

الممارسات الغذائية لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي " دراسة مقارنة "

د/ أحمد يسسين محمد

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث:

للغذاء دور هام وحيوي في حياة الفرد ، حيث أن الحالة الغذائية وما تتضمنه من عادات وسلوكيات غذائية يقوم بها الفرد إنما هي مرآة تعكس صورة التقدم الإنساني في مراحل المختلفة ، وأن الاهتمام بالتغذية في المراحل المبكرة من العمر يقلل من فرص التعرض للإصابة بأمراض سوء التغذية وخاصة الامراض المزمنة ، ومن ثم وجب الاهتمام بضرورة اتباع العادات والسلوكيات الغذائية الصحية التي تسهم في تحسين الحالة الصحية والبدنية والعقلية للفرد .

ويتفق هذا مع ما اشار اليه " يوسف كماش " (٢٠١١) أن التغذية تلعب دوراً أساسياً في صحة الانسان ، حيث ترتبط صحة الانسان بالغذاء الذي يأكله ، ومن ثم فإن صحة الجسم تعتمد علي ما نأكله ونوعية الطعام الذي يختلف حسب كل مرحلة عمرية ، فالتغذية هي عبارة عن استهلاك الانسان ما يحتاجه جسمه من عناصر غذائية كالكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والاملاح المعدنية والماء والتي من شأنها تسهم في تحسين صحة الفرد . (١٥ : ١٤)

ولقد لوحظ في السنوات الأخيرة زيادة الإصابة بأمراض العصر مثل (السمنة المفرطة، السكر، أمراض القلب، السرطان ، هشاشة العظام ، ضغط الدم ، اضطرابات المعدة) وغيرها من الامراض ، وذلك نتيجة لغياب الوعي الغذائي واتباع عادات وسلوكيات غذائية غير سليمة. (٤ : ١٣)

هذا وبالإضافة الي أنه تؤكد نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية أن مشكلة سوء التغذية وانتشار الكثير من الامراض لا ترجع الي نقص أو زيادة الموارد المالية فقط ، وانما ترجع أيضاً الي نقص الوعي الغذائي والمعلومات الغذائية لدي الافراد والجماعات ، إضافة الي ممارسات غذائية غير صحيحة ، وليس الامر في سوء التغذية الذي يقف عند حد قياس الكمية التي يأكلها الانسان أو الفشل في تناول الاكل ، وإنما في عدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون التي يحتاجها الفرد . (٨ : ١٩)

ومن ثم فإن للتغذية دور هام وحيوي في حياة البشر ، حيث أن التغذية الصحية تعد حاجة اساسية لكل فرد من افراد المجتمع ، وعلي النقيض من ذلك فإن الاهمال في الاهتمام بالغذاء بالإضافة الي العادات والممارسات الغذائية الخاطئة تعد السبب الرئيسي في كثير من الامراض ، حيث أن من سمات العصر الحديث انخفاض المستوى الصحي للأفراد في الوقت الذي توجد فيه وسائل بناء للصحة وتحسينها بوفره كافيه ، ومن ثم يجب ان يدرك الانسان ان المشكلة الرئيسية تكمن في التعرف علي العناصر الغذائية الاساسية اللازمة لأجسامنا وقيمه كل عنصر ومقدار ما يحتاج اليه الشخص منه وفقا لسنه وظروف بيئته وما يقوم به من جهد ونشاط وكذلك لجنسه وحالته الصحية ، ثم يتعرف علي الاطعمة التي تعطي مقادير ونوعيات العناصر التي يحتاج اليها .

(٢ : ٨٩)

ويعد طلاب الجامعة من أكثر الفئات التي تعي كيفية بناء الوطن وصناعة المستقبل وتقدم اي مجتمع يعتمد علي الصحة العامة لأبنائه ، فتعتبر المرحلة الجامعية بيئة مناسبة لتنمية الوعي الغذائي الذي ينعكس على المعلومات والممارسات الغذائية للطلاب ، مثل كيفية اختيارهم لنوعية الأغذية التي تساعد علي بناء جسم صحي ، والابتعاد عن تناول الأغذية عالية المحتوي للدهون والنشويات والسكريات، وتقنين المتناول من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية للوقاية من الاصابة بالأمراض الناتجة عن سوء التغذية . (٩ : ٢٤٨)

فمن هنا نجد أن الممارسات ما هي الا سلوكيات يتم تعلمها وممارستها لمدة زمنية طويلة حتي صارت كطبيعة ثانية يمارسها الفرد ، حتي يشعر الانسان بأنها جزء منه لأنه مارسها علي المدي الطويل وتكيف علي وجودها معه ، والعادة مثل كثير من المهارات التي تم تعلمها أثناء مراحل النمو كالكلام والاكل والمشي ، ومن هنا فإن العادة ما هي الا سلوكيات تم تعلمها من خلال تقليد الاخرين يقومون بأدائها بصورة مستمرة . (٦ : ٢٢)

أما الممارسات الغذائية فهي السلوك أو لطرق المتبعة في اعداد وتناول الغذاء ، وتبدأ من فترة طهي الغذاء وحتى تناوله ، وتعتمد علي مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية ، وللعادات الغذائية أهمية كبيرة في حياة كل فرد خلال مراحل حياته ، لأنها ترتبط بمقاومة الامراض والقدرة علي تحمل أعباء الحياة ، وتقييمها يتطلب التعرف علي الحالة الغذائية والحالة الاقتصادية للأسرة ومستوي الثقافة الغذائية والمستوي الثقافي العام أو الحالة المعيشية ، وكذلك العادات الغذائية السائدة في الاسرة والأغذية المفضلة والغير مفضلة وأسعار الأغذية المتوفرة في الأسواق والتسهيلات والوسائل المتوفرة لإعداد الطعام وتحضيره . (١٢ : ١٥)

حيث تنتشر بين أوساط الشباب الجامعي العديد من العادات والممارسات الغذائية الخاطئة مثل تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون والنشويات كالدجاج المقلي والبطاطس والسجق والبيتزا ، بالإضافة الي تناول المشروبات الغازية طوال اليوم وعدم الاعتماد علي الماء بصورة كبيرة ، حيث أن مثل هذه العادات الغذائية السيئة إنما تؤثر وبشكل كبير علي صحة الطلاب ومن ثم اصابتهم بالعديد من الامراض وخاصة المزمنة . (١٤ : ٢٦١)

ومن ثم فإن الافراد دائماً يحتاجون الي العديد من التوجيهات والنصائح لرفع وعيهم الغذائي والصحي ، ولعل من أهم العوامل التي تساهم في رفع المستوى الغذائي هو تعديل العديد من العادات والممارسات الغذائية لدي الافراد ، حيث يتم ذلك من خلال اهتمام المؤسسات التعليمية والاسرة بضرورة نشر العادات الغذائية الصحية السليمة بين الافراد ، حيث يحتاج الفرد للعديد من النصائح التي تتعلق بالتغذية الجيدة وتأثيرها علي صحة الفرد ، بالإضافة الي نوعية المواد الغذائية التي يجب تناولها والتي لا يجب تناولها ، بالإضافة الي كيفية تلافي المشاكل الصحية المرتبطة بالعادات الغذائية الغير سليمة مع ضرورة التوجيه لاتباع العادات الغذائية الصحية السليمة لتكوين السلوك الصحي والايجابي لدي الافراد . (١٨ : ٩٩)

ويذكر " خراط حبيب " (٢٠٢٠) أن الممارسات الغذائية الصحية السليمة تعد الركيزة الأساسية والعنصر المكمل للأداء الرياضي من حيث توفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي ، وهي عامل أساسي في تحسين اللياقة الصحية والبدنية ، وتعتبر التغذية الرياضية تطبيق لمعرفة التغذية لخطه النظام الغذائي اليومي والعملي من أجل توفير الطاقة للنشاط البدني واصلاح الجسم وتحسين الأداء الرياضي في المسابقات وضمان الصحة والرفاهية ، ومما لا شك فيه أن الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان ببعضهما البعض ، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب ، وكثيراً ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق الرياضي ، ومن ثم فإن المعرفة التغذوية تلعب دور رئيسي في تعزيز الممارسات الغذائية الصحية ، او اختيار العناصر الغذائية التي من شأنها زيادة قدرة الرياضيين على الأداء الرياضي . (٣ : ٢٢)

وترتبط الممارسات الغذائية أيضاً بالنشاط البدني ، حيث يكمل كلاً منهما الآخر في تطور صحي سليم ، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السابقة ، حيث أن هناك فائدة للنشاط البدني علي صحة العظام والعضلات وأجهزة الجسم الحيوية ، ويستمر تأثيره علي الصحة مع التقدم في العمر ، حيث يرتبط النشاط الرياضي بالممارسات الغذائية الصحية ، حيث أثبتت الدراسات أن هناك علاقة بين قلة النشاط البدني وقلة تناول الخضراوات والفواكه ، وأخري بين قلة تناول وجبة الإفطار والنشاط البدني الغير منتظم . (٢٢ : ٢٤)

ومما سبق يري الباحث نجد أن الممارسات الغذائية السليمة من شأنها تسهم في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع وخاصة طلاب الجامعة ، وبالتالي سيتأثر بالتبعية مستوي الإنجاز الرياضي لديهم ومن ثم يجب علي طلاب الجامعة ضرورة اتباع العادات الغذائية السليمة والبعد كل البعد عن العادات الخاطئة حتي لا يكونوا عرضة للإصابة بالعديد من الامراض المختلفة .

ومن خلال الاطلاع المرجعي للباحث علي العديد من الدراسات والمراجع العلمية والدوريات المتخصصة في مجال التغذية مثل دراسة كلاً من " هيثم محمد " (٢٠٢٠) ، " عبد الحكيم جواد وآخرون " (٢٠٢٠) ، " بكر صلاح " (٢٠١٩).

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ومن خلال ملاحظته للعديد من الممارسات الغذائية للكثير من طلاب الجامعة من الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي بالجامعة ، وجد أن الكثير من الطلاب يقومون بالعديد من الممارسات الغذائية الخاطئة مثل عدم الاعتماد علي الطعام المنزلي والاعتماد علي الوجبات السريعة الغنية بالدهون والنشويات كالبطاطس المقلية والهوت دوج والبرجر وكذلك تناول العديد من المشروبات الغازية والعصائر المعلبة الغير طبيعية ، بالإضافة الي الاعتماد علي تناول الطعام من الباعة الجائلين ، كل تلك العادات والممارسات الغذائية الخاطئة من شأنها تسهم في اصابة الطلاب بالعديد من الامراض المختلفة كزيادة الدهون في الجسم وارتفاع ضغط الدم وأنسداد الشرايين واضطرابات المعدة وغيرها من الامراض ، الأمر الذي سينعكس سلبياً علي مستوي الطالب البدني والرياضي ومن ثم عدم تحقيق الانجاز ، ومن ثم وجب علي كافة المسؤولين بالجامعة والاسرة ضرورة توعية وارشاد الطلاب وحثهم علي ضرورة تغيير العادات الغذائية الخاطئة واتباع العادات الغذائية الصحية السليمة التي من شأنها تسهم في تحسن صحتهم البدنية والرياضية والعقلية ومن ثم تحقيق الانجاز والتفوق الرياضي .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي محاولة التعرف علي الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي .

تساؤلات البحث :

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة تعزي لمتغير الممارسة (الممارسين – الغير ممارسين) للنشاط الرياضي ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي تعزي لمتغير الجنس (ذكور – إناث) ؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي تعزي لمتغير الكلية (عملية – نظرية) ؟

مصطلحات البحث :

١ - الممارسات الغذائية :

يعرفها الباحث علي أنها " مجموعة انماط وعادات غذائية وطرق متبعة في اعداد وتناول الطعام يمارسها الطالب الجامعي في حياته اليومية بصورة مستمرة والتي من شأنها تؤثر علي حالته البدنية والمهارية " .

الدراسات المرجعية :

قام الباحث بحصر للعديد من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية ، وقام بعرضها مصنفة ومرتبطة من الأحدث للأقدم .

١- قام " هيثم عواد " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتكونت عينة البحث من (١٥٤) لاعبا ولاعبه بواقع (٥٤) لاعبا من جامعة البلقاء، و(٥٠) لاعبا من جامعة مؤتة و (٥٠) من جامعة اليرموك ، واستخدم الباحث استبيان المعتقدات الغذائية كأداة لجمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن مستوى المعتقدات الغذائية العام لدى أفراد العينة كان متوسطا ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى المعتقدات الغذائية تعزى لمتغيرات الجنس واللعبه ، بينما جاءت المتغيرات في متغير الخبرة ولصالح الخبرة الأكبر .

٢- قام " عبد الحكيم جواد المطر وآخرون " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل ، ولهذا الغرض تم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠٥) من طلاب الجامعة ، واستخدم الباحثون استبيان العادات الغذائية واستبيان السلوكيات الصحية والحركية كأدوات لجمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في استبيان العادات الغذائية والسلوكيات الصحية ، كما أنه توجد فروق بين طلاب الكليات العملية والنظرية في استبيان العادات الغذائية والسلوكيات الصحية ولصالح طلاب الكليات العملية .

٣- قام " Debora et al " (2012) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي العادات الصحية وعلاقتها بالأنظمة الغذائية والتمارين الرياضية لطلاب وطالبات جامعة شيكاغو ، ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٧٨) طالب وطالبة بجامعة شيكاغو ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أن هناك قصور في الوعي الغذائي وانتشار العديد من الممارسات الصحية والغذائية الخاطئة .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها .

- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب وطالبات بعض (الكليات العملية والنظرية) الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢١ م .

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا ، حيث بلغ عددها (٣٥٠) طالب وطالبة كعينة أساسية مقسمين إلى (٢٠٠) ممارس و (١٥٠) غير ممارس ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٧٠) طالب وطالبة من الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي ، والجدول (١) يتضمن التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية الممارسين للنشاط الرياضي .

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي

(ن = ٢٠٠)

المتغير	الفئة	العينة الأساسية	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	١١٠	٥٥,٠٠%
	إناث	٩٠	٤٥,٠٠%
	المجموع	٢٠٠	١٠٠%
نوع الكلية	عملية	١٢٠	٦٠,٠٠%
	نظرية	٨٠	٤٠,٠٠%
	المجموع	٢٠٠	١٠٠%

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث :

أولاً: استبيان الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة : (إعداد الباحث)

استخدم الباحث استبيان الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي (من إعداد الباحث) كأداة رئيسية لجمع بيانات هذا البحث وقام الباحث بإعداد وتصميم الاستبيان متبعاً الخطوات التالية :

١- تحديد الهدف من الاستبيان والذي تمثل في التعرف علي الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي .

٢- الاطلاع المرجعي علي العديد من المراجع والدراسات السابقة التي تناولت الممارسات الغذائية لدي مختلف الفئات وخاصة طلاب الجامعة كدراسة كلاً " هيثم محمد " (٢٠٢٠) ، " عبد الحكيم جواد وآخرون " (٢٠٢٠) ، " بكر صلاح " (٢٠١٩) وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور الاستبيان قيد البحث .

٣- في ضوء ما تم الاطلاع عليه من الدراسات المرجعية المرتبطة بمجال الدراسة تم تحديد محاور الاستبيان (ملحق ٢) .

٤- بعد تحديد محاور الاستبيان قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (٩) تسع خبراء في مجال علوم الصحة الرياضية بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في المحاور (ملحق ٢) والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

(ن = ٩)

م	المحاور	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١-	تنظيم السلوك الغذائي	٨	١	٨٨,٨٩%
٢-	كم الغذاء المتناول	٩	-	١٠٠%
٣-	نوع الغذاء المتناول	٩	-	١٠٠%
٤-	الغذاء والرياضة	٨	١	٨٨,٨٩%

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور الاستبيان تراوحت ما بين (٨٨,٩٩% : ١٠٠%) وفي ضوء ذلك لم يتم حذف أي محور من الحوار وذلك لحصولهم علي نسبة أكبر من ٧٠% من اتفاق رأي الخبراء ، وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (٤) محاور .

٥- بعد تحديد محاور الاستبيان قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون سهلة وبسيطة وغير قابلة للتأويل .

٦- قام الباحث بعرض تلك المحاور والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية وعددهم (٩) تسع خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبة العبارات لمحاور الاستبيان (ملحق ٣) ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لاستبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي طبقاً لأراء الخبراء

(ن = ٩)

المحاور	عدد العبارات في الصورة الأولية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المضافة	عدد العبارات النهائية
تنظيم السلوك الغذائي	٩	-	١، ٢، ٤	١	١٠
كم الغذاء المتناول	٩	-	-	-	٩
نوع الغذاء المتناول	١١	-	٢٣، ٢٨	-	١١
الغذاء والرياضة	٩	-	٣٣، ٣٧، ٣٨	١	١٠
المجموع	٣٨	-	٨	٢	٤٠

يتضح من جدول (٣) :

أنه لم يتم حذف أي عبارة من عبارات الصورة الأولية للاستبيان وذلك لحصول العبارة على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، كما أنه تم إضافة (٢) عبارات لتصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (٤٠) عبارة . (ملحق ٤)

٧- قام الباحث بكتابة الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتميه إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبيان مع بعضها (ملحق ٤).

٨ - قام الباحث بتصحيح الاستبيان من خلال وضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً علي استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي : (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (١ ، ٢ ، ٣) لكافة محاور الاستبيان .

المعاملات العلمية للاستبيان قيد البحث :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحث التالي :

(١) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولى (ملحق ٣) والذي يتكون من (٤) محاور و(٣٨) عبارة علي مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية قوامها (٩) تسع خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملاءمة الاستبيان فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله ، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٢٢,٢٢) % : ١٠٠% وبذلك تم حذف (١) عبارة من عبارات الاستبيان ، كما تم إضافة (٣) عبارات لتصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (٤٠) عبارة (ملحق ٤) .

(٢) صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " :

لحساب صدق استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي قيد البحث ، استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٧٠) من طلال الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وقد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ، والجداول (٤) ، (٥) ، (٦) توضح ذلك علي التوالي .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه

(ن = ٧٠)

تنظيم السلوك الغذائي		نوع الغذاء المتناول		كم الغذاء المتناول		الغذاء والرياضة	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠,٨٠	١١	٠,٩١	٢٠	٠,٧٥	٣١	٠,٧٠
٢	٠,٧٥	١٢	٠,٦٥	٢١	٠,٨١	٣٢	٠,٨٨
٣	٠,٦٠	١٣	٠,٧٤	٢٢	٠,٦٧	٣٣	٠,٦٣
٤	٠,٩١	١٤	٠,٨٥	٢٣	٠,٩٠	٣٤	٠,٨١
٥	٠,٦٤	١٥	٠,٧٨	٢٤	٠,٨٤	٣٥	٠,٧٧
٦	٠,٩٢	١٦	٠,٨٢	٢٥	٠,٦٦	٣٦	٠,٨٥
٧	٠,٧٠	١٧	٠,٩٢	٢٦	٠,٧٢	٣٧	٠,٦٧
٨	٠,٦٣	١٨	٠,٦٣	٢٧	٠,٦٣	٣٨	٠,٧٢
٩	٠,٨٤	١٩	٠,٧٥	٢٨	٠,٨٨	٣٩	٠,٨٩
١٠	٠,٦٦			٢٩	٠,٧٧	٤٠	٠,٩٢
				٣٠	٠,٩٣		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه ما بين (٠.٦٠ : ٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الممارسات الغذائية قيد البحث .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة والمجموع الكلي للاستبيان

(ن = ٧٠)

تنظيم السلوك الغذائي		نوع الغذاء المتناول		كم الغذاء المتناول		الغذاء والرياضة	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠,٧٧	١١	٠,٨٤	٢٠	٠,٧٢	٣١	٠,٦٧
٢	٠,٧٢	١٢	٠,٦٣	٢١	٠,٨٠	٣٢	٠,٨٣
٣	٠,٥٧	١٣	٠,٧١	٢٢	٠,٦٥	٣٣	٠,٦
٤	٠,٨٨	١٤	٠,٨١	٢٣	٠,٨٣	٣٤	٠,٧٥
٥	٠,٦٢	١٥	٠,٧٤	٢٤	٠,٨٠	٣٥	٠,٧٢
٦	٠,٩٠	١٦	٠,٨٠	٢٥	٠,٦٣	٣٦	٠,٨٢
٧	٠,٦٧	١٧	٠,٩٠	٢٦	٠,٧٠	٣٧	٠,٦٣
٨	٠,٦٠	١٨	٠,٥٩	٢٧	٠,٦١	٣٨	٠,٧٠
٩	٠,٨١	١٩	٠,٧٢	٢٨	٠,٨٣	٣٩	٠,٨٤
١٠	٠,٦٠			٢٩	٠,٧٢	٤٠	٠,٩٠
				٣٠	٠,٨٧		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الممارسات الغذائية والمجموع الكلي للاستبيان ما بين (٠.٥٧ : ٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة قيد البحث .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور استبيان الممارسات الغذائية
لدى طلاب الجامعة والمجموع الكلي للاستبيان

($N = 70$)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	تنظيم السلوك الغذائي	٠,٨٨
٢	كم الغذاء المتناول	٠,٦٨
٣	نوع الغذاء المتناول	٠,٧٥
٤	الغذاء والرياضة	٠,٨١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦٨) ومستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور استبيان الممارسات الغذائية والمجموع الكلي له ما بين (٠.٧٥ : ٠.٨٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الممارسات الغذائية .

النتائج :

لحساب ثبات استبيان الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة قيد البحث استخدم الباحث معامل ألفا - لكرونباخ ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٧٠) من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لاستبيان الممارسات الغذائية
لدى طلاب الجامعة قيد البحث

($N = 70$)

م	المحاور	معامل ألفا - لكرونباخ
١	تنظيم السلوك الغذائي	٠,٧٨
٢	كم الغذاء المتناول	٠,٦٥
٣	نوع الغذاء المتناول	٠,٨٢
٤	الغذاء والرياضة	٠,٨٧
الدرجة الكلية للاستبيان		٠,٨٨

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاور استبيان الممارسات الغذائية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٥ : ٠.٨٨) وهى معاملات دالة إحصائياً مما يدل على أن الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات.

الخطوات التنفيذية للبحث :

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من مناسبة الاستبيان المستخدم للتطبيق علي العينة قيد البحث ، وقد تم تطبيق تلك الأدوات علي عينة قوامها (٧٠) من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢١/٢/٢١م إلي ٢٠٢١/٢/٢٨م وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة أن أدوات البحث علي درجة مقبولة من الصدق والثبات .

تطبيق البحث :

قام الباحث بتطبيق استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة قيد البحث علي العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢١/٣/٨م إلي ٢٠٢١/٤/٧م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل التقاطح .
- معامل الارتباط .
- معامل ألفا كرونباخ
- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث ، كما استخدم الباحث برنامج (Spss V25) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول : والذي ينص على :

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة تعزي لمتغير الممارسة (الممارسين - الغير ممارسين) للنشاط الرياضي ؟

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة (الممارسين - الغير ممارسين) للنشاط الرياضي

م	المحاور	الممارسين (ن = ٢٠٠)		الغير ممارسين (ن = ١٥٠)		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
١.	تنظيم السلوك الغذائي	٢١,٣٦	١,٤٩	١٧,١٩	٢,٥٣	١٩,٢٤	دال
٢.	كم الغذاء المتناول	١٨,١٩	١,٣١	١٤,٨١	٢,٣٨	١٦,٩٣	دال
٣.	نوع الغذاء المتناول	٢٨,٥٦	١,٥١	٢٤,٢٤	٢,٥٣	١٩,٨٨	دال
٤.	الغذاء والرياضة	٢١,٨١	١,٥٧	١٧,٩٩	٢,٣٩	١٨,٠٢	دال
	الدرجة الكلية لاستبيان الممارسات الغذائية	٨٧,١٤	٤,٢٥	٧٧,٩٣	٦,٠٥	١٦,٧٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٤٥

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية ولصالح الطلاب الممارسين ، وذلك لأن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي لديهم قدر كافي من المعلومات والمعارف الخاصة بمختلف السلوكيات والممارسات الغذائية الواجب اتباعها من أجل الحصول علي جسم سليم خالي من أي مرض وذلك ايماناً منهم بدور التغذية السليمة في التأثير الإيجابي علي كافة أجهزة وأجزاء الجسم المختلفة والذي من شأنه سينعكس ايجابياً علي الحالة البدنية والجسمية للاعبين ومن ثم سيتحقق النجاح والفوز في مختلف الفعاليات الرياضية بالجامعة .

كما يعزو الباحث ايضاً تلك النتيجة إلي أن ممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي انما يتطلب تناول الأطعمة الغنية بالعديد من العناصر الغذائية المختلفة والابتعاد عن الوجبات السريعة أو الأطعمة التي يروج لها الباعة الجائلين بالإضافة الي ضرورة شرب السوائل سواء قبل أو أثناء أو بعد ممارسة النشاط الرياضي ، بالإضافة الي أن ممارسة النشاط الرياضي تحتاج الي المزيد من السرعات الحرارية لتغطية الطاقة المستهلكة أثناء التمرين ، وبالتالي فهم في حاجة ماسة إلى تناول كميات أكبر من الطعام الصحي المفيد لتلبية هذه الاحتياجات الإضافية ، كما أن الطلاب الممارسين يحتاجون إلى كميات أكبر من البروتين لتعزيز بناء العضلات وإصلاحها، والكربوهيدرات للحصول على الطاقة ، والدهون الصحية لدعم وظائف الجسم المختلفة ومن ثم فإن نوعية الغذاء وكميته وطريقة طهيها من شأنها تؤثر علي جودة الغذائي لدي الفرد .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " هيثم عواد " (٢٠٢٠) ، والتي أشارت الي أن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي لديهم معرفة تامة بكافة الممارسات والسلوكيات الغذائية الصحية السليمة ، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة " Debra et al " (2012) والتي اشارت الي انتشار العديد من الممارسات الصحية والغذائية الخاطئة بين طلاب الجامعة قيد البحث .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الأول والذي ينص علي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة تعزي لمتغير الممارسة (الممارسين – الغير ممارسين) للنشاط الرياضي ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : والذي ينص على :

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي تعزي لمتغير الجنس (ذكور – إناث) ؟

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي تعزي لمتغير الجنس (الذكور – الإناث)

م	المحاور	الذكور (ن = ١١٠)		الإناث (ن = ٩٠)		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
١.	تنظيم السلوك الغذائي	٢٢,٧١	٠,٩٥	٢٠,٤١	٠,٨٣	١٧,٩٦	دال
٢.	كم الغذاء المتناول	١٩,٣٥	١,٢٠	١٧,٣٨	٠,٦٨	١٣,٩٠	دال
٣.	نوع الغذاء المتناول	٢٩,٨٠	٠,٩٢	٢٧,٧٨	١,٠٠	١٤,٨٧	دال
٤.	الغذاء والرياضة	٢٣,٢٢	١,٠٩	٢٠,٧٦	٠,٨٨	١٧,٣١	دال
الدرجة الكلية لاستبيان الممارسات الغذائية		٩١,٠٩	٢,٩٥	٨٤,٣٠	٢,٣٢	١٧,٨٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٤٥
يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي (الذكور والإناث) في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي الذكور) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

وعزوا الباحث نتيجة وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة الذكور والإناث الممارسين للنشاط الرياضي في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية ولصالح الطلاب الممارسين الذكور ، إلي أنه علي الرغم من الفروق البسيطة بين طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي من الذكور والإناث في مختلف الممارسات الغذائية إلا أن الذكور يهتمون أكثر باتباع العديد من الممارسات الغذائية السليمة وذلك لأن الذكور أكثر اهتماماً من الإناث بالنواحي الجسمية وإظهار العضلات والاهتمام بمعدل اللياقة البدنية لديهم وهذا يرجع بصورة كبيرة إلي أمرين ، أولهما وهو طبيعة التكوين الجسماني للذكور التي تختلف عن طبيعة التكوين الجسماني للإناث ، وثانيهما هو ميل الذكور إلي ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية التي تتطلب مجهود وتمارين عضلي شاق مع ضرورة الالتزام بالنواحي الغذائية السليمة ، ومن ثم فإن مثل هذه العوامل قد ساهمت في اهتمام الذكور الممارسين للنشاط الرياضي عن غيرهم من الإناث بالعديد من الممارسات الغذائية كتناول الوجبات في مواعيدها ، وتناول الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية والألياف والابتعاد عن الوجبات السريعة والأطعمة كثيرة السعرات قليلة الفائدة مع ضرورة الاهتمام بتناول الأطعمة التي تسهم في زيادة نسبة الكالسيوم والمغنسيوم في الجسم ، بالإضافة إلي الاهتمام بشرب السوائل ومشروبات الطاقة وخاصة أثناء التمرين .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من " Mitch Alex " (٢٠١٠) ، والتي أشارت إلي ارتفاع معدل الممارسات الغذائية لدى الذكور عن الإناث بينما تختلف تلك النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من " عبد الحكيم جواد وآخرون " (٢٠٢٠) ، " هيثم محمد عواد " (٢٠٢٠) " محمد بديوي ، حسن محمود " (٢٠١٣) ، " Azizi et al " (٢٠١٠) والتي أشارت إلي أن هناك فروق في العديد من الممارسات الغذائية المرتفعة لدى الإناث عن الذكور .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثاني والذي ينص علي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي تعزي لمتغير الجنس (ذكور – إناث) ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث : والذي ينص على :

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي تعزي لمتغير الكلية (عملية – نظرية) ؟

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي تعزي لمتغير الكلية (عملية – نظرية)

م	المحاور	الكليات العملية (ن = ١٢٠)		الكليات النظرية (ن = ٨٠)		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
٥	تنظيم السلوك الغذائي	٢٢,٣٢	١,٣٨	٢٠,٧١	٠,٩٤	٩,٠٥	دال
٦	كم الغذاء المتناول	١٩,٠٨	١,٣٥	١٧,٥٤	٠,٨٧	١٠,١٠	دال
٧	نوع الغذاء المتناول	٢٩,٤٨	١,٣٢	٢٨,٠٠	٠,٩٥	٨,٦٧	دال
٨	الغذاء والرياضة	٢٢,٨٩	١,٤٥	٢٠,٩٥	٠,٩٤	١٠,٥٠	دال
	الدرجة الكلية لاستبيان الممارسات الغذائية	٩٠,١٦	٣,٩٣	٨٤,٨٥	٢,٥٥	١١,٠٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٤٥

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي وفقاً لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية) في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالكليات العملية) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة من الكليات العملية والنظرية الممارسين للنشاط الرياضي في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية ولصالح الطلاب الممارسين منتسبي الكليات العملية ، إلى أنه طبيعة الدراسة في الكليات العملية تختلف عن الكليات النظرية حيث أن غالبية الكليات العملية تهتم بدراسة علوم الصحة المختلفة بصفة عامة و علم التغذية خاصة وذلك لما له من أهمية كبيرة في توعية الطلاب بالغذاء الجيد وطريقة اختياره وطهيهِ ودوره في البناء السليم للجسم وتأثيره علي المستوي البدني والمهاري لديه ، هذا وبالإضافة الي أن غالبية الكليات العملية تحتوي مقرراتها الدراسية سواء بطريقة جزئية أو كلية علي جزء خاص بعلم التغذية ، وبالتالي نجد أن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية من الكليات العملية يتمتعون بمستوي عالي من الممارسات الغذائية عن غيرهم من الطلاب منتسبي الكليات النظرية ، وبالتالي فهم أكثر دراية بأهمية الغذاء الصحي في دعم الصحة والوقاية من الأمراض وذلك عن طريق تبني مختلف الممارسات الغذائية الصحية بصفة عامة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " عبد الحكيم جواد وآخرون " (٢٠٢٠) والتي اشارت الي أن هناك فروق في العديد من الممارسات الغذائية بين طلاب الكليات العملية والنظرية ولصالح طلاب الكليات العملية .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثالث والذي ينص علي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي تعزي لمتغير الكلية (عملية - نظرية) ؟

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- ارتفاع مستوى الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي ويتضح ذلك من خلال النتائج التي اشارت الي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي).
- التزام طلاب الجامعة الذكور الممارسين للنشاط الرياضي بالعديد من الممارسات الغذائية الصحية السليمة ويتضح ذلك من خلال النتائج التي اشارت الي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي (الذكور والاناث) في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي الذكور).
- التزام طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الكليات العملية بالعديد من الممارسات الغذائية الصحية السليمة ويتضح ذلك من خلال النتائج التي اشارت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي وفقاً لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية) في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدي طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالكليات العملية).

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث يوصي الباحث بما يلي :
- ١- ضرورة اهتمام الجامعة ببحث الطلاب والطالبات سواء الممارسين أو الغير ممارسين للنشاط الرياضي علي أهمية اتباع الممارسات الغذائية الصحية السليمة والمداومة علي أدائها بصورة مستمرة .
 - ٢- ضرورة قيام الجامعة والاسرة بتقديم التوعية الكافية لأبنائها بضرورة الالتزام بتناول الوجبات الصحية والابتعاد عن الوجبات السريعة عديمة القيمة الغذائية .
 - ٣- تشجيع الطلاب والطالبات عن تناول الأطعمة الغذائية الغنية بكافة العناصر الغذائية المفيدة والاقبال من الدهون المشبعة والاملاح المعدنية .
 - ٤- ضرورة ادراج مادة التغذية في العديد من الكليات العملية والنظرية بالجامعة وذلك لدورها الكبير في اكساب الشباب الجامعي العديد من المعارف والمعلومات عن نوعية وكم ووقت تناول الأطعمة الغذائية الصحية .
 - ٥- ضرورة قيام أعضاء هيئة التدريس بالجامعة بنشر الممارسات الغذائية الصحية السليمة بين الطلاب وذلك لأهميتها في تحسين مستوى اللياقة البدنية لديهم .
 - ٦- إجراء المزيد من الدراسات حول الممارسات الغذائية علي العديد من الفئات مختلفة.

قائمة المراجع :
أولاً : المراجع باللغة العربية :

١. بكر صلاح محمد (٢٠١٩) : السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي طلبة مرحلة أساسي عليا في مدارس لواء القصر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة مؤتة .
٢. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧) : الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة .
٣. خراط حبيب (٢٠٢٠) : واقع الوعي الغذائي لدي بعض ممارسي رياضة كمال الاجسام ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد الصديق بن يحيى ، الجزائر .
٤. خضر المصري (٢٠٠٧) : عادات التغذية والإرشاد التغذوي في المجتمع، دار حنين ، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان .
٥. عبد الحكيم جواد المطر وآخرون (٢٠٢٠) : العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل ، بحث منشور ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد (١٢) ، العدد (١) ، جامعة أم القرى .
٦. عبد المجيد أشرف ، سونيا المراسي (٢٠١٠) : التنقيف الغذائي ، دار النشر للطباعة ، عمان ، الاردن .
٧. علاء عاطف ماجد (٢٠٢١) : الممارسات الغذائية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدي السباحين الاردنيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة مؤتة .
٨. علي محمد جبباري ، يحي ناصر ياسين (٢٠٢٠) : تأثير النمط الحياتي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين ، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية ، المجلد (٣) ، العدد (٢) ، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ، جامعة الملك سعود .
٩. فوزية محمد مرسي وآخرون (٢٠١٩) : فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي الغذائي المعرفي لطالبات كمية التربية النوعية - جامعة المنيا ، بحث منشور ، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ، المجلد (٥) ، العدد (٢٤) ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا .
١٠. محمد بديوي ، حسن محمود (٢٠١٣) : العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدي طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ، بحث منشور ، مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد (٢٨) ، العدد (٦) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك .
١١. مها خليل محمد (١٩٩٠) : العلاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
١٢. نديم أحمد المصري (٢٠٠٨) : الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء ، الفكر المعاصر للطباعة والنشر ، القاهرة .

١٣. **هيثم محمد عواد (٢٠٢٠)** : المعتقدات الغذائية لدى طلبة المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد (١٠٦) ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية .
١٤. **يحي عبد المنعم عبد الهادي وآخرون (٢٠١٧)** : العادات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين وجمهورية مصر العربية (الاضرار والحلول) ، بحث منشور ، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية ، العدد (١٢) ، الجزء الأول ، القاهرة .
١٥. **يوسف لازم كماش (٢٠١١)** : التغذية والنشاط الرياضي ، دار دجلة للطباعة والنشر ، عمان .

ثانياً : المراجع باللغة الانجليزية :

16. **Azizi, M.; Rahmani- nia, F.; Malaee, M.; Malaee, M.; Khosravi (2010).** A study of Nutritional knowledge and attitudes of elite College Athletes in Iran. Brazilian Journal of Biomotricity; 4(2): 105-112.
17. **Debor A, Cobb C, Sonja(2012):** The connection between diet, exercises And locus of control , California Journal of Health Promotion. Vol18, Issue 8, 12 -22
18. **Health Information (2009) :** " Medical library association task force on health information ", usa .
19. **KOLB, J., LOERBROKS, A., AND DIEHL, K(2016) :** Eating behavior of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behavior since the time of matriculation, Appetite, 109 .
20. **Mitch Giroux & Alex Browning.(2010).** Nutritional Knowledge and Dietary Habits of College Cross-country Runners, The Sport Journal ;p1-29.
21. **OMID G.et all(2018) :** Factors influencing Iranian consumers' attitudes toward fast-food consumption, British food journal ,Vol(120), No(2), p. p 409-423 .
22. **Pearson,N, et al (2009) :** Patterns of adolescent physical activity and dietary behaviours.

ملخص البحث باللغة العربية

الممارسات الغذائية لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي " دراسة مقارنة "

* د/ أحمد ياسين محمد

هدف البحث الحالي الي محاولة التعرف علي الممارسات الغذائية لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي ، ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا ، حيث بلغ عددها (٣٥٠) طالب وطالبة كعينة أساسية مقسمين إلي (٢٠٠) ممارس و(١٥٠) غير ممارس ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٧٠) طالب وطالبة من الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي (الذكور والاناث) في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي الذكور) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات بعض طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي وفقاً لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية) في جميع محاور استبيان الممارسات الغذائية لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية له ولصالح (الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالكليات العملية) .

الكلمات المفتاحية :

الممارسات الغذائية - طلاب الجامعة - الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

Research summary**Nutritional practices in a sample of practicing and non-practicing university students For sports activity “a comparative study”***** Dr. Ahmed Yassin Muhammad**

The aim of the current research is to try to identify the nutritional practices of a sample of university students who practice and do not practice sports activities. The researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of this research. The researcher also selected the research sample in a random stratified manner from male and female students of some practical and theoretical colleges, both practitioners and non-practitioners. Practitioners of sports activity at Minya University, where the number reached (350) male and female students as a basic sample, divided into (200) practitioners and (150) non-practitioners. An exploratory sample was also chosen from the same research community, but from outside the basic research sample, as its number reached (70). Male and female students, both practicing and non-practicing sports activities, and among the most important results reached by the researcher were the following:

- There are statistically significant differences between the average responses of some university students who practice and those who do not practice sports activity in all aspects of the dietary practices questionnaire among university students and the overall score for it and in favor of (students practicing sports activity).
- There are statistically significant differences between the average responses of some university students practicing sports activities (males and females) in all aspects of the dietary practices questionnaire among university students and the overall score for it and in favor of (male students practicing sports activities).
- There are statistically significant differences between the average responses of some university students practicing sports activities according to the college type variable (practical - theoretical) in all aspects of the dietary practices questionnaire among university students and the overall score for it and in favor of (students practicing sports activities in practical colleges).

key words :

Nutritional practices - university students - those practicing and non-practicing sports activities

*** Lecturer in the Department of Sports Health Sciences - Faculty of Physical Education - Minya University.**