

FREE TIME FITNESS - MOTIVATION FOR FEEDING AND USE OF FOOD ADDITIVES AND ANABOLIC STEROIDS ⁷

Senior lecturer Plamen Petkov

Department of Physical Education and Sport

Trakia University, Stara Zagora, Bulgaria

E-mail: jo_team@abv.bg

***Abstract:** The aim of the study was to explore the motivation for leisure activities and the use of nutritional supplements and anabolic steroids. An exploratory survey was conducted as an express method for assessing the motivation of gym attendants for exercising and taking supplements and anabolic steroids. It has been found that the number of up to 40 years old people training in the gym predominates. After that age, the percentage of gym attendants drops significantly. A large percentage of trainees do not realize the benefits of physical exercise and visit the gym just because of others or because it is fashionable. The majority of respondents visit the gym more than four times a week, and their activities last up to two hours. The main goal for most men is to increase muscle mass, while for the women - to lose weight. A very large proportion of the respondents use dietary supplements, obtaining information predominantly from a fitness instructor. More than half of the respondents have taken anabolic steroids by receiving information about them primarily from the Internet. Based on the results obtained, the following recommendations are offered: continuous improvement of the knowledge of professional fitness instructors on the composition, use and impact on human of various nutritional supplements and training programs; explaining by professional fitness instructors to those who want to take anabolic steroids the risks of potential damage to their health.*

***Keywords:** fitness gyms, health, recovery.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Все по-актуален е въпросът за двигателната активност и физическата дееспособност на човека. Повечето хора имат незначителни физически усилия в своето ежедневие. Основната причина за най-разпространените болести на съвременния човек са обездвижването и стресът в ежедневието. В последните няколко години сме свидетели на голям интерес към посещаването на фитнес зали и практикуване на различни видове фитнес тренировки. Ползата от физическата тренировка и по-конкретно в нейният фитнес вариант е, че тя укрепва здравето, самочувствието и повишава жизнеността. Затова той може да се използва за противодействие на произтичащите вреди от обездвижването, което се е настанило трайно в живота на хората от всички възрасти и води след себе си до отрицателни последици за тяхното здраве (Петков, П., Дякова, Г. 1996).

В превод от английски език фитнес (англ. physical fitness), в най-широк смисъл, означава обща физическа подготвеност на организма на човека. Той може да се практикува във фитнес зали, в дома, в училищни салони, на открито и т.н., което го прави изключително достъпен (Пеева, П., Дякова, Г., Димитрова, Ц., 2007, Дякова, Г., Иванова, В., 2008). Чрез фитнес може да се постигне хармонично развитие на тялото, добра физическа кондиция, повишаване на самочувствието, разностранна физическа подготовка, устойчивост на стресови ситуации и решаване на здравословни проблеми.

Началото на фитнеса е далеч назад в годините, още откакто човек съществува. За начало на съвременния фитнес е избрана 1968 година. След това започва истинска фитнес революция. Лидерът и е д-р Кенет Купър. Развитието на фитнеса води до разделянето му на няколко категории според възрастта и пола. Съвременните модни тенденции поставят норма най-вече за жените, но тя е трудно постижима, а в много от случаите дори е нездравословна. Възможностите на фитнеса за поддържане на добро здраве и изграждане на красиво тяло го

⁷ Докладът е представен на сесия Здравни грижи на 26 октомври 2018 с оригинално заглавие на български език: ФИТНЕС В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ – МОТИВАЦИЯ ЗА ЗАНИМАНИЯ И УПОТРЕБА НА ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ И АНАБОЛНИ СТЕРОИДИ.

превърщат в модно хоби. Ефектите от практикуването на фитнес зависят от целите, методите и честотата на тренировките, степента на тренираност, избора на упражнения и тяхното провеждане.

Напоследък много се рекламират различни хранителни добавки. Във всяка една фитнес зала се препоръчват различни добавки, според целите на трениращите. Такива са суроватъчен протеин, витамини и минерали, креатин, аминокиселини, фатбърнари и др. Хранителните добавки подобряват работата на мускулите, техния растеж и възстановяване, горенето на мазнините, предпазване на ставите и сухожилията без да причиняват вреда на организма. Съществува здравен риск, когато употребата на такива добавки е неправилна и неконтролирана. Дозата за еднократен и дневен прием не бива да се надвишава с изключение на случаите, когато има изрично предписание от лекар. Извличането на максимална полза от суплементацията изисква оптималните условия за прием да бъдат спазвани (Божкова, А., Драганов, Г., 2009). Прилагането на хранителни добавки трябва да бъде съобразено с дневния хранителен прием на аминокиселини, особено незаменими аминокиселини и след оценка на индивидуалните нужди на трениращия (Божкова, А., Драганов, Г., 2009, Божкова, А., 2009).

Някои от трениращите, търсейки лесни резултати без голямо усилие за кратко време, прибегват към употреба на анаболни стероиди. Първият стероид е създаден през 1889 година от Чарлс Едуард Браун – Секуърд, професор по физиология от Харвард. Всички съвременни анаболни андрогенни стероиди са производни на мъжкия полов хормон тестостерон. Използваните дози са значително по-високи от тези препоръчвани с терапевтична цел. Много често се използва комбинация от няколко препарата, увеличавайки риска за здравето на трениращия. Употребата на анаболни стероиди имат много страничните ефекти – психологическа зависимост, увреждане на сърцето, черния дроб и други вътрешни органи, оплешивяване, депресия, акне, повишено кръвно налягане, гинекомастия, стерлитет, вирилизация при жените и др.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на изследването е да се проучат мотивацията за занимания с фитнес в свободното време и употреба на хранителни добавки и анаболни стероиди.

За реализиране на целта поставихме следните задачи:

1. Да се разработи анкетна карта.
2. Да се осъществи анкетно проучване във фитнес зали
3. Да се обработят и анализират данните от анкетното проучване.

Методи на изследването:

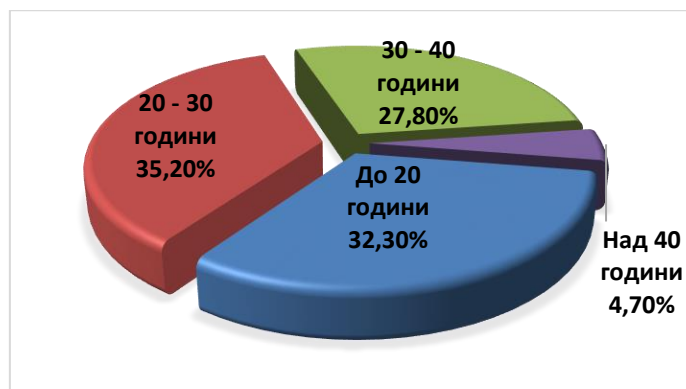
1. Анкетно проучване
2. Математически методи
3. Алтернативен анализ
4. Графичен анализ

Анкетното проучване беше проведено през месец май 2018 година. Контингент на изследването са 235 мъже и жени посещаващи фитнес зали на територията на град Стара Загора. От анкетираните 72,5% са мъже, а жените са 27,5%. Анкетното проучване е анонимно. Анкетната карта съдържа 16 въпроса.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

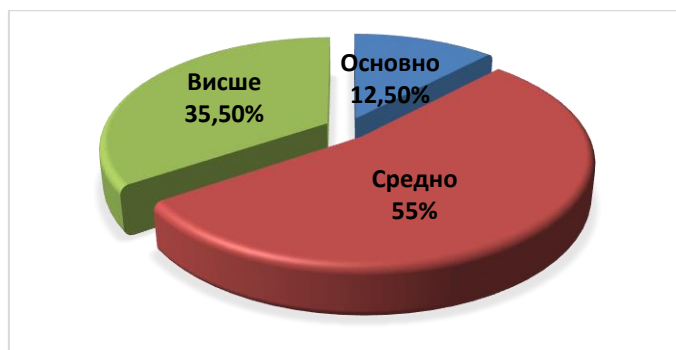
След обработване на данните от анкетното проучване, получихме следните резултати:

На графиката на въпроса „Каква е вашата възраст?“ се вижда, че посещаващите фитнес залите до 20 години са 32,30%, до 30 години са 35,20%, до 40 години се забелязва лек спад – 27,80%, има голямо намаляване на посещаемостта на трениращи над 40 години – 4,70% (фиг.1).



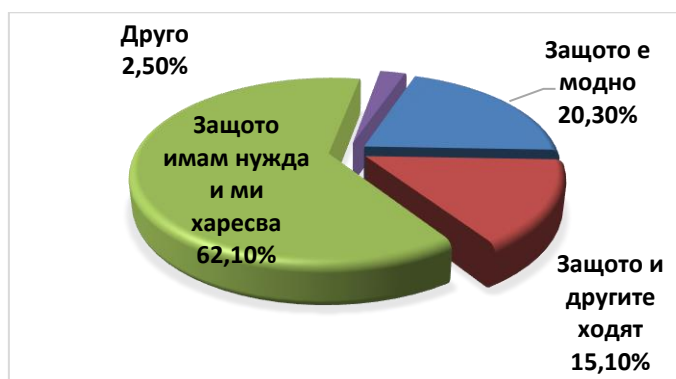
Фигура 1. Отговори на въпроса „Каква е вашата възраст?“

На въпроса „Какво е вашето образование?“ 12,50% от трениращите са отговорили че са с основно образование, 33,50% са с висше, а малко повече от половината (55%) са със средно образование (фиг.2).



Фигура 2. Отговори на въпроса „Какво е вашето образование?“

На въпроса „Защо посещавате фитнес зала?“ 62,10% отговарят, че имат нужда и им харесва да се занимават с фитнес, 20,30% посещават фитнеса защото е модно, 15,10% посещават фитнеса защото другите ходят, а 2,50% са дали друг отговор (фиг.3).



Фигура 3. Отговори на въпроса „Защо посещавате фитнес зала?“

На въпроса „От колко време се занимавате с фитнес?“ 44,70% от анкетираните са посочили, че посещават фитнеса повече от две години, 20,20% от година, 17,80% от две години и 17,30% по-малко от шест месеца (фиг.4).



Фигура 4. Отговори на въпроса „От колко време се занимавате с фитнес?“

На въпроса „Колко пъти в седмицата посещавате фитнес залата?“ почти половината от анкетираните (48,60%) посещават фитнеса повече от четири пъти на седмица, 26,30% четири пъти, 19,30% три пъти и два пъти посещават залата само 5,70% (фиг.5).



Фигура 5. Отговори на въпроса „Колко пъти в седмицата посещавате фитнес залата?“

На въпроса „Колко време продължава вашето занимание във фитнес залата?“ 60,10% прекарват до два часа във фитнес залата, 17,60% приключват тренировка до един час, 14,90% тренират до три часа, а повече от три часа във фитнес залата прекарват 7,40% от трениращите (фиг.6).



Фигура 6. Отговори на въпроса „Колко време продължава вашето занимание във фитнес залата?“

На въпроса „От къде си набавяте информация за програмите и упражненията за вашата тренировка?“ 35,40% от анкетираните са потърсили услугите на фитнес инструктор, 30% са си набавили информацията от интернет, 22,10% от приятели, от книги са получили информация 7,50%, а 5% са посочили други източници (фиг.7).



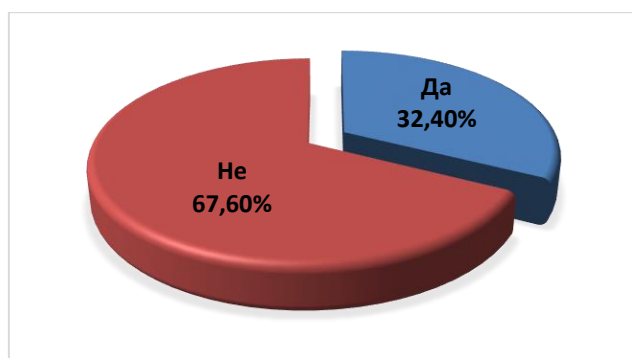
Фигура 7. Отговори на въпроса „От къде си набавяте информация за програмите и упражненията за вашата тренировка?“

На въпроса „Какви са вашите цели във фитнес залата?“ – 39,40% от посещаващите фитнеса са си поставили за цел да покачат мускулната си маса, 31,30% спортуват за здраве и тонус, 27,30% целят намаляване на телесните мазнини, а 2% са посочили друга цел. Най-много жени са си поставили за цел да отслабнат (74,17%), за здраве и тонус тренират 23,91% от жените, 1,9% имат за цел покачване на мускулна маса. При мъжете 72,33% желаят покачване на мускулна маса, 15,68% са си поставили за цел да отслабнат, а 11,95% тренират за здраве и тонус (фиг.8).



Фигура 8. Отговори на въпроса „Какви са вашите цели във фитнес залата?“

На въпроса „Спазвате ли хранителен режим (хранителна диета)?“ 67,60% са отговорили отрицателно, а 32,40% спазват хранителен режим. 45,50% от жените спазват хранителен режим, а останалите 54,50% не спазват. При мъжете 75% не спазват хранителен режим, а 35% спазват (фиг.9).



Фигура 9. Отговори на въпроса „Спазвате ли хранителен режим (хранителна диета)?“

На въпроса „Използвате ли редовно хранителни добавки?“ 67,70% от анкетираните отговарят, че в момента използват хранителни добавки, 20% не са използвали и нямат желание да използват, 12,50% имат желание и намерение да използват хранителни добавки, а 9,80% са използвали преди. Както се вижда 80% от трениращите са използвали, използват или имат желание да използват хранителни добавки. 75% от жените използват хранителни добавки, а от мъжете използват 85% (фиг.10).



Фигура 10. Отговори на въпроса „Използвате ли редовно хранителни добавки?“

На въпроса „Откъде си набавяте информация за използването на хранителни добавки?“ 33,10% са потърсили информация от фитнес инструктор, 25,90% от приятели, 21,70% от интернет, 17,50% от книги, 1,80% от друг източник (фиг.11).



Фигура 11. Отговори на въпроса „Откъде си набавяте информация за използването на хранителни добавки?“

На въпроса „Използвате ли анаболни стероиди?“ 41,30% не са използвали и нямат желание да използват. Останалите 58,70% са използвали или имат желание да използват, като 23,40% използват в момента, преди са използвали 18,60%, а 16,70% имат желание да използват анаболни стероиди. От жените 95,68% не са използвали и нямат желание да използват стероидни препарати. От анкетираните мъже 63,02% са използвали, използват или имат желание да използват анаболни стероиди. От използвалите и имащи желание да използват стероиди най-голям процент са трениращите между 20 и 30 години (47,35%), до 20 години – 29,45%, от 30 до 40 години – 18,15% и над 40 години – 5,05% (фиг.12).



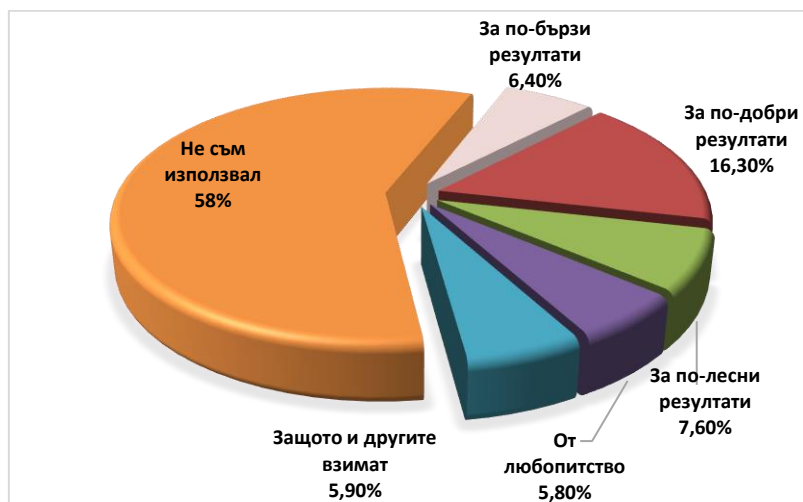
Фигура 12. Отговори на въпроса „Използвате ли анаболни стероиди?“

На въпроса „Откъде си набавяте информация за използването на стероидни препарати?“ много голяма част от трениращите (40,30%) си набавят информация за приема на анаболни стероиди от интернет, 27,80% се доверяват на информацията от своите приятели, само 17,30% се допитват до фитнес инструктор, 12,50% от книги, а 2,10% от друг източник (фиг.13).



Фигура 13. Отговори на въпроса „Откъде си набавяте информация за използването на стероидни препарати?“

На въпроса „Защо сте използвали, използвате или имате желание да използвате стероидни препарати?“ 58% не са използвали анаболни стероиди, 16,30% са използвали за по-добри резултати, 7,60% за по-лесни резултати, 6,40% за по-бързи резултати, 5,90% са вземали защото и другите са вземали, 5,80% са посегнали към стероидните препарати от любопитство (фиг.14).



Фигура 14. Отговори на въпроса „Защо сте използвали, използвате или имате желание да използвате стероидни препарати?“

На въпроса „Според вас как влияят стероидите на човека?“ 77,10% считат анаболните стероиди за вредни за здравето на човека, а 22,90% са на мнение, че те са полезни и безвредни (фиг.15).



Фигура 15. Отговори на въпроса „Според вас как влияят стероидите на човека?“

ИЗВОДИ

1. Във фитнес залите преобладават трениращи до 40 години. След тази възраст процентът на посещаващите фитнес залите спада значително.
2. Голям процент трениращи не са осъзнали ползите от физически упражнения и посещават залата само защото и другите ходят или защото е модерно.
3. По-голямата част от анкетираните посещават фитнес залите повече от четири пъти на седмица, като заниманията им продължават до два часа.
4. Основната цел за повечето мъже е покачване на мускулна маса, а на жените - да отслабнат.
5. Много голяма част от анкетираните използват хранителни добавки, търсейки информация най-вече от фитнес инструктор.
6. Повече от половината анкетирани са приемали анаболни стероиди, като си набавят информация за тях предимно от интернет.

ПРЕПОРЪКИ

1. Непрекъснато повишаване на знанията на професионалните фитнес инструктори за състава, използването и въздействието върху човека на различни хранителни добавки и тренировъчни програми.
2. Разясняване от професионалните фитнес инструктори на желаещите да приемат анаболни стероиди вредите върху тяхното здраве.

REFERENCES

- Bozhkova, A., Draganov, G. (2009), Hranitelni dobavki, sydyrzhazhti l-carnitine i neobhodimostta ot prilozhenieto im za redukcija na telesnata masa pri sportisti – voleybolisti, Medicina i sport, ISSN 1312-5664, broj 1/2009 (**Оригинално заглавие:** Божкова, А., Драганов, Г. (2009), Хранителни добавки, съдържащи l-carnitine и необходимостта от приложението им за редукция на телесната маса при спортисти – волейболисти, Медицина и спорт, ISSN 1312-5664, брой 1/2009)
- Bozhkova, A., (2009), Riskove i polzi ot upotrebata na hranitelni dobavki, sadarzhazhti alternativni na efedra alkaloidi v sporta, Medicina i sport, ISSN 1312-5664, broj 1/2009 (**Оригинално заглавие:** Божкова, А. (2009), Рискове и ползи от употребата на хранителни добавки, съдържащи алтернативи на ефедралкалоиди в спорта, Медицина и спорт, ISSN 1312-5664, брой 1/2009)
- Draganov, G., Bozhkova, A., (2009), Prilozhenie na hranitelni dobavki sadarzhazhti protein I aminokiselini v kompleksnata trenirovka na futbolisti, Medicina I sport, ISSN 1312-5664, broj 4/2009 (**Оригинално заглавие:** Драганов, Г., Божкова, А., (2009), Приложение на хранителни добавки,

съдържащи протеини и аминокиселини, в комплексната подготовка на футболисти, *Медицина и спорт*, ISSN 1312-5664, брой 4/2009)

Dyakova, G., (1996), Nyakoi vizhdaniya po vaprosa za prilaganeto na teoretichnite znaniya v podgotovkata na grupite za fitness, *Sport I nauka*, ISSN 1310-3303, br. 8, s. 60-62 (**Оригинално заглавие:** Дякова, Г., (1996), Някои виждания по въпроса за прилагането на теоретичните знания в подготовката на групите за фитнес, *Спорт и наука*, ISSN 1310-3303, бр. 8, с. 60-62.)

Dyakova, G., Ivanova, V., (2008), Prouchvane zavisimostta mezhdu vredniya navik "gladuvane" i fizicheskata godnost na studentite ot Trakiyski universitet, *Trakia Journal of Sciences*, ISSN 1312-1723, Vol. 6, N.2, p. 178-182 (**Оригинално заглавие:** Дякова, Г., Иванова, В., (2008) *Проучване за зависимостта между вредния навик "гладуване" и физическата годност на студенти от Тракийски университет*, *Trakia Journal of Sciences*, ISSN 1312-1723, Vol. 6, N.2, p. 178-182).

Dyakova, G., (2008), Izsledvane naglasata kam zdravosloven nachin na zhivot na studentki, *Lichnost. Motivaciya. Sport.*, Том 13, ISBN 978-954-718-229-5, s. 235-242 (**Оригинално заглавие:** Дякова, Г., (2008), *Изследване нагласата към здравословен начин на живот на студентки*, *Личност. Мотивация. Спорт.*, Том 13, ISBN 978-954-718-229-5, с. 235-242.)

Ivanova, V., Dyakova, G., (2008), Modeli za zdravna promociya pri fizicheskoto vazpitanie I sporta na student, *Trakia Journal of Sciences*, ISSN 1312-1723, N.2, Vol. 6, p. 207-211. (**Оригинално заглавие:** Иванова, В., Дякова, Г., (2008), *Модели за здравна промоция при физическото възпитание и спорта на студенти*, *Trakia Journal of Sciences*, ISSN 1312-1723, N.2, Vol. 6, p. 207-211.)

Peeva, P., Dyakova, G., Dimitrova, C., (2007), Fizicheskata aktivnost I vredni navici pri podrastvashti, *Sport I nauka*, ISSN 1310-3303, Sofiya, izv. br. 1, s. 606-611 (**Оригинално заглавие:** Пеева, П., Дякова, Г., Димитрова, Ц., (2007), *Физическа активност и вредни навици при подрастващи*, *Спорт и наука*, ISSN 1310-3303, София, изв. бр. 1, с. 606-611.)

Peeva, P., Angelova, A., Dyakova, G., (2010), Opit za klasifikaciya na savremennite fitness programi, *Sport I nauka*, ISSN 1310-3303, izv. br. 1, Sofiya., s. 143-153 (**Оригинално заглавие:** Пеева, П., Ангелова, А., Дякова, Г., (2010), *Опит за класификация на съвременните фитнес програми*, *Спорт и наука*, ISSN 1310-3303, изв. бр. 1, София, с. 143-153.)

Peltekova, I., Grozdev, V., (2013), Fitnes podgotowka na studentski otbori po basketbol, Sb. Peta mezhdunarodna nauchna konferenciya "Savremenni tendencii na fizicheskoto vazpitanie I sporta", ISSN 1314-2275, s.174-181, Sofiya, Izdatelstvo "Sv. Kl. Ohridski" (**Оригинално заглавие:** Пелтекова И., Гроздев В., (2013), *Фитнес подготовка на студентски отбори по баскетбол*, *Сб. Пета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, ISSN 1314-2275, с.174-181, София, Издателство "Св. Кл. Охридски".)

Petkov, P., Disertacionen trud, "Specializirana fitness podgotovka pri student" (**Оригинално заглавие:** Петков, П., *Дисертационен труд „Специализирана фитнес подготовка при студенти“*)