

مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة

زياد عيسى زايد

مقدمة وأهمية الدراسة:

يمثل الشباب الجامعي اليوم طاقة بشرية كبيرة، لذا فمن الواجب استثمار هذه الطاقات عبر التقليل من هدرها وتكامل شخصيتها من جميع الجوانب اللازمة. وكون المجتمعات تمر حالياً في مرحلة تطور وظهور التكنولوجيا مما أثر على حركة الانسان وقلل من الجهد البدني المبذول، وزاد الاعتماد على الآلة بدلاً من الاعتماد على العنصر البشري، فأصبحت الحاجة ملحة لمعرفة مستويات النشاط الحركي لدى فئات المجتمع وتحديد فئة الشباب التي تشكل الفئة الأكبر من شرائح المجتمعات (Simona, et al;2015, Ainsworth, et al;2011)، ولا سيما أن للنشاط البدني أهمية كبيرة وتأثير ايجابي على صحة الفرد جعلته موضوع لاهتمام العديد من المنظمات العلمية والهيئات الطبية على مستوى العالم، وعلى رأسها منظمة الصحة العالمية (WHO) والتي أوصت بضرورة رصد مستويات النشاط البدني لما له من آثار سلبية على الصحة العضوية والنفسية للإنسان كما أوصى المركز القومي لمكافحة الامراض والوقاية منها (CDC) بضرورة قياس مستويات النشاط البدني للشباب وتوفير التوعية المناسبة لهم (Brown,2006).

وتشير وزارة الصحة (٢٠٠٨) في المملكة العربية السعودية الى ضرورة ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية وذلك لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة وأن أداء التمارين البدنية بصورة منتظمة له علاقة وطيدة بتقليل أخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، وكذلك التقليل من الاضطرابات الذهنية والتغلب على الضغوط اليومية. وتعد التربية البدنية وسيلة هامة لتحسين مستويات اللياقة البدنية وبالتالي زيادة صحة الفرد وتقليل احتمالية اصابته بأمراض العصر المختلفة. ويؤكد كل من (خلف، وآخرون، ٢٠١٢، و Bize,et al;2007) على أن هناك علاقة بين الاستمرارية في النشاط البدني ونوعية الحياة المرتبطة بالصحة.

ويلعب الغذاء دوراً هاماً في حياة الأمم والشعوب حيث أن الحالة الغذائية تمثل مرآة تتعكس عليها صورة التقدم الإنساني في مراحلها المختلفة. حيث يهتم علم تغذية الانسان بتطبيق أسس علم التغذية على الإنسان وما يلزم ذلك من دراية بالمعارف والعلوم والأساليب التي تجعل الفرد قادراً على اتباع الأسس التغذوية الصحيحة وتغيير عاداته الغذائية نحو الأفضل. ومن الأسباب التي دعت إلى التفكير في التوعية الغذائية على مستوى العالم، هو علاقة الغذاء بالمناعة ضد الأمراض، وارتباط المستوى الغذائي للأفراد بالمستوى الذهني، ووجود علاقة مباشرة وغير مباشرة بين المستوى الغذائي وقدرة الفرد على الإنتاج فالغذاء يعتبر مصدر الطاقة للإنسان (Gleeson&Jeukendrup,2010)

ويؤكد كل من (Alsunni,2015 & Sayd,2014) و (الهزاع، ٢٠٠٤) بأن التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد تعتبر من العوامل الاساسية الهامة في اكتساب الصحة والابتعاد عن الامراض والحفاظ على اجهزة الجسم الداخلية، ومساعدة الافراد على القيام بواجباتهم اليومية بكفاءة وتعزز من قدراتهم في ممارسة الانشطة البدنية. وتؤكد العديد من المنظمات الصحية مثل الجمعية الامريكية للتغذية (ASN)، والكلية الامريكية للرب الرياضي (ACSM) على أهمية التغذية وخاصة للشباب في التخفيف من المخاطر الصحية التي ترتبط بزيادة الوزن والسمنة.

وقد أجريت العديد من الدراسات العلمية حول مستوى النشاط البدني والوعي الغذائي ولدى فئات مختلفة من المجتمعات. فقد أجرى (Moniruzzaman, et al;2016) دراسة هدفت إلى معرفة مستويات النشاط البدني لدى الشباب في بنجلادش، وتكونت عينة الدراسة من حوالي (٨٠٠٠ رجل وأمرأة). وأشارت الدراسة إلى أن الخمول وانخفاض مستوى النشاط البدني منتشر بشكل كبير لديهم. وفي دراسة (Simona, et al;2015) التي هدفت للتعرف على مستوى النشاط البدني لدى طلاب الجامعات في رومانيا، من خلال توزيع استبيان لقياس مستوى النشاط البدني، واجراء بعض الاختبارات والقياسات كالطول والوزن، ومؤشر كتلة الجسم، على عينة تكونت من (٣٣٤) طالباً وطالبة. وأظهرت النتائج أن مستوى النشاط البدني كان مقبولاً لدى عينة الدراسة. بينما سعى (Ladabaum, et al, 2014) في دراسته إلى التعرف على مستوى السمعة والنشاط البدني والسرعات الحرارية لدى البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية، واعتمدت الدراسة على قياس مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، وقياس مستوى النشاط البدني اليومي، ومعدل السرعات الحرارية اليومية. وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى النشاط البدني وارتفاع مؤشر السمعة لديهم. وفي دراسة (Kilani, et al;2013) على الشباب العمانيين والتي هدفت إلى معرفة عادات نمط الحياة، المتمثلة في مستوى النشاط البدني والغذاء، حيث أشارت النتائج إلى أن انخفاض مستوى النشاط البدني وكذلك قلة الوعي الغذائي لديهم. بينما قامت (خلف، وآخرون، ٢٠١٢) بقياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب الجامعي، حيث أجريت الدراسة على عينة مقدارها (١٠٠) طالب من طلاب كلية الفنون في جامعة بغداد. وأشارت النتائج إلى أن مستوى النشاط البدني جاء في المستوى الجيد. فيما قامت (مشعل، وآخرون، ٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى امتلاك طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة البدنية الهوائية كما يقدرونها بأنفسهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥١) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وأشارت النتائج إلى ضعف مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة. وقام (Bize,et al;2007) بإجراء دراسة للتعرف على مستوى النشاط البدني ونوعية الحياة المرتبطة بالصحة في السكان البالغين (دراسة تحليلية)، حيث تناولت الدراسة تحليل أكثر من (١٤٢٦) دراسة علمية حول مستويات النشاط البدني ونوعية الحياة المرتبطة بالصحة. وأجرى كذلك (Lee & Loke,2005) دراسة على طلاب الجامعة في هونغ كونغ، بهدف قياس مستوى النشاط البدني، والوعي الصحي والغذائي، على عينة مكونة من (٢٤٧) طالباً وطالبة). وأظهرت النتائج أن مستوى النشاط البدني كان مقبولاً، والوعي الغذائي كان مرتفعاً لدى عينة الدراسة. كما أجرى (الشريف، ٢٠١٣) دراسة عن مستوى النشاط البدني لدى الشباب الإماراتي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٥٠) شخصاً تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-٥٠ سنة)، وأظهرت النتائج أن ٦٣% من عينة الدراسة لا يمارسون أي نشاط بدني. بينما أجرى كل من (القُدومي، وزايد ٢٠٠٩) دراسة لمعرفة مستوى الوعي الغذائي لطلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح وجامعة السلطان قابوس، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٧) طالب، حيث أظهرت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي كان لديهم منخفضاً حيث بلغت نسبة الوعي الغذائي (٥٩%).

وعلى مستوى المملكة العربية السعودية أجريت العديد من الدراسات حول مستوى النشاط البدني والوعي الغذائي، حيث أجرى (Mandil, et al;2016) دراسة هدفت لقياس مستوى النشاط البدني والعلاقة بين نسبة انتشار الأمراض غير المعدية وممارسة النشاط البدني لدى عينة من الاطباء (٣٧٠) طبيباً وطبيبة في مدينة الرياض، وأظهرت النتائج مستوى نشاط بدني مرتفع لدى الاطباء بلغ (٦٣%) من عينة الدراسة. فيما قام (AI-Zalabani, et al;2015) بدراسة مقطعية على المجتمع السعودي بهدف تحديد مستوى النشاط البدني لدى فئات المجتمع، وتكونت العينة من (٤٧٥٨) مشاركاً، وأظهرت النتائج أن نسبة الخمول وصلت إلى (٦٦.٦%) من عينة الدراسة. فيما أجرى (Alsunni,2015) دراسة بهدف معرفة الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة الدمام، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٧) طالباً، وأظهرت النتائج ضعف في مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب الجامعة وتحديداً في أهمية تناول الفواكه والخضروات. بينما أكد (العززي، ٢٠١٤) في دراسة أجراها على طلاب جامعة الحدود الشمالية، بأن الوعي الصحي المتمثل في الوعي الغذائي ومستوى النشاط البدني جاء في المستوى المقبول. وقام (الهزاع، ٢٠٠٤) بدراسة الصفات الديموغرافية والوعي الغذائي المتعلق بالنشاط البدني لدى مرتادي الاندية الصحية بالرياض، واشتملت عينة الدراسة على (٩٠١) من الذكور الشباب للمرحلة

العمرية (٢٥-١٨)، وأشارت النتائج إلى أن هناك مشكلة في الوعي الغذائي والصحي لدى مرتادي الاندية الصحية في مدينة الرياض. ويتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أهمية دراسة مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى الشباب، وأن نتائج هذه الدراسات كانت متباينة بين المستوى المنخفض والمتوسط والمرتفع.

ومن خلال عمل الباحث في مجال التعليم الجامعي وفي تخصص التربية البدنية وعلوم الصحة، لاحظ بأن هناك حاجة ماسة لمعرفة مستويات النشاط البدني والوعي الغذائي لدى الشباب الجامعي، وتحديدًا لدى طلاب جامعة جدة في المملكة العربية السعودية، في محاولة لمعرفة مستويات ممارسة النشاط البدني ومستوى الوعي الغذائي لما لذلك من أهمية بالغة على صحة الفرد والمجتمع.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث).
٢. التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث).

تساؤلات الدراسة:

١. ما هو مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث).
٢. ما هو مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث).

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة والمسجلين للفصل الدراسي الأول لعام ٢٠١٧م، والبالغ عددهم (١١٥٠) وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٩٨) من طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة ويمثلون ما نسبته (١٧%) من المجتمع الأصلي للدراسة، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية.

جدول (١)

وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر، انثى)

النسبة	التكرار	الجنس
47.0%	93	ذكر
53.0%	105	انثى
100.0%	198	المجموع

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، حيث قام ببناء الاسئلة الخاصة بمستوى ممارسة النشاط البدني، وعرضها على مجموعة من المحكمين وتعديلها بناء على توصياتهم حول طبيعة الاسئلة المتعلقة بمستوى ممارسة النشاط البدني، وقام بتصميم استبانة الوعي الغذائي بالاعتماد على الادب التربوي السابق، بعد عرضها أيضاً على المحكمين (الملحق ١ يوضح الاستبانة بصورتها النهائية)، وبذلك استخدم الباحث صدق المحكمين (ملحق ٢ يوضح أسماء المحكمين) ومن ثم تم تطبيق مقياس الوعي الغذائي على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً من طلاب السنة التحضيرية في جامعة جدة (تم استبعادهم من عينة الدراسة)، وتم من خلال نتائجهم حساب ثبات المقياس بمعادلة كرونباخ الفا، والجدول (٢) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٢)

نتيجة كرونباخ الفا لقياس ثبات مقياس الوعي الغذائي

الرقم	الاختبار	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
١	مقياس الوعي الغذائي	15	0.806

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة كرونباخ الفا هي (0.806) وهي مقبولة احصائياً مما يدل على صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة. مجالات الدراسة:

- المجال البشري: تكون المجال البشري من (١٩٨) طالب وطالبة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة جدة .
- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة ما بين ١٠/٨-١١/١١/٢٠١٧م.
- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

عرض ومناقشة النتائج:

- للإجابة على تساؤل الدراسة الأول: ما هو مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث). قام الباحث بحساب التكرارات والنسبة المئوية، وتشير بيانات الجدول (٣) إلى التكرارات والنسبة المئوية لممارسة النشاط البدني بانتظام.

جدول (٣)

ممارسة النشاط البدني بانتظام

المجموع		الإناث		الذكور		هل تمارس/ي النشاط البدني بانتظام
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
37.9%	75	14.1%	28	23.7%	47	نعم
62.1%	123	38.9%	77	23.2%	46	لا
100.0%	198	53.0%	105	47.0%	93	المجموع

وتشير بيانات الجدول (٤) إلى النسب المئوية والتكرارات لعدد أيام ممارسة النشاط البدني في الأسبوع

جدول (٤)

عدد أيام ممارسة النشاط البدني في الاسبوع

المجموع		الاناث		الذكور		كم مرة تمارس/ي الرياضة في الاسبوع
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
18.7%	14	10.7%	8	8.0%	6	٢-١
62.7%	47	22.7%	17	40.0%	30	٤-٣
18.7%	14	4.0%	3	14.7%	11	٦-٥
100.0%	75	37.3%	28	62.7%	47	المجموع

وتشير بيانات الجدول (٥) إلى النسب المئوية والتكرارات للمدة الزمنية لممارسة النشاط البدني

جدول (٥)

المدة الزمنية لممارسة النشاط البدني

المجموع		الاناث		الذكور		كم المدة الزمنية لممارسة النشاط البدني
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
8.0%	6	5.3%	4	2.7%	2	أقل من ٢٠ دقيقة
20.0%	15	14.7%	11	5.3%	4	٢٠ - ٣٠ د
16.0%	12	8.0%	6	8.0%	6	٣١ - ٤٥ د
17.3%	13	2.7%	2	14.7%	11	٤٦ - ٦٠ د
38.7%	29	6.7%	5	32.0%	24	أكثر من ساعة
100.0%	75	37.3%	28	62.7%	47	المجموع

وتشير بيانات الجدول (٦) إلى النسب المئوية والتكرارات للمشاركين في الاندية الصحية

جدول (٦)

الاشتراك في الأندية الصحية

المجموع		الاناث		الذكور		هل انت/ي مشترك في أحد الاندية الصحية
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
41.3%	31	8.0%	6	33.3%	25	نعم
58.7%	44	29.3%	22	29.3%	22	لا
100.0%	75	37.3%	28	62.7%	47	المجموع

وتشير بيانات الجدول (٧) إلى النسب المئوية والتكرارات لـ مع من تمارس النشاط البدني

جدول (٧) مع من تمارس النشاط البدني

المجموع		الاناث		الذكور		مع من تمارس/ي النشاط البدني عادةً
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
37.3%	28	26.7%	20	10.7%	8	لا احد
42.7%	32	2.7%	2	40.0%	30	الاصدقاء
13.3%	10	8.0%	6	5.3%	4	احد افراد العائلة
6.7%	5	0.0%	0	6.7%	5	زملاء الدراسة
100.0%	75	37.3%	28	62.7%	47	المجموع

وتشير بيانات الجدول (٨) إلى النسب المئوية والتكرارات لموعد ممارسة النشاط البدني

جدول (٨) موعد ممارسة النشاط البدني

المجموع		الاناث		الذكور		مع من تمارس/ي النشاط البدني عادةً
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
4.0%	3	1.3%	1	2.7%	2	صباحا
1.3%	1	0.0%	0	1.3%	1	بعد الظهر
30.7%	23	5.3%	4	25.3%	19	بعد العصر
8.0%	6	4.0%	3	4.0%	3	بعد المغرب
9.3%	7	2.7%	2	6.7%	5	بعد العشاء
46.7%	35	24.0%	18	22.7%	17	لا يوجد وقت
100.0%	75	37.3%	28	62.7%	47	المجموع

وتشير بيانات الجدول (٩) إلى النسب المئوية والتكرارات لنوع الأنشطة البدنية الممارسة----جدول (٩) نوع الأنشطة البدنية الممارسة

المجموع		الاناث		الذكور		نوع الأنشطة
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
4.0%	3	1.3%	١	2.7%	٢	كرة سلة
4.0%	3	1.3%	١	2.7%	٢	كرة طائرة
20.0%	15	1.3%	١	18.7%	١٤	كرة قدم
8.0%	6	2.7%	٢	5.3%	٤	سباحة
34.7%	26	20.0%	١٥	14.7%	١١	المشي
8.0%	6	1.3%	١	6.7%	٥	الدراجات
16.0%	12	2.7%	٢	13.3%	١٠	تمارين الانتقال
5.3%	4	2.7%	٢	2.7%	٢	أخرى
100.0%	75	33.3%	25	66.7%	٥٠	المجموع

وتشير بيانات الجدول (١٠) إلى النسب المئوية والتكرارات لأسباب ممارسة النشاط البدني

جدول (١٠)

أسباب ممارسة النشاط البدني

المجموع		الاناث		الذكور		دوافع الممارسة
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
24.0	18	13.3%	١٠	10.7%	٨	من أجل الصحة
24.0	18	16.0%	١٢	8.0%	٦	من أجل انقاص الوزن
20.0	15	4.0%	٣	16.0%	١٢	من أجل زيادة الكتلة العضلية
13.3	10	4.0%	٣	9.3%	٧	من أجل الوقاية من المرض
14.7	11	5.3%	٤	9.3%	٧	من أجل اكتساب اللياقة البدنية
4.0	3	2.7%	٢	1.3%	١	أخرى
100.0	75	45.3%	٣٤	54.7%	٤١	المجموع

وتشير بيانات الجدول (١١) إلى النسب المئوية والتكرارات لأماكن ممارسة النشاط البدني

جدول (١١)

اماكن ممارسة النشاط البدني

المجموع		الاناث		الذكور		اماكن الممارسة
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
13.3%	10	2.7%	٢	10.7%	٨	النادي
12.0%	9	2.7%	٢	9.3%	٧	الشارع
4.0%	3	1.3%	١	2.7%	٢	الجامعة
8.0%	6	1.3%	١	6.7%	٥	الحديقة
29.3%	22	18.7%	١٤	10.7%	٨	الممشى
16.0%	12	9.3%	٧	6.7%	٥	الساحات العامة
17.3%	13	14.7%	١١	2.7%	٢	المنزل
100.0%	75	50.7%	٣٨	49.3%	٣٧	المجموع

يتضح من عرض البيانات في الجداول (٣،٤،٥) السابقة أن (٦٢.١%) من عينة الدراسة لا يمارسون النشاط البدني بانتظام، حيث بلغت نسبة الذكور منهم (٢٣.٢%) ونسبة الاناث (٣٨.٩%). وتعتبر هذه النسبة من النسب العالية في عدم ممارسة النشاط البدني المنتظم والتي قد تؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بأمراض العصر. وهذا ما يؤكد (Al-Zalabani, et al;2015) بأن نسبة الخمول لدى بعض فئات المجتمع السعودي وصلت إلى (٦٦.٦%)، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع (Moniruzzaman, et al;2016) ودراسة (الشريف،٢٠١٣) وكذلك دراسة (Simona, et al;2015). بينما أشارت نتائج عدد أيام ممارسة الرياضة في الأسبوع إلى أن أعلى نسبة مئوية كانت لممارسة الرياضة بمعدل (٣-٤) مرات أسبوعياً وبنسبة مئوية بلغت (62.7%)، وهذا يتفق مع التوصيات العلمية لممارسة النشاط البدني، حيث أشارت الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) إلى ضرورة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة بمعدل (٣-٥) مرات أسبوعياً، وهذا ما يؤكد (زايد،٢٠١٤) إلى أن ممارسة النشاط البدني بمعدل (٣-٥) يساهم في تنمية اللياقة القلبية التنفسية وتحسين الصحة العامة للفرد. وبالنظر إلى زمن الممارسة اليومية حيث حصلت ممارسة النشاط البدني لأكثر من ساعة على أعلى نسبة مئوية بلغت (38.7%) حيث يعتبر زمن أداء جيد للممارسة النشاط البدني من أجل الصحة،

كما أكد على ذلك (American College of Sports Medicine.) بأن الزمن المقترح لممارسة النشاط البدني يتراوح ما بين ٤٠-١٢٠ دقيقة في اليوم، بينما أشارت الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) إلى أن الوقت الموصى به لممارسة النشاط البدني يتراوح ما بين (٢٠-٦٠) دقيقة. وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (الشريف، ٢٠١٣) التي أشارت نتائجها إلى معظم الممارسين يزاولون النشاط البدني لمدة (٣٠) دقيقة. بينما تتفق النتائج الحالية مع نتائج دراسة (Lee & Loke, 2005) حيث بلغت مدة ممارسة النشاط البدني أيضاً أكثر من ساعة. بينما أشارت نتائج الجدول (٦،٧،٨) إلى أنه بلغت نسبة غير المشتركين في الأنشطة الصحية (٥٨%)، وأن (٤٢،٧%) من الممارسين للنشاط الرياضي يمارسونه مع الاصدقاء، وأن نسبة (٤٦،٧%) لا يوجد لديهم وقت محدد لممارسة النشاط البدني. ويعزو الباحث انخفاض نسبة المشتركين في الأنشطة الصحية إلى ارتفاع التكلفة المادية للاشتراك في الأنشطة الصحية في المملكة العربية السعودية، وكذلك عدم توفر أندية صحية للإناث وقلة انتشار تلك الأندية. وأن ممارسة النشاط البدني مع الاصدقاء قد تعود لطبيعة نوع النشاط البدني والذي أشارت النتائج إلى رياضة المشي. وتشير بيانات الجدول (٩،١٠،١١) إلى أكثر الأنشطة البدنية التي يمارسونها عينة الدراسة هي المشي وبنسبة مئوية بلغت (٣٤%) ويرى الباحث أن ارتفاع تلك النسبة لرياضة المشي يعود إلى سهولة ممارستها وتوفر بعض الأماكن الخاصة بها، وتتفق النتائج الحالية مع نتائج (الشريف، ٢٠١٣، وخلف وآخرون، ٢٠١٢، وLadabaum, et al, 2014) وهذا ما يفسر أيضاً أن أكثر الأماكن التي يمارسون فيها النشاط البدني هو المشي، حيث حصل على أعلى نسبة مئوية بلغت (٢٩،٣%). وفيما يتعلق بأسباب ممارسة النشاط البدني جاء ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة، وإنقاص الوزن في المرتبة الأولى بنسبة مئوية بلغت (٢٤%)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن نسبة انتشار الأمراض والسمنة في المجتمع السعودي مرتفعة، مما يدعو الأفراد لضرورة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والحفاظ على الوزن.

- للإجابة على السؤال الثاني: ما هو مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث). قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري

جدول (١٢)

مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث)

الرقم	الفقرة	نوع العبارة	الذكور		
			المتوسط	الانحراف	الدرجة
١	أهم بأن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	إيجابية	3.72	1.155	مرتفعة
٢	أهم بتناول وجبة الافطار بشكل دائم.	إيجابية	4.05	1.126	مرتفعة
٣	تعتبر الفيتامينات والمعادن من عناصر الغذاء الأساسية التي تمد الجسم بالطاقة.	سلبية	1.46	0.788	مرتفعة جداً
٤	أفضل اختيار الاطعمة قليلة الدسم والابتعاد عن الاطعمة الدسمة.	إيجابية	3.15	1.197	متوسطة
٥	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	إيجابية	3.78	1.169	مرتفعة
٦	من الوظائف الأساسية للطعام إشباع الجوع.	سلبية	2.09	0.940	مرتفعة
٧	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.	إيجابية	3.60	1.190	مرتفعة
٨	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وفضل المطهي.	إيجابية	3.29	1.166	متوسطة
٩	أحاول اختيار الغذاء الصحي عند اختيار غذائي.	إيجابية	3.46	1.059	مرتفعة
١٠	أتناول الماء بكمية ٢-٣ لتر يومياً.	إيجابية	3.71	1.194	مرتفعة
١١	الوظيفة الأساسية للكربوهيدرات وقاية الجسم من الأمراض.	سلبية	2.33	0.948	مرتفعة

الرقم	الفقرة	نوع العبارة	الذكور		
			المتوسط	الانحراف	الدرجة
١٢	أهتم بتناول وجبات غذائية متكاملة العناصر (نشويات، بروتينات، فيتامينات، دهون).	ايجابية	3.67	1.046	مرتفعة
١٣	أهتم بالحصول على الغذاء من مصادره الطبيعية دون اللجوء إلى استخدام المكملات الغذائية.	ايجابية	3.82	1.224	مرتفعة
١٤	أختار الوجبات الغذائية على أساس ما تحتويه من قيمة غذائية.	ايجابية	3.45	1.099	مرتفعة
١٥	أعرف عدد السرعات الحرارية الخاصة في كل وجبة غذائية.	ايجابية	2.75	1.257	متوسطة
المجموع العام للوعي الغذائي					
			3.60	0.861	مرتفعة
			0.568		مرتفعة

يتضح من عرض البيانات في الجدول (١٣) إلى مستوى الوعي الغذائي لعينة الدراسة جاء في المستوى المرتفع وبمتوسط حسابي بلغ (٣.٦٠) للذكور، و(٣.٦١) للإناث، بحيث لم تظهر فروق في الوعي الغذائي بين الذكور والإناث. وقد حصلت فقرة (أهتم بتناول وجبة الافطار بشكل دائم) على أعلى متوسط حسابي، حيث بلغ (٤.٠٥) فيما حصلت فقرة (تعتبر الفيتامينات والمعادن من عناصر الغذاء الاساسية التي تمد الجسم بالطاقة) على أقل متوسط حسابي كفقرة سلبية، وبمتوسط (١.٤٦). ويعزو الباحث إلى ارتفاع نسبة الوعي الغذائي لدى عينة الدراسة إلى انتشار التثقيف من خلال الوسائل المختلفة للمعرفة، وسهولة الحصول على المعلومات الغذائية في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي، بالإضافة إلى دراسة طلبة السنة التحضيرية في الجامعة لمقرر مفاهيم اللياقة والصحة، والذي يحتوي على جزء تثقيفي علمي في مجال التغذية، مما ساهم في ارتفاع مستوى الوعي الغذائي للطلبة. وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Sayd,2014)، والعرجان وآخرون، ٢٠١٣، وعبد الحق وآخرون، ٢٠١٢) والتي أشارت إلى أن مستويات الوعي الغذائي في نتائج دراساتهم جاءت في المستوى المتوسط والمرتفع. وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Alsunni,2015)، Kilani, et al;2013، القدومي، وزايد، ٢٠٠٩، ومشعل وآخرون، ٢٠١٢، والهزاع، ٢٠٠٤) والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى أن مستوى الوعي الغذائي كان في المستوى الضعيف. والجدول (١٣) يوضح آلية تحديد درجة الوعي الغذائي وفقاً للمتوسطات الحسابية

جدول (١٣)

تحديد درجة الوعي الغذائي

الدرجة للعبارة الإيجابية	الدرجة للعبارة السلبية	المتوسط الحسابي
ضعيفة جداً	مرتفعة جداً	المتوسطات التي تتراوح من ١.٠٠ إلى أقل من ١.٨٠
ضعيفة	مرتفعة	المتوسطات التي تتراوح من ١.٨٠ إلى أقل من ٢.٦٠
متوسطة	متوسطة	المتوسطات التي تتراوح من ٢.٦٠ إلى أقل من ٣.٤٠
مرتفعة	ضعيفة	المتوسطات التي تتراوح من ٣.٤٠ إلى أقل من ٤.٢٠
مرتفعة جداً	ضعيفة جداً	المتوسطات التي تتراوح من ٤.٢٠ إلى ٥.٠٠

الاستنتاجات:

1. مستوى النشاط البدني كان ضعيفاً، حيث أن غالبية عينة الدراسة لا يمارسون النشاط البدني بانتظام، وأغلبهم من الإناث.
2. أن من يمارسون النشاط البدني من عينة الدراسة يمارسونه بواقع (3-4) مرات في الأسبوع، وبمعدل ساعة يومياً.
3. الفئة الأكثر من عينة الدراسة غير مشتركين في الأنشطة الصحية، ويفضلون ممارسة رياضة المشي مع الأصدقاء، وليس هناك وقت محدد لممارسة النشاط البدني.
4. جاء الوعي الغذائي لعينة الدراسة في المستوى المرتفع.

التوصيات:

- 1- ضرورة زيادة الوعي لدى الشباب الجامعي بأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده على الصحة.
- 2- توفير الأماكن المخصصة والمجهزة لممارسة النشاط البدني لطلاب الجامعة الذكور والأن

المراجع:

المراجع باللغة العربية :

1. خلف، بان، عبد السلام، ندى، وجاسم، محمد. (٢٠١٢). قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب. *مجلة الرياضة المعاصرة*، المجلد الحادي عشر، العدد السابع عشر.
2. زايد، زياد. (٢٠١٤). *فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية*، مركز النشر العلمي، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، السعودية.
3. الشريف، أحمد. (٢٠١٣). النشاط البدني لدى الشباب في أمانة دبي، *مجلة دراسات للعلوم التربوية*، الجامعة الأردنية، المجلد (٤٠) العدد (١) ص ١٠٩٧-١١١٨.
4. عبد الحق، عماد، شناعة، مؤيد، نعييرات، قيس، والعمد، سليمان. (٢٠١٢). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح وجامعة القدس، *مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية*، فلسطين، مجلد ٢٦، العدد، ٤.
5. العرجان، جعفر، ذيب، ميرفت، والكيلاني، غازي. (٢٠١٣). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، البحرين، المجلد: ١٤، العدد (١)، ٣١٢-٣٢٧.
6. العنزي، مبارك. (٢٠١٤). مستوى الوعي الصحي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية في المملكة العربية السعودية، *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، العدد (١٥٥) الجزء الثاني.
7. القدومي، ناصر ، وزايد، كاشف. (٢٠٠٩). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة

النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الأول.

٨. مشعل، مينا، الرحاحلة، وليد، وبطينة، معاذ. (٢٠١٢). الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، المجلد ٣٩، العدد (٢).

٩. الهزاع، محمد هزاع. (٢٠٠٤). الصفات الديموغرافية والوعي الغذائي المتعلق بالنشاط البدني لدى مرتادي الاندية الصحية بالرياض. *المجلة العربية للغذاء والتغذية*، ٥ (١١): ١٦٩-١٧٨.

المراجع باللغة الإنجليزية :

10. Ainsworth B, Haskell W, Herrmann S, Meckes N, Bassett D , Tudor C, Greer J, Vezina, J & Leon, A. (2011). Compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. **Medicine & Science in Sports & Exercise**.43:1575.
11. Alsunni, ahmed. (2015). Fruit and vegetable consumption and its determinants among Saudi university students, **Journal of Taibah University Medical Science**, 10(2):201-207.
12. Al-Zalabani, Abdulmohsen, Al-Hmdan, Naser, Saeed, Abdalla. (2015). The prevalence of physical activity and its socioeconomic correlates in Kingdom of Saudi Arabia: A cross-sectional population-based national survey, **Journal of Taibah University Medical Sciences**, 10(2):208-215.
13. American College of Sports Medicine. **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. (2000). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
14. Bize, Raphael; Johnson, Jeffery & Plotnikoff.(2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. **Preventive Medicine Journal**, Vol(45): 6. 401-415.
15. Brown, Stanley.(2006). Exercise Physiology: **Basis of Human Movement in Health and Disease**. Lippincott Williams & Wilkins Philadelphia.
16. Gleeson, M. & Jeukendrup, A.E. (2010). **Sports Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance** (2nd ed). Human Kinetics, Champaign, IL.
17. Kilani, Hashem, Al- Hazzaa, hazzaa, Waly, Mostafa & Musaiqer, Abdulrahman.(2013). Lifestyle Habits: Diet, Physical Activity and Sleep Duration among Omani Adolescents, **Sultan Qaboos University Medical Journal** , Vol.13 Issue 4, pp.510-519.
18. Ladabaum, Uri, Mannalithara,Ajitha, Myer,Parvathi & Singh, Gurkirpal.(2014). Obesity, Abdominal Obesity, Physical Activity, and Caloric Intake in US Adults: 1988 to 2010. **The American journal of medicine**, V: 127; Issue 8,Pages 717–727.
19. Lee, Regina & Loke, Yuen.(2005). Health-Promoting Behaviors and Psychosocial Well-Being of University Students in Hong Kong. **Public Health Nursing**. Volume 22, Issue 3, pages 209–220.
20. Mandil, Ahmed, Alfurayh,Nuha, Alebreen,Manar, Aldukhi,Sarah. (2016). Physical activity and major non-communicable diseases among physicians in Central Saudi Arabia, **Saudi Medical**

Journal, Vol.37 Issue 11, p1243-1250, 8p.

21. Moniruzzaman, M, Zaman, Mostfa, Islam,M, Kabir,H, Yasmin,R. (2016). Physical activity levels in Bangladeshi adults: result from STEPS survey 2010. **Public Health**, 137:131-138.
22. Sayd, ali. (2014). Nutrition awareness level of al-balqa applied university students, **Journal of Biology**, Agriculture and Healthcare, Vol.4,NO.2, 99-111.
23. Simona, Fagaras, Elisabeta, Radu, Gynetta, Vanvu. (2015). The Level of Physical Activity of University Students. **In 7th World Conference on Educational Sciences**, Procedia - Social and Behavioral Sciences; 197:1454-1457.

ملخص البحث:

الملخص باللغة العربية :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني وكذلك التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث). وتكونت عينة الدراسة من (١٩٨) طالباً وطالبة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة جدة والمسجلين على الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠١٧م، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي. وقام الباحث باستخدام الاستبيان كأداة لجمع بيانات الدراسة الحالية. وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية لبرنامج (SPSS) للحصول على النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية. وأظهرت نتائج الدراسة أن (٦٢.١%) من عينة الدراسة لا يمارسون النشاط البدني بانتظام، حيث بلغت نسبة الذكور منهم (٢٣.٢%) ونسبة الإناث (٣٨.٩%). وأن ممارسي النشاط البدني يمارسونه بمعدل (٣-٤) مرات أسبوعياً وبنسبة مئوية بلغت (٦٢.٧%)، وأن (٣٨.٧%) منهم يمارسونه بمعدل ساعة يومياً. بينما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه بلغت نسبة غير المشتركين في الأندية الصحية (٥٨%)، وأن (٤٢.٧%) من الممارسين للنشاط البدني يمارسونه مع الأصدقاء، وأن نسبة (٤٦.٧%) لا يوجد لديهم وقت محدد لممارسة النشاط البدني. كما أظهرت النتائج أن أكثر الأنشطة البدنية التي يمارسونها عينة الدراسة هي المشي وبنسبة مئوية بلغت (٣٤%) وأن أكثر مكان يمارسون فيه النشاط البدني هو الممشى بنسبة مئوية (٢٩.٣%). وفيما يتعلق بأسباب ممارسة النشاط البدني جاء ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة، وإنقاص الوزن في المرتبة الأولى بنسبة مئوية بلغت (٢٤%). وأشارت النتائج إلى أن مستوى الوعي الغذائي لعينة الدراسة جاء في المستوى المرتفع. وأوصى الباحث بضرورة زيادة الوعي لدى الشباب الجامعي بأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده على الصحة. وتوفير الأماكن المخصصة والمجهزة لممارسة النشاط البدني لطلاب الجامعة الذكور والإناث. كلمات مفتاحية: النشاط البدني، الوعي الغذائي، جامعة جدة

الملخص باللغة الانجليزية :

The aim of this study was to identify the level of physical activity as well as the level of nutritional awareness among the preparatory year students at the University of Jeddah (males and females). The sample of the study consisted of (198) students from the preparatory year students at the University of Jeddah and enrolled in the first semester of 2017, and were randomly chosen. The researcher used the descriptive method in his survey style. The researcher used the questionnaire as a tool for all current study data. The data were statistically analyzed using SPSS statistical package to obtain results using arithmetic averages, frequencies and percentages. The results of the study showed that 62.1% of the study sample did not exercise regularly. The percentage of males (23.2%) and females (38.9%). Those who practice physical activity (3-4) times per week came with a percentage of (62.7%), while 38.7% of them exercise at an hourly rate per day. The results of the study indicated that the percentage of non-participants in health clubs was (58%), while (42.7%) of physical activity practitioners did it with friends, and that 46.7% do not have a specific time to exercise. The results showed that the most active physical activity of the study sample was walking at a percentage of 34%. The most active place in physical activity was the walkway ((29.3%

In terms of physical activity, physical activity for health and weight loss came first at (24%). The results indicated that the level of nutritional awareness of the study sample was at a high level with

The researcher recommended the need to increase awareness among university youth about the importance of physical activity and its benefits to health. Also, the need to provide proper areas for practicing physical activities for male and female university students

.Keywords: physical activity, nutrition awareness, University of Jeddah