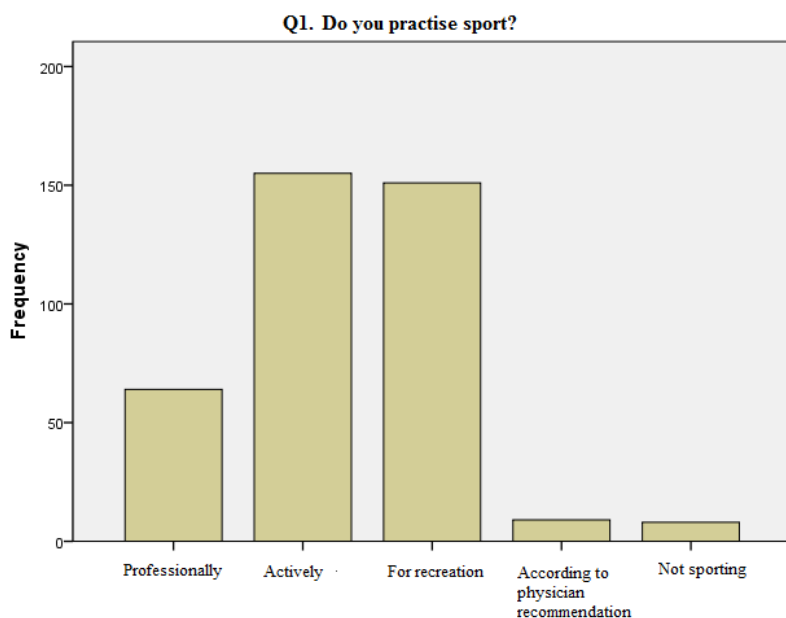


Доклад за проучване, проведено по проект към ЮНЕСКО: „Хранителните добавки във фитнес централите: необходимост или начин на живот (проучване в основни български градове)“

Целта на настоящия проект е проучване на връзката между демографските фактори (като пол, възраст) на посетителите във фитнес центрове, приема на хранителни добавки и отношението към тези продукти.

Беше проведено анкетно проучване, под формата на 26 въпроса, измежду посетителите на фитнес центрове в 8 български града, за да установи нагласата към хранителните добавки на участниците.

Проучването се проведе в следните градове: София (85 участника), Варна (46 участника), Пловдив (44 участника), Бургас (42 участника), Русе (43 участника), Велико Търново (44 участника), Стара Загора (40 участника), Враца (42 участника). Общия брой на анкетираните е 388, на средна възраст 30.35 години. В проучването се включиха 241 мъже и 145 жени (2-ма не са посочили пол).



Фиг. 1. Разпределение на практикуването на спорт

72% от респондентите практикуват само фитнес. Като допълнение към този спорт най-често практикуваните други спортове са футбол, културизъм, народни танци, които варират в диапазона от 2-5% от респондентите.

Може да отбележим, че над 50% от участниците в анкетата са много активни, посещавайки фитнес центърът 4-5 пъти седмично (фиг. 2- въпрос 3).

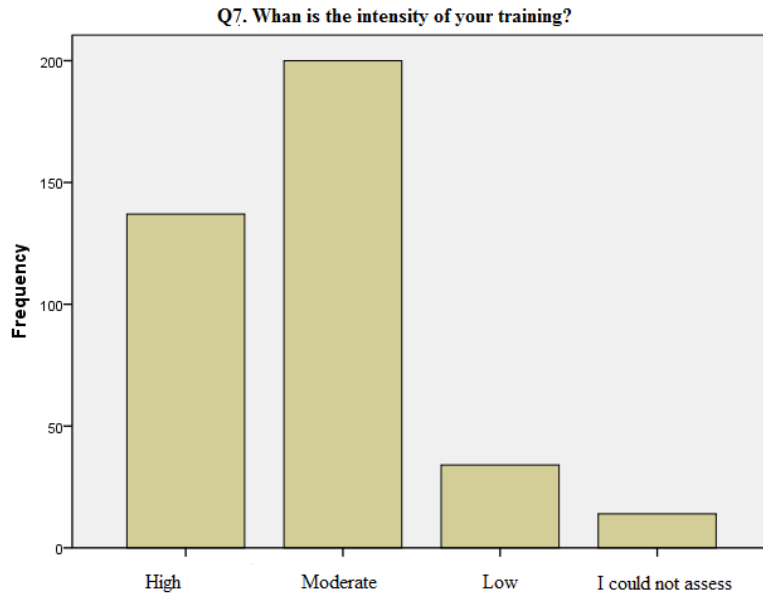


Фиг. 2. Седмична честота на тренировките на посетителите на фитнес центрове в България

Средната стойност на въпрос 4- „От колко време се занимавате със спорт?“ е 10.5 години. Около 60% от изследваните лица отговарят, че продължителността на тяхната тренировка е 1 час, а средните стойности за този въпрос са 1,5ч. (въпрос 5 „Какво е времетраенето на една Вашата тренировка?“)

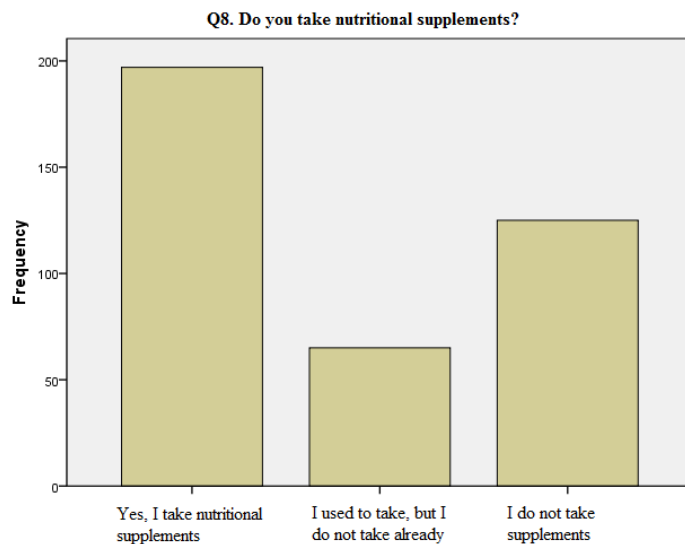
40% от анкетираните посетители използват услугите и съветите на фитнес инструкторите, а 60% тренират самостоятелно.

На въпрос 7 „Каква е интензивността на Вашите тренировки?“, 200 (51.9%) от лицата са отбелязали, че е със средно натоварване, 137 с високо и 38 в ниско натоварване или не могат да преценят (фиг.3).



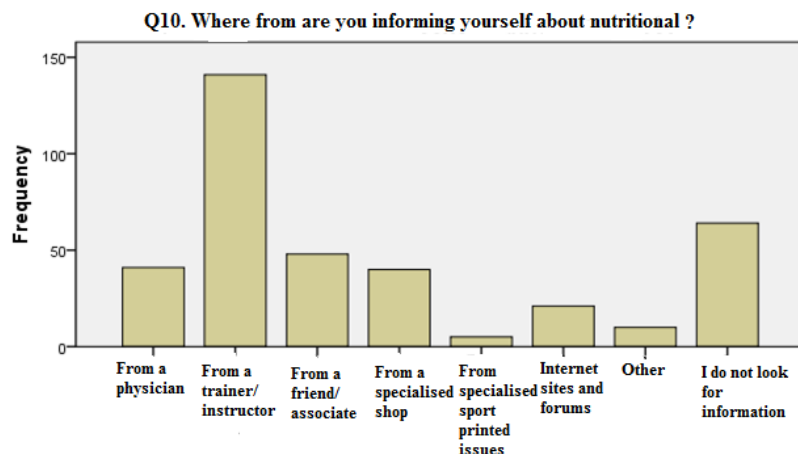
Фиг. 3. Интензивност на тренировките на изследваните лица

Половината от респондентите (50.9%) посочват, че приемат хранителни добавки, 16.8% са приемали, но вече не приемат, 32.2% не приемат хранителни добавки (въпрос 8: „Приемате ли хранителни добавки?“). Участниците, посочили, че приемат или са приемали, посочват, че средния период на техния прием е 3,17 години. Сравнявайки тези данни с данните от въпрос 4 („От колко време се занимавате със спорт?“), бихме могли да отбележим, че тенденцията за употребата на този вид продукти от посетители във фитнес клубове набира популярност.



Фиг. 4. Прием на хранителни добавки сред анкетираните лица

Статистиката, насочена към източника на информация за хранителните добавки, е доста обезпокоителна (фиг.5). Информацията се получава главно от инструктори / треньори (38,1%), 13% от анкетираните използват съвети на приятел, а 17,3% изобщо не търсят информация. Само 11,1% от анкетираните се консултират с лекар или ги приемат по лекарско предписание.



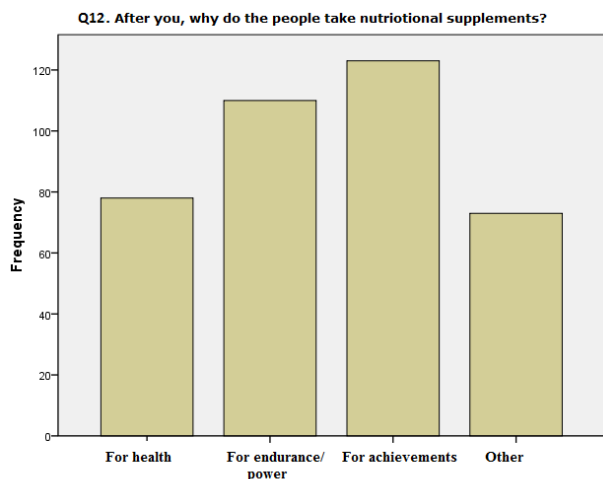
Фиг.5 Източници на информация

Данните на отговорите на Q11 „Какви хранителни добавки сте приемали, независимо кога?“ показват, че протеините (65,8%) са най-често използваната хранителна добавка, следвана от аминокиселини (50,1%) и витамини (40,4%). Само 19,7% от анкетираните отбелязват, че не са използвали изброените във въпрос 11 добавки.

Какви хранителни добавки сте приемали, независимо кога?		
	Отговорили	
	Брой	Процент
Протеини	244	65.8%
Амино киселини	186	50.1%
Азотни бустери	93	25.1%
Изотонични напитки	94	25.3%
Зелени храни	67	18.1%
Добавки за изгаряне на мазнини	111	29.9%
Минерали	124	33.4%
Пробиотици	91	24.5%
Витамини	150	40.4%
Енергийни напитки	120	32.3%
Други	21	5.7%
Не съм приемал/а подобен тип	73	19.7%

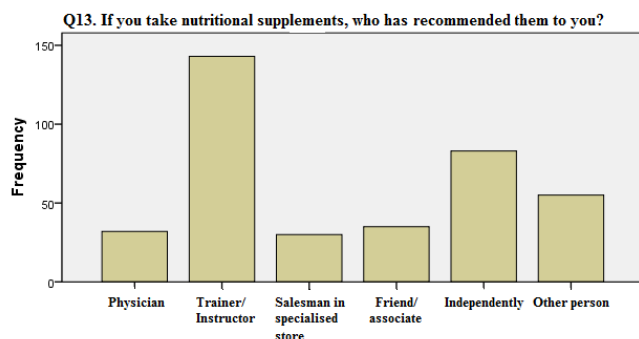
Таблица 1. Отговори на въпрос 11 от анкетата

Мнението на анкетираните е почти равно разделено по отношение причината за употребата на хранителни добавки. На въпрос 12: „След вас, защо хората приемат хранителни добавки?“, 20,3% отговарят за здраве, 28,6% за издръжливост, 32% отговарят за постижения и 19% „други“. Повисокият процент от анкетираните, които споменаха постиженията като причина да приемат хранителни добавки, показва, че в обществото съществува нагласа, че спортистите използват хранителни добавки в своите тренировъчни програми.



Фиг. 6. Резултати, разкриващи причината за употребата на хранителните добавки

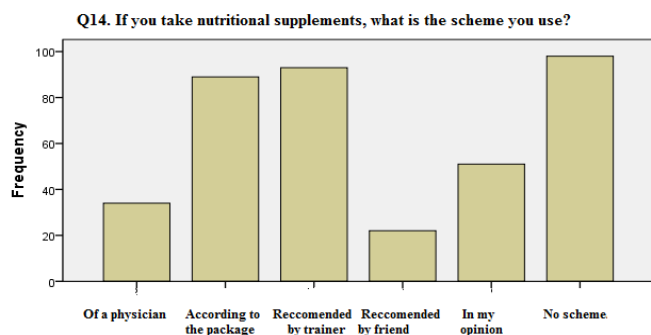
143 (37,8%) от анкетираните следват препоръката на треньор / инструктор за приема на добавки (фиг. 7 - въпрос 13), а не малка част, 22%, преценяват самостоятелно какви хранителни добавки да приемат.



Фиг. 7. Източници на препоръки за приема на хранителни добавки при анкетираните

Подобна информация получаваме и за схемата на прием на хранителни добавки (въпрос 14 - Фиг.8). Повечето от участниците в анкетата отговарят, че се информират от инструктора или

използват схемата на опаковката. Една четвърт от анкетираните не приемат хранителни добавки или не използват схема.



Фиг. 8. Схема на прием на хранителни добавки

Въпрос 15 (таблица 2) беше фокусиран върху употребата на субстанции от Забранителния списък. Използването на стимуланти и стероиди определено не е присъщо на респондентите. 88,4% от последните са казали, че не употребяват този вид вещества. Процентът на анкетираните (93,8%), които отговарят, че не използват растежен хормон (освобождаващи фактори) или диуретици е 89,6%, на хормонни модулатори е 94,6% и SARM- 94,3%.

Въпреки че по-голямата част от анкетираните са отговорили, че не използват стероиди, диуретици, стимуланти, стимулатори на растежен хормон или хормонални модулатори, сред анкетираните е имало лица в диапазона между 5% и 11%, които са употребявали тези вещества.

Диуретиците са използвани като най-висок процент. За другите посочени субстанции бихме могли да приемем, че те не се използват широко или са непознати за респондентите.

		Q. 15. Have you used any of the listed products?											
		Steroids		Stimulants		Growth-hormone stimulants (releasing factors)		Diuretics		Hormone Modulators		SARMs products	
		Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%
Valid	Yes	45	11.6	45	11.6	24	6.2	40	10.3	21	5.4	22	5.7
	No	342	88.1	342	88.1	363	93.6	346	89.2	366	94.3	365	94.1
	Total	387	99.7	387	99.7	387	99.7	386	99.5	387	99.7	387	99.7
Missing	System	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	1	0.3	1	0.3
Total		388	100.0	388	100.0	388	100.0	388	100.0	388	100.0	388	100.0

Табл. 2. Употреба на субстанции от Забранителния списък сред анкетираните

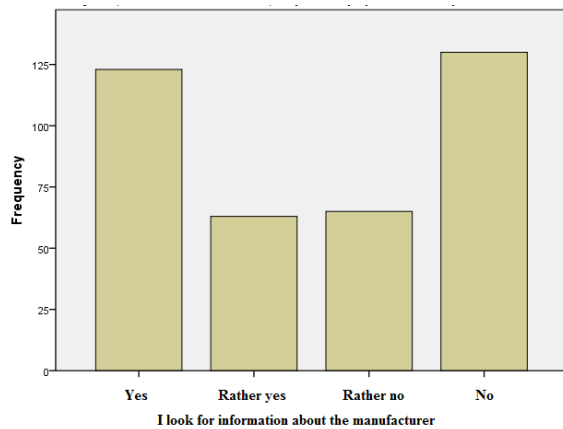
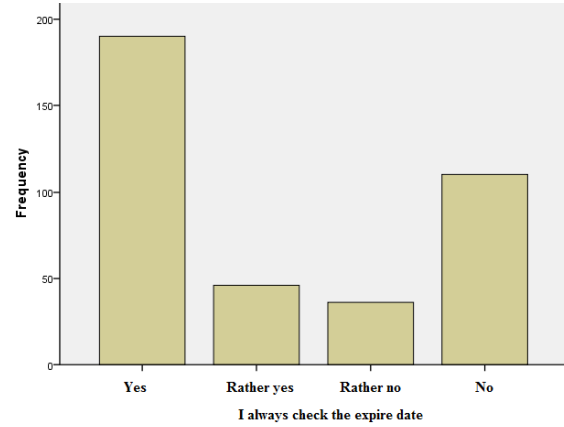
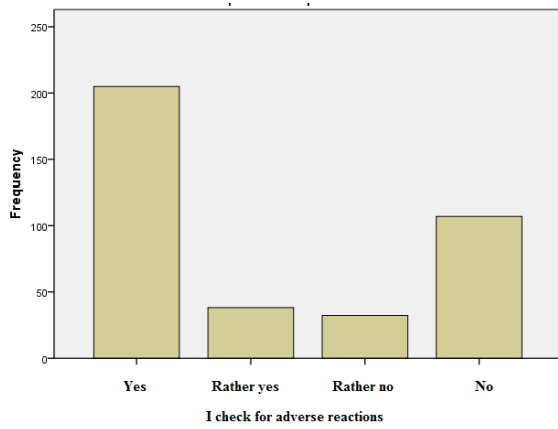
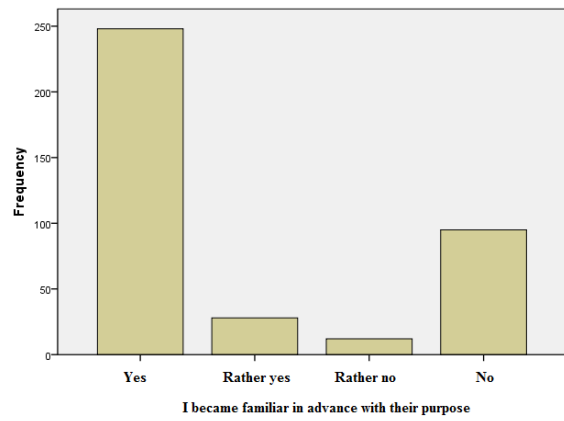
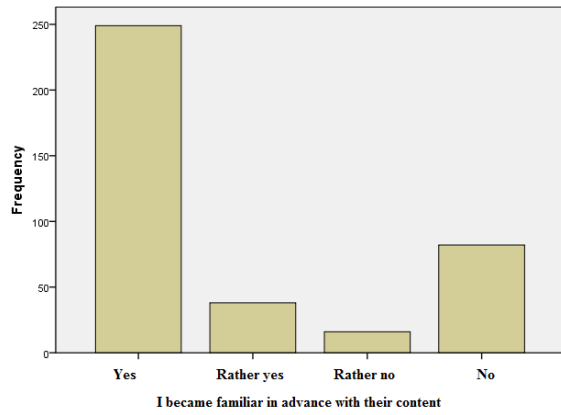
Целта на въпрос 16 (Таблица 3) е да се установи от къде посетителите във фитнес центрове закупват хранителни добавки и дали незаконната продажба на хранителни добавки е широко разпространена. Участниците в проучването закупват хранителни добавки предимно от специализиран магазин (52,8%), аптека (28,2%) или фитнес зала (25,8%). Само малък процент от отговорите са „от приятел /познат“, което означава, че незаконната продажба не е широко разпространена.

От къде купувате хранителни добавки?		
	Отговорили	
	Брой	Процент
От хранителен магазин	55	16.1%
От специализиран магазин	180	52.8%
От аптека	96	28.2%
От специализиран български он-лайн магазин	79	23.2%
От фитнес центъра	88	25.8%
От инструктор/ треньор	43	12.6%
От приятел/ познат	24	7.0%
От специализирани чуждестранни он-лайн магазини	55	16.1%
Друго място	46	13.5%

Табл. 3. Източници за закупуване на хранителни добавки

64,7% от анкетираните посетители заявяват, че преди да приемат хранителна добавки, те се запознават с тяхното съдържание и предназначение (64,8%), както и с това до какви нежелани реакции би могъл да доведе приемът им (53,7%). Респондентите също така имат голям интерес към датата на изтичане на добавката (49,7%), но не са твърде заинтересовани от нейния производител (32,3%) (въпрос 17.- Фигура 9).

Q17. If you take nutritional supplements:



Фиг. 9. Проучване интереса към съдържанието, предназначението и произхода на хранителните добавки

Използвайки Ликертовата скалата, въпрос 18 („Кое е най-важно за Вас при закупуването на хранителни добавки?“) беше зададен по начин за определяне на две крайни позиции, сред които респондентът трябва да избере. Обяснихме на респондентите коя позиция сме избрали като „положителна - 1“ и коя е „отрицателна - 9“.

Резултатите показват, че цената на хранителната добавка е от решаващо значение при закупуването ѝ, анкетираният също смята, че съдържанието на хранителната добавка е важно, в скала от 1 до 9 посочват най-вече отговори 1 до 4. Тенденцията за предназначението на хранителна добавка е подобна и отговорите на анкетираният отново бяха от 1 до 4, по скала от 1 до 9.

Разпространението на отговорите за марка/производител е изненадващо, отговорите на анкетираният сочат, че интересът към производителя или марката на хранителната добавка е нисък. Има и известна липса на интерес от страна на анкетираният към грамаж/броя на пакета на хранителната добавка.

Начинът на приема на хранителната добавка изглежда съществен. Посетителите на фитнес центрове също проявяват малък интерес към страничните ефекти от приема на хранителните добавки.

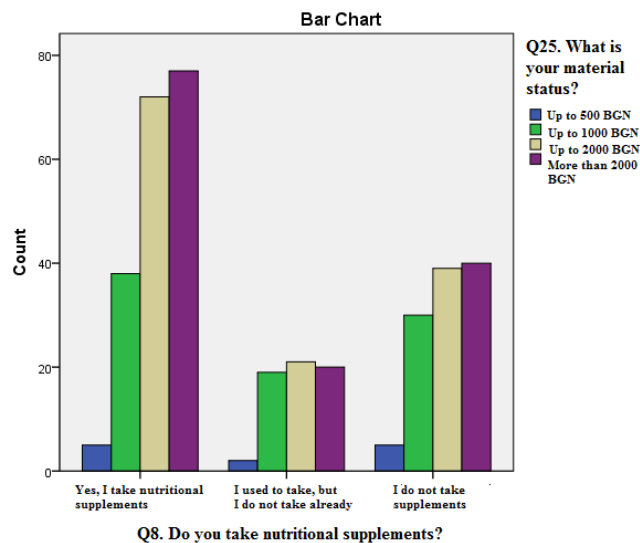
По отношение на условията за доставка на добавките, 64% от анкетираният категорично отговарят, че това не е приоритет за тях.

Въпрос 19 разглежда диетата и навиците на изследваните лица и е от типа матрица, състоящ се от въпроси, чиито отговори съвпадат. Анкетираният оценява действие или продукт, в нашия случай хранителните навици на всеки интервюиран посетител на фитнес центрове. Изглежда, че респондентите спазват диетата и се стремят да консумират повече плодове и зеленчуци, така че храната им да бъде здравословна. Повече от 60% от анкетираният спазват някакъв вид диета. Въз основа на отговорите бихме могли да заявим положителното отношение на респондентите към полезността на био храните пред обикновените. Въпреки факта, че анкетираният оценяват марката/производителите като не толкова важни (въпрос 18), трябва да се отбележи, че голям брой респонденти търсят определени марки хранителни добавки. Същата тенденция се наблюдава и в отношението на респондентите към съдържанието на добавките и произхода им.



Фиг. 10. Резултати от проучването на хранителните навици на анкетираните лица

Въпроси 20 до 26 са насочени към определяне социалния статус на изследваните, за да се установи дали има връзка между материалното състояние, образователната степен, семейното положение, града, който обитават, и консумацията на хранителни добавки. Анализът категорично показва, че не са открити зависимости между изброените показатели. Фигура 11 показва разпределението между приема на хранителни добавки и материалното състояние на анкетираните посетители.



Фиг. 11. Сравнение между материалното положение и приема на хранителни добавки

Няма открита зависимост между материалното състояние и приема на хранителни добавки.

Също така сравнихме употребата на хранителни добавки и някои от субстанциите в Забранителния списък с пола и населеното място на участниците.

			Q11: Използвали ли сте някои от посочените продукти:												Общо
			Протеини	Аминокиселини	Бостери	Изотонични напитки	Зелени храни	Добавки за изгаряне на мазнини	Минерали	Пробиотици	Витамини	Енергийни напитки	Други	Не съм използвал/а	
Пол	Мъже-Да	брой	182	150	80	68	40	65	81	46	109	85	19	32	231
		%	78.8%	64.9%	34.6%	29.4%	17.3%	28.1%	35.1%	19.9%	47.2%	36.8%	8.2%	13.9%	
	Жени-Да	брой	61	36	13	25	26	46	42	44	40	35	2	41	139
		%	43.9%	25.9%	9.4%	18.0%	18.7%	33.1%	30.2%	31.7%	28.8%	25.2%	1.4%	29.5%	
Общо		брой	243	186	93	93	66	111	123	90	149	120	21	73	370

Табл. 4. Разпределение на употребата на хранителни добавки по пол

			Q15: Използвали ли сте някой от посочените продукти:						Общо
			Анаболни стероиди	Стимуланти	Хормон на растежа	Диуретици	Хормонни модулатори	SARMs	
Пол	Мъже - да	Брой	41	36	21	24	17	19	63
		%	17%	15%	8.7%	9.9%	7.1%	7.9%	26.1%
	Жени - да	Брой	4	9	3	16	4	3	25
		%	3%	6%	2%	11.0%	2.8%	2%	17.2%
Общо		брой	45	45	24	40	21	22	88

Табл. 5. Разпределение на употребата на посочените субстанции от Забранителния списък по пол

Разликата между жените и мъжете по отношение на приема на хранителни добавки е очевидна (Таблица 4). Мъжете използват протеини, аминокиселини, бустери, изотонични напитки и витамини, също така употребяват посочените продукти 2 до 3 пъти повече от жените. По отношение на употребата на зелени храни, добавки за изгаряне на мазнини и пробиотици, определено са по-предпочитани жените.

88 човека от анкетираните използват някоя от изброените в проучването забранени субстанции. Разликата между половете на респондентите в употребата е изключително ясна за анаболни стероиди, стимуланти, хормон на растежа, диуретици и хормонни модулатори (Таблица 5). Тези вещества се приемат предимно от мъжете. Употребата на диуретици е сходна при двата пола.

		Населено място							
		София	Пловдив	Варна	Бургас	Русе	Велико Търново	Стара Загора	Враца
Q11: Какви хранителни добавки сте приемали, независимо кога?	Протеини	60	35	17	27	23	32	29	20
		70.6%	79.5%	37%	64.3%	53.5%	72.7%	72.5%	47.6%
	Аминокиселини	44	32	12	26	16	24	21	11
		51.8%	72.7%	26.1%	61.9%	37.2%	54.5%	52.5%	26.2%
	Азотни бустери	28	11	4	12	9	12	10	7
		32.9%	25.0%	8.7%	28.6%	20.9%	27.9%	25%	16.7%
	Изотонични напитки	32	7	11	12	10	8	6	7
		37.6%	15.9%	24%	28.6%	23.3%	18.2%	15%	16.7%
	Зелени храни	21	10	6	10	7	4	4	4
		24.7%	22.7%	13%	23.8%	16.3%	9.1%	10%	9.5%
Добавки за изгаряне на мазнини	22	16	11	15	22	11	9	5	
	25.9%	36.4%	24%	35.7%	51.2%	25%	22.5%	11.9%	

	Минерали	37	13	7	16	18	14	13	5
		43.5%	29.5%	15.2%	38.1%	41.9%	31.8%	32.5%	11.9%
	Пробиотици	26	12	7	10	11	11	10	3
		30.6%	27.3%	15.2%	23.8%	25.6%	25%	25%	7.1%
	Витамини	41	21	10	17	18	19	13	10
		48.2%	47.7%	21.7%	40.5%	41.9%	43.2%	32.5%	23.8%
	Енергийни напитки	34	13	11	17	14	11	12	8
		44.7%	29.5%	24%	40.5%	32.6%	25%	30%	19.0%
	Други	6	3	1	2	1	3	3	2
		7.1%	6.*%	2.2%	4.8%	2.3%	7.0%	7.5%	4.8%
	Не съм използвал/а	10	5	18	9	10	5	3	13
		11.8%	11.4%	39.1%	21.4%	23.3%	11.4%	7.5%	31%

Табл. 6. Разпределение на употребата на хранителни добавки по населено място

		Q15: Използвали ли сте някой от посочените продукти:						Общо
		Анаболни стероиди	Стимуланти	Растежен хормон	Диуретици	Хормонни модулатори	SARMs	
Населено място	София	11	14	6	17	5	6	22
		12.9%	16.5%	7.1%	20.0%	5.9%	7.1%	
	Пловдив	2	2	1	4	1	3	8
		4.5%	4.5%	2.3%	9.1%	2.3%	6.8%	
	Варна	2	0	0	4	0	0	6
		2.2%	0%	0%	8.7%	0%	0%	
	Бургас	6	6	1	1	3	1	9
		14.3%	14.3%	2.4%	2.4%	7.1%	2.4%	
	Русе	8	5	9	2	5	7	11
		18.6%	11.6%	20.9%	4.7%	11.6%	16.3%	
	Велико Търново	4	8	3	5	1	2	13
		9.1%	18.2%	7.0%	11.4%	2.3%	4.5%	
	Стара Загора	6	3	1	4	2	0	9
		15%	7.5%	2.5%	10%	5%	0%	
Враца	6	7	3	3	4	3	10	
	14.3%	16.7%	7.1%	7.1%	9.5%	7.1%		
Общо		45	45	24	40	21	22	88

Табл.7. Разпределение на употребата на посочените субстанции от Забранителния списък по населено място

Най-използваната хранителна добавка е протеина, следван от аминокиселините. В почти всеки град повечето от анкетираните респонденти приемат протеини или аминокиселини (Таблица 6). Процентът на посетителите, които приемат витамини, също е висок във всеки град. Прави впечатление, че като цяло анкетираните в град Варна използват по-малък процент от хранителните добавки, споменати в проучването и няма допълнителни, споменати от тях. Същото твърдение важи и за посочените субстанции от Забранителния списък. Най-високият процент на употребяващи хранителни добавки е в София (Таблица 7). Разликата в приема на забранени субстанции е отчетлив в различните градове. Най-голямото използване на анаболни стероиди, хормон на растежа, хормонни модулатори и SARMs е в Русе. Стимуланти се приемат най-често във Велико Търново, а диуретиците - в София. Както вече споменахме, мъжете (26,1%) използват забранените субстанции по-често от жените (17,2%).

Заклучение

Този проект е първият, имащ за цел проучване на разпространението на приема на хранителни добавки от посетителите на фитнес центрове в България. Установихме, че приблизително половината от участниците, които редовно спортуват във фитнес зали, използват хранителни добавки и повечето от тях получават информация от своите инструктори/треньори. Основната причина за употребата на хранителни добавки е за издръжливост/сила или за постижения. Приблизително половината от анкетираните купуват добавки от специализиран магазин или онлайн магазин.

Изследвахме и интереса към произхода на хранителните добавки, тяхното предназначение и съдържание. Най-важният фактор за участниците при закупуване на добавки е тяхното предназначение и съдържание, но само половината от тях съобщават, че се консултират с лекар за нежелани реакции. Някои от въпросите в проучването засягат хранителните навици на анкетираните. Открихме, че повече от 60% от тях спазват всякакъв вид диета и се опитват да се хранят здравословно, а също така приемат паралелно някакви хранителни добавки.

22% от всички участници посочват, че са употребявали някоя субстанция от Забранителния списък. След сравнение открихме различия между половете и градовете на респондентите и използваните забранени вещества. Най-често приеманата забранена субстанция от мъжете са анаболните стероиди, а от жените е диуретик.

Резултати, получени от проучването, показват ясно, че респондентите отдават голямо значение на нуждата от физическа активност, като тренират във фитнес центрове активно (4-5 пъти седмично). Въз основа на констатациите може да се предположи, че анкетиралите използват хранителните вещества не като цел и начин на живот, а като допълнение към техния хранителен и тренировъчен режим. За посетителите на фитнес центрове хранителните добавки са необходимост за укрепване на здравето и поддържане на високо ниво на активност, което изисква възстановяване на енергийните нужди на организма.

Установихме също така, че атмосферата във фитнес центъра и треньора играят важна роля при избора на посетителите и смятаме, че повишаването на обществената осведоменост може да

окаже положително влияние върху намаляването на употребата на добавки и забранени субстанции.

По време на реализацията на проекта една от известните български спортистки в ски бяганете, ски ориентиране и ултрамаратони участва в изготвянето на видео, в което тя сподели своя опит в тренировките и възстановяването. Целта на видеото е да осведоми обществото за значението на физическата активност, балансираното храненето и правилното използване на хранителни добавки.