

مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.

Awareness of the effects of taking dietary supplements for bodybuilders.

² زوير لطرش

¹ مراد قهلوز*

¹ جامعة جيجل، (الجزائر)، mourad.guehlouz@univ-jijel.dz

² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة، (الجزائر)، zoubir.latrache@univ-constantine2.dz

تاريخ الاستلام: 2021/05/06 تاريخ القبول: 2021/07/07 تاريخ النشر: 2021/07/15

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام بعموشة سطيف استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة 30 ممارسا لرياضة كمال الأجسام تم اختيارها بطريقة عشوائية (عرضية) من أصل 100 ممارس، وتم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن أهم دواعي تناول المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة هي: تعويض المواد أو العناصر الغذائية الأساسية التي يمكن فقدها جراء تدريبات القوة، ولا يمكن توفيرها بالنظام الغذائي المتبع من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام، وأن نسبة كبيرة من عينة الدراسة (83.33%) تتناول مكملات البروتينات وهناك نقص واضح في مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية، وذلك انطلاقا من أن: نسبة (63.33%) من عينة الدراسة لا ترى أي ضرر في تناولها، بل تؤكد على منافعها، ونسبة كبيرة من عينة الدراسة (56.66%) تتناول المكملات الغذائية بالاعتماد على توصيات المدرب الرياضي، وليس وفقا لنصائح طبيب أو صيدلاني أو أخصائي تغذية.

الكلمات المفتاحية: الوعي، المكملات الغذائية، رياضة كمال الأجسام.

Abstract:

This study aimed to determine the awareness of the effects of taking dietary supplements among practitioners of bodybuilding in "Amoucha -Setif" the researchers used the descriptive approach in the study sample which includes 30 out of 100 bodybuilders that has been selected randomly, the following results was reached by using a questionnaire as a tool of collecting data : according to the study sample, the most imponderous reasons for taking supplements are: the replacement of essential materials or nutrients that can be lost as a result of an intensive training and cannot be provided by the diet followed by bodybuilders, the largest percentage of the bodybuilders in this study are dealing with the Protein supplements by 83.33%, and clearly there is an obvious lack of awareness of the effects for taking the supplements, and this is based on the fact that: 63.33% of the bodybuilders do not see any damage or harm to be addressed, but they emphasize its benefits much more, according to the study sample, a large percentage of the bodybuilders by 56.66% took dietary supplements based on the recommendations of their trainers/ coaches, and not according to the advice of a doctor, pharmacist or dietitian.

Keywords: Awareness, dietary Supplements, Bodybuilding.

1- مقدمة واشكالية الدراسة:

تولي معظم الدول في العالم أهمية كبرى لتحقيق التفوق الرياضي في البطولات والتظاهرات الدولية، من خلال تسخير الوسائل المادية والبشرية، والبحث على الطرق الفعالة لتطوير الأداء سعياً لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي وخاصة ونحن نعيش عصر التكنولوجيا التي سبغت حياة الإنسان بكل أبعادها (السياسية، والاقتصادية الاجتماعية الثقافية والرياضية) فلم يتخلف أي مجال من هذه المجالات للاستفادة من الأفكار التي تقدمها، وعلى هذا الأساس اتجهت جهود الفاعلين في مجال التدريب الرياضي للعمل على نشر ثقافة الممارسة الرياضية بكل أنواعها، لما لها من أهمية في تهذيب أسلوب حياة الأفراد والقضاء على كل السلوكيات المضرة بالصحة وأهمها: الإدمان، التدخين، قلة النشاط أو الحركة السمنة، ناهيك عن سوء النظام الغذائي، المخالف لبعض قواعد التغذية الصحية، التي لها علاقة وطيدة بممارسة الرياضة، حيث أصبحت إحدى أوجه الثقافة اللازم نشرها بين أفراد المجتمع نظراً للآثار الإيجابية التي ترافق الوعي العالي بمنافعها وأضرارها على حد سواء ففي سنة 2015 أطلقت هيئة الأمم المتحدة استراتيجية تقوم على الترويج للتغذية الصحية لمختلف الفئات العمرية كالأطفال والمراهقين (Francesca et all, 2017)، وتظهر لنا هذه الأهمية لدى الرياضيين، حيث تعتبر التغذية الرياضية من بين أهم النقاط الواجب مراعاتها في البرنامج التدريبي في كل الرياضات، فهي إحدى الركائز الأساسية للرياضي في سعيه لتحقيق الإنجاز، باعتبارها تؤثر بشكل واضح على أدائه بالإيجاب في حالة إتباع برنامج غذائي صحي أو بالسلب في حالة عدم مراعاة ذلك سواء في التدريبات أو في المنافسات، وفي هذا الصدد يوضح سعد رياض وهاني عبد العليم (2009، ص16): أن التغذية اكتسبت أهمية خاصة للرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق بين الصحة العامة واللياقة البدنية والكفاءة البدنية والأداء الحركي للمهارات، فالفرد الممارس للنشاط البدني والرياضي بحاجة لتعويض كل المواد الغذائية الأساسية كالكاربوهيدرات، والبروتينات التي تساهم في إمداد الجسم بالطاقة، والتي يتم استنفادها نتيجة للمجهود أو الأداء الرياضي (يوسف لازم كماش، 2012، ص223)، فلا يمكن بأي حال الفصل بين الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية، لذلك يجب أن يتمتع الرياضي بدرجة مقبولة من الوعي بأهميتها وطرقها السليمة، ففي الكثير من الأحيان تكون التغذية الخاطئة (الناجمة عن الفهم السيء أو المعلومات غير العلمية) أحد أهم أسباب الإخفاق.

وتشهد بعض الفعاليات الرياضية شيوع سلوكيات وممارسات غذائية تهدف إلى زيادة القدرات البدنية والوظيفية أثناء التدريبات، والرغبة في تحقيق أفضل النتائج في زمن قياسي، ومن بين هذه الفعاليات: رياضة كمال الأجسام (تتحدث هنا عن الممارسة في إطار التدريب الرياضي من أجل الصحة لا عن التدريب الرياضي التنافسي)، والتي تعتبر إحدى الرياضات التي تلاقي إقبالا منقطع النظير من الممارسين من فئة واسعة من الشباب وخاصة المراهقين، وباعتبارها رياضة تهتم أكثر بالمظهر الخارجي للجسم من عضلات وقوام، وتهدف في الغالب إلى بناء جسم متناسق وجميل، وإلى الرفع من كفاءة الجهاز العضلي تعزز ثقة ممارسها بنفسه، كان الاهتمام بالتغذية مبدأ أساسياً وجوهرياً لا يمكن الفصل بينهما، جراء التأثيرات على تركيب الجسم من حيث التقليل أو الزيادة في الوزن، ونسبة وحجم دهون الجسم، ونسبة حجم الكتلة العضلية (أبو العلا، 2003، ص233)، وتحت ضغوط حب الوصول إلى الهدف من أقصر طريق يلجأ الرياضي لبناء الجسم القوي إلى تناول المكملات الغذائية من بروتين أو كرياتين أو فيتامين، الكالسيوم، الحديد، الزنك، أحماض أمينية، وقد يعتمد عليها للاسترجاع ومقاومة

التعب كما يقول الدكتور ستيفان كاسكو (2008، ص236)، ولا يستند في ذلك لا إلى أخصائي تغذية، ولا إلى طبيب أو صيدلي، وإنما يعتمد على توصيات صاحب قاعة كمال الأجسام، الذي يفتقر إلى الدراية العلمية الكافية في مجال التغذية الرياضية، أضف إلى ذلك سهولة الحصول على هذه المكملات فهي تباع داخل قاعات كمال الأجسام دون مراقبة ولا متابعة ويستخدمها الممارسون بطريقة عشوائية دون قواعد علمية: كتحديد الاحتياجات اليومية للجسم، وتناول الجرعة المناسبة.

جاءت هذه الدراسة واستنادا إلى ما سبق للإجابة على هذا التساؤل: ما مدى وعي ممارسي رياضة كمال الأجسام بآثار تناول المكملات الغذائية؟ ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هي دواعي تناول ممارسي كمال الأجسام للمكملات الغذائية؟.
- هل هناك وعي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام بآثار تناول المكملات الغذائية؟.
- وللإجابة على هذه التساؤلات وضع الباحثان الفرضيات التالية:
- أهم دواعي تناول ممارسي رياضة كمال الأجسام للمكملات الغذائية هي: بناء العضلات وتضخيمها.
- هناك نقص في الوعي لدى ممارسي كمال الأجسام بآثار تناول المكملات الغذائية.

2- أهمية الدراسة: نشر وعي بآثار تناول المكملات الغذائية باختلاف أنواعها من بروتين، كرياتين، أوميغا3، هرمونات أحماض أمينية، لدى ممارسي كمال الأجسام، ويظهر ذلك من خلال: كيفية تناولها، وطريقة استخدامها والهدف من استعمالها، والآثار الإيجابية المنتظرة منها، والمخاطر المترتبة عنها في حال سوء الاستخدام، مع التنبيه إلى ضرورة استشارة الأخصائيين (خبير في التغذية، طبيب، صيدلي...) قبل التعامل مع هذه المنتجات.

3- أهداف الدراسة: التوصل إلى مدى الوعي الصحي لممارسي رياضة كمال الأجسام عند تناولهم للمكملات الغذائية ومعرفة أسباب تناول ممارسي كمال الأجسام للمكملات الغذائية.

4- مصطلحات الدراسة:

- الوعي: هو اتجاه عقلي يمكن الفرد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به، ويتضمن ذلك إدراك الفرد للوظائف العقلية والجسمية ووعيه بالأشياء والعالم الخارجي وأيضا إدراكه لذاته كعضو في الجماعة (مُجَّد عاطف، 1995، ص88).

بينما يرى (إبراهيم مذكور وآخرون، 1975، ص23) أن الوعي: هو الفهم وسلامة الإدراك، أي إدراك الناس وتصوراتهم للعالم الموضوعي المحيط. مجمل الأفكار والمعارف والثقافة التي يمثلها الفرد، والتي تجعله يسلك منهجا معيناً، كما يشير الوعي أحيانا للاستجابات التي يقوم بها الشخص تجاه موقف معين.

- إجرائيا: يقصد به " ما يكون لدى ممارس رياضة كمال الأجسام من أفكار ووجهات نظر ومفاهيم حول تناول المكملات الغذائية " .

- المكملات الغذائية: عرفت التعليمات الأوروبية المكملات الغذائية على أنها: "المواد الغذائية التي تهدف لاستكمال النظام الغذائي العادي والتي تشكل مصدر مركز من مصادر المواد الغذائية أو غيرها من المواد التي لها تأثير غذائي أو فسيولوجي لوحدها أو مجتمعة". (Directive 2002/46/CE du Parlement Européen).

في حين يرى عبد الحليم رضا (2005، ص18): أنها مستحضرات لها صفة علاجية إلا أنها تخرج من تعريف الأدوية. أما ناصر فتيحة (2005، ص132) فتعتبر أنها منتجات غذائية ومصدر مهم لتوليد الطاقة التي يحتاجها الجسم، وهي من المواد القابلة للاستهلاك البشري.

- إجرائيا: المكملات الغذائية هي تلك المستحضرات التي تعمل على سد النقص في النظام الغذائي بمجموعة من المواد المصنعة لعدم قدرة الجسم على صنعها بنفسه: كالفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الأمينية والدهنية في حالة عدم توفرها بكثرة في النظام الغذائي لممارسي رياضة كمال الأجسام. وهدفها تكملة النظام الغذائي. (Bellaud E, 2003, p147).

- **رياضة كمال الأجسام:** وتسمى كذلك باسم الثقافة الرياضية، وهي رياضة تمارس داخل القاعات الرياضية المخصصة لهذه الرياضة وقد تمارس خارجها، وتعمل على تحقيق مبدأ أساسي هو تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وتحتاج لعدة أجهزة ووسائل للتدريب عليها، حيث كل أداة أو جهاز يختص بجهة عضلية معينة من جسم الرياضي، وتخضع لمبدأ التدريب الرياضي من كثافة، شدة، تكرارات (D. Vadnal , M.) (Dabak :2013, p98

- يرى "جيلبار أندريو" أنها رياضة مشتقة من الثقافة البدنية. تتضمن معظم الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكاملا سليما قويا، جميلا، قادرا على تحمل جميع محاك الحياة. (Gilbert Andrieu, 1992 , p226). ويشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح تعاريف كمال الأجسام: "إنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية كالتناسق، التحمل، المرونة. (خالد هيكل، 2004، ص9). - يقول جورج لومبار: رياضة كمال الأجسام هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى كالسرعة، المرونة، المتانة. (George L ,2003, p9).

5- الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة يحيى ونوقي (2020) تحت عنوان: "مخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى الرياضيين دراسة ميدانية في بعض القاعات الرياضية لكمال الأجسام ببلدية الجلفة"، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واعتمد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، تم توزيعه على عينة قوامها: 20 رياضيا من بلدية الجلفة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية (البروتينات والكرياتين والأحماض الأمينية) يسبب مخاطر لدى الممارسين لرياضة كمال الأجسام من خلال التأثير على وظائف الكبد والجهاز العصبي، وأن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية له مخاطر على الجانب النفسي للرياضي، ويتمثل ذلك في اضطرابات النوم، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والصداع.

دراسة زياد عيسى زايد (2018) تحت عنوان: "مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة" استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح، واعتمد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، تم توزيعه على عينة قوامها: 208 من مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة من الذكور، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: بلغت نسبة استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة (78.8%)، كما أن نسبة الذين يتناولون المكملات الغذائية دون توصية من

طبيب (81.9%)، وأن نسبة الذين يعتقدون أن استخدام المكملات الغذائية له آثار سلبية على الصحة (65.9%)، وأن الأكثر استخداما للمكملات الغذائية: الفئة العمرية (23-26 سنة)، الحاصلين على شهادة الليسانس (بكالوريوس) المنتظمون في ممارسة النشاط البدني (3-5 سنوات).

دراسة غوال عدة وآخرون (2018) تحت عنوان: "الوعي بمخاطر وأضرار المنشطات لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف (1) و(2) من البطولة الجزائرية"، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدوا على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، تم توزيعه على عينة قوامها: 92 لاعبا من البطولة الوطنية للمحترفين (1) و(2)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يتعاطى اللاعبون المنشطات للأسباب التالية: تعويض النقص البدني، القدرة على الاسترجاع، تفادي هبوط المستوى أثناء المنافسة، وأن بعض اللاعبين واعون إلى حد ما بالأضرار والمخاطر التي تلحقها المنشطات بصحتهم، رغم ذلك يجازفون في تناولها، كما أن هناك وعي تام من قبل اللاعبين الذين يتناولون المنشطات بالقوانين والعقوبات الرادعة للمخالفين.

دراسة درياس ليلي ومزور بركو (2019) تحت عنوان: "مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة"، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدتا على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، تم توزيعه على عينة قوامها: 100 عاملة على مستوى الإقامة الجامعية لمدينة باتنة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن عاملات قطاع الخدمات الجامعية لمدينة باتنة يتمتعن بمستوى وعي مرتفع بالسلامة الغذائية، وأن مستوى وعي العاملات الصحي في بعد التغذية الصحية والنشاط البدني ضعيف، مع ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض لدى عينة الدراسة وارتباطه بمستويات مرتفعة من البدانة.

دراسة العربي محمد وحريتي حكيم (2018) تحت عنوان: "الوعي الصحي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة" استخدم الباحثان المنهج الوصفي، أجريت الدراسة على عينة قوامها: 67 طالبا ذكورا، استخدم الباحثان لجمع البيانات استبيان الوعي الصحي واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين طلبة السنة الأولى والسنة الثالثة ليسانس، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة السنة الأولى والسنة الثالثة ليسانس.

دراسة Younes Fekir (2018) تحت عنوان: "التغذية واستهلاك المكملات الغذائية في كمال الأجسام: المخاطر المحتملة ودور صيدلي المستوصف لتجنبها." *Nutrition et consommation de compléments alimentaires en musculation : les risques de dérives possibles et le rôle du pharmacien d'officine pour les éviter.*

التي هدفت إلى تقديم نصائح غذائية متنوعة لممارسي رياضات القوة وفقا لأهدافهم، وتوجيههم لاختيار المكملات الغذائية المناسبة، وعلى العاملين في قطاع الصحة والصيدلة تحذير الرياضيين وإبلاغهم بالمخاطر المحتملة لتناول المنشطات من خلال تناول المكملات الغذائية.

دراسة Marion VanButsele (2019) تحت عنوان: "استهلاك المكملات الغذائية من قبل العدائين الترفيهيين المشاركين في ماراثون تولوز 2018"

"La consommation de compléments alimentaires chez les coureurs à pied de loisir participant au marathon de Toulouse 2018"

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، واعتمد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، تم توزيعه على عينة قوامها: 15004 والتي تمثل جميع المشاركين في مراطون تولوز 2018 بشرط أن يتجاوز سنه 18 سنة، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: بلغت نسبة عدد الحالات المرضية الناتجة عن تناول المكملات الغذائية عند رياضيي الجري من أجل الترويح المشاركين في مراطون تولوز 2018 (20.6%) وهي أقل من التي سجلت عند رياضيي المستوى العالي، نسبة عالية عند النساء، وعند العدائين الذين تفوق أعمارهم 55 سنة، وعند العدائين الذين قطعوا أكبر مسافة، وعند الرياضيين الذين يمارسون كمال الأجسام.

2- المنهج (مناهج) الدراسة:

1. الدراسة الاستطلاعية: أجرى الباحثان دراستهما الاستطلاعية التي تهدف إلى تحديد مجتمع البحث ومعرفة خصائصه واختيار العينة بصورة دقيقة ومناسبة واختبار أداة البحث، ومعرفة مدى ملاءمتها وصلاحيتها، والوقوف على أهم الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثان أثناء قيامهما بالدراسة الأساسية، من خلال المعلومات الأولية التي ستوفرها، وتم ذلك وفقا للخطوات التالية:

قام الباحثان بتوزيع أداة الدراسة والمتمثلة في: استبيان تم (إعداده من قبلهما) على عينة قوامها 05 ممارسين لرياضة كمال الأجسام على مستوى صالات الرياضة بدائرة عموشة، ولاية سطيف، قام الباحثان بعد جمع الاستمارات الموزعة بحساب معامل ثبات وصدق الاستبيان ووجد أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، ومنه صلاحيتها للاستعمال والتطبيق.

2. المنهج المتبع في الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

3. مجتمع وعينة الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يرتادون صالتي كمال الأجسام المتوفرة على مستوى دائرة عموشة، ولاية سطيف، البالغ عددهم 100 ممارسا، وشملت العينة على 30 ممارسا لرياضة كمال الأجسام وتم اختيارها بطريقة عشوائية غير احتمالية (العينة العرضية).

4. أدوات الدراسة:

استخدم الباحثان الاستبيان لجمع البيانات حول الظاهرة موضوع الدراسة، تم إعداده من قبلهما بالاعتماد على الأدبيات النظرية للموضوع، وبعض الدراسات السابقة، قسم الاستبيان إلى محورين، يحتوي كل محور على مجموعة من الأسئلة ثمانية أسئلة للمحور الأول والمتعلق بدواعي وأسباب تناول المكملات الغذائية، وثمانية أسئلة للمحور الثاني والمتعلق بمدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية.

5. الشروط العلمية للأداة:

- ثبات الاستبيان: تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (0.85)، وهي قيمة مرتفعة ومنه الاستبيان يتميز بالثبات.

- صدق الاستبيان: الصدق يساوي إلى الجذر التربيعي لمعامل الثبات (0.92)، ومنه الاستبيان يتميز بالصدق.

6. الوسائل الاحصائية المستعملة في الدراسة:

- النسبة المئوية.

- معادلة ألفا كرونباخ.

7. مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: قاعتي كمال الأجسام بدائرة عموشة ولاية سطيف.

- المجال الزمني: من 20 جانفي إلى 05 مارس 2020م.

3- النتائج:

1. عرض نتائج التساؤل الأول: ما هي دواعي وأسباب تناول المكملات الغذائية؟.

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على تساؤلات المحور الأول، والنتائج مدونة

في الجداول التالية: الجدول (1): نوع المكمل الغذائي المتناول.

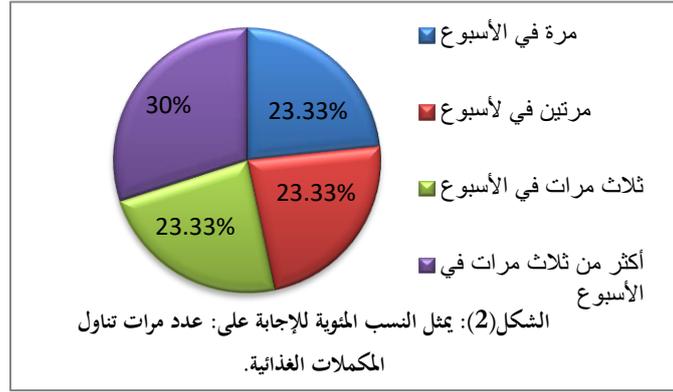
| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية (%) |
|------------|---------|--------------------|
| بروتين | 25 | 83.33 |
| كرباتين | 05 | 16.66 |
| فيتامينات | 00 | - |
| المجموع | 30 | %100 |



نلاحظ من خلال الجدول (1): أن نسبة (83.33%) من أفراد العينة يتناولون البروتين، وأن نسبة (16.66%) يتناولون الكرياتين وأن نسبة تناول المكمل الغذائي للفيتامينات منعدم.

الجدول(2): عدد مرات تناول المكملات الغذائية؟

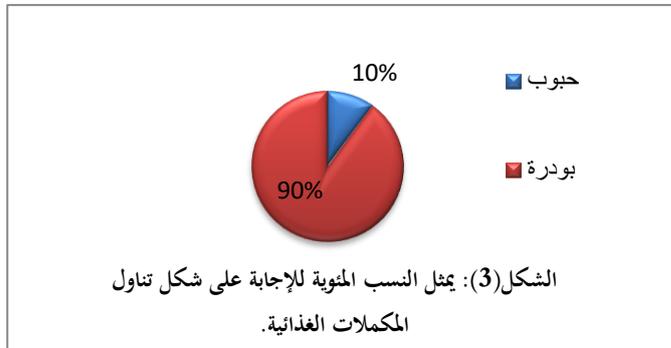
| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية(%) |
|------------------------------|---------|-------------------|
| مرة في الأسبوع | 7 | 23.33 |
| مرتين في الأسبوع | 7 | 23.33 |
| ثلاث مرات في الأسبوع | 7 | 23.33 |
| أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع | 9 | 30 |
| المجموع | 30 | %100 |



نلاحظ من خلال الجدول(2): أن نسبة (30%) من أفراد العينة يتناولون المكملات الغذائية أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، وأن نسبة (23.33%) يتناولونها مرة في الأسبوع، وأن نسبة (23.33%) يتناولونها مرتين في الأسبوع، وأن نسبة (23.33%) يتناولونها ثلاث مرات في الأسبوع.

الجدول(3): شكل تناول المكملات الغذائية؟.

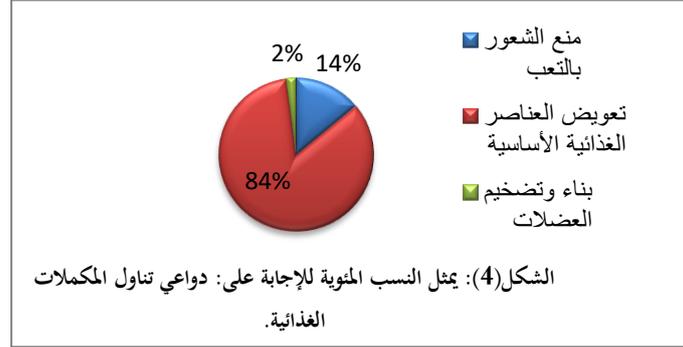
| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية(%) |
|------------|---------|-------------------|
| حبوب | 3 | 10 |
| بودرة | 27 | 90 |
| المجموع | 30 | %100 |



نلاحظ من خلال الجدول(3): أن نسبة (90%) من أفراد العينة يتناولون المكملات الغذائية على شكل بودرة، وأن نسبة (10%) يتناولونها على شكل حبوب.

الجدول(4): دواعي تناول المكملات الغذائية؟.

| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية(%) |
|------------------------|---------|-------------------|
| منع الشعور بالتعب | 3 | 10 |
| تعويض العناصر الغذائية | 18 | 60 |
| بناء وتضخيم العضلات | 9 | 30 |
| المجموع | 30 | %100 |



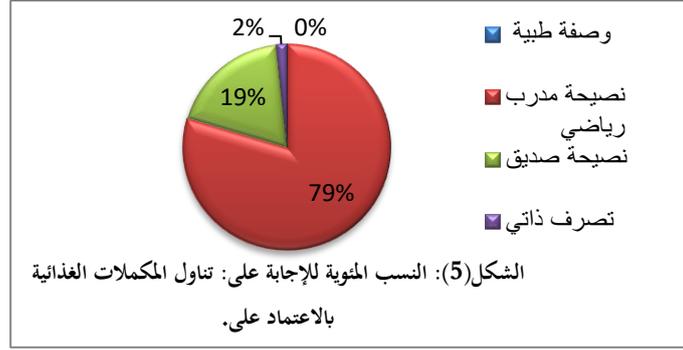
نلاحظ من خلال الجدول(4): أن نسبة (60%) يتناولون المكملات الغذائية لأجل تعويض النقص في العناصر الغذائية الأساسية، وأن نسبة (30%) يتناولونها لأجل بناء وتضخيم العضلات، وأن نسبة (10%) من أفراد العينة يتناولونها لأجل منع الشعور بالتعب.

2. عرض نتائج التساؤل الثاني: مدى وعي ممارسي كمال الأجسام بآثار تناول المكملات الغذائية؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على تساؤلات المحور الثاني، والنتائج مدونة في الجداول التالية:

الجدول(5): تناول المكملات الغذائية بالاعتماد على؟.

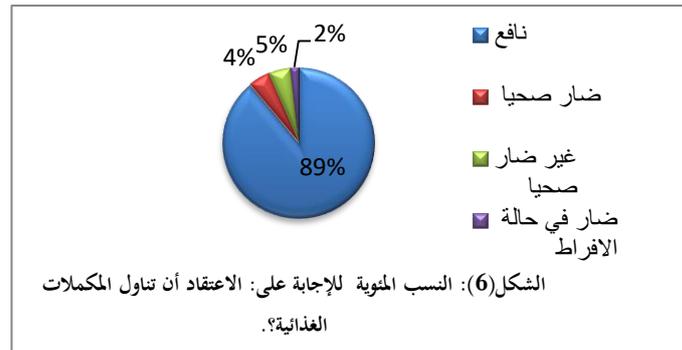
| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية(%) |
|------------------|---------|-------------------|
| وصفة طبية | 00 | - |
| نصيحة مدرب رياضي | 17 | 56.66 |
| نصيحة صديق | 04 | 13.33 |
| تصرف ذاتي | 09 | 30 |
| المجموع | 30 | %100 |



نلاحظ من خلال الجدول (5): أن نسبة كبيرة من أفراد العينة (56.66%) تعتمد في تناولها للمكملات الغذائية على نصيحة المدرب الرياضي، ونسبة (30%) يتناولون المكملات الغذائية وفقا لتصرف ذاتي، ونسبة (13.33%) يتناولونها اعتمادا على نصيحة صديق، وبينت النتائج المدونة في الجدول أنه لا أحد من أفراد عينة الدراسة يتناول المكمل الغذائي بالاعتماد على وصفة طبية.

الجدول (6): تعتقد أن تناول المكملات الغذائية؟.

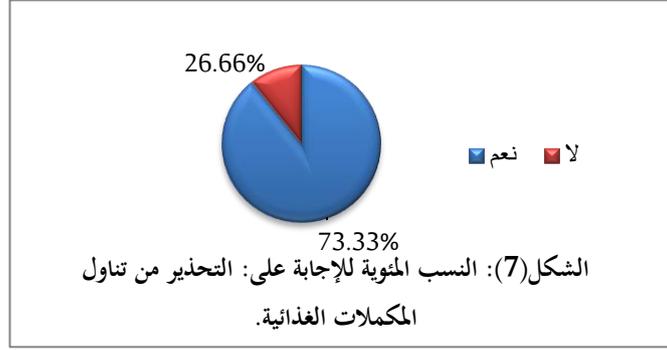
| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية (%) |
|---------------------|---------|--------------------|
| نافع | 19 | 63.33 |
| ضار صحيا | 01 | 3.33 |
| غير ضار صحيا | 01 | 3.33 |
| ضار في حالة الإفراط | 9 | 30 |
| المجموع | 30 | %100 |



نلاحظ من خلال الجدول (6): أن نسبة كبيرة من أفراد العينة تعتقد أن تناول المكملات الغذائية نافع (63.33%)، ونسبة الذين يرون أن المكملات الغذائية ضارة في حالة الإفراط فكانت (30%)، ونسبة (3.33%) ترى أن المكملات الغذائية ضار من الناحية الصحية، ونسبة (3.33%) ترى أنها غير ضارة صحيا.

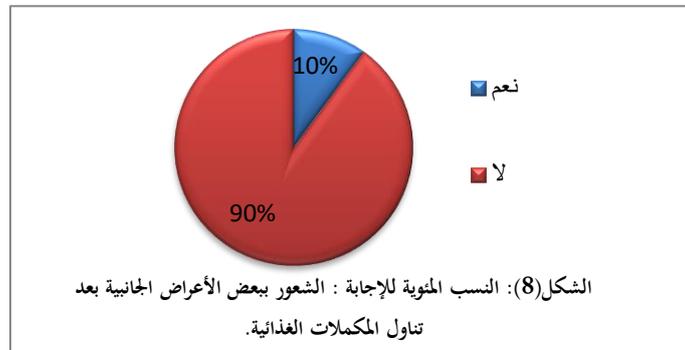
الجدول(7): تحذر من تناول المكمل الغذائي؟.

| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية(%) |
|------------|---------|-------------------|
| نعم | 08 | 26.66 |
| لا | 22 | 73.33 |
| المجموع | 30 | %100 |



نلاحظ من خلال الجدول(7): أن نسبة كبيرة من أفراد العينة (73.33%) أجابت بـ(لا) أي تحذر من تناول المكملات الغذائية ونسبة (26.66%) أجابت بـ(نعم) أي لا تحذر من تناول المكملات الغذائية. يرى الذين أجابوا بـ "لا" أنه لا خطر في تناول المكملات الغذائية فهي نافعة وجد مفيدة لممارسي كمال الأجسام، فما هي إلا مكملات ودعم للغذاء الطبيعي، ولا تسبب أي ضرر صحي على المدى القريب والبعيد. أما الذين أجابوا بـ "نعم" فيرون أن المكملات الغذائية ضارة(التسممات) وخاصة في حالة سوء الاستخدام أو تناولها بشكل مفرط، والذين يتناولونها من الممارسين يمكن أن تجعلهم عرضة للإصابة ببعض الأمراض ولو على المدى البعيد. الجدول(8): الشعور ببعض الأعراض الجانبية بعد تناول المكملات الغذائية؟.

| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية(%) |
|------------|---------|-------------------|
| نعم | 03 | 10 |
| لا | 27 | 90 |
| المجموع | 30 | %100 |

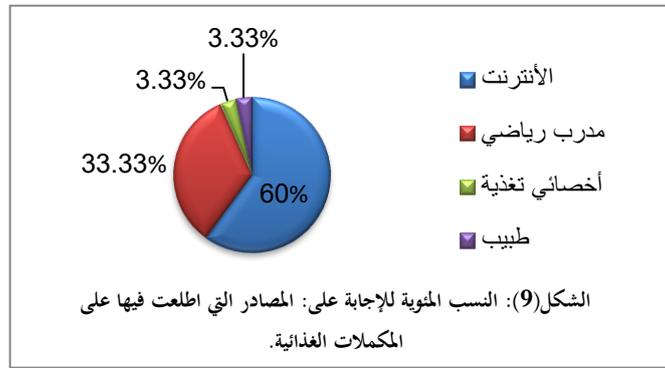


نلاحظ من خلال الجدول(8): أن نسبة كبيرة من أفراد العينة أجابت بـ(لا) أي لم تشعر بأي أعراض جانبية بعد تناول المكملات الغذائية (90%)، ونسبة (10%) أجابت بـ(لا) أي شعرت ببعض الأعراض الجانبية بعد تناولها للمكملات

الغذائية، ويشير الذين أجابوا بنعم إلى أن أهم الأعراض التي شعروا بها بعد تناولهم للمكملات الغذائية تمثلت في: الدوار وآلام في المعدة.

الجدول(9): المصادر التي اطلعت فيها على المكملات الغذائية؟.

| الاختيارات | التكرار | النسبة المئوية(%) |
|-------------------|---------|-------------------|
| الانترنت | 18 | 60 |
| مدرب رياضي | 10 | 33.33 |
| أخصائي في التغذية | 1 | 3.33 |
| طبيب | 1 | 3.33 |
| المجموع | 30 | %100 |



نلاحظ من خلال الجدول(9): أن نسبة كبيرة من أفراد العينة اطلعت على المكملات الغذائية من خلال الإنترنت (60%) ونسبة (33.33%) من خلال مدرب رياضي، ونسبة(3.33%) من خلال أخصائي تغذية، ونسبة (3.33%)، ونسبة (3.33%) من خلال طبيب.

4- المناقشة:

1. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: ما هي دواعي تناول المكملات الغذائية؟

يتبين من خلال عرض نتائج الجداول(1، 2، 3، 4) أن نسبة 83.33% من أفراد العينة يتناولون مكملات البروتينات وتتناول على شكل بودرة(90%) وهي المتوفرة والمعروضة في صالات التدريب، وأن 30% يتناولها أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، على أساس أن أغلب مرتادي قاعات ممارسة رياضة كمال الأجسام يهدفون من خلال تدريباتهم إلى بناء عضلاتهم وتضخيمها، والحصول على قوام رائع وجميل، تقل فيه نسبة النسيج الدهني، وتزيد فيه نسبة النسيج العضلي، وهذا راجع إلى أن البروتينات تعتبر مادة البناء الأساسية في الجسم، فهي جد هامة في بناء الخلايا والأنسجة كما أنها ضرورية كذلك في إنتاج الهرمونات والإنزيمات والأجسام المناعية(Jurgen Weineck,1992,p592) ويوصى بتناول كميات كافية من البروتينات(حتى 3 غ لكل 1 كغ من وزن الجسم وخاصة لرياضيي القوة)(Jurgen Weineck,1992, p593)

تستجيب لاحتياجات جسم الرياضي من هذه المادة، والتي تتحكم فيها عوامل عديدة منها: السن والوزن ونوع النشاط البدني الممارس، كما تشير النتائج إلى أن نسبة 60% تهدف من خلال تناولها للمكملات الغذائية إلى تعويض العناصر الأساسية الناقصة في الجسم، فالمكملات الغذائية ما هي إلا مواد داعمة للنظام الغذائي الذي يتبعه الرياضي، تهدف إلى سد النقص في عنصر من العناصر الغذائية الأساسية، وهذا ما يؤكد أسامة الأغبى (2017، ص4) حين يقول أن: "المكملات الغذائية هي مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي بمواد مغذية مثل: الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الدهنية ومواد أخرى والتي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي للفرد، أو قد تكون لا تستهلك بكميات كافية" وتتوافق هذه النتائج مع نتائج دراسة زياد عيسى زايد (2018).

2. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني: هل هناك وعي لدى ممارسي كمال الأجسام بآثار تناول المكملات الغذائية؟
توضح البيانات المشار إليها في الجداول (5، 6، 7، 8، 9) أن نسبة كبيرة من أفراد العينة (56.66%) يتناولون المكملات الغذائية اعتماداً على نصائح المدرب الرياضي، وأن (63.33%) يرون أنها نافعة وغير ضارة، وأن نسبة (73.33%) لا يحدرون من تناولها، و(90%) لم يشعروا بأي آثار جانبية بعد تناولها، وأن نسبة (60%) تعرف على المكملات الغذائية، واطلع عليها عبر مواقع الإنترنت، ويمكن تفسير هذه النتائج على أساس أن:

- تناول مثل هذه المواد يجب أن يكون تحت إشراف طبيب أو صيدلاني متخصص أو أخصائي تغذية له معرفة بالنظام الغذائي المتبع من قبل الرياضي، يعي احتياجاته الطاقوية التي يمكن تحديدها، وبذلك يمكن تزويد هذا الممارس لرياضة كمال الأجسام بالمعلومات العلمية الموثوقة المتعلقة بالجرعة الواجب تناولها وبالمكملات الغذائية اللازم أخذها والصالحة للاستخدام، وبالمكونات التي تحتويها، والتي قد تكون ضارة بالصحة، ولا تتطابق مع المواصفات التي حددتها المنظمات الصحية، وهذا ما لا يتوفر عند صاحب قاعة كمال الأجسام، أو في الإعلانات الموجودة على صفحات الإنترنت، والتي يكون غرضها في الغالب تجارياً محضاً، وفي كثير من الأحيان لا يمكن التفريق بين المواد الأصلية والمواد المغشوشة أو المقلدة، وذلك لكثرة

المنتجات وتعددتها، وتنافس الشركات المصنعة على احتكار السوق وجني الأرباح، فمن الخطأ أن يحصل كثير من الناس اليوم على المعلومات الصحية التي ينشدهونها من خلال الإعلانات التجارية التي تقوم من خلالها الشركات بتسويق منتجاتها، وليس عن طريق الحقائق المبنية على الأبحاث العلمية التي تمت على المكملات الغذائية (أسامة الأغبر، 2017، ص1).

- سهولة اقتناء المكملات الغذائية والحصول عليها دون اللجوء إلى الطبيب أو الصيدلاني، فهي معروضة وتباع داخل قاعات كمال الأجسام.

- إن النتائج المتوقعة من تناول المكملات الغذائية والرامية في الغالب إلى تسريع عملية تضخيم العضلات تبدو للممارسين أقل أهمية من الأضرار الصحية التي قد تنجم عنها، والاعتقاد بأنها نافعة ولا ضرر فيها أمر مشكوك في صحته، فالعديد من الخبراء من خلال بعض الدراسات العلمية يؤكدون على وجود جملة من الآثار السلبية لتناول المكملات الغذائية وخاصة عند الإفراط أو سوء الاستخدام، وفي هذا الصدد يقول عبد الرحمان مصيقر (1989، ص7): "...تدل الدراسات على أن زيادة البروتين تزيد من حاجة الجسم إلى الماء، وذلك راجع إلى قابلية البروتين لاحتباس الماء، وهذا يؤدي إلى إجهاد الكلية التي يقع عليها العبء الأكبر في التخلص من نواتج تمثيل البروتين،.... إذا تناول الرياضي كمية كبيرة من البروتينات مثل ما هو حاصل عند تناول مستحضرات البروتين الجاهزة، فإن الجسم لن يقوم ببناء أو صيانة خلايا أخرى عن تلك التي يجب أن تقوم بصيانتها كمية مناسبة للبروتين المقررة يوميا للرياضي، كما أن الجسم يقوم بتحويل البروتين الزائد إلى دهون، وأثناء هذه العملية تتحرر مادة تسمى (الأمونيا) وهي مادة سامة، وتتحول بعد ذلك إلى مادة أخرى تسمى (اليوريا) وهي سامة كذلك.... وللتخلص من اليوريا فإن الجسم يذبيها في البول وتقوم الكلية بطردها مع البول"، وأكد Fekir Younes (2018، 94-95) نفس الفكرة، حيث ذكر أن تناول كميات معتبرة من البروتينات، تفوق ما هو محدد (أكثر من 3 غ لكل 1 كغ من وزن الجسم) قد يسبب مشاكل عدة على المستويين القريب والبعيد، فعلى المدى القريب يحدث اختلال التوازن الحمضي-القاعدي للوسط الداخلي، فالحمضية التي تسببها نسبة البروتينات المرتفعة في الدم، من خلال وجبات غذائية غنية جدا بالبروتين تؤدي إلى آثار سلبية أخرى منها: أعراض التهاب على مستوى الأوتار في العضلات، ونقص المعادن في العظام، وانخفاض قدرات مقاومة التوتر أما على المدى البعيد، فقد تتسبب في عجز الكلى والعظام (عن الباحث بتصرف).

وما يقال عن الآثار السلبية التي قد تنتج عن تناول المستحضرات الغذائية للبروتينات، يقال عن المكملات الغذائية الأخرى (فصورة عامة يوصي الخبراء بالحد الشديد عند التعامل مع هذه المواد)، نشرت قناة الجزيرة (www.aljazeera.net) بتاريخ 2016/12/29 مقالا تحت عنوان "الستيرويدات تؤدي لتشدي متعاطيها من الرجال" بقلم أسامة أبو الرب، وهو عبارة عن ملخص لحصة "عيادة الجزيرة" التي بثت بتاريخ 2016/12/28 وتم استضافة الدكتور أحمد عبد الرزاق العجاج وهو مختص في الأمراض الباطنية ومسؤول عيادة الأمراض الباطنية وطب السفر بالمستشفى الأهلي في قطر، قال الدكتور عن المكملات الغذائية:

- هناك استخدام عشوائي وخطير لهذه المكملات الغذائية.
- هناك الكثير من الخلطات العشبية غير معروفة الآثار والنتائج، وللأسف الناس تنخدع بكلمة طبيعي، وقال إن استخدام كلمة طبيعي لا تعني آمن.
- في إحدى الدراسات وجد أن في ربع المكملات الغذائية في العالم تكون المكونات مكتوبة على العبوة إما ناقصة أو خاطئة.
- الكثير من المكملات تكون ملوثة.

- هناك مكملات يضاف إليها هرمونات أو أدوية.
- وجدت دراسة أن تعاطي مكملات فيتامين "أ" تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة، كما أن الإفراط فيه يزيد من الضغط داخل تجويف الجمجمة (القحف)، ويقود إلى خشونة في الجلد واضطرابات في المفاصل.
- الإفراط في تناول أوميغا3 قد يؤدي إلى نزف واضطرابات في الجهاز الهضمي.
- مضاعفات الأحماض الأمينية التي يتعاطها الرياضيون: الحمض الأميني "سيسيتين" الموجود في هذه المكملات الغذائية يؤدي إلى تشنج في شرايين الرئة وارتفاع التوتر الرئوي، هناك أحماض أمينية ترفض ضغط الدم، الاكتئاب، ضغط على الكلى والكبد، قد تؤدي إلى أذية كلوية أو إلى قصور كلوي.
- وتتوافق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ونوقي يحيى (2020) وزايد عيسى زياد (2018) ودراسة Marion Van Butsele (2019)، ومن خلال هذا يمكن القول أن وعي عينة الدراسة بآثار تناول المكملات الغذائية ضعيف في جوانب عديدة، وخاصة فيما يتعلق بالآثار السلبية والمخاطر الكبيرة التي يمكن أن تسببها للصحة.

الاستنتاجات:

- أن أهم دواعي تناول المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة هي: تعويض المواد أو العناصر الغذائية الأساسية التي يمكن فقدها جراء تدريبات القوة، ولا يمكن توفيرها بالنظام الغذائي المتبع من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام. - أن نسبة كبيرة من عينة الدراسة (83.33%) تتناول مكملات لبروتينات.
- هناك نقص واضح في مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية، وذلك انطلاقاً من أن: - نسبة (63.33%) من عينة الدراسة لا ترى أي ضرر في تناولها، بل تؤكد على منافعها.
- نسبة كبيرة من عينة الدراسة (56.66%) تتناول المكملات الغذائية بالاعتماد على توصيات المدرب الرياضي، وليس وفقاً لنصائح طبيب أو صيدلاني أو أخصائي تغذية.

التوصيات:

- * نشر الوعي في مجال المكملات الغذائية من خلال:
- ضرورة الأخذ بتوصيات الطبيب أو الصيدلاني أو أخصائي التغذية قبل التعامل مع هذه المواد.
- معرفة دواعي الاستعمال وكيفيته، ومحتويات هذه المواد ومكوناتها، والآثار غير المرغوب فيها المحتمل الشعور بها بعد تناولها.
- * التأكيد على ضرورة الاعتماد على التغذية الصحية المتوازنة (الغذاء الطبيعي)، فالمكملات ليست بديلاً.

الخاتمة:

يلجأ بعض ممارسي رياضة كمال الأجسام إلى تناول المكملات الغذائية رغبة منهم في استعجال عملية تضخيم العضلات، والحصول على جسم مثالي في وقت وجيز، وتصاحب هذه الفكرة مجموعة من الإجراءات تدل على قلة وعي آثار تناول مثل هذه المواد على الصحة إن على المدى القريب (آثار جانبية) أو على المدى البعيد (قد يؤدي إلى أمراض مزمنة)، فقد

تتناول المكملات بصورة عشوائية دون الأخذ بعين الاعتبار: طبيعة هذه المواد وطريقة استخدامها والجرعة المطلوب أخذها، مصدرها والأضرار التي يمكن أن تسببها (رغم تأكيد العديد من الدراسات لخطرها وآثارها السلبية على صحة متعاطيها)، وحسبهم أمّا ما دامت تباع في قاعات الرياضة التي يتدربون بها فهي آمنة.

يحتاج الأمر في هذه الحالة إلى توعية شاملة لمرتادي قاعات كمال الأجسام بخصوص المكملات الغذائية، تبدأ بتوضيح مخاطرها المحتملة على صحتهم، وتنتهي بإجبارية الإشراف الطبي أو الصيدلاني على تناولها.

- قائمة المراجع:

- 1- أبو العلا، عبد الفتاح. (1999). فيسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 2- الأغبر، أسامة. (2017). المكملات ليست كلها تعمل، مكتبة الكندل العربية.
- 3- خالد. هيكل. (2004). الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط2، مكتبة الفيروز، القاهرة.
- 4- درياس ليلي، مزوز يركو. (2018). مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة، مجلة العلوم الإسلامية والحضارة، المجلد 04، العدد 01، الجزائر، جامعة باتنة، ص ص 279-311.
- 5- رضا، عبد الحليم، عبد المجيد. (2005). المسؤولية القانونية عن إنتاج وتداول الأدوية والمستحضرات الصيدلانية، دار النهضة العربية، مصر.
- 6- زايد، عيسى زياد. (2018). مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة جدة، مجلة دراسا للبحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، مجلد 1، الإمارات العربية المتحدة، ص ص 93-108.
- 7- العربي مُجّد وحريري حكيم. (2018). الوعي الصحي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية، رقم 14، ص ص 1-10.
- 8- غوال عدة، كوتشوك سيدي مُجّد، بن قوة علي. (2018). الوعي بمخاطر وأضرار المنشطات لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف (1) و(2) من البطولة الجزائرية، المجلة العلمية العلوم التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، العدد 15، ج1: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم. ص ص 71-80.
- 9- مُجّد، عاطف. (1995). قاموس علم الاجتماع، دار المعارف الجامعية، القاهرة.
- 10- مصيقر، عبد الرحمان. (1989). تغذية الرياضي (التغذية السليمة لتحقيق أفضل إنجاز رياضي)، ط1، مؤسسة أحمددي: البحرين.
- 11- ناصر، فتيحة. (2005). القواعد الوقائية لتحقيق أمن المنتوجات الغذائية، مجلة العلوم القانونية، عدد خاص جامعة بلعباس، ص 132.

12- Bellaud.E, Bertucci W, (2003),Le renforcement musculaire en rééducation, kiné si thérapie.

13- Daniel V, Metin B,(2013), Body weight Evolution, 3phase 12 week training program for muscle growth, body weight.com

14- Directive 2002/46/CE, définit réglementairement les compléments alimentaires au niveau de l'Europe.

15- Francesca and others, nutrition and health in women, children and adolescents girls, J. the BMJ/ suppl.

- 16-** George Lambert, La musculation, Le guide d'entraînement, ED, Vigot, Paris, p9.
17- Gilbert Andrieu, Force et beauté, presses universitaires de Bordeaux, p226.
18- Fekir, Younes.(2018). Nutrition et consommation de compléments alimentaires en musculation : les risques de dérives possibles et le rôle du pharmacien d'officine pour les éviter, Thèse pour le diplôme d'état de docteur en pharmacie, université Claude Bernard- Lyon1.

المواقع الإلكترونية:

www.aljazeera.net