



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته علوم بهداشتی در تغذیه

عنوان:

بررسی دانش، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران حرفه‌ای شهر

قزوین در پاییز سال ۱۳۹۸

استاد راهنما:

دکتر محمدرضا شیری شاهسوار

استاد مشاور:

سعید شهسواری

نگارنده:

امین حسن پوری

بهمن ۱۳۹۹

چکیده:

زمینه و هدف: وضعیت تغذیه‌ای یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین کننده سلامتی، آمادگی و عملکرد ورزشی ورزشکاران است. از این رو با توجه به اهمیت دانش تغذیه‌ای و نقش آن در عملکرد ورزشکاران هدف این تحقیق تعیین دانش، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران در استان قزوین در سال ۱۳۹۸ بود.

مواد و روش کار: پاز نوع توصیفی-تحلیلی و از نظر زمانی مقطع و کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش، ۳۲۰ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای بود. نمونه‌گیری بر اساس هدف مطالعه و تصادفی بود. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه دانش، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای (شامل ۴ بخش) بود که به طریقه مصاحبه تکمیل شد. در بخش اول اطلاعات شخصی دانشجویان و در سایر بخش‌ها میزان دانش، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای دانشجویان ورزشکار بررسی شد. در این پرسشنامه ۲۷ سوال برای دانش تغذیه‌ای ۱۶ سوال برای نگرش تغذیه‌ای ۱۴ سوال برای عملکرد تغذیه‌ای وجود دارد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تی تک نمونه‌ای، تحلیل واریانس یک طرفه و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نرم افزار مورد استفاده SPSS نسخه ۲۶ بود. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که ورزشکاران دانش تغذیه‌ای ورزشکاران با میانگین ۷۹/۵۴ و انحراف معیار ۷/۰۱ پایین‌تر از حد مطلوب ۸۴ و نگرش تغذیه‌ای ورزشکاران با میانگین ۲۳/۳۴ و انحراف معیار ۵/۳ پایین‌تر از حد مطلوب ۲۶ و عملکرد تغذیه‌ای آنان با میانگین ۲۱/۸۷ و انحراف معیار ۳/۴۵ پایین‌تر از حد مطلوب داشتند. علاوه بر این رابطه مثبت و معنی‌داری بین دانش، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای وجود داشت ($P < 0/05$). با این حال، تفاوت معنی‌داری بین دانش تغذیه‌ای با میانگین تقریبی ۷۷ و انحراف معیار ۵، نگرش تغذیه‌ای با میانگین تقریبی ۲۴ و انحراف معیار تقریبی ۴ و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران با میانگین تقریبی ۲۳ و انحراف معیار ۳/۳ در رشته‌های ورزشی مختلف و بر اساس سطح تحصیلات آنان وجود نداشت ($P > 0/05$). هم چنین میزان آگاهی زنان و مردان با میانگین تقریبی

۸۸/۴ و انحراف معیار ۷ و نگرش تغذیه‌ای آنان با میانگین ۲۸/۵ و انحراف معیار ۵ و عملکرد تغذیه‌ای آنان با میانگین ۲۶/۲ و انحراف معیار ۳/۴ تفاوت معناداری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق نشان داد که وضعیت دانش، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران ضعیف است و همه ورزشکاران صرف نظر از رشته ورزشی و سطوح تحصیلات نیاز مبرم به آموزش‌های نظری و کاربردی تغذیه‌ای دارند. بطورکلی نتایج مطالعه حاکی از آن است که نقص جدی در دانش تغذیه‌ای ورزشکاران وجود دارد، بعلاوه نگرش و عملکرد تغذیه‌ای آنها نیز نامطلوب می‌باشد. با توجه به اهمیت تغذیه‌ی مناسب در سلامتی و همچنین بهبود عملکرد ورزشکاران، برنامه‌ریزی دقیق جهت ارتقای سطح دانش تغذیه‌ای ورزشکاران و تاکید بر اهمیت علم تغذیه در ورزش ضروری می‌باشد.

کلمات کلیدی: دانش، تغذیه، نگرش، عملکرد، ورزشکار، فعالیت جسمانی

Abstract

Background and Aim: The nutritional status is one of the most important factors determining the health, fitness and athletic performance of athletes. Therefore, considering the importance of nutritional knowledge and its role in athletes' performance, the aim of this study was to determine the nutritional knowledge, attitude and nutritional performance of athletes in Qazvin province in 2019.

Materials and Methods: This study is a descriptive-analytical type and cross-sectional and applied in terms of time. The statistical population of this study was 320 professional athletes. Sampling was study-based and random. Data collection tool was a questionnaire of nutritional knowledge, attitude and performance (including 4 sections) which was completed through interviews. In the first part, students' personal information and in other sections, the amount of knowledge, attitude and nutritional performance of student-athletes were examined. In this questionnaire, there are 27 questions for nutritional knowledge, 16 questions for nutritional attitude, and 14 questions for nutritional performance. One-sample t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation coefficient were used to analyze the data. The software used was SPSS version 26.

Results: The results showed that athletes' nutritional knowledge of athletes with an average of 79.54 and standard deviation of 7.01 below the desired limit of 84 and nutritional attitude of athletes with an average of 23.34 and standard deviation of 5.3 below the desired limit of 26 and nutritional performance. They had a mean of 21.87 and a standard deviation of 3.45 below the desired level. In addition, there was a significant positive relationship between nutritional knowledge, attitude and performance ($P < 0.05$). However, there was a significant difference between nutritional knowledge with an approximate mean of 77 and standard deviation of 5 with a mean nutritional attitude. There was no standard deviation of 4 and the nutritional performance of athletes with an average of 23 and a standard deviation of 3.3 in different sports based on their level of education ($P < 0.05$). Also, there was no significant difference between men and women with a mean mean of 88.4 and a standard deviation of 7 and their nutritional attitude with a mean of 28.5 and a standard deviation of 5 and their nutritional performance with an average of 26.2 and a standard deviation of 3.4.

Conclusion: The results of this study showed that the status of nutritional knowledge, attitude and nutritional performance of athletes is poor and all athletes, regardless of sports and levels of education, are in dire need of theoretical and applied nutritional training. In general, the results of the study indicate that there is a serious deficiency in the nutritional knowledge of athletes, in addition, their nutritional attitude and performance is also unfavorable. Considering the importance of proper nutrition in health and also improving the performance of athletes, careful planning is necessary to improve the level of nutritional knowledge of athletes and emphasize the importance of nutrition in sports.

Keyword: Nutrition, Knowledge, Attitude, Practice, Athlete, Physical activity



**Qazvin university of Medical Sciences
Faculty of Health**

**Thesis Submitted in Partial Fulfillment
of the requirement for the Degree of M.Scin
In Health Sciences in Nutrition**

Title

**Knowledge, Attitude and Nutrition practice of
professional athletes in Qazvin, 2019**

Supervisor:

Dr. Mohammadreza Shiri Shahsavari (Ph.D)

Advisor:

Saeed Shahsavari (M.Sc)

By:

Amin Hasanpouri

February 2020