



The Study of Knowledge and Nutritional Habits of Boys and Girls Handball Players in Fars Province

Abdossaleh Zar^{1*}, Seyed Ali Hoseini², Samireh Pursafa²

1- Department of Sport Science, School of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Boushehr, Iran.

2- Department of Sport Science, School of Humanities, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

Abstract

Background and aim: The athletic performance not only under the influence of a training program but several factors are involved that nutrition is one of the most effective. The present study aimed to evaluate the knowledge and nutritional habits of boys and girls handball players in Fars province.

Methods: The population of this study were included all athletes participating in the League Handball Fars province of which 200 were selected randomly as the sample. In order to analyze the data, SPSS software version 22, independent t-test, t-test, and Pearson's correlation coefficient were used and the significance level was $\alpha=0.05$.

Results: The results showed that there is no significant difference in nutritional knowledge ($p=0.64$) between boys and girls. But there is a significant difference between the dietary habits between boys and girls, so that boys are more likely to be affected by food habits than girls ($p=0.03$). There is also a significant positive correlation between nutritional habits and nutritional knowledge ($p=0.001$) in boys and girls athletes.

Conclusion: It seems nutritional knowledge is the same for girls and boys in handball players of Fars province. However, boys are more likely to be affected by food habits than girls. Also, with increasing nutritional knowledge, the nutritional habits of girls and boys of handball will improve.

Please cite as: Zar, Abdossaleh, Seyed Ali Hoseini, and Samireh Pursafa. "The Study of Knowledge and Nutritional Habits of Boys and Girls of Handball in Fars Province". SOREN journal. 2021; 2 (1): 1-6 [In Persian]

Article history:

Received
2020/10/31
Accepted
2020/11/29

Keywords:

- Nutritional Knowledge
- Nutritional Habits
- Handball
- Supplements

Corresponding Author

Name: Abdossaleh Zar

Email Address: salehzar@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-8884-6224

بررسی دانش و عادات تغذیه‌ای پسران و دختران هندبالیست استان فارس

عبدالصالح زر^۱، سید علی حسینی^۲، سمیره پورصفا^۲

۱- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

۲- گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۱۰

پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۰۹

واژگان کلیدی

دانش تغذیه‌ای،

عادات تغذیه‌ای،

هندبال،

مکمل

چکیده

سابقه و هدف: اجرای ورزشی فقط تحت تأثیر یک برنامه‌ی تمرینی قرار ندارد، بلکه عوامل متعددی در آن دخیل است که بی‌شک تغذیه یکی از مؤثرترین آن‌ها است. پژوهش حاضر با هدف بررسی دانش و عادات تغذیه‌ای دختران و پسران هندبالیست استان فارس انجام شد.

روش کار: جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه‌ی ورزشکاران رشته هندبال شرکت کننده در مسابقات لیگ استان فارس تشکیل می‌دادند. از میان آنها تعداد ۲۰۰ نفر به طور تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه سه بخشی (مشخصات شخصی، دانش تغذیه‌ای ورزشکاران و عادات تغذیه‌ای) استاندارد کاندریک و همکاران بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS 22 و آزمون‌های t مستقل، t تک نمونه‌ای و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که اختلاف معنی‌داری در دانش تغذیه‌ای ($P=0/64$) بین دختران و پسران وجود ندارد، ولی عادات غذایی بین دختر و پسر دارای اختلاف معنی‌داری است. به طوری که پسران بیشتر از دختران تحت تأثیر عادات غذایی هستند ($P=0/03$) همچنین رابطه مثبت معناداری بین عادات تغذیه‌ای و دانش تغذیه‌ای ($P=0/01$) در ورزشکاران دختر و پسر وجود دارد.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد دانش تغذیه‌ای دختران و پسران هندبالیست استان فارس یکسان می‌باشد. با این وجود پسران نسبت به دختران بیشتر تحت تأثیر عادات غذایی هستند. همچنین با افزایش دانش تغذیه‌ای، عادات تغذیه‌ای دختران و پسران هندبالیست بهبود می‌یابد.

مقدمه

مردان و زنان ورزشکار در سراسر دنیا با تلاشهای مداوم خود در تمام رشته‌های ورزشی، نتایج بهتری نسبت به گذشته به دست می‌آورند، این افزایش آمادگی حاصل درک بیشتر مربیان و ورزشکاران از تمرین و نوع تغذیه آنها است (۱). بنابراین توسعه دانش تغذیه‌ای و بهبود عادات غذایی به منظور ایجاد یک رژیم غذایی سالم و جلوگیری از عواقب ناشی از عدم رعایت آن مهم و ضروری به نظر می‌رسد (۲). تغذیه‌ی مناسب عملکرد جسمانی را بهبود می‌بخشد، زیرا مواد غذایی مختلف عامل ایجاد انرژی و تنظیم مراحل فیزیولوژیک مربوط به تمرین‌های ورزشی است (۳). بی‌شک ارزان‌ترین نعمت جهان، سلامتی است. تغذیه‌ی صحیح تأمین‌کننده سلامتی است. در دنیای امروز مسئله تغذیه و رابطه‌ی آن با

سلامتی و بهداشت اهمیت اساسی یافته است. این اهمیت در ورزشکاران دو چندان است. با توجه به اینکه عملکرد ورزشی تحت تأثیر عوامل مختلفی از قبیل نوع حجم تمرین، شدت تمرین، تمرین، امکانات موجود، شرایط روحی روانی ورزشکار و تغذیه مناسب قرار می‌گیرد (۱)، باید بر این نکته مهم تأکید داشت که عملکرد ورزشی فقط تحت تأثیر یک برنامه‌ی تمرینی قرار ندارند، بلکه عوامل متعددی در آن دخیل می‌باشند که بی‌شک تغذیه یکی از مؤثرترین آن‌ها است (۴). با توجه به اینکه عملکرد جسمانی تحت تأثیر الگوی غذایی قرار می‌گیرد (۳)، دانش تغذیه‌ای پایین در مربیان و ورزشکاران گروه‌های مختلف منجر به استفاده ناصحیح از مواد غذایی و پیروی از برنامه‌های غذایی غیرمنطبق با اصول علمی تغذیه شده است. با وجود اهمیت تغذیه‌ی صحیح و علمی بر سلامت

دقیقه‌ای است. این ورزش یکی از رشته‌های محبوب در دنیا است. هندبال ورزشی پر تحرک و سرشار از انرژی است و یکی از مهمترین اصول زیربنایی در علم ورزش از جمله ورزش هندبال رعایت تغذیه مناسب است. آگاهی نادرست یا اندک ورزشکار و مربی یکی از مهمترین دلایل وضعیت تغذیه نامناسب می‌باشد. بر همین اساس افزایش آگاهی در این زمینه باعث از بین بردن باورهای نادرست و پیش‌داوری‌ها شده و در نهایت در ایجاد نگرش و عملکرد مطلوب موثر می‌باشد. همچنین ناشناخته ماندن نگرشها و عملکرد تغذیه‌ای در بین ورزشکاران یکی از دلایل مهم در عدم موفقیت و کارایی برنامه‌ریزی غذایی در بین ورزشکاران می‌باشد (۱۹). لذا بررسی میزان آگاهی، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای می‌تواند در انتخاب نوع آموزش و ایجاد هماهنگی بین ورزشکاران در تطبیق رفتارهای تغذیه‌ای نقش اساسی داشته باشد. همچنین آگاهی از میزان دانش تغذیه‌ای و عادات غذایی ورزشکاران می‌تواند در شناخت میزان اهمیت‌دهی به مسئله تغذیه از سوی متولیان ورزش و ارائه راهکارهایی جهت بهتر کردن وضعیت تغذیه‌ای آنان مفید واقع شود. در این مطالعه محققین بر آن هستند که به بررسی دانش و عادات تغذیه‌ای ورزشکاران رشته‌ی هندبال بپردازد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری مطالعه حاضر شامل تمامی ورزشکاران رشته هندبال استان فارس بودند که در مسابقات مختلف استان شرکت می‌کردند. از میان جامعه آماری تعداد ۲۰۰ نفر از ورزشکاران دختر و پسر به نسبت مساوی به‌صورت تصادفی با مراجعه محقق به محل برگزاری مسابقات ورزشی هندبال استان فارس انتخاب و به‌عنوان آزمودنی مورد بررسی قرار گرفتند.

ملاک ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه، ورزشکار رشته ورزشی هندبال و تمایل به همکاری و تکمیل پرسشنامه بود. تمامی ملاحظات اخلاقی مبنی بر محرمانه بودن اطلاعات آزمودنی‌ها، رعایت شد. مطالعه حاضر دارای کد اخلاق IR.MIAU.REC.1396.142 از کمیته اخلاق دانشگاه مرودشت می‌باشد.

در این تحقیق جهت بررسی دانش تغذیه‌ای و عادات غذایی از پرسشنامه‌ی دانش تغذیه‌ای (کاندربیک و همکاران، ۲۰۱۳) که بصورت خود گزارشی و بدون نام بوده استفاده گردیده است که به‌منظور بررسی دانش تغذیه‌ای ورزشکاران رشته هندبال تدوین شده است. این پرسشنامه از سه بخش تشکیل شده است. بخش اول شامل خصوصیات شخصی، بخش دوم شامل ۱۸ سؤال صحیح و غلط در زمینه دانش تغذیه‌ای و بخش سوم شامل ۱۰ سؤال در زمینه عادات تغذیه‌ای است (۲۰).

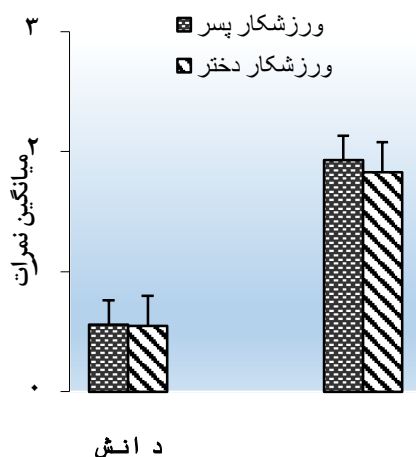
نمره‌گذاری سوالات دانش تغذیه‌ای که ۱۸ سؤال است به صورت صحیح و غلط می‌باشد که در صورت جواب درست، فرد یک امتیاز مثبت و اگر غلط بود صفر گرفت. رنج نمره این بخش بین صفر تا ۱۸ می‌باشد (۲۰). جهت برآورد ضریب پایایی، ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی این پرسشنامه ۰/۷۵ برآورد شد.

نمره‌گذاری سوالات عادات غذایی که ۱۰ سؤال دارد به صورت طیف لیکرت می‌باشد. هر سؤال بصورت چهارگزینه‌ای شامل گزینه‌های هرگز،

و عملکرد ورزشی بهتر، تصورات غلط در این زمینه که ناشی از پراکندگی و نیز عدم دسترسی به منابع معتبر در این زمینه هست، خود زمینه‌ساز عدم دستیابی به این مهم شده است (۵). با افزایش تعداد افراد شرکت‌کننده در برنامه‌های فعالیت بدنی، تلاش در جهت شناخت نیازهای تغذیه‌ای و برگزاری کلاس‌های آموزشی در این زمینه در سطوح مختلف ضروری است. در حالی که یک برنامه‌ی آموزشی کوتاه‌مدت تغذیه‌ای موجب بهبود دانش تغذیه‌ای می‌شود (۶)، کمبود منابع آموزشی و مراکز آموزشی در این زمینه کاملاً محسوس است. امروزه با حرفه‌ای شدن ورزش، نیازهای تغذیه‌ای و توجه به دریافت کالری و کسب انرژی ورزشکاران دچار تغییرات زیادی شده است، بطوری که در کشورهای پیشرفته در زمینه علم ورزش، برنامه تغذیه مدونی برای ورزشکاران وجود دارد که این امر خود دلیلی برای اطلاع از دانش تغذیه‌ای می‌باشد (۵). عادات تغذیه‌ای با استفاده از عوامل فردی، عوامل رفتاری، عوامل اجتماعی محیطی یا عوامل بین فردی تبیین می‌شود (۷). در مطالعه‌ای مشخص شد که ۷۰ درصد مردم اصفهان از نقش عادات غذایی در بروز بیماریهای قلبی عروقی آگاهی داشتند ولی دارای عملکرد مطلوبی در این زمینه نبودند و همچنین عملکرد زنان بهتر از مردان بود (۸). مطالعه‌ای در شیراز نشان داد که دانش تغذیه‌ای ۸۷ درصد دانشجویان پزشکی ضعیف بوده است (۹). همچنین بررسی دانش تغذیه‌ای دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد نشان داد که دانشجویان در وضعیت ضعیفی قرار دارند (۱۰).

گزارش شده است که وضعیت تغذیه‌ای ورزشکاران حرفه‌ای بخاطر عدم یا کمبود آگاهی در سطح مناسبی نیست. به همین علت قهرمانان ممکن است مبنای اصولی برای انتخاب و تهیه غذاهای مغذی نداشته باشند (۱۱). در مطالعه‌ای Lee و همکاران (۲۰۱۵) در کره جنوبی، دانش و عملکرد تغذیه‌ای در دانشجویان ورزشکار مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که دانش و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران در سطح متوسط و پایین قرار دارد (۱۲). Dunn و همکاران (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای در امریکا، دانش تغذیه‌ای ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان دهنده دانش و نگرش تغذیه‌ای پایین در ورزشکاران بود (۱۳). نتیجه مطالعه دیگر توسط Montecalbo و همکاران (۲۰۱۵) در فیلیپین نشان داد که دانش و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران در سطح متوسطی قرار دارد (۱۴). بر اساس مطالعه Torres-McGehee و همکاران (۲۰۱۲) در امریکا، مشخص شده است که ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی از دانش و آگاهی تغذیه‌ای ناکافی برخوردارند (۱۵) یا اینکه Barbara و همکاران (۲۰۰۹) دانش تغذیه‌ای متوسط شناسگران دانشگاه میشیگان را گزارش کردند (۱۶). Alaunyte و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای که بر روی بازیکنان راگی در انگلیس انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بازیکنان راگی از دانش تغذیه‌ای مناسبی برخوردارند و همچنین بیان کردند که دانش تغذیه‌ای، نقش مهمی را در اتخاذ شیوه تغذیه مطلوب بازی می‌کند (۱۷). نتیجه مطالعه Spendlove و همکاران (۲۰۱۲) در استرالیا نشان داد دانش تغذیه‌ای ورزشکاران حرفه‌ای و همچنین مربیان آنها مناسب نمی‌باشد (۱۸).

هندبال ورزشی گروهی است که دو تیم شرکت‌کننده هر کدام دارای هفت بازیکن هستند. مدت استاندارد بازی هندبال دو نیمه ۳۰



شکل ۱. میانگین نمرات دانش تغذیه‌ای و عادت تغذیه‌ای ورزشکاران پسر و دختر

علاوه بر این نتایج آزمون نشان داد میانگین مطلوب بودن بودن میزان عادت تغذیه‌ای در ورزشکاران هندبال‌بست پسر، دختر و مجموع مناسب می‌باشد (جدول ۴).

همچنین نتیجه آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه مثبت معناداری بین عادات تغذیه‌ای و دانش دوپینگ در ورزشکاران مورد مطالعه وجود دارد ($p=0/001$ و $r=0/359$) همچنین رابطه مثبت معناداری بین عادات تغذیه‌ای و دانش تغذیه‌ای در ورزشکاران مورد مطالعه وجود دارد ($p=0/001$ و $r=0/436$).

بحث

نتایج تحقیق نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران دختر و پسر وجود دارد بطوری که افراد پسر تحت تأثیر بیشتری نسبت به دختر از لحاظ عادت تغذیه‌ای می‌باشند. همچنین نتایج نشان داد که میزان عادت تغذیه‌ای در ورزشکاران هندبال‌بست پسر و دختر رضایت‌بخش می‌باشد. نتایج تحقیقات مختلف در این زمینه یکسان نیست، بطوری که برخی همسو با یافته‌های ما و نتایج برخی تحقیقات همراستا با یافته‌های تحقیق حاضر نمی‌باشد. در همین زمینه و همسو با یافته‌های تحقیق حاضر، نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داد ورزشکاران دختر عادت‌ها و روش‌های تغذیه‌ای ضعیف‌تری نسبت به ورزشکاران پسر دارند (۲۱، ۲۲). نتایج برخی تحقیقات همسو با مطالعه حاضر نبودند. به عنوان مثال در تحقیق دیگر مشخص شد که ضمن بالاتر بودن امتیاز دانش تغذیه‌ای دانشجویان دختر بین دانش تغذیه‌ای دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد (۲۳).

همچنین نتایج تحقیق نشان داد که در زمینه دانش تغذیه‌ای تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران دختر و پسر وجود ندارد. همسو با یافته‌های مطالعه حاضر، نیکل (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان داد که بین نمره دانش تغذیه‌ای، گروه‌های ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (۲۴). از طرف دیگر نتایج برخی مطالعات همراستا با یافته مطالعه حاضر نبودند. به عنوان مثال جی وانو ترکانی (۲۰۰۸) در پژوهشی که

بعضی اوقات، اغلب و همیشه از امتیاز صفر تا ۳ نمره‌گذاری شده است. در پرسشنامه مورد مطالعه سوالات ۲ و ۳ و ۶ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (۲۰). جهت برآورد ضریب پایایی، ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی این پرسشنامه ۰/۷۳ برآورد شد.

اطلاعات بدست آمده از متغیرهای مورد اندازه‌گیری به صورت میانگین و انحراف استاندارد خلاصه شدند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نسخه ۲۲ نرم‌افزار SPSS استفاده گردید. جهت آزمون نتایج تحقیق از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین جهت بررسی مطلوب بودن وضعیت عادت تغذیه‌ای در ورزشکاران به طور کل و ورزشکاران پسر و دختر از آزمون t تک نمونه‌ای استفاده شد. در این آزمون میانگین مطلوب بودن ۱/۵ (طبق امتیازبندی پرسشنامه توزیع شده) در نظر گرفته شده است. سطح معناداری نیز برای تمام محاسبات ($\alpha=0/05$) در نظر گرفته شد.

نتایج

ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها که شامل سن، قد و وزن می‌باشد در جدول ۱ نشان داده است. به منظور بررسی توزیع طبیعی داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آزمون نشان از طبیعی بودن توزیع داده‌ها دارد (جدول ۲).

جدول ۱. توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها براساس میانگین و انحراف استاندارد

متغیر	انحراف استاندارد $\pm$ میانگین
سن (سال)	$26/51 \pm 7/18$
قد (سانتیمتر)	$172/52 \pm 9/69$
وزن (کیلوگرم)	$69/43 \pm 10/75$

جدول ۲. آزمون نرمال بودن داده‌های ابعاد مورد مطالعه پرسشنامه (دانش تغذیه‌ای و عادت تغذیه‌ای) ورزشکاران

متغیر	کولموگوروف-اسمیرنوف	Sig	وضعیت
دانش تغذیه‌ای	۱/۵۰۸	۰/۰۷۸	نرمال است
عادت تغذیه‌ای	۰/۶۸۹	۰/۱۸۰	نرمال است

نتایج آزمون t مستقل نشان داد که اختلاف معناداری بین افراد پسر و دختر مورد مطالعه با توجه به دانش تغذیه‌ای وجود ندارد ($p=0/64$) ولی اختلاف معناداری بین افراد پسر و دختر مورد مطالعه با توجه به عادت تغذیه‌ای وجود دارد ($p=0/03$) و افراد پسر تحت تأثیر بیشتری نسبت به دختر از لحاظ عادت تغذیه‌ای می‌باشند (جدول ۳؛ شکل ۱).

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل در مورد میانگین دانش تغذیه‌ای و عادت تغذیه‌ای ورزشکاران پسر و دختر

شاخص آماری متغیر	انحراف استاندارد $\pm$ میانگین	مقدار t	درجه آزادی	مقدار p
دانش تغذیه‌ای ورزشکاران	پسر $0/56 \pm 0/15$	۰/۰۸۷	۱۹۸	۰/۶۴۵
	دختر $0/55 \pm 0/11$			
عادت تغذیه‌ای ورزشکاران	پسر $1/93 \pm 0/29$	۲/۱۶۴	۱۹۸	۰/۰۳۲
	دختر $1/83 \pm 0/35$			

انجام داد به این نتیجه رسید که بین میزان دانش تغذیه‌ای نوجوانان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۲۵).

جدول ۴. نتایج آزمون t تک نمونه‌ای جهت بررسی مطلوب بودن میزان عادت تغذیه‌ای در ورزشکاران هندبالیست پسر، دختر و مجموع

عامل	مقدار t	درجه آزادی	P	اختلاف میانگین	فاصله اطمینان ۹۵ درصد برای اختلاف میانگین‌ها
					حد بالا حد پایین
مطلوب بودن میزان عادت تغذیه‌ای در ورزشکاران	۱۶/۶۰۸	۱۹۹	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۴۲ ۰/۳۳
مطلوب بودن میزان عادت تغذیه‌ای در ورزشکاران پسر	۱۴/۷۸۷	۹۹	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۴۹ ۰/۳۷
مطلوب بودن میزان عادت تغذیه‌ای در ورزشکاران دختر	۹/۴۹۸	۹۹	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۴۰ ۰/۲۶

داد که پایین بودن سطح دانش تغذیه‌ای مربیان تیم‌های هندبال موجب ایجاد عادات غذایی غلط و در نتیجه پایین آمدن سطح اجرای ورزشی ورزشکاران شده است (۳۱).

از آنجایی که بیشتر تحقیقات سطوح متوسط و پایین دانش تغذیه‌ای را در بین ورزشکاران گزارش کرده‌اند و از طرف دیگر در سال‌های گذشته تعداد ورزشکاران و مربیانی که در زمینه ورزش فعالیت می‌کنند افزایش یافته است، بنابراین توسعه دانش تغذیه‌ای و بهبود عادات غذایی به منظور ایجاد یک رژیم غذایی سالم و جلوگیری از عواقب ناشی از عدم رعایت آن مهم و ضروری به نظر می‌رسد (۲). از آنجایی که ورزش و تغذیه رابطه نزدیکی با هم دارند و با در نظر گرفتن این حقیقت که ورزشکاران به انرژی بیشتری برای بهتر انجام دادن عملکرد ورزشی نیاز دارند، اهمیت مراقبت تغذیه‌ای ورزشکاران را بیشتر می‌کند. از جمله محدودیت و کاستی‌های تحقیق حاضر می‌توان به تفاوت در سطح پایه اطلاعات ورزشکاران، تفاوت در سطح تحصیلات، کوچک بودن نمونه آماری به دلیل کوچک بودن جامعه مورد بررسی اشاره کرد.

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان نتیجه‌گیری نمود که دانش تغذیه‌ای و دوپینگ دختران و پسران هندبالیست استان فارس یکسان می‌باشد با این وجود پسران نسبت به دختران بیشتر تحت تاثیر عادات غذایی هستند همچنین با افزایش دانش تغذیه‌ای، عادات تغذیه‌ای دختران و پسران هندبالیست بهبود می‌یابد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله نویسندگان مقاله مراتب تقدیر خود را از تمامی ورزشکارانی که در انجام تحقیق همکاری کردند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

1. Alijani AN. Modern sports nutrition: Hatmi publishing, First edition 2014.
2. Kunkel ME, Bell LB, Luccia BH. Peer nutrition education program to improve nutrition knowledge of female collegiate athletes. Journal of Nutrition Education. 2001;33(2):114-5.

ژانگ زیا فان (۲۰۱۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بین میزان دانش تغذیه‌ای دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۲۶). علاوه بر این، هنی (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان داد که دانش تغذیه‌ای ورزشکاران برابر یا بهتر از غیر ورزشکاران و کمتر از دانشجویان رشته تغذیه بوده است (۲۷). علت تفاوت در یافته‌های احتمالا بخاطر تفاوت در نوع آزمودنی، رشته تحصیلی آزمودنی‌ها باشد. اگر ورزشکاران دانش تغذیه‌ای خوبی نداشته باشند، این امر ممکن است به اوج عملکرد ورزشی تاثیر منفی بگذارد. در همین زمینه رابطه مستقیمی بین انتخاب غذای سالم و دانش تغذیه‌ای ورزشکاران وجود دارد (۲۸).

از عوامل مهم قابل تغییر و اصلاح در سبک زندگی می‌توان به تغذیه و فعالیت بدنی اشاره کرد. مشخص شده است که تغذیه یکی از شاخصهای سلامتی بوده و سوءتغذیه مانعی برای بالا بردن کیفیت زندگی است. بطوری که گزارش شده است که بین سوءتغذیه و افزایش خطر بروز بیماری و مرگ ناشی از عوارض آن رابطه مثبتی وجود دارد (۲۹، ۳۰).

در سال‌های اخیر اهمیت تغذیه‌ای صحیح به عنوان جنبه‌های مهم در شیوه زندگی مورد تاکید قرار گرفته و گرایش به سمت رژیم غذایی مناسب افزایش یافته است. ورزشکاران علاوه بر احتیاجات زندگی روزمره، نیاز به سوخت برای تمرین و مسابقه دارند که غذا سوخت لازم برای ورزشکاران را تأمین می‌کند. در ورزشکاران رده‌ی بالا، رژیم غذایی نقشی حیاتی دارد، این واقعیتی است که قبل از اینکه تغذیه به عنوان یک علم شناخته شود مورد قبول بوده است.

همچنین مشخص شد که رابطه معناداری (همبستگی معناداری) بین عادات تغذیه‌ای و دانش تغذیه‌ای در ورزشکاران مورد مطالعه وجود دارد؛ و چون مقدار ضریب همبستگی مثبت است هر دو متغیر تأثیر مثبت و مستقیمی بر یکدیگر دارند. محققین اعلام می‌دارند که رژیم غذایی بسیاری از ورزشکاران بخاطر محدودیت و پایین بودن دانش تغذیه‌ای، ناکافی می‌باشد به علاوه مشخص شده که دانش ورزشکاران در زمینه تغذیه عمومی نیز پایین است. کم بودن منابع آموزشی در زمینه تغذیه یکی از مشکلات ورزشکاران در نتیجه عادات غلط غذایی در گروه‌های مختلف ورزشکاران شده است (۲). دانش تغذیه‌ای پایین در مربیان و ورزشکاران تیم‌های مختلف منجر به استفاده ناصحیح از مواد غذایی، پیروی از برنامه‌های غذایی غیر منطبق با اصول علمی تغذیه و گرایش به استفاده از داروها و مکمل‌ها شده است. با وجود اهمیت تغذیه‌ی صحیح و علمی بر سلامت و عملکرد ورزشی بهتر، تصورات غلط در این زمینه که ناشی از

3. William DM FIK, Victor LK. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance: Williams & Wilkins, 8th Edition; 2014.
4. Triches RM, Giugliani ERJ. Obesity, eating habits and nutritional knowledge among school children. *Revista de saúde pública*. 2005;39(4):541-7.
5. Corley G, Demarest-Litchford M, Bazzarre T. Nutrition knowledge and dietary practices of college coaches. *Journal of the American Dietetic Association*. 1990;90(5):705-9.
6. Little JC, Perry DR, Volpe SL. Effect of nutrition supplement education on nutrition supplement knowledge among high school students from a low-income community. *Journal of community health*. 2002;27(6):433-50.
7. Larson NI, Neumark-Sztainer DR, Story MT, Wall MM, Harnack LJ, Eisenberg ME. Fast food intake: longitudinal trends during the transition to young adulthood and correlates of intake. *Journal of Adolescent Health*. 2008;43(1):79-86.
8. Mohammadifard NAR, Moattarian A, Alikhasi M, Maghroun M. Isfahan Healthy Heart Program: Nutrition knowledge, attitude and practice in adults of Isfahan and Markazy provinces: results of phase I. *MATA J*. 2006;2(2):1203-16.
9. Ahmadi A, Ershad M, Givzadeh H, Mohammad-Beigi A. General physicians' knowledge about nutrition in Shiraz, Iran. *Pakistan journal of biological sciences: PJBS*. 2009;12(13):981-5.
10. Mozaffari-Khosravi H, Vaziri N, Mohammadimanesh A, Naderi Z, Daneshbodi H. Nutritional knowledge of medical students studying in clinical courses of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences in 2012. *The Journal of Medical Education and Development*. 2013;8(2).
11. Petróczi A, Naughton DP, Pearce G, Bailey R, Bloodworth A, McNamee M. Nutritional supplement use by elite young UK athletes: fallacies of advice regarding efficacy. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2008;5(1):22.
12. Lee SL, Lee SH. Survey on health-related factors, nutrition knowledge and food habits of college students in Wonju area. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2015;20(2):96-108.
13. Dunn D, Turner LW, Denny G. Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. *Sport Journal*. 2007;10(4):45-52.
14. Montecalbo RC, Cardenas RC. Nutritional knowledge and dietary habits of Philippine collegiate athletes. *International Journal of Sports Science*. 2015;5(2):45-50.
15. Torres-McGehee TM, Pritchett KL, Zippel D, Minton DM, Cellamare A, Sibilia M. Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of Athletic Training*. 2012;47(2):205-11.
16. B.J.Hoogenboom JM, Morris C, Schaefer K. Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *North American Journal of Sports Physical Therap*. 2009;4:139-48.
17. Alaunyte I, Perry JL, Aubrey T. Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league players: does knowledge translate into practice. *J Int Soc Sports Nutr*. 2015;12(18):1-7.
18. Spendlove JK, Heaney SE, Gifford JA, Prvan T, Denyer GS, O'Connor HT. Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. *British Journal of Nutrition*. 2012;107(12):1871-80.
19. Basami M, KH. E, E. M. The nutritional knowledge, attitude and practice of male students' athletes in 2014, IR-university games. *Journal of Sport Physiology and Physical Activity*. 2016;17(1):1345-54.
20. Shriver LH, Betts NM, Wollenberg G. Dietary intakes and eating habits of college athletes: are female college athletes following the current sports nutrition standards? *Journal of American College Health*. 2013;61(1):10-6.
21. Jazayeri S, Amani R. Nutritional knowledge, attitudes and practices of bodybuilding trainers in ahwaz, Iran. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2004;3(4):228-31.
22. Douglas PD, Douglas JG. Nutrition knowledge and food practices of high school athletes. *Journal of the American Dietetic Association*. 1984;84(10):1198-202.
23. Azizi M, Rahmani-Nia F, Malaee M, Malaee M, Khosravi N. A study of nutritional knowledge and attitudes of elite college athletes in Iran. *Brazilian Journal of Biomotricity*. 2010;4(2):105-12.
24. Seabrook SN. A comparison of nutrition habits and knowledge between NCAA Division II athletes and non-athletes: California University of Pennsylvania; 2009.
25. Turconi G, Guarcello M, Maccarini L, Cignoli F, Setti S, Bazzano R, et al. Eating habits and behaviors, physical activity, nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Italian population. *Journal of the American College of Nutrition*. 2008;27(1):31-43.
26. Xiao-fang Z. A survey on Nutrition Knowledge and Attitudes of College Students. *Health Medicine Research and Practice*. 2010;1:025.
27. Heaney S, O'Connor H, Michael S, Gifford J, Naughton G. Nutrition knowledge in athletes: a systematic review. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2011;21(3):248-61.
28. Supriya V, Ramaswami L. Knowledge, attitude and dietary practices of track and field athletic men and women aged 18-22 years. *International Journal of Innovative Research and Development*. 2013;2(11).
29. Ockenga J, Pirlich M, Gastell S, Lochs H. Tumour anorexia--tumour cachexia in case of gastrointestinal tumours: standards and visions. *Zeitschrift fur Gastroenterologie*. 2002;40(11):929-36.
30. Kyle UG, Pirlich M, Lochs H, Schuetz T, Pichard C. Increased length of hospital stay in underweight and overweight patients at hospital admission: a controlled population study. *Clinical Nutrition*. 2005;24(1):133-42.
31. Wolinsky I, Driskell JA. Nutritional applications in exercise and sport: CRC Press; 2000.