

The Effect of Media Literacy Education on Attitude of Athletes on the Consumption of Supplements; a Case Study

Shahab Bahrami ^{1,*}

¹ Department of Sport Management, Kermanshah Branch of Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

* **Corresponding Author:** Shahab Bahrami, Assistant Professor, Department of Sport Management, Kermanshah Branch of Islamic Azad University, Kermanshah, Iran; Tel: 0988337243181, E-mail: bahramishahab@yahoo.com

Received: 2018/11/7

Accepted: 2019/01/9

Online published: 2019/01/9

Abstract

Introduction: The consumption of nutritional supplements among athletes is increasing and this causes unwanted problems. Therefore, the main objective of this study was to evaluate the effects of media literacy training on athletes' attitude about dietary supplements.

Materials and Methods: The statistical population of this study were all the fitness athletes in clubs of Kermanshah in 1395, among which 376 people were selected using Cochran formula. To collecting data, a researcher-made questionnaire on about food supplements and media literacy questionnaire was used. Data were analyzed using descriptive and analytical methods in SPSS16 software.

Results: The results showed that media literacy ($P=0.001$, $r=0.282$) and its components included media management awareness ($P=0.001$, $r=0.455$), critical thinking ($P=0.001$, $r=0.282$) and media analysis ($P=0.001$, $r=0.638$) have a positive and significant relationship with the attitude toward exercise supplementation. Also, it was found that the linear relationship between the two variables of media literacy and attitude about the self-administered supplementation of sport supplements (at the level of $P \leq 0.01$ and $F = 20.401$) was significant.

Conclusion: The results of this study showed that media literacy and its components include knowledge of media management, critical thinking and media analysis have a positive and significant relationship with the attitude toward exercise supplementation.

Keywords: Media Literacy, Athletes Attitude, Sports Supplement, Media Management

©2018 Deputy of Research and Technology of Baqiyatallah Hospital

بررسی اثر آموزش سواد رسانه‌ای بر نگرش ورزشکاران درباره مصرف مکمل‌های غذایی؛ یک مطالعه موردی

شهاب بهرامی^{۱*}

^۱ گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

* نویسنده مسئول: شهاب بهرامی، استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران؛

تلفن: ۰۹۸۸۳۳۷۲۴۳۱۸۱؛ ایمیل: bahramishahab@yahoo.com

دریافت: ۱۳۹۷/۸/۱۶

پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۱۹

انتشار آنلاین: ۱۳۹۷/۱۰/۱۹

چکیده

مقدمه: مصرف مکمل‌های ورزشی بین ورزشکاران در حال افزایش بوده و این مسئله باعث بروز مشکلات ناخواسته می‌شود؛ بنابراین هدف اصلی پژوهش حاضر مطالعه آموزش سواد رسانه‌ای بر نگرش ورزشکاران درباره مصرف مکمل‌های ورزشی می‌باشد.

مواد و روش‌ها: جامعه آماری این پژوهش را کلیه ورزشکاران استفاده‌کننده از باشگاه‌های بدنسازی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۵ تشکیل دادند که از این میان با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۷۶ نفر انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه محقق ساخته نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی و پرسشنامه سواد رسانه‌ای صلحی و همکاران (۱۳۹۴) استفاده شد. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از آزمون‌های توصیفی و تحلیلی در نرم‌افزار SPSS16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که سواد رسانه‌ای ($t=0/282, P=0/001$) و مؤلفه‌های آن شامل آگاهی مدیریت رسانه‌ای ($t=0/475, P=0/001$)، تفکر انتقادی ($t=0/282, P=0/001$) و تجزیه و تحلیل رسانه‌ای ($t=0/638, P=0/001$) ارتباط مثبت و معناداری با نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی دارند. همچنین در آزمون معناداری معادله رگرسیون، مشخص شد که رابطه خطی بین دو متغیر سواد رسانه‌ای و نگرش درباره مصرف خودسرانه مکمل ورزشی (در سطح $F=20/401$ و $P\leq 0/01$) معنادار است.

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که سواد رسانه‌ای و مؤلفه‌های آن شامل آگاهی مدیریت رسانه‌ای، تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل رسانه‌ای ارتباط مثبت و معناداری با نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی دارند.
کلمات کلیدی: سواد رسانه‌ای، نگرش ورزشکاران، مکمل ورزشی، مدیریت رسانه‌ای.

تمامی حقوق نشر برای معاونت پژوهش بیمارستان بقیه الله محفوظ است.

مقدمه

امروزه ورزش بخش مهمی از زندگی تعداد زیادی از مردم را تشکیل می‌دهد. عده‌ای آن را به‌صورت تفریحی و عده‌ای هم به‌صورت حرفه‌ای انجام می‌دهند. توجه روزافزون افراد به این پدیده باعث شده، ورزش به‌عنوان یک صنعت پایه بین‌المللی در سراسر جهان مطرح گردد [۱]. از زمانی که بشر در فعالیت‌های ورزشی مشارکت نمود، موضوع تغذیه همواره در ذهن ورزشکاران وجود داشته است [۲]. با پیشرفت علوم فیزیولوژی ورزشی، متابولیسم و تغذیه، این موضوع ثابت شده است که رژیم غذایی و دریافت‌های تغذیه‌ای بر کارکرد ورزشکاران تأثیر دارد [۳]. تغذیه نقش مهمی در موفقیت ورزشکاران و برگشت به حالت اولیه بعد از فعالیت‌های ورزشی ایفا می‌کند از آنجایی که دریافت انرژی بیشتر نسبت به افراد عادی، شاخص مهم و عمومی در بین تمام ورزشکاران به شمار می‌رود [۴]؛ لذا توجه به تغذیه ورزشی به‌ویژه توجه به بخش استفاده از مکمل‌ها در بین ورزشکاران در حال افزایش است [۵]. در چند سال اخیر و با پیشرفت علوم مختلف ورزشی، رشد چشمگیری در صنعت مکمل‌های ورزشی به وجود آمده است و به دنبال آن انگیزه استفاده از این مکمل‌ها به‌منظور بهبود سلامتی و ارتقاء سطح عملکرد ورزشی افزایش یافته است. مکمل‌ها در یک تعریف ساده ابزاری برای افزایش توانایی بدن از جمله ماهیچه هستند که می‌توان آن‌ها را در انواع ویتامین، مواد معدنی، گیاهان دارویی، اسیدهای آمینه، آنزیم‌ها، متابولیت‌ها، استروئیدها، چربی سوزها و مواد محرک دسته‌بندی نمود [۶، ۷] و یا به موادی اطلاق می‌شود که باهدف رفع کمبودهای غذایی ورزشکاران (به‌طور مثال کمبود آهن) و یا افزایش کارکرد ورزشی آنان (به‌طور مثال کراتین) از سوی ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد. لذا در عمل می‌توان گفت مکمل‌های غذایی ترکیباتی هستند که به‌طور معمول در رژیم غذایی یافت شده و خاصیت دوپینگ ندارند [۲]. بسیاری از ورزشکاران به علل گوناگون از مکمل‌های ورزشی استفاده می‌نمایند و ارقام موجود در کشورهای پیشرفته حاکی از آن است که روند مصرف مکمل‌ها در جامعه ورزشکاران رو به افزایش است [۸]. با توجه به این که احتیاجات غذایی ورزشکاران بیشتر از افراد عادی است و با افزایش مدت و شدت فعالیت‌های بدنی، این نیازها نیز افزایش می‌یابند، برآورده کردن نیازهای متابولیکی ورزشکاران در حین ورزش یا ریکاوری پس‌از آن، به‌منظور آمادگی بدن در وعده‌های تمرینی بعدی، نیازمند مصرف بیشتر مواد مغذی است [۹]. در برخی موارد، تأمین نیاز به انرژی ورزشکاران که گاهی بیش از ۹۰۰۰ کیلوکالری در روز می‌رسد، از طریق تغذیه معمولی، به دلیل حجم زیاد غذای مصرفی و یا فاصله کوتاه بین وعده‌های تمرین، در این‌گونه ورزشکاران مشکل است. مصرف مکمل‌های غذایی در این موارد به دلیل داشتن مواد مغذی موردنیاز ورزشکاران در حجم کمتر، می‌تواند مفید باشد [۱۰]. از طرفی سودمندی برخی مکمل‌ها مثل مکمل‌های دارای آنتی‌اکسیدان برای جلوگیری از تخریب اکسایشی عضلات و یا کراتین به‌منظور افزایش قدرت و توده عضلانی و یا بیکربنات سدیم برای به تعویق انداختن خستگی به اثبات رسیده است که برخی از این مواد در مقادیر موردنیاز افرادی که شدت تمرینات ورزشی‌شان زیاد است، به دلیل مقدار کم آن‌ها در مواد غذایی، به‌سختی تأمین می‌شود [۱۱]؛ بنابراین، مصرف

مکمل‌های غذایی برای ورزشکارانی سودمند است که در سطوح بالای تمرینی به فعالیت بدنی می‌پردازند و این در حالی است که تأمین نیازهای غذایی در ورزشکاران عادی با رعایت اصول صحیح تغذیه امکان‌پذیر است [۹، ۱۲]. اگرچه فعالیت ورزشی و تمرین در برخی از ورزشکاران باعث افزایش احتیاجات تغذیه‌ای آن‌ها می‌شود، اما رژیم غذایی با کالری کافی، مواد مغذی لازم را برای آن‌ها فراهم می‌سازد [۱۳]. ولی مصرف بی‌رویه انواع مکمل‌های غذایی در بین ورزشکارانی که نیازی به مصرف این‌گونه مواد ندارند مشاهده می‌شود؛ اثربخشی برخی از مکمل‌ها برخلاف ادعاهای کارخانه‌های سازنده آن‌ها هنوز به اثبات نرسیده است و یا مصرف زیاد آن‌ها عوارضی مثل نقرس، کم‌آبی بدن و کاهش توده استخوانی را به دنبال دارد [۲، ۹، ۱۲].

از جمله دلایل مصرف مکمل‌ها در کشور، افزایش شهرنشینی، کم‌تحرکی در نتیجه زندگی صنعتی، پیر شدن جمعیت که باعث شده است مصرف مکمل‌ها ضروری‌تر جلوه کند. وجود چنین باورهای غلط و همچنین تبلیغات گسترده‌ای که در مورد فواید و تأثیرات داروها و مکمل‌های گوناگون مبنی بر افزایش طول عمر، کاهش وزن، بهبود تناسب‌اندام، افزایش ساخت عضله و افزایش قدرت، باعث گردیده تا عده‌ی زیادی از جوانان و نوجوانان، برای دستیابی به اهداف موردنظر خود (ظاهر جسمانی و تصویر بدن)، اقدام به مصرف موادی نمایند که هیچ‌گونه تضمینی برای سلامت آن‌ها از سوی هیچ سازمانی وجود ندارد [۱۴]. در چنین شرایطی نیاز هست توجه افراد جامعه را از طریق افزایش سواد رسانه‌ای به این زمینه جلب نمود، سواد رسانه‌ای یعنی توانایی و قدرت دسترسی، تحلیل، ارزیابی و انتقال اطلاعات و پیام‌های رسانه‌ای که می‌توان در چارچوب‌های مختلف چاپی و غیر چاپی عرضه نمود. سواد رسانه‌ای به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پدیده‌های عصر اطلاعات است تا به مخاطب کمک کند سطح اطلاعات و دانش خود را بالا ببرد و سعی کند از سر عادت و صرفاً برای تفریح از رسانه‌ها استفاده نکند بلکه با بینش و آگاهی لازم به تولید و تفسیر پیام‌ها بپردازد [۱۵]. سواد رسانه‌ای و اطلاعاتی کمک می‌کند در روزگاری که مخاطب با حجم زیاد اطلاعات درست و نادرست مباران می‌شود، او بتواند مطالب درست و نادرست و بی‌طرف و هدفمند را تا حد امکان از یکدیگر تفکیک کرده و بر اساس سلیقه و خواست واقعی خود، آن‌ها را انتخاب، دریافت و تحلیل نماید [۱۶].

سواد رسانه‌ای به‌عنوان ابزار ارزشمندی در جهت پیشرفت توسعه انسانی و در نهایت توسعه پایدار جوامع محسوب می‌شود [۱۶]. به نقش رسانه‌های گروهی در ارتقاء سواد سلامتی در جامعه اشاره شده است. این نقش با توجه به کارکرد رسانه‌های گروهی، به لحاظ آموزشی و هم به لحاظ آگاهی بخشی و خبری و همچنین به لحاظ پر کردن اوقات فراغت مردم مطرح است. رفتارهای تغذیه‌ای در بین ورزشکاران با دانش و اطلاعات آن‌ها با مصرف مواد غذایی و مکمل‌ها ارتباط دارد [۱۷]؛ لذا اکثر افرادی که از مکمل‌ها استفاده می‌کنند، اطلاعات خود را از رسانه‌ها، روزنامه‌ها و مربیان خود کسب کرده‌اند [۵].

تحقیقات انجام‌شده در خصوص مکمل‌های مجاز و غیرمجاز ورزشی، Martin et al (2005) با مطالعه‌ای که بر روی ورزشکاران تیم‌های دانشگاهی انجام دادند، دریافتند که ۹۸/۶ درصد افراد تیم‌ها از مکمل‌های

ورزشکاران درباره مصرف مکمل‌های ورزشی گامی هرچند کوچک برای پیشگیری از آسیب به ورزشکاران کشور بردارد.

روش کار

این مطالعه مقطعی از نوع توصیفی تحلیلی باهدف تعیین تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر نگرش ورزشکاران درباره مصرف مکمل‌های ورزشی در باشگاه‌های بدنسازی شهر کرمانشاه می‌باشد جامعه آماری این پژوهش کلیه ورزشکاران استفاده‌کننده از باشگاه‌های بدنسازی شهر کرمانشاه به تعداد ۲۰۰۰۰ هزار نفر می‌باشند. حجم نمونه در این مطالعه بر اساس فرمول کوکران برابر با ۳۷۶ نفر محاسبه شد. روش نمونه‌گیری تخصیص تصادف بود. ابزار گردآوری اطلاعات در این مطالعه دو پرسشنامه بود:

پرسشنامه محقق ساخته نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی (مطالعه موردی باشگاه‌های بدنسازی شهر کرمانشاه) شامل ۱۱ سؤال مربوط به نگرش درباره پیشگیری از مصرف مکمل‌های ورزشی با مقیاس لیکرت بود. جهت سنجش اعتبار پرسشنامه پژوهش حاضر از روش اعتبار محتوی استفاده شد. بدین‌صورت که پرسشنامه در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان آموزش بهداشت قرار داده شد و تغییرات و اصلاحات لازم طبق نظر آنان انجام شد. همچنین پیشنهادها متخصصان در خصوص اعتبار صوری برای کوتاه کردن یا واضح کردن برخی سؤالات اعمال شد. شاخص روایی (CVI) به‌دست‌آمده همه سؤالات این بخش از ۰/۷۵ بیشتر بود و نسبت روایی (CVR) به‌دست‌آمده همه سؤالات این بخش حداقل ۰/۶۲ به دست آمد که طبق جدول لاوشه (برای ده نفر) مناسب بود. برای تعیین پایایی پرسشنامه نگرش، این پرسشنامه دو بار توسط ۱۰ دانشجوی خارج از نمونه به فاصله ده روز تکمیل گردید و ضریب به‌دست‌آمده آلفا کرونباخ برای سؤالات ۰/۷۸ = r و ضریب همبستگی نمرات نگرش بر اساس آزمون مجدد $r = ۰/۸۷$ به دست آمد.

پرسشنامه استاندارد سواد رسانه‌ای صلیحی و همکاران (۱۳۹۴) در قالب سه بخش آگاهی مدیریت رسانه‌ای، تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل رسانه‌ای درباره مصرف خودسرانه مکمل‌های ورزشی در نظر گرفته شد. سؤالات آگاهی مدیریت رسانه‌ای در این پرسشنامه شامل ۴۱ سؤال با مقیاس چندگزینه‌ای که نمره بیشتر برای مناسب‌ترین جواب بود. جهت سنجش اعتبار پرسشنامه سواد رسانه‌ای از روش اعتبار محتوی استفاده شد. بدین‌صورت که پرسشنامه در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان آموزش بهداشت قرار داده شد و تغییرات و اصلاحات لازم طبق نظر آنان انجام شد. شاخص روایی (CVI) کسب‌شده همه سؤالات این پرسشنامه از ۰/۷۹ بیشتر بود. نسبت روایی (CVR) سؤالات این پرسشنامه حداقل ۰/۶۲ به دست آمد که طبق جدول لاوشه (برای ۱۰ نفر) مناسب بود. همچنین پیشنهادها متخصصان در خصوص اعتبار صوری برای کوتاه کردن یا واضح کردن برخی سؤالات اعمال شد. برای تعیین پایایی پرسشنامه سواد رسانه‌ای، پرسشنامه دو بار توسط ۱۰ ورزشکار خارج از نمونه به فاصله ده روز تکمیل گردید و ضریب به‌دست‌آمده بر اساس آزمون آلفا کرونباخ در همه سؤالات بیشتر از ۰/۷۶ بود همچنین ضریب به‌دست‌آمده از آزمون مجدد در بخش آگاهی و درک رسانه $r = ۰/۶۴$ ، در قسمت تفکر انتقادی $r = ۰/۷۸$ و در بخش تجزیه و تحلیل $r = ۰/۸۴$ به دست آمد.

همچنین مشخصات فردی شامل سن، وضعیت تأهل، رشته تحصیلی، مقطع تحصیلی، وضعیت تاهل و شاخص توده بدنی نیز از ورزشکاران مورد مطالعه کسب شد.

ورزشی استفاده می‌کردند [۱۸]. نتایج حاصل از پژوهش Rodek et al. (2012) نشان از شیوع ۷۷ درصدی مکمل‌های رژیمی داشت، به‌طوری‌که ۳۸ درصد از مصرف‌کنندگان به‌طور منظم به مصرف مکمل‌ها مبادرت می‌کردند [۱۹]. همچنین در تحقیقی که توسط کارگر فرد و همکاران (۱۳۸۸) بر روی ورزشکاران رشته‌های مختلف در هر دو جنس صورت پذیرفت مشخص شد بیش از ۳۲ درصد از ورزشکاران حداقل یک‌بار از مکمل‌های ورزشی بهره برده‌اند [۲۰]. نتایج Sobal et al. (1994) نشان داد که میزان مصرف مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی رایج در میان مردان ۴۷ درصد و در میان زنان ۵۷ درصد بوده است [۲۱].

محبی و همکاران (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین نگرش و میزان مصرف مکمل‌ها همبستگی متوسطی برقرار است اما بین دانش تغذیه با نگرش و میزان مصرف مکمل‌ها رابطه معنادار وجود ندارد (۵). مداخله سواد رسانه‌ای در پژوهش Lucidi et al. (2017) در کاهش نگرش مثبت دانشجویان نوجوان نسبت به استفاده از دوپینگ و کاهش استفاده از مکمل‌های ورزشی قانونی مؤثر بوده است [۲۲]. اصلی‌ترین منبع پیشنهاددهنده در بین ورزشکاران المپیک ایران برای مصرف مکمل، متخصص تغذیه و سپس مجله، کتاب، اینترنت و در نهایت ورزشکاران هم‌تیمی بوده است. همچنین مهم‌ترین دلایل مصرف مکمل از دیدگاه ورزشکاران افزایش سرعت و چابکی و افزایش قدرت و توان گزارش شد [۲۳]. در تحقیق Braun et al. (2009) ورزشکاران و در پژوهش Tian et al. (2009) رسانه‌ها و اینترنت عمده‌ترین منابع کسب اطلاعات بودند [۲۴، ۲۵]؛ همچنین Braun et al. (2009) نشان دادند که اکثر ورزشکاران فاقد دانش تغذیه‌ای هستند. پیامد چنین امری ممکن است به خطر افتادن سلامت و عملکرد ورزشکار باشد [۲۴]. صلیحی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که نگرش و ابعاد سواد رسانه‌ای (آگاهی، تفکر انتقادی و تجزیه تحلیل رسانه‌ای) دانشجویان موردبررسی در پژوهش در سطح متوسط قرار دارد [۲۶]

امروزه، سواد رسانه‌ای به‌عنوان شاخص مهم برای شناسایی وضعیت کلی سلامت جامعه موردتوجه و ارزیابی صاحب‌نظران قرار گرفته است. آموزش سلامت باهدف بالا بردن سطح سواد رسانه‌ای مردم به آن‌ها کمک می‌کند تا در مورد سلامت خود و خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند قادر به تصمیم‌گیری باشند تا رفتارهای بهداشتی را اتخاذ نمایند. نتیجه این کار ارتقای سلامت جامعه را به دنبال دارد [۲۶]. همچنین تحقیقات متعددی به بررسی شیوع داروها، مکمل‌های افزایش‌دهنده عملکرد و بررسی آگاهی ورزشکاران درباره آثار این مواد پرداختند که همگی شیوع مصرف بالای این داروها و آگاهی‌های بسیار کم ورزشکاران و غیر ورزشکاران را نشان دادند؛ که مصرف برخی از این مواد همچون استروئیدهای آنابولیک، علاوه بر عارضه‌های جانبی خطرناکی که برای سلامتی فرد دارند، می‌توانند زمینه‌ساز یا مقدمه‌ای برای مصرف مواد دیگری همچون مواد مخدر و نوشیدنی‌های الکلی به شمار روند [۲۷-۳۰]. لذا آموزش صحیح و درست از مصرف این مکمل‌ها در ورزشکارانی که به‌طور مداوم در معرض مصرف مکمل‌های گوناگون قرار دارند ضروری است. با توجه به اهمیت موضوع، محقق بر آن است که به بررسی تعیین تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر نگرش ورزشکاران نسبت به مصرف مکمل‌های ورزشی بپردازد تا بر اساس نتایج حاصل، نقاط ضعف و قوت موجود را شناسایی کند و با پیشنهاد راهکارهای اساسی به‌منظور بهبود و رفع موانع و مشکلات موجود، جهت ارتقاء نگرش

۳۰ سال (۲۵ درصد) و ۳۰ سال به بالا (۱۱ درصد) در رده‌های بعدی قرار دارند. همچنین، ۶۸ درصد آزمودنی‌ها مجرد و ۳۲ درصد باقی‌مانده متأهل هستند. آزمودنی‌ها با مدرک تحصیلی دیپلم و پایین‌تر (۳۸ درصد) و کارشناسی (۳۰ درصد) دارای بیشترین تعداد و آزمودنی‌های با مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر (۱۴ درصد) و کاردانی (۱۸ درصد) دارای کمترین تعداد هستند.

نتایج **جدول ۲** نشان می‌دهد که متغیر سواد رسانه‌ای و متغیرهای آن و همچنین متغیر نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی دارای توزیع نرمال نیستند و باید از آزمون‌های آمار ناپارامتریک استفاده کرد.

نتایج **جدول ۲** با استفاده از ضریب همبستگی اسپیرمن نشان می‌دهد که سواد رسانه‌ای ($r=0/580, P=0/001$) و مؤلفه‌های آن شامل آگاهی مدیریت رسانه‌ای ($r=0/475, P=0/001$)، تفکر انتقادی ($r=0/001, P=0/001$) و تجزیه و تحلیل رسانه‌ای ($r=0/638, P=0/001$) ارتباط مثبت و معناداری با نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی دارند.

با توجه به نتایج **جدول ۳** نتیجه آزمون دوربین واتسون ۱/۶۱۶ به دست آمد که نشان‌دهنده این است که می‌توان از آزمون رگرسیون استفاده کرد.

داده‌ها در نرم‌افزار SPSS16 با استفاده از آزمون‌های توصیفی (تعداد، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آزمون‌های تحلیلی (فریدمن، ضریب همبستگی پیرسون، ضریب همبستگی اسپیرمن، کای دو، تی مستقل، تی زوجی، من ویتنی و ویلکاکسون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جهت رعایت ملاحظات اخلاقی با مکاتبات اداری و هماهنگی‌های لازم با مسئولان این باشگاه‌ها انجام شد. رضایت‌نامه کتبی از ورزشکاران شرکت‌کننده در مطالعه اخذ شد و به آن‌ها درباره محرمانه بودن اطلاعات اطمینان داده شد. همچنین ورزشکاران شرکت‌کننده در مطالعه درباره شرکت داوطلبانه و خروج از مطالعه در هر زمان و چگونگی تکمیل پرسشنامه‌ها توجیه شدند.

آزمون‌های مورد استفاده شامل آلفا کرونباخ، آزمون کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی اسپیرمن، رگرسیون خطی با استفاده از نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۰ انجام گرفته است.

یافته‌ها

بر اساس **جدول ۲** بیشتر آزمودنی‌ها در رده سنی ۲۱ تا ۲۵ سال قرار دارند (۳۶ درصد) و آزمودنی‌ها با سنین ۱۵-۲۰ سال (۲۸ درصد)، ۲۶-

جدول ۱: پایایی پرسشنامه‌ها بر اساس آلفا کرونباخ

متغیر	آلفا کرونباخ
آگاهی مدیریت رسانه‌ای	۰/۷۳
تفکر انتقادی	۰/۷۷
تجزیه و تحلیل رسانه‌ای	۰/۷۵
سواد رسانه‌ای	۰/۸۷
نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی	۰/۷۱

جدول ۲: ضریب همبستگی بین سواد رسانه‌ای و مؤلفه‌های آن با نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی

متغیرها	آگاهی مدیریت رسانه‌ای	تفکر انتقادی	تجزیه و تحلیل رسانه‌ای	سواد رسانه‌ای	نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی
آگاهی مدیریت رسانه‌ای	۱				
تفکر انتقادی	*۰/۴۱۷	۱			
تجزیه و تحلیل رسانه‌ای	*۰/۵۳۸	*۰/۴۷۳	۱		
سواد رسانه‌ای	*۰/۷۹۲	*۰/۸۰۱	*۰/۷۷۲	۱	
نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی	*۰/۴۷۵	*۰/۲۸۲	*۰/۶۳۸	*۰/۵۸۰	۱

علامت * در جدول فوق به معنای سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱ می‌باشد.

جدول ۳: نتیجه آزمون دوربین واتسون جهت عدم وابستگی خطاها

مدل	مجدور R	مجدور R تعدیل شده	خطای استاندارد بر آورد	آزمون دوربین واتسون
۱	۰/۲۷۶	۰/۲۷۴	۵/۸۱۸	۱/۶۱۶

جدول ۴: آزمون معناداری معادله رگرسیون بین دو متغیر سواد رسانه‌ای و نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی

رگرسیون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۴۸۱۸/۶۰۵	۱	۴۸۱۸/۶۰۵	۱۴۲/۳۵۲	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۲۶۵۹/۸۶۳	۳۷۴	۳۳/۸۵۰		۰/۰۰۱
کل	۱۷۴۷۸/۴۶۸	۳۷۵		۰/۰۰۱

جدول ۵: متغیرهای معنادار در رگرسیون

سطح معناداری	t	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	بتا (B)
		ضریب استاندارد	بتا (Beta)		
مقدار ثابت	۴/۵۴۳	۱/۸۰۵	۸/۲۰۱	
سواد رسانه‌ای	۱۱/۹۳۱	۰/۵۲۵	۰/۰۱۸	۰/۲۱۳	

نسبت به عوارض احتمالی آن‌ها چنین محصولاتی متناسب با نیاز افراد مورد استفاده قرار گیرند و بدین وسیله از سوء مصرف یا استفاده نادرست این محصولات به وسیله تجویز و توزیع افراد سودجو و ناآگاه پرهیز شود. لذا اتخاذ یک رویکرد منظم برای بررسی مصرف مکمل‌های ورزشی در میان ورزشکاران رده‌های سنی مختلف امری حیاتی است، سیستمی که اثرات جانبی و سایر مشکلات مرتبط با مکمل‌ها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد و به متخصصان سلامت در آگاهی بخشی و حمایت ورزشکاران در برابر خطرات احتمالی کمک کند.

نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که سواد رسانه‌ای و مؤلفه‌های آن شامل آگاهی مدیریت رسانه‌ای، تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل رسانه‌ای ارتباط مثبت و معناداری با نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی دارند. لذا بهبود ابعاد سواد رسانه‌ای می‌تواند روی ارتقاء نگرش آن‌ها تأثیرگذار باشد و این ارتقاء آگاهی می‌تواند درباره پیشگیری از مصرف مکمل‌های ورزشی در اولویت باشد. یافته پژوهش حاضر با یافته‌های صلحی و همکاران (۱۳۹۴)، بران و همکاران (۲۰۰۹)، تیان و همکاران (۲۰۰۹)، لوسیدی و همکاران (۲۰۱۷) و محبی و همکاران (۱۳۸۸) همخوانی دارد. ضمناً پیشنهاد می‌شود مطالعات گسترده‌تری در زمینه شناسایی عوامل مرتبط با مصرف مکمل‌های ورزشی در جامعه و به‌ویژه قشر جوان انجام شود.

سپاسگزاری

باکمال احترام از تمامی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه سپاسگزاری می‌کنم که من را در انجام این تحقیق یاری کردند.

تضاد منافع

تضاد منافی وجود ندارد.

جدول ۴ آزمون معناداری رگرسیون را برای پیش‌بینی نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی از طریق سواد رسانه‌ای نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌گردد، سطح معناداری آزمون کمتر از ۰/۰۰۱ می‌باشد که نشان از تأیید نقش سواد رسانه‌ای و نگرش درباره مصرف مکمل ورزشی دارد.

با توجه به جدول ۵، در آزمون معناداری معادله رگرسیون، سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ به دست آمد که نشان‌دهنده این موضوع است که رابطه خطی بین دو متغیر سواد رسانه‌ای و نگرش درباره مصرف خودسرانه مکمل ورزشی (در سطح $P \leq 0.01$ و $F = 20.401$) معنادار است.

بحث

از این منابع، ممکن است اطلاعاتی در مورد مکمل‌های غذایی داشته باشند، ولی اطلاعات آن‌ها مبنای علمی لازم را برای آگاهی بخشی به مراجعین نداشته باشد [۱۱، ۱۲]. به‌طور کلی اطلاعات کنونی در رابطه با مصرف مکمل‌های غذایی و ورزشی ناکافی هستند. در نتیجه اطلاع‌رسانی برای مصرف صحیح مکمل‌ها و پیشگیری از مصرف خودسرانه مکمل‌ها ضرورت پیدا می‌کند تا پیدایش عوارض جانبی و غیر مؤثر شدن آن‌ها در درمان جلوگیری شود؛ بنابراین بالا بودن سواد رسانه‌ای یک جامعه می‌تواند مانع بسیاری از مشکلات بهداشتی، سلامتی و بیماری‌های واگیر و غیر واگیر گردد، رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی قادر هستند با آموزش راهکارهای پیشگیری از مصرف خودسرانه مکمل ورزشی سلامت جامعه و قشر جوانان را ارتقاء دهند. آموزش سلامت باهدف بالا بردن سواد رسانه‌ای مردم به آن‌ها کمک می‌کند تا درباره سلامت خود و خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند قادر باشند تصمیم بگیرند و رفتارهای بهداشتی اتخاذ کنند نتیجه این کار ارتقاء سلامتی، شادابی و نشاط در جامعه می‌باشد. در نتیجه با توجه به تأثیر رسانه‌ها پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی مناسب توسط افراد متخصص و آگاه در زمینه مصرف مکمل‌های ورزشی طراحی شود تا با اشاعه فرهنگ صحیح مصرف مکمل و آگاهی دادن

References

- Juhn M. Popular sports supplements and ergogenic aids. *Sports Med.* 2003;33(12):921-39. DOI: 10.2165/00007256-200333120-00004 PMID: 12974658
- Molinero O, Marquez S. Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioural-related factors. *Nutr Hosp.* 2009;24(2):128-34. PMID: 19593480
- McDowall JA. Supplement use by young athletes. *J sports scie & med.* 2007;6(3):337.
- Nikbakht H, Ebrahimi E, Namazizadeh M, Amirtash A, Salami F, Rajabi H. [Nutritional status and energy expenditure in the Iranian elite judo players during training camp 2004 Athens Olympics]. *Olympic Journal.* 2006;14(3):23-36.
- Mohebbi h, Jourbonyan a, Younesi s, Masoumi Rad r. Evaluation of national athletes' attitude to vitamin/mineral supplements. *J Physiology of Exercise and Physical Activity.* 2009;4:279-86.
- Ayotte C, Levesque JF, Cle roux M, Lajeunesse A, Goudreault D, Fakirian A. Sport nutritional supplements: quality and doping controls. *Can J Appl Physiol.* 2001;26 Suppl:S120-9. PMID: 11897888

7. Little JP, Phillips SM. Resistance exercise and nutrition to counteract muscle wasting. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2009;34(5):817-28.
8. Dascombe BJ, Karunaratna M, Cartoon J, Fergie B, Goodman C. Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state-based sporting institute. *J Sci Med Sport*. 2010;13(2):274-80. DOI: [10.1016/j.jsams.2009.03.005](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.03.005) PMID: [19775936](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19775936/)
9. Maughan RJ, Depiesse F, Geyer H. The use of dietary supplements by athletes. *J sports scie*. 2007;25(S1):S103-S13.
10. Jeukendrup AE. Carbohydrate feeding during exercise. *European J Sport Scie*. 2008;8(2):77-86.
11. Lattavo A, Kopperud A, Rogers PD. Creatine and other supplements. *Pediatric Clinics of North America*. 2007;54(4):735-60.
12. Goston JL, Correia M. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*. 2010;26(6):604-11.
13. Maughan RJ, King DS, Lea T. Dietary supplements. *J Sports Sci*. 2004;22(1):95-113. DOI: [10.1080/0264041031000140581](https://doi.org/10.1080/0264041031000140581) PMID: [14971436](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14971436/)
14. Estroff TW. *Routes of abuse and specific drugs*. Washington: American Psychiatric Publishing; 2001.
15. Jorm AF, Barney LJ, Christensen H, Highet NJ, Kelly CM, Kitchener BA. Research on mental health literacy: what we know and what we still need to know. *Aust N Z J Psychiatry*. 2006;40(1):3-5. DOI: [10.1080/j.1440-1614.2006.01734.x](https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01734.x) PMID: [16403031](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16403031/)
16. Esmail Pounaki E, Esmaili Givi M, Fahimnia F. Media Literacy and Information Literacy and its Impact on Entrepreneurial Ability. *Human Information Interaction*. 2016;2(4):64-76.
17. Massad SJ, Shier NW, Kocejka DM, Ellis NT. High school athletes and nutritional supplements: a study of knowledge and use. *Inter J Sport Nutrition*. 1995;5(3):232-45.
18. Kristiansen M, Levy-Milne R, Barr S, Flint A. Dietary supplement use by varsity athletes at a Canadian university. *Inter j sport nutrition and exercise metabolism*. 2005;15(2):195-210.
19. Rodek J, Sekulic D, Kondric M. Dietary supplementation and doping-related factors in high-level sailing. *J Int Soc Sports Nutr*. 2012;9(1):51. DOI: [10.1186/1550-2783-9-51](https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-51) PMID: [23217197](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23217197/)
20. KargarFard M, Kashi A, Sarlak Z. The prevalence of doping agents and level of awareness of their effects and side effects in sports people in Lorestan province. *Principles of Mental Health*. 2009;11(2):123-34.
21. Sobal J, Marquart LF. Vitamin/mineral supplement use among athletes: a review of the literature. *Int J Sport Nutr*. 1994;4(4):320-34. PMID: [7874149](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7874149/)
22. Lucidi F, Mallia L, Alivernini F, Chirico A, Manganelli S, Galli F, et al. The Effectiveness of a New School-Based Media Literacy Intervention on Adolescents' Doping Attitudes and Supplements Use. *Front Psychol*. 2017;8:749. DOI: [10.3389/fpsyg.2017.00749](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00749) PMID: [28536552](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28536552/)
23. Amirsasan R. [The amount, kind and causes of dietary supplements consumption in Iranian athletes participating in the London 2012 Olympic Games based on a theory of planned behavior]. *Sport Physiology*. 2014;1(21):43-60.
24. Braun H, Koehler K, Geyer H, Kleiner J, Mester J, Schanzer W. Dietary supplement use among elite young German athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2009;19(1):97-109. PMID: [19403956](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19403956/)
25. Tian HH, Ong WS, Tan CL. Nutritional supplement use among university athletes in Singapore. *Singapore Med J*. 2009;50(2):165-72. PMID: [19296032](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19296032/)
26. Solhi M, Jormand H, Gohari M. Media Literacy and Attitudes Towards Weight Loss Supplements in Students of Iran University of Medical Sciences. *Military Caring Scie*. 2016;2(4):221-8.
27. Nilsson S, Baigi A, Marklund B, Fridlund B. The prevalence of the use of androgenic anabolic steroids by adolescents in a county of Sweden. *Eur J Public Health*. 2001;11(2):195-7. PMID: [11420810](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11420810/)
28. Miller K, Barnes G, Sabo D, Melnick M, Farrell M. Anabolic-androgenic steroid use and other adolescent problem behaviors: Rethinking the male athlete assumption. *Sociological Perspectives*. 2002;45(4):467-89.
29. Randall R, Wroble M, Michael Gray JA, Rodrigo B. Anabolic steroids and pre-adolescent athletes: Prevalence, Knowledge And Attitudes *The Sport Journal*. 2002;5(3).
30. Kanayama G, Cohane GH, Weiss RD, Pope HG. Past anabolic-androgenic steroid use among men admitted for substance abuse treatment: an underrecognized problem? *J Clin Psychiatry*. 2003;64(2):156-60. PMID: [12633124](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12633124/)