.7
3 أشهر	16	%9.8
6 أشهر	32	%19.5
أكثر من سنة	96	%58.5
الكلي	164	%100

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

والجدول (7) يوضح مدى اعتقاد عينة الدارسة بأن استخدام المكملات الغذائية له آثار سلبية على الصحة؟

جدول (7) مدى اعتقاد عينة الدراسة بأن استخدام المكملات الغذائية له آثار سلبية على الصحة (ن=164)

الآثار الصحية	التكرار	النسبة المئوية
نعم	108	%65.9
لا	56	%34.1
الكلي	164	%100

والجدول (8) يوضح عدد مرات استخدام المكملات الغذائية في اليوم.

جدول (8) عدد مرات استخدام المكملات الغذائية في اليوم لدى عينة الدراسة (ن=164)

عدد مرات الاستخدام اليومي	التكرار	النسبة المئوية
1 مرة	26	%15.9
2 مرة	47	%28.7
3 مرات	78	%47.6
4 مرات	9	%5.5
5 مرات	4	%2.4
الكلي	164	%100

والجدول (9) يوضح دواعي استخدام المكملات الغذائية.

جدول (9) دواعي استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة (ن=164)

دواعي استخدام المكملات الغذائية	التكرار	النسبة المئوية
لمنع الشعور بالتعب	38	%23.2
بناء الجسم وتضخيم العضلات	111	%67.7
لتعويض نقص الفيتامينات	8	%4.9
للوقاية من هشاشة العظام	7	%4.3
الكلي	164	%100

يتضح من عرض الجداول (2،3،4،5،6،7،8،9) أنه بلغت نسبة مستخدمي المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة (78,8%)، وتعتبر هذه النسبة من النسب العالية لاستخدام المكملات الغذائية، حيث ذكر (Alshammari, et al; 2017) إلى نسبة مستخدمي المكملات الغذائية في الأندية الصحية في مدينة الرياض بلغت (47%)، بينما ذكر (Nasir, et al;2013) أن نسبة استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في طهران بلغت (66,7%). وأكد (EL Khoury & Jonville,2012) أن نسبة استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة بيروت بلغت (40,5%). وأكد (Goston & Toulson,2010) إلى أن نسبة استخدام المكملات الغذائي لدى مرتادي الأندية الصحية في البرازيل بلغت (36,8%). وقد يعود هذا الارتفاع في نسبة استخدام المكملات الغذائية إلى قلة الوعي والتثقيف المرتبطة باستخدام المكملات الغذائية، إضافة إلى سهولة الحصول عليها من مصادر مختلفة، وهذا يرتبط أيضاً بأن تلك المكملات الغذائية تصرف بشكل كبير بدون وصفة طبية من الطبيب وهذا ما أشارت أليه نتائج الدراسة الحالية بأن (81,1%) من عينة الدراسة الحالية يتناولون المكملات الغذائية بدون

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

وصفة طبية، ويؤكد ذلك دراسة (Qato, 2008) التي أشارت نتائجها إلى أن (49%) من عينة الدراسة تستخدم المكملات الغذائية دون وصفة طبية. ويشير كل من (EL Khoury & Jonville,2012، **الألوسي، 2012**) إلى أن الأشراف الطبي في الأندية الصحية يعتبر ضعيف جداً وبعيداً عن رقابة الأجهزة المختصة، وهذا ما يفسر الزيادة في استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية.

وأشارت النتائج أيضاً أن (43,9%) من المستخدمين يتناولها على شكل حبوب، وأن (56,1%) يتناولها على شكل بودرة. كما أظهرت البيانات أيضاً أن (80,5%) من مستخدمي المكملات الغذائية من عينة الدراسة يتناولها بشكل منتظم، وأن (19,5%) يتناولها بشكل غير منتظم. كما أن (81,1%) من مستخدمي المكملات الغذائية لا يتناولها بناء على توصية من الطبيب، وأن فقط (18,9%) من يتناولها بناء على توصية طبية. كما تشير البيانات إلى أن (58,5%) من مستخدمي المكملات الغذائية من عينة الدراسة يتناولها لمدة أكثر من سنة. كما أن (65,9%) من مستخدمي المكملات الغذائية من عينة الدراسة يعتقدون بأن لها آثار سلبية على الصحة. كما بلغ أعلى معدل لعدد مرات استخدام المكملات الغذائية في اليوم لدى عينة الدراسة هو (47,6%) وبمعدل (3 مرات) يومياً. كما أشارت النتائج إلى أن بناء الجسم وتضخيم العضلات حصل على أعلى نسبة بمقدار (67,7%) من دواعي استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة. وما يفسر زيادة نسبة استخدام المكملات الغذائية بدافع بناء الجسم وتضخيم العضلات أن البروتينات تعتبر مادة البناء الأساسي في الجسم حيث تساهم في زيادة الكتلة العضلية وترميم وبناء الأنسجة التالفة، ويؤكد كل من (زايد، 2014، Benardot,2013، ACSM,2011) على أن ممارسي الأنشطة البدنية تزداد احتياجاتهم اليومية من البروتين طبقاً لنوع النشاط البدني الممارس والهدف منه.

للإجابة عن التساؤل الثاني والذي ينص على: التعرف على الفروق في النسب المئوية لمدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة تبعاً لمتغيرات (عدد سنوات ممارسة النشاط البدني، المؤهل العلمي، العمر).

يوضح الجدول (10) نسبة استخدام المكملات الغذائية تبعاً لمتغيرات عدد سنوات ممارسة النشاط البدني، المؤهل العلمي، العمر.

جدول (10) نسبة استخدام المكملات الغذائية تبعاً لمتغيرات عدد سنوات ممارسة النشاط البدني، المؤهل العلمي، العمر (ن=164)

	الفئات	استخدم		لم يستخدم		المجموع الكلي	
		ت	%	ت	%	ت	%
عدد سنوات ممارسة النشاط البدني	أقل من سنة	11	%6.7	6	%13.7	17	%8.1
	سنة الى أقل من ثلاث سنوات	41	%25.0	11	%25.0	52	%25.0
	ثلاث سنوات الى أقل من 5 سنوات	87	%53.0	19	%43.2	106	%51.0
	5 سنوات فأكثر	25	%15.3	8	%18.1	33	%15.9
	الكلي	164	%100	44	%100	208	%100
المؤهل العلمي	ثانوي	7	%4.3	5	%11.4	12	%5.8
	دبلوم	11	%6.7	5	%11.4	16	%7.7
	بكالوريوس	141	%86.0	31	%70.5	172	%82.7

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

	دراسات عليا	5	%3.0	3	%6.8	8	%3.8
	الكلي	164	%100	44	%100	208	%100
العمر	أقل من 18 سنة	9	%5.5	3	%6.8	12	%5.8
	19- 22 سنة	17	%10.4	5	%11.4	22	%10.6
	23- 26 سنة	62	%37.8	12	%27.3	74	%35.6
	27 – 30 سنة	25	%15.2	7	%15.9	32	%15.4
	31 – 34 سنة	19	%11.6	6	%13.6	25	%12.0
	35 - 38 سنة	14	%8.5	4	%9.1	18	%8.7
	39 – 42 سنة	10	%6.1	4	%9.1	14	%6.7
	43 – 46 سنة	8	%4.9	3	%6.8	11	%5.3
	الكلي	164	%100	44	%100	208	%100

يتضح من عرض البيانات في الجدول (10) أن أكثر فئة تستخدم المكملات الغذائية تبعاً لمتغير عدد سنوات ممارسة النشاط البدني، هي فئة (من 3 – 5 سنوات) وبنسبة مئوية قدرها (43,2%). وهذا ما يفسره بأن هذه الفئة منتظمة في ممارسة النشاط البدني لفترة لا تقل عن (3) سنوات، وبالتالي فهي تسعى لبناء الكتلة العضلية للجسم أو المحافظة على الكتلة العضلية المكتسبة خلال هذه الفترة، حيث يؤكد كل من (Wardenaar, et al;2017، Alshammari, et al; 2017) على أن غالبية الرياضيين يستخدمون المكملات الغذائية بغرض تحسين الكتلة العضلية، وأن ذلك يرتبط بعدد سنوات ممارسة الرياضة ارتباطاً طردياً.

كما أظهرت النتائج أن أكثر فئة تستخدم المكملات الغذائية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، هم فئة الحاصلين على شهادة البكالوريوس وبنسبة مئوية بلغت (70,5%). وكذلك أشارت النتائج أكثر فئة عمرية تستخدم المكملات الغذائية وفقاً لعينة الدراسة، هي الفئة العمرية (23 – 26 سنة) وبنسبة مئوية بلغت (37,8%). ويفسر ذلك أن أعلى فئة عمرية تستخدم المكملات الغذائي هي الفئة العمرية من (23-26 سنة) بأنه هذه الفئة من الشباب هي غالباً ما تسعى للاهتمام بالتركيب الجسمي (Body Composition) وتحديداً الكتلة العضلية وبناء الجسم، ويؤكد ذلك (EL Khoury & Jonville,2012 ، مالح، 2013) بأن الذكور الأصغر سناً وتحديداً في مرحلة الشباب هم الأكثر استخداماً للمكملات الغذائية، ويرى كل من (أدريس،2015، وAntonio et al;2008، Potgieter,2004) أن هناك ارتباط كبير بين استخدام المكملات الغذائية والمرحلة العمرية، بحيث تعتبر مرحلة الشباب هي من أكثر المراحل العمرية استخداماً للمكملات الغذائية. وبما أننا نعيش في مجتمع متعلم تنتشر فيه الجامعات والكليات المختصة، فقد اظهرت النتائج أن أعلى نسبة مستخدمي للمكملات الغذائية هي من حملة درجة البكالوريوس وهذا ما يفسره أيضا أن أعلى فئة عمرية تستخدم المكملات الغذائية هي الفئة من (23-26 سنة) وبالتالي فهي فئة ما بعد الدراسة الجامعية لمرحلة الشباب.

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554
© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

الاستنتاجات:

1. أن نسبة استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدارسة بلغت (78,8%).
2. أن نسبة استخدام المكملات الغذائية بشكل منتظم بلغت (80,5%).
3. أن (81,9%) من عينة الدراسة تستخدم المكملات الغذائية دون توصية من الطبيب.
4. أن (65,9%) من عينة الدراسة يعتقدون بأن استخدام المكملات الغذائية له آثار سلبية على الصحة.
5. أن أكثر الفئات العمرية استخداماً للمكملات الغذائية هي الفئة العمرية من (23-26 سنة)، وأن أكثر المؤهلات العلمية استخداماً للمكملات الغذائية الحاصلين على درجة البكالوريوس وأن أكثر فئة مستخدمة للمكملات الغذائية هم المنتظمون في ممارسة النشاط البدني من (3-5 سنوات).

التوصيات:

1. ضرورة نشر الوعي والثقافة في مجال المكملات الغذائية، ودواعي استعمالها والآثار السلبية لها.
2. ضرورة توفير جهات مشرفة على الأندية الصحية ومراكز بيع المكملات الغذائية.
3. التوعية بأهمية اعتماد الطبيب في وصف المكملات الغذائية وعدم تناولها بشكل عشوائي.
4. إجراء المزيد من الدراسات العلمية على المكملات الغذائية على عينات أكبر ومن كلا الجنسين.

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554

© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

المراجع العربية

1.أدريس، طارق أحمد. (2015). **أصول التغذية للرياضيين**، ط1، دار الجنادرية العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

2.إسماعيل،كمال عبد الحميد، وابو العلا، عبد الفتاح أحمد. (2009). **التغذية للرياضيين**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

3.الألوسي، فؤاد سؤدد. (2012). **المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية**، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

4.زايد، زياد. (2014). **فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية**، مركز النشر العلمي، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، السعودية.

5.الصمادي، خديجة محمد. (2012). **استخدام المكملات الغذائية لدى مجموعة من طلبة الجامعة الأردنية: دراسة بعض الصفات لمتناوليه**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الزراعة، الجامعة الأردنية.

6.العرجان، جعفر، والنوايسه، علي، والجباري، علي. (2016). العادات الغذائية ومدى انتشار تناول المكملات الغذائية والإستيرويدات البنائية لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية وبناء الاجسام في الأردن، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** 17 (1), 189-231.

7.القيسي، جمال محمد. (2012). **استخدام المكملات الغذائية على وفق منهج تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على الأداء الفني لبعض المسكات لمصارعي الحرة اعمار (16-17سنة)**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

8.**مالح، فاطمة عبد. (2013). التغذية والنشاط الرياضي، ط1**، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554

© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

المراجع الأجنبية

9. **ACSM's Complete Guide to Fitness & Health**.(2011). (1st ed) American College of Sports Medicine.

10. Al-Hazzaa, H. (2004): Tracking of physical activity, cardiorespiratory fitness and selected CAD risk factors from childhood to adulthood: An 11 year follow-up study. **Proceedings the 9th Annual Congress of the European College of Sport Sciences**. France, July, 2004.

11. Aljaloud , Sulaiman & Ibrahim , Salam . (2013). Use of Dietary Supplements among Professional Athletes in Saudi Arabia. **Journal of Nutrition and Metabolism** Volume 2, Article ID 245349, 7 pages.

12. Alshammari , Sulaiman A , AlShowair , Mishal A , AlRuhaim, Abdulmalik . (2017). Use of hormones and nutritional supplements among gyms' attendees in Riyadh. **J Family Community Med**. Jan-Apr; 24(1): 6–12.

13. Antonio, A, Douglas Kalman , Jeffrey R. Stout , Mike Greenwood , Darryn, G. Gregory Haff**. Essentials of Sports Nutrition and Supplements**. Humana press, 2008, USA.

14. Benardot, D. (2013). **Sports Nutrition and Performance Enhancing Supplements Paperback**, Human Kinetics.

15. EL Khoury. S & Jonville, A. (2012). Intake of Nutritional Supplements among People Exercising in Gyms in Beirut City. **J Nutr Metab**. 703490.

16. Goston, J & Toulson, D. (2012). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors(Article). . **J Nutr Metab** Volume 26, Issue 6, , Pages 604-611.

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554

© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license

17. Lun V, Erdman KA, Fung TS, Reimer RA. (2012). Dietary supplementation practices in Canadian high-performance athletes**. Int J Sport Nutr Exerc Metab.**;22(1):31-7.

18. Murphy S.P., Barr S.I. (2011). Practice paper of the American Dietetic Association: Using the Dietary Reference Intakes**. J. Am. Diet. Assoc**.;111:762–770.

19. Nasir , Saeedi, , Hazizi, Mohd, Vafa, Abu Saad Reza, Mohammad. (2013). Nutritional supplement use among fitness club participants in Tehran, Iran. **food and agriculture organization of the united nations.**

20. Nordic Council of Ministers . **Nordic Nutrition Recommendations (2012)**: Integrating Nutrition and Physical Activity. Nordic Council of Ministers; Copenhagen, Denmark.

21. Potgieter, S. (2004). Sport nutrition, A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. **S. Afr. J. Clin. Nutr**. 2013;26:6–16.

22. Qato, Dima . (2008). Use of Prescription and Over-the-counter Medications and Dietary Supplements Among Older Adults in the United States. **JAMA.** Dec 24; 300(24): 2867–2878.

23. Wardenaar F, Brinkmans N, Ceelen I, Van Rooij B, Mensink M, Witkamp R, De Vries J. (2017). Micronutrient Intakes in 553 Dutch Elite and Sub-Elite Athletes: Prevalence of Low and High Intakes in Users and Non-Users of Nutritional Supplements. **Nutrients**. 15;9(2).

http://dx.doi.org/10.31377/jdrssa.v4i1.554

© 2015 the Authors. Production and hosting by Avicenna FZ LLC. on behalf of JDRSSA – United Arab Emirates. This is an open-access article under the CC BY-NC license