

TRU-2K.101-HP-13

A STUDY ABOUT THE MOTIVES FOR CHOOSING DIETARY SUPPLEMENTS ¹³

Tereza Stoyanova

Student of Medical University – Varna

Phone: +359 882 389 884

E-mail: 10623118@naval-acad.bg

Doroteya Yordanova

Student of Medical University – Varna

Phone: +359 898 351 595

E-mail: yordanovadoroteya@gmail.com

Prof. Dimitar Stavrev, MD, PhD, DSc

Department of Disaster Medicine and Marine Medicine

Medical University - Varna

Phone: +359 899 770 042

E-mail: dgstavrev@abv.bg

Abstract: The concept of dietary supplements represents a novel direction in nutritional science in the 21st century (Andreeva, L., 2014). Also referred to as nutraceuticals, they are characterised by two key features: their natural origin (plant-based or animal-derived) and the presence of biologically active compounds. Within the context of this study, a dietary supplement is defined as any substance consumed in addition to a balanced diet that provides medical and health benefits, including disease prevention and treatment. The present research aims to identify the motives behind the use of dietary supplements amongst physically active individuals. Data were collected through a survey conducted with 70 volunteers aged 21 to 50 years during a half-marathon event. The questionnaire consisted of demographic information and a set of structured questions. Results indicate that 54% of respondents were male and 46% female, with the largest proportion employed in client-oriented occupations (service sector), and 57% reported being single. The questionnaire allowed multiple responses (Slavchev, S., 2021). The primary sources of information regarding supplements were the internet (71.4%), friends (57.1%), and commercial advertising (28.6%). The main reported reasons for supplement use were health improvement (71.4%), immune system support (57.1%), maintenance of physical fitness (42.9%), and disease prevention (42.9%). Out of a total of 250 half-marathon participants, 70 voluntarily joined the study, all of whom reported using dietary supplements. Amongst them, 41 participants consumed supplements daily, while the remaining 29 reported irregular use. These findings support the hypothesis that dietary supplements are part of a complex set of factors contributing to the achievement of sustainable and enhanced outcomes in active sports participation (Radev, A., 2018).

Keywords: Supplements, Sport, Questionnaire, Motive, Health

ВЪВЕДЕНИЕ

В последните десетилетия интересът към хранителните добавки нараства значително както сред активно спортуващите, така и сред широката общественост. Развитието на науката за храненето през XXI век поставя хранителните добавки, познати и като нутрицевтици, в центъра на вниманието, тъй като те комбинират природен произход и наличие на биологично активни вещества, с потенциал за подобряване на здравния статус и превенция на заболявания (Andreeva, 2014). Съвременните проучвания в областта на спортната медицина и общественото здраве подчертават, че изборът и употребата на добавки са не само резултат от индивидуалните здравни потребности, но и отражение на културни, социални и икономически фактори (Slavchev, 2021; Madden et al., 2021).

Спортистите и физически активните лица често възприемат хранителните добавки като ключов инструмент за постигане на по-добри резултати, оптимизиране на възстановяването и

¹³ Докладът е представен на 64-та Научна конференция на Русенски университет „Ангел Кънчев“ и Съюз на учените – Русе в секция „Промоция на здраве“ на 24.10.2025 г. с оригинално заглавие на български език: ПРОУЧВАНЕ НА МОТИВИТЕ ПРИ ИЗБОРА НА ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ.

поддържане на висока физическа форма (Radev, 1981; Dimitrova, 2017). Въпреки това информираността и грамотността при избора им остават критичен въпрос, тъй като достъпът до информация се осъществява основно чрез интернет, социални контакти и търговска реклама, което носи риск от непълна или неточна интерпретация на ефектите и безопасността.

Проучванията показват, че мотивите за консумация на хранителни добавки варират – от стремеж за укрепване на здравето и имунната система до поддържане на добра физическа форма и профилактика на заболявания (Dyakova, 2012; Arnaudova, 2013). В този контекст става важно да се изследват нагласите и причините, които определят избора на добавки, особено сред активно спортуващи групи, където употребата им е широко разпространена.

Получените резултати имат значение не само за по-доброто разбиране на индивидуалните и социалните фактори, влияещи върху потреблението, но и за разработването на стратегии за повишаване на здравната култура и безопасността при употребата на тези продукти.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Цел

Основната цел на настоящото изследване е да се установят мотивите при избора и консумацията на хранителни добавки сред спортуващи лица. Изследването е насочено към идентифициране на основните фактори, които влияят върху информираността и предпочитанията при употреба на добавки.

Задачи

За реализиране на целта бяха поставени следните задачи:

- Изследване на определени социално-демографски характеристики на анкетираните лица.
- Определяне на честотата на прием.
- Установяване на източниците на информация, от които доброволците черпят знания за хранителни добавки.
- Анализ на мотивите за консумация на добавки сред спортуващите.

Материали и методи

Изследването се провежда сред 70 доброволци на възраст между 21 и 50 години, участници в полумаратон с общо 250 стартирали спортисти. Приложен е методът на анкетното проучване. Въпросникът е интегриран в платформата Google Forms (Фиг.1) и разпространен чрез QR код (Фиг. 2), който лесно се сканира от различни места около старта на състезанието.

Анкетата включва две части (Stavrev, Nikolova, Nedeva, Zhekova, Rainova 2023):

1. Паспортна част, съдържаща въпроси относно пол, възраст, професионална ангажираност и семейно положение.
2. Въпросник, който дава възможност за множествен избор и обхваща: честота на прием, източници на информация за хранителни добавки и мотиви за консумация;

Събраните данни се обработват количествено и се представят в проценти.

Мотиви при избора на хранителни добавки

С попълването на настоящата анкета изследването се съгласява предоставяните лични данни и отговори да бъдат обработени и използвани единствено за целите на проучването.

[Влезте в Google, за да запазите отговора си. Научете повече](#)

Честота на използване на хранителни добавки :

☐ Не консумирам

☐ Консумирам редовно (ежедневно)

☐ Консумирам нередовно

Източници на информация при избора на хранителни добавки:

☐ Нямам информация

☐ Личен лекар/друг лекар

☐ Приятели

☐ Търговска реклама

☐ Етикет, листовка

☐ Книги/брошури

☐ Списания

☐ Интернет

☐ Радио

☐ Телевизия

☐ Друго:

Мотиви за консумиране на хранителни

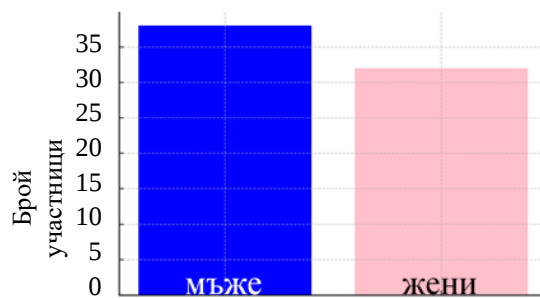
Фигура 1. Изглед на анкетата в Google Forms



Фигура 2. QR код

Резултати

В изследването се включват общо 70 доброволци на възраст между 21 и 50 години. Най-голям дял представляват лицата във възрастовата група 41–50 години (40 души), следвани от групата 31–40 години (20 души) и 21–30 години (10 души). Половото разпределение (Фиг. 3) показва относително балансирано съотношение – 38 мъже и 32 жени.



Фигура 3. Разпределение по пол

По отношение на професионалната заетост най-значителна част от участниците работят в обслужващата сфера и с клиенти (52 души). По-малък брой са заети в инженерните и природните науки (8 души), а единични представители са от художествената сфера (1 човек) и учители (9 души). От гледна точка на семейното положение, 40 от анкетираните са необвързани, докато 30 са в партньорски отношения.

Що се отнася до честотата на консумация на хранителни добавки, 29 души съобщават за редовен прием, докато 41 ги употребяват нередовно. В изследваната група липсват лица, които не консумират добавки.

Анализът на източниците на информация (Фиг. 4) показва, че най-съществен дял има интернет (71,4%), следван от приятели (57,1%), търговска реклама (28,6%) и списания (28,6%). В по-малка степен анкетираните се доверяват на етикети и листовки (28,6%), телевизия (14,3%) и книги или брошури (14,3%). Опциите „Нямам отговор“, „Личен лекар/друг лекар“ и „Радио“ са зададени в анкетата, но са без отговори - не са избрани от нито едно лице.

Относно мотивите за употреба на хранителни добавки (Фиг. 5) най-силно изразени са стремежът към подобряване на здравето (71,4%) и засилване на имунната система (57,1%). Значителна част от анкетираните посочват профилактиката на заболявания (42,9%) и поддържането на добра физическа форма (42,9%). В по-малка степен се открояват мотиви, свързани с контрол на телесното тегло (14,3%), подобряване на съня (14,3%) и повишаване на сексуалната активност (14,3%).



Фигура 4. Източници на информация



Фигура 5. Мотиви при избора на добавки

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данните от изследването потвърждават, че хранителните добавки са широко разпространен елемент от ежедневието на спортуващите, като всички участници в анкетата декларират тяхната употреба.

Най-значимата група потребители са във възрастта 41–50 години, което показва, че интересът към поддържане на добро здраве и физическа форма чрез добавки се увеличава в по-зряла възраст. Балансираното полово разпределение и разнообразният професионален профил на анкетираните подчертават, че консумацията на добавки не е ограничена до специфична социална или демографска група.

Източниците на информация се концентрират основно върху интернет и социалните контакти, което от една страна улеснява достъпа до знания, но от друга поставя въпроси за достоверността и надеждността на получената информация. Това поставя необходимостта от по-обширно изследване на значението на здравната грамотност като ключов фактор за информиран избор.

Най-честите мотиви са свързани и обединени от стремежа за подобряване на здравния статус, засилване на имунитета и профилактика на заболявания. Това показва, че добавките се възприемат предимно като средство за поддържане и укрепване на организма, а не единствено като инструмент за спортни постижения. По-слабо изразените мотиви, като контрол върху теглото, съня и сексуалната активност, отразяват индивидуализирани потребности, но не доминират в общата картина.

REFERENCES.

- Andreeva, L. (2014). *Nutritional Supplements for Health and Sport*. Sofia: NSA-PRESS.
- Slavchev, S. (2021). *The Informed Choice of Nutritional Supplements as a Problem of Health Literacy and Health Promotion*. Dissertation, Medical University – Sofia.
- Radev, A. (1981). *Sports Medicine. Textbook for Medical Students*. Sofia: Medicina i Fizkultura.
- Dimitrova, Diana. (2017). *Fundamentals of Sports Medicine. Textbook for Kinesitherapy Students*. Sofia: Avangard Prima. ISBN: 978-619-160-904-8.
- Stavrev, D., Nikolova, P., Nedeva, R., Zhekova, V., & Rainova, V. (2023). *Collection of Algorithms for the Examination of Maritime Professionals. Part 1*, Medical University – Varna. ISBN: 987-619-221-432-6.
- Dyakova, G. (2012). *Study of Motor Interests and Nutrition among Students*. Scientific Works of the University of Ruse, Vol. 51, Series 8.2. Angel Kanchev University of Ruse.
- Madden, C., Putukian, M., McCarty, E., & Young, C. (2021). *Netter's Sports Medicine*. Elsevier. ISBN: 978-0323796699.
- Arnaudova, P. (2013). *Concise Medical Encyclopedia for Everyone*. Iztok-Zapad. ISBN: 978-954-321-924-5.
- Vitanova, L., & Garchov, R. (2008). *Human Physiology*. Sofia: Arso. ISBN: 978-619-197-044-5.
- Ovcharov, V. (2022). *Human Anatomy*. Sofia: Arso. ISBN: 978-619-197-067-4.