

Nutritional Behavior and its Relationship with the Physical Fitness among those Participating in King Abdullah Award for the Basic Stage Students in the Capital Amman

Mustafa Abdl Rahman Makhoulf
Department of Physical Education
King Faisal University
mus_005@yahoo.com

Received 02/01/2018

Accepted 20/02/2019

Abstract:

The study aims at identifying the nutritional behavior and its relationship with physical fitness among the participants in the King Abdullah Award for the students of the basic stage in the capital Amman. The researcher used the descriptive method and the subject were randomly selected from 100 students in the academic year 2017/2018 , and after the statistical analysis treatment, the important results were: The level of nutritional behavior of participants in the King Abdullah Award for students of the basic stage in the capital Amman was high, the level of fitness of the participants was high, and there are no differences between the nutritional behavior and fitness of the participants in the award due to gender variable.

Keywords: nutritional Behavior - Fitness - King Abdullah Award

السلوك الغذائي وعلاقته باللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان

مصطفى عبد الرحمن مخلوف

قسم التربية البدنية

جامعة الملك فيصل

mus_005@yahoo.com

استلام البحث 2018/01/02

قبول البحث 2019/02/20

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى السلوك الغذائي، وعلاقته باللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله، لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واختيرت عينة البحث عشوائياً بواقع (100) طالب وطالبة للعام الدراسي 2017/2018م، واستُخدم الاستبيان كأداة لجمع بيانات الدراسة، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي، توصلت الدراسة إلى: أنَّ مستوى السلوك الغذائي لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله، لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان، جاء بدرجة مرتفعة. وأنَّ مستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين جاء بدرجة مرتفعة، ولا توجد فروق بين السلوك الغذائي، واللياقة البدنية، لدى المشاركين في الجائزة تُعزى لمتغير الجنس.

الكلمات الدالة: السلوك الغذائي، اللياقة البدنية، جائزة الملك عبد الله.

المقدمة

يعدّ الغذاء ضرورة للجسم، إذ يمدّه بالطاقة، ويقيه الأمراض المختلفة، ويساعد الفرد على أداء الأعمال بكفاءة وفعالية، لذلك كان السلوك الغذائي السليم والإيجابي أمراً مطلوباً في المجتمع، حيث أدى انتشار السلوك الغذائي السليم، إلى حدوث مخاطر عديدة للأفراد، تتمثل في إصابتهم بالأمراض المختلفة، وتقليل الفاعلية الإنتاجية لهم، وشعور الأفراد بالكسل والخمول.

ويُعدّ الغذاء الصحي مهماً للجسم؛ حيث يعتمد ذلك على طبيعة الأطعمة التي يتم تناولها، والأساليب التي يتم من خلالها تناول الغذاء، بما يسهم في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تمكنه من القيام بالنشاطات الحيوية المختلفة، وبمعنى آخر فإن تناول الأغذية المختلفة من لحوم وحبوب وخضار وفاكهة، وبما تحتويه من عناصر غذائية، لازمة لإنتاج الطاقة، والمساهمة في عمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة النافذة، الأمر الذي يظهر مدى أهمية تناول الأغذية المختلفة للجسم⁽²⁾.

وقد خضع السلوك الغذائي في الفترة الأخيرة، لبحوث عديدة مشفوعة بالنتائج الصحية السلبية التي ترتبط بنقص النشاط البدني واللياقة البدنية، حيث أظهرت نتائج البحوث الحديثة أنَّ السلوك الغذائي، والعادات الغذائية، ترتبط -جميعها- بنحو مباشر مع اللياقة البدنية وصحة الجسم، فالخيارات الصحية في تناول الأغذية

الصحية لها أثر إيجابي على اللياقة البدنية، أما العادات والخيارات السلبية في تناول الغذاء، مثل: تناول المشروبات الغازية، واستهلاك المشروبات المحلاة بالسكر، والعادات الغذائية السيئة، فإن لها آثاراً سلبية على صحة الجسم ولياقته، كما تُظهر هذه الدراسات أنَّ السلوك الغذائي عند الشباب، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنمط الحياة، ويُعدّ فهم العلاقة بين السلوك الغذائي الصحي واللياقة البدنية، أمراً ضرورياً للوقاية الفعالة من عوامل خطرة مرتبطة بنمط الحياة وإدارتها، حيث أكدت بعض التقارير أنَّ النظام الغذائي يرتبط بشكل مباشر مع اللياقة البدنية، والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية⁽¹⁶⁾.

والسلوك الغذائي مفهوم جامع لأنماط سلوكية، ومواقف قائمة على الصحة والمرض، وعلى استخدام الخدمات الطبية بهدف تنمية طاقات الفرد الصحية⁽¹⁾. كما يُعرّف بأنه: صفات شخصية مميزة كمعتقدات وتوقعات وحوافز وقيم وإدراكات وعناصر معرفة⁽¹⁷⁾. ويعتقد الباحث أنَّ السلوك الغذائي الجيد انعكاس للقوام الجيد والعقل الجيد، ويتطابق مع المقولة الشائعة العقل السليم في الجسم السليم، وبالتالي يُعدّ السلوك الغذائي الجيد الأساس المهم للارتقاء باللياقة البدنية العامة للفرد والمجتمع؛ من أجل النهوض بالاقتصاد، والمحافظة على الإنتاج، والدفاع عن الوطن. وتشير الدراسة ذات الرّمق⁽⁴⁾، إلى أهمية عناصر اللياقة البدنية: (المداومة، والسرعة،

ذلك: (العمر، والمعرفة. وعوامل أخرى تتعلّق بالجماعات والمجتمعات، ومن ذلك: (المهن، والتعليم... الخ). وعوامل اجتماعية، ومن ذلك: (سهولة الوصول للمراكز الصحية). وعوامل ثقافية، ومن ذلك: (منظومة القيم). وعوامل محيطية مادية: (كحالة الطقس والطبيعة)، وغير ذلك. ويرى الباحث أنّ عدم الوعي بالعلاقة بين المشكلات الصحية التي يعاني منها الفرد، وأنماط السلوك الغذائي، يمكن أن يصيب الأفراد بأمراض ويعرضهم لمخاطر صحية، مما يؤكد أهمية السلوك الغذائي في تجنب الفرد المخاطر الصحية المختلفة التي قد يصاب بها.

ويؤدّي كلّ من الوعي الصحي، والتغذية الصحيحة للأفراد والأسرة، بالإضافة إلى العوامل البيئية خاصة المتصلة بالرياضيين، دوراً مهماً في الوصول إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والإنجازات الرياضية، حيث تشير الدراسة ذات الرّم (3)، أنّ العوامل البيئية تؤثر بشكل كبير في السلوك الغذائي لدى الطلبة، فيما تؤثر الأسرة قليلاً في النشاط البدني لدى أفرادها، بينما تؤثر الجامعة بنحو كبير في النشاط البدني للطلّبات، فيما يؤثر الإعلام بنحو متوسط في النشاط البدني لدى الطلاب.

وبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع الإنجاز؛ لأنّ التغذية الخاطئة تؤدي إلى التعب المبكر، وإلى تقليل قابلية الإنجاز، إضافة إلى أنّها قد تؤدي إلى اضطرابات في الصحة؛ الأمر الذي يقلّل من الإنجاز الرياضي. ويعدّ كلّ من السلوك الغذائي واللياقة البدنية، من الموضوعات المهمة في حياتنا المعاصرة، وعلى الرغم من هذه الأهمية، فإنّ الدراسات التي تناولت العلاقة بين السلوك الغذائي واللياقة البدنية، تعدّ قليلة أو نادرة؛ الأمر الذي يبرّر إجراء مثل هذه الدراسة، لبيان العلاقة بين المتغيرين: (السلوك الغذائي، واللياقة البدنية). وتؤكد الدراسة ذات الرّم (3)، إلى أهمية زيادة التوعية المجتمعية بالنشاط البدني، وزيادة مستوى الحركة، بمقدار أهمية السلوك الغذائي الصحيح نفسه.

ولأهمية المعقودة على اللياقة البدنية، انطلقت جائزة الملك عبدالله الثاني لللياقة البدنية في 2012/12/18م، ضمن احتفال رياضي كبير تمّ من خلاله عرض محاور هذه الجائزة للطلبة؛ في محاولة لاستقطابهم للمشاركة فيها، وإكسابهم اللياقة البدنية المناسبة، وقد أبرزت العديد من الكلمات بهذه المناسبة أهمية هذه الجائزة في تطوير الرياضة، وبيان أهمية اللياقة البدنية للأفراد؛ بما يؤدّي إلى زيادة عجلة الإنتاج وتفعيلها (7).

ويرى الباحث أنّ زيادة التطور التكنولوجي والمعرفي ساهم في زيادة الرفاهية التي يتمتّع بها البشر؛ مما أدى إلى خمول الإنسان وكسله، وضعف جسده، وعدم القدرة على القيام بأعباء المهن المختلفة والنشاطات الاجتماعية، الأمر الذي يتطلّب مزاوله أي نشاط

والقوة)، وتأثيرها على التحضير في الرياضة الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة، وتعدّ اللياقة البدنية من الأمور المهمة للفرد في الحياة؛ إذ من خلالها يمكن للفرد أن يحقق منافع عدّة تنعكس إيجاباً على شخصيته، إذ تسهم في زيادة القدرة التحملية للفرد، وكذلك زيادة استمتاعه بوقت فراغه؛ من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة، وتسهم كذلك في زيادة القدرة على أداء النشاطات وممارستها لأطول فترة ممكنة (8).

وللياقة البدنية أهمية كبيرة عند كافة الأعمار، من أطفال وشباب وشيوخ، الأمر الذي أظهر أهمية هذا المصطلح، خاصة مع ازدياد اهتمام الباحثين به، فأصبح تعبيراً شائعاً، ولكنّه لم يتم الاتفاق على تعريف موحد لمصطلح اللياقة البدنية (12).

وقد عرّفت اللياقة البدنية بأنّها: المقدرة على أداء الأعمال المتطلّبة في الواقع الحياتي، دون تعب مفرط، مع احتفاظ الجسم بفائض من الطاقة؛ لمواجهة الطوارئ، والاستمتاع من خلال الاشتراك بالنشاطات المتنوعة.

وعرّفت أيضاً بأنّها: "عملية ارتقاء الصفات البدنية بشكل عام؛ لرفع مستوى لياقة الفرد البدنية، من خلال تطور الصفات الممكنة بشكل شمولي (8)".

وقد بينت الدراسة ذات الرّم (15)، أنّ هناك أهمية بالغة للياقة البدنية على المستوى الاجتماعي والصحي والنفسي والعقلي والإنتاجي، ويمكن إيضاح ذلك وفق الآتي:

1- أهمية اللياقة البدنية اجتماعياً: تبرز أهمية اللياقة البدنية

في أنّها تكسب الفرد خبرات اجتماعية فنية، تساعد في تكوين الشخصية الاجتماعية، واكتساب أنماط السلوك المختلفة، وتجعل الفرد يستشعر بأنّه ينتمي للجماعة.

2- أهمية اللياقة البدنية صحياً: للياقة البدنية تأثير مباشر

على الجهاز الدوري للجسم؛ من خلال زيادة حجم القلب، وقوة ضغط الدم، وزيادة سعة الرئتين حيويّاً.

3- أهمية اللياقة البدنية نفسياً: حيث تسهم اللياقة في مساعدة

الأفراد على التحكم بانفعالاتهم، وتشعرهم بالنقّة، وتزيد من دافعيتهم للعمل وتحمل مشقّاته، وتقلّل من الجهد العقلي والانفعالي.

4- الأهمية العقلية للياقة البدنية: توجد علاقة طردية بين

ممارسة اللياقة البدنية، والأهمية العقلية، حيث تعمل على تنشيط خلايا الدماغ، وبالتالي زيادة كفاءة الجسم.

5- أهمية اللياقة البدنية إنتاجياً: فتمتّع الفرد بلياقة بدنية

مرتفعة، يسهم في زيادة الإنتاجية، وتحقيق الفاعلية والكفاءة للجسد.

وتوجد عوامل عدّة تؤثر في السلوك الغذائي، وقد أشارت إليها الدراسة ذات الرّم (11)، وهي: عوامل تتعلّق بالأفراد والبيئات، ومن

حركي لتحسين مستوى اللياقة البدنية، مع ربط ذلك بالتغذية والتوازن الغذائيين؛ لما لهما من أثر بارز في تحسين صحة الأفراد.

مشكلة الدراسة

وتتمثل مشكلة الدراسة تعذر الخروج بنتائج واضحة فيما يتعلق بجائزة الملك عبدالله للياقة البدنية، عن مستويات الطلبة في اللياقة، ومدى وعيهم بالسلوك الغذائي في جداول إحصائية يمكن الاستناد إليها، الأمر الذي يُبرّر إجراء هذه الدراسة. وبذلك تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن واقع السلوك الغذائي، وعلاقته باللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمّان. حيث تُشير الدراسة ذات الرقم (9)، أنّ هناك نقصاً في معرفة الطلاب الثقافية بالغذاء، بالإضافة إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لديهم. كما تُعدّ الدراسة الحالية، الأولى في حدود علم الباحث، التي تناولت العلاقة بين مستوى السلوك الغذائي، ومستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

وتتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

- تناولها واقع مستوى السلوك الغذائي، ومستوى اللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمّان حيث إنّ هذين المجالين من أهم المجالات الحيوية في ميادين البحث التربوي، وقد حظيا باهتمام متزايد من قبل الباحثين التربويين.
- القائمون على جائزة الملك عبدالله للياقة البدنية، حريصون على الربط بين السلوك الغذائي واللياقة البدنية، ويظهر ذلك من خلال المتابعات والزيارات الميدانية للمدارس المختلفة.
- الأداة التي تستخدمها وإمكانية الاستفادة منها، وما تنتهي إليه الدراسة من نتائج وتوصيات، وما تقدّمه من فائدة للجهات المختصة في الوزارة، من مخططي المناهج، ومديري المدارس، والمشرفين التربويين، والتي تتركز في تقديم صورة واضحة عن مستوى السلوك الغذائي، ومستوى اللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- التعرف إلى مستوى السلوك الغذائي لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله، لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمّان.

2- بيان مستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان.

3- بيان فيما إذا كانت هناك علاقات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مستوى السلوك الغذائي، واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله، لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان.

4- بيان إذا كانت هناك فروقات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مستوى الأنشطة الرياضية، والسلوك الصحي والنفسي، لدى الطلبة في المرحلة الثانوية في العاصمة عمان، تُعزى لمتغير الجنس.

أسئلة الدراسة:

1- ما مستوى السلوك الغذائي لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان؟

2- ما مستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين السلوك الغذائي واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين السلوك الغذائي واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان، تُعزى لمتغير الجنس؟

التعريفات الإجرائية:

السلوك الغذائي: صفات شخصية مميزة: كمعتقدات، وتوقعات، وحوافز، وقيم، وإدراكات، وعناصر معرفة، وتتضمن الصفات المميزة للشخصية الحالات والسمات المؤثرة والانفعالية، وأنماط سلوك ظاهرية، وأفعال وعادات ترتبط بالحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض المختلفة التي قد تصيب الجسم⁽¹⁷⁾.

اللياقة البدنية: عملية ارتفاع الصفات البدنية بشكل عام، لرفع مستوى لياقة الفرد البدنية؛ من خلال تطوّر الصفات الممكنة بشكل شمولي⁽⁸⁾.

المشاركون في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية: وتشمل جميع المشاركين في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في الصنفين السابع والثامن الأساسي في مديرية قصبة عمان.

حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة على الحدود الآتية:

- 1- حدود موضوعية: وتتمثل في اقتصار الدراسة على البحث في موضوع السلوك الغذائي واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية.
- 2- حدود مكانية: وتتمثل في اقتصار تطبيق الدراسة على المدارس الأساسية في العاصمة عمان.
- 3- حدود زمنية: تتمثل في اقتصار تطبيق الدراسة في العام 2017/2018م.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

- الدراسة ذات الرّم (7)، وتهدف إلى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين حركياً، الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، لغايات توضيح أهمية الممارسة الرياضية في المحافظة على الصحة. وتستخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها (100) معاق حركياً، منهم (50) ممارساً للنشاط الرياضي: (كرة السلة على الكراسي المتحركة)، و(50) غير ممارس للنشاط الرياضي من بعض الولايات: (مستغانم، سعيدة، 50 عين تموشنت، غليزان) بدولة الجزائر خلال 2015/2016م. ومن الأدوات المستخدمة في البحث مقياس الوعي الصحي، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحثون إلى: أنّ المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي: (كرة السلة على الكراسي المتحركة)، لديهم وعي صحي عالٍ مقارنة بالمعاقين حركياً غير الممارسين للنشاط الرياضي. كما توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المعاقين حركياً، الممارسين وغير الممارسين لصالح عينة الممارسين للنشاط الرياضي.

وقد هدفت الدراسة ذات الرّم (4)، والتي جاءت بعنوان: دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية: (المداومة، السرعة، القوة)، وتأثيرها على التحضير في الرياضة الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة، إلى بيان مدى أهمية بعض العناصر المتعلقة باللياقة البدنية في التأثير على الرياضة الجماعية، لتلاميذ الصف المتوسط، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي وذلك لملاءمتهما موضوع البحث. واشتملت العينة على (60) تلميذاً، (30) من الذكور و(30) من الإناث، من مدرسة الأمير عبد القادر الميلية للسنة الدراسية 2012م، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين اختبارين قبلي وبعدي، للمستوى التحضيري في النشاطين، كما أنّ هناك فروقاً دالة

إحصائية بين الذكور والإناث في كافة الصفات البدنية المدروسة لصالح الذكور.

وهدفت الدراسة ذات الرّم (3)، التعرف إلى أثر العوامل البيئية المتعلقة بـ: الطالبات، والأسرة، والجامعة، والإعلام على السلوك الغذائي، والنشاط البدني الممارس من قبل طالبات جامعة عفت في المملكة العربية السعودية. وتكونت عينة الدراسة من (97) طالبة، يمثلن تسع شعب دراسية من مساق الصحة واللياقة البدنية للفصل الدراسي الأول 2012/2013م. ولتحقيق أهداف الدراسة طوّرت الباحثة استبانة لدراسة السلوك الغذائي والنشاط البدني لدى الطالبات. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ العوامل البيئية بشكل عام، تؤثر بشكل كبير في السلوك الغذائي لدى الطالبات، فيما تؤثر الأسرة قليلاً في النشاط البدني لديهن، وتؤثر الجامعة بشكل كبير في النشاط البدني للطالبات، فيما يؤثر الإعلام بشكل متوسط في النشاط البدني لدى الطالبات. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، منها: أهمية زيادة التوعية المجتمعية بالنشاط البدني، وزيادة مستوى الحركة بمقدار أهمية السلوك الغذائي الصحيح نفسه.

الدراسة ذات الرّم (9)، بعنوان: الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، للتحصيل المعرفي حول السلوك الغذائي ومستوى اللياقة لديهم، وهدفت أيضاً التعرف إلى علاقة حصيلة المعرفة في الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة لديهم. وقد تم إجراء الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (251) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من (593) من مجتمع الدراسة، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي، حيث استخدمت الدراسة الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها، تم التوصل إلى أنّ هناك نقصاً في معرفة الطلبة بالغذاء من الناحية الثقافية، كما توصلت الدراسة إلى أنّ مستوى اللياقة البدنية لديهم جاء متوسطاً، كما أنّه لا توجد علاقة بين الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة البدنية لديهم.

هدفت الدراسة ذات الرّم (10)، والتي جاءت بعنوان: تأثير تمارين الإيروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الأنتروبومترية، لدى فئة النساء (35-45) سنة، التعرف إلى أثر تمارين الإيروبيك التي تصاحب البرنامج الغذائي في بعض قياسات الأنتروبومترية لفئة العمرية من النساء (35-45)، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (16) فرداً من الإناث، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى برنامج تدريبي وغذائي أعد للنساء بأعمار (35-45) سنة، له أثر إيجابي في التخلص من الشحوم، كما أنّ البرنامج الغذائي المعد بدقة، جعل تطبيقه سهلاً لدى عينة البحث، وبإمكان كلّ فرد اتّباعه، خاصة مع توافر عناصره.

السلوك الغذائي تجاه المعرفة التغذوية في اللياقة البدنية، بين المدرّبات والمشاركات في اللياقة البدنية من الإناث، وقد شمل مجتمع الدراسة 200 امرأة، بما في ذلك 100 مدربة للياقة البدنية، و 100 مشاركة في اللياقة البدنية في نادي (Pozanan) في جامعة (Piasseki) في بولندا. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأجري التحليل الإحصائي، وبعد تحليل النتائج، توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عمر المشاركة، والتعليم، وفترة العمل كمدربة في اللياقة البدنية، أو حضور دروس اللياقة البدنية، وتواتر تدريس صفوف اللياقة البدنية. وكانت نسبة المدرّبات في اللياقة البدنية ذوات التعليم العالي أكبر من نسبة المشاركات في اللياقة.

والدراسة ذات الرّم (15)، والتي جاءت بعنوان: العلاقة بين التغذية والنشاط البدني والسلوكيات واللياقة البدنية وتدابير الأداء الأكاديمي لطلاب الصف السادس في منطقة مدرسة غرب المدينة، حيث استخدم فيها المنهج الاستقصائي؛ لرصد سلوك الشباب ومراقبته، وتقييم اللياقة البدنية من حيث: (التشغيل والميل، والتجديد، والدفع، والارتفاع، والوزن)، وتوصلت الدراسة إلى أنّ درجات الرياضيات العالية ارتبطت مع تناول المزيد من الحليب، ووجبة الإفطار، وعصير الفاكهة، والمشروبات المحلاة واللياقة البدنية. كما توصلت إلى العديد من النتائج الإيجابية التي تربط بالسلوك الغذائي الإيجابي، مع إجراءات اللياقة البدنية.

وقد هدفت الدراسة ذات الرّم (14)، إلى المقارنة بين الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي، لطلاب كلية التربية الرياضية، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (190) طالباً وطالبة، ممّن يمارسون ألعاباً رياضية مختلفة. واستخدمت الاستبانة الخاصة بالتغذية العامة كأداة لجمع البيانات، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي، توصلت الدراسة إلى أنّ أغلب الرياضيين في الجامعة يوجد لديهم سلوك صحي غذائي جيّد، كما بيّنت النتائج أنّ هناك انخفاضاً كبيراً في نسبة الثقافة التغذوية.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتّضح من العرض السابق للدراسات السابقة أنّها اشتملت على عدد (10) دراسات عربية وأجنبية، منها (6) دراسات عربية، (4) دراسات أجنبية، وقد أجريت جميعها في الفترة الزمنية من (2007 م - 2017 م). كما تعدّد الهدف من إجرائها وفقاً لكل دراسة. حيث هدفت بعض الدراسات إلى معرفة مستوى الوعي الصحي بالسلوك الغذائي، مثل الدراسات ذوات الأرقام: (6)، (3)، (9)، (13)، (18)، (15)، (14). بينما هدفت الدراسات الأخرى إلى معرفة تأثير البرامج الرياضية والأوروبيك واللياقة البدنية على تنمية الصحة واللياقة البدنية، كالدراسات ذوات الأرقام: (4)، (10)، (5). وقد استخدمت

الدراسة ذات الرّم (5)، بعنوان: أثر برنامج جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية، لدى عيّنة من الطلبة الموهوبين، والعاديين، وذوي صعوبات التعلّم في الأردن، وقد هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، في تنمية المفهوم الذاتي الأكاديمي، وكفاءة الطالب الاجتماعية، لدى عيّنة من طلبة موهوبين، وعاديين، وذوي صعوبات التعلّم، وقد بلغت العيّنة المطبق عليها الدراسة (240) طالبة، وتم تقسيمها بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية، (120) طالبة، أي (28) طالبة من غرفة المصادر الخاصة بالموهوبين، و(44) طالبة من غرفة المصادر لذوي صعوبات التعلم، و(48) طالبة من غرف الصف العادية، أمّا المجموعة الضابطة فبلغت (120) طالبة. وقد تم إعداد الأدوات اللازمة المتمثلة في المقياس الخاص بمفهوم الذات الأكاديمي، ومقياس متعلّق بالكفاءة الاجتماعية، بالإضافة إلى اعتماد برنامج جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي، توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في مفهوم الذات الأكاديمي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجة الطالبات في المفهوم الذاتي الأكاديمي.

الدراسات الأجنبية:

هدفت الدراسة ذات الرّم (13)، والتي جاءت بعنوان: محدّدات سلوك الغذاء لدى طلبة الجامعات: دراسة نوعية باستخدام مناقشات مجموعات التركيز، إلى استكشاف العوامل التي تؤثر على سلوك الطلبة لدى الجامعات الأوروبية (البلجيكية) لتناول الطعام، وذلك باستخدام تصميم بحثي نوعي. بالإضافة إلى جمع الأفكار والتوصيات من أجل تسهيل وضع برامج التدخل الفاعلة، والمصمّمة خصيصاً بهدف تحسين السلوك الغذائي الصحي لدى طلبة الجامعات. وباستخدام دليل أسئلة شبه منظم، أجريت خمس مناقشات جماعية مركّزة تتألف من 14 طالباً وطالبة، و 21 طالبة جامعية من مختلف التخصصات الدراسية، وتم استخدام المنهج الاستقرائي؛ لتحليل البيانات بعد الانتقال من المدرسة الثانوية إلى الجامعة. وقد توصلت للدراسة إلى أنّ الطلبة يتأثرون بعوامل فردية، مثل: (تفضيلات الذوق، والانضباط الذاتي، والوقت والملاءمة)، وبشبكة الاجتماعية (عدم وجود الرقابة الأبوية والأصدقاء والأقران)، وبالبيئة المادية (مثل: توافرها وإمكانية الوصول إليها).

وقد هدفت الدراسة ذات الرّم (18)، والتي جاءت بعنوان: موقف السلوك الغذائي تجاه المعرفة التغذوية بين مدرّبي اللياقة البدنية من الإناث والمشاركين في اللياقة البدنية من الإناث، إلى مقارنة موقف

صدق الأداة:

للتحقق من صدق الاستبانة، تم إيجاد الصدق الظاهري لها، وذلك بعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات من ذوي الاختصاص، في مجال المناهج وطرائق التدريس والقياس والتقويم، وقد عُدَّت موافقة بنسبة (80%) من المحكمين على محتوى كل فقر، الأمر الذي يُعدّ مؤشراً على صدقها، وبذلك يتم الإبقاء عليها، هذا وقد أبدى المحكمون اقتراحاتهم بتعديل بعض الفقرات، وإعادة صياغتها، وقد تم الأخذ بها.

ثبات الأداة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وذلك بتطبيقها على عينة من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (20) طالباً وطالبة، وبعد أسبوعين طبقت الأداة مرة أخرى على العينة نفسها، وحسب معامل ثبات الاختبار باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، بلغت قيمة معامل الثبات (88%)، وتعدّ هذه القيمة مقبولة لغايات الدراسة.

ويبين الجدول ذو الرقم (1) قيمة معامل الثبات ألفا.

الجدول ذو الرقم (1)

معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا

البعد	ألفا
السلوك الغذائي	0.90
اللياقة البدنية	0.86
الأداة ككل	0.88

المعالجة الإحصائية:

بعد تطبيق أداة الدراسة، أُدخلت البيانات في ذاكرة الحاسوب، وجرى تحليل البيانات باستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS)؛ لاستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، وقيم اختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي.

نتائج الدراسة:

نتائج الإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى السلوك الغذائي لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، لمستوى السلوك الغذائي لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله الثاني لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان.

معظم الدراسات المنهج التجريبي فيما عدا الدراسات ذات الأرقام: (4)، (10)، (5)، كمتوتعتينة البحث لكل الدراسات بين التلاميذ، وطلبة الجامعات، والنساء، والرجال، ممن أعمارهم تتحصر بين 12 سنة وحتى 45 سنة، كما استخدمت معظم الدراسات الاستبيان والبرنامج التدريبي كوسائل وأدوات لجمع البيانات، واستخدمت معظم الدراسات المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط، ومعامل الالتواء واختبار (ت)، والنسبة المئوية، وكا²، والتكرارات؛ لمعالجة بيانات تلك الدراسات، كما تباينت نتائج تلك الدراسات ما بين وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، ولصالح القياس البعدي؛ نتيجة لاستخدام برامج التدريب في اللياقة البدنية والوعي الصحي، مثل الدراسات ذات الأرقام (4)، (10)، (5)، بينما أشارت نتائج الدراسات الأخرى مثل الدراسات ذات الأرقام (18)، (15)، (14)، إلى معرفة مستوى الوعي الصحي واقتنائه بالسلوك الغذائي لعينة تلك الدراسات.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها وتساولاتها، وصياغتها.
- اختيار المنهج العلمي المستخدم، وانتقاء عينة الدراسة.
- التعرف إلى أدوات جمع البيانات المناسبة ووسائلها.
- اختيار الأسلوب التحليل الإحصائي المناسب لطبيعة البحث.
- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها وتعضيدها، والكشف عما اتفق من هذه الدراسات أو تعارض مع نتائج الدراسة الحالية.

الطريقة والإجراءات:

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المشاركين في جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية، في مديرية قصبة عمان في العام الدراسي 2017/2018.

عينة الدراسة: قام الباحث باختيار عينة عشوائية بسيطة بواقع (100) طالب وطالبة في العام الدراسي 2017/2018.

أداة الدراسة:

قام الباحث بتطوير استبانة لدراسة مستوى السلوك الغذائي، ومستوى اللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية، وذلك بالاستفادة من الأدب النظري ذي العلاقة بموضوع الدراسة، مثل الدراستين ذاتي الرقمين (5) و(9).

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي التحليلي من خلال الاستبانة.

الجدول ذو الرقم (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة بشأن: (مستوى السلوك الغذائي لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله الثاني لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان)

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1.	يُعَدُّ الغذاء الصحي مهمًا للجسم.	3.69	0.76	مرتفع
2.	يعتمد الغذاء الصحي على طبيعة الأطعمة التي يتم تناولها.	3.30	0.59	متوسط
3.	يفيد الغذاء في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالنشاطات الحيوية المختلفة.	3.18	0.64	متوسط
4.	من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الإنسان: الماء والسكريات والدهون والبروتينات والفيتامينات والعناصر المعدنية.	3.11	0.74	متوسط
5.	يوجد مصدران للغذاء هما: النبات والحيوان.	4.00	0.58	مرتفع
6.	يرتبط السلوك الغذائي بالنتائج الصحية السلبية بسبب نقص النشاط البدني واللياقة البدنية.	3.55	0.57	متوسط
7.	يؤدي السلوك الغذائي السلبي لإصابة الجسم بالأمراض.	3.44	0.65	متوسط
8.	يساهم الغذاء الصحي في زياد عمر الأفراد.	3.22	0.59	متوسط
9.	تؤثر منظومة القيم والعادات والتقاليد على السلوك الغذائي للأفراد.	3.20	0.64	متوسط
10.	تعدُّ أهم ركيزة في التنمية البشرية متابعة صحة الأفراد.	3.19	0.74	متوسط
11.	يؤدي اتباع السلوك الغذائي السلبي لإصابة الجسم بالأمراض: كالسكري.	4.01	0.58	مرتفع
	الإجمالي العام	3.48	0.64	متوسط

جميع العناصر الغذائية بالحسبان، بحيث تزود الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المهام المختلفة. ويتفق ذلك مع الدراسة ذات الرقم (6)، والتي أشارت إلى أن ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين حركياً الممارسين للرياضة، في المحافظة على الصحة. كما يتفق ذلك أيضاً مع الدراسة ذات الرقم (3)، والتي أشارت إلى أن العوامل البيئية تؤثر بنحو كبير في السلوك الغذائي لدى الطالبات، فيما تؤثر الأسرة قليلاً في النشاط البدني لديهن، وتؤثر الجامعة بنحو كبير، فيما يؤثر الإعلام بنحو متوسط في النشاط البدني لدى الطالبات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة ذات الرقم (9)، والتي توصلت إلى أن هنالك نقصاً في معرفة الطلاب الثقافية بالغذاء، كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى اللياقة البدنية لديهم جاء متوسطاً، وتختلف مع نتيجة دراسة (10)، والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي والغذائي الذي أعد للنساء بأعمار (35-45) سنة، أثر بشكل إيجابي في التخلص من الشحوم.

نتائج الإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله الثاني لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان؟

يلاحظ من الجدول ذي الرقم (2)، أن مستوى السلوك الغذائي للمشاركين في جائزة الملك عبدالله الثاني لللياقة البدنية كان بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (3.48)، وانحراف معياري بلغ (0.64)، وتراوح المتوسط الحسابي للفقرات بين (3.11 - 4.01) بدرجة متوسطة ومرتفعة، وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة ذات الرقم (11)، والتي تنص على: "يؤدي اتباع السلوك الغذائي السلبي لإصابة الجسم بالأمراض: كالسكري"، بمتوسط حسابي بلغ (4.01)، وانحراف معياري بلغ (0.58)، وبدرجة مرتفعة، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة ذات الرقم (4) والتي تنص على: "من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الإنسان الماء والسكريات والدهون والبروتينات والفيتامينات والعناصر المعدنية"، بمتوسط حسابي بلغ (3.11)، وانحراف معياري بلغ (0.74)، وبدرجة متوسطة، وتفسير ذلك يرجع إلى أن اتباع سلوك غذائي مناسب يُعدُّ أمراً مهماً لتحسين مستوى صحة الأفراد، حيث إن تناول الأطعمة والأغذية المناسبة للجسم، يعمل على إكساب الجسم الطاقة اللازمة، والقدرة على القيام بمتطلبات الحياة بفاعلية ونشاط، كما أن اتباع عادات غذائية سلبية، يؤدي بالجسم إلى الكسل والخمول، وعدم المقدرة على أداء النشاطات الحياتية المختلفة.

كما يمكن تفسير ذلك إلى ارتفاع الوعي الصحي، ودور كل من الأسرة والعوامل البيئية في تنمية السلوك الغذائي للطلبة في اختيار الغذاء المناسب؛ لتحسين صحة الجسم، وذلك من خلال أخذ

الجدول ذو الرقم (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لمستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1.	توجد للرياضة أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع.	4.43	0.72	مرتفعة
2.	ساهم التطور التكنولوجي والمعرفي في زيادة الرفاهية التي يتمتع بها البشر.	3.42	0.68	متوسط
3.	يمكن للأفراد من خلال اللياقة البدنية أداء الوظائف المختلفة بفاعلية وتأثير كبيرين.	3.30	0.78	متوسط
4.	تسهم اللياقة البدنية في رفع طاقة الإنسان.	3.28	0.67	متوسط
5.	يمكن للأشخاص الذين يمارسون الرياضة أن يواجهوا تحديات الحياة.	3.16	0.70	متوسط
6.	تعمل الرياضة على إكساب الفرد خيارات اجتماعية فنية.	3.08	0.82	متوسط
7.	تسهم اللياقة البدنية في مساعدة الأفراد على التحكم بانفعالاتهم.	3.07	0.84	متوسط
8.	تسهم اللياقة البدنية في زيادة إنتاجية الأفراد.	3.06	0.67	متوسط
9.	توجد علاقة طردية بين اللياقة البدنية والأهمية العقلية.	3.02	0.82	متوسط
10.	تؤثر الرياضة على فاعلية الجهاز الدوري للإنسان.	3.98	0.80	مرتفعة
11.	توجد أهمية بالغة للرياضة لكافة الأعمار من أطفال وشباب وشيوخ.	3.93	0.72	مرتفعة
الدرجة الكلية				
		3.46	0.75	متوسط

معرفة الطلاب الغذائي، كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى اللياقة البدنية لديهم جاء متوسطاً. كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه الدراسة ذات الرقم (3)، من حيث زيادة التوعية المجتمعية بالنشاط البدني، وزيادة مستوى الحركة، وتقريب مقدار أهمية السلوك الغذائي الصحيح نفسه.

نتائج الإجابة عن السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السلوك الغذائي واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان؟

الجدول ذو الرقم (4)

معامل الارتباط بين مستوى السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة

الملك عبد الله لللياقة البدنية باستخدام معامل ارتباط بيرسون

المجال	معامل الارتباط	الثقافة التنظيمية
السلوك الغذائي	معامل الارتباط	0.380**
	مستوى الدلالة	0.000
اللياقة البدنية	معامل الارتباط	0.360**
	مستوى الدلالة	0.000
الدرجة الكلية	معامل الارتباط	0.370**
	مستوى الدلالة	0.000

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يظهر من الجدول ذي الرقم (4)، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، بين مستوى السلوك الغذائي، واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لللياقة البدنية، إذ بلغ معامل الارتباط (0.370)، وبمستوى دلالة (0.000)،

يلاحظ من الجدول ذي الرقم (3)، أن مستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان كان بدرجة مرتفعة، بمتوسط حسابي بلغ (3.46)، وانحراف معياري بلغ (0.75)، وتراوح المتوسط الحسابي للفقرات بين (3.02-4.43) بدرجة مرتفعة ومتوسطة، وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة ذات الرقم (12)، والتي تنص على أنه: توجد للرياضة أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع، بمتوسط حسابي بلغ (4.43)، وانحراف معياري بلغ (0.72) وبدرجة مرتفعة، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة ذات الرقم (20)، والتي تنص على أنه: توجد علاقة طردية بين اللياقة البدنية والأهمية العقلية بمتوسط حسابي بلغ (3.02)، وانحراف معياري بلغ (0.82) وبدرجة متوسطة.

وتفسير ذلك أن ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة تعمل، على تنمية الوعيين: الصحي والمجتمعي، وتعمل على زيادة اللياقة البدنية للأفراد، وتحسين القدرة الجسمية لديهم، بحيث يصبحون مقاومين للأمراض، وبإمكانهم القيام بالمهام الحياتية المختلفة بكفاءة ونشاط وفاعلية، بعيداً عن الخمول والكسل في حال عدم ممارسة النشاطات الرياضية المتنوعة، واكتساب اللياقة البدنية العالية.

كما يمكن تفسير ذلك من خلال العديد من الدراسات التي بينت أن هناك علاقة واضحة بين ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة، والسلوك الغذائي خاصة للرياضيين، حيث إن السلوك الغذائي المناسب والإيجابي يحسن من الصحة النفسية لهؤلاء الرياضيين، ومن هذه الدراسات الدراسة ذات الرقم (4)، والتي تختلف مع نتيجة الدراسة ذات الرقم (9)، والتي توصلت إلى أن هناك نقصاً في

كلا الجنسين، كما تساهم في تحسين مستوى السلوكين: الصحي والنفسي لديهم، وزيادة طاقة تحملهم لممارسة الأنشطة المتنوعة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة ذات الرّم (9)، والتي توصلت إلى أنه لا توجد علاقة بين الثقافة الغذائية، ومستوى اللياقة البدنية لدى المبحوثين.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة ذات الرّم (5)، والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في المفهوم الذاتي الأكاديمي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجة الطالبات في المفهوم الذاتي الأكاديمي.

الاستنتاجات:

- 1- إن مستوى السلوك الغذائي لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان كان بدرجة مرتفعة.
- 2- إن مستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان كان بدرجة مرتفعة.
- 3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السلوك الغذائي، واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان.
- 4- لا توجد فروق بين السلوك الغذائي، واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان، تُعزى لمتغير الجنس.

التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإنها توصي بالآتي:
- 1- ضرورة الاهتمام بدروس التربية الرياضية؛ من خلال زيادة عدد الحصص، وزيادة الأنشطة الطلابية الممارسة من قبلهم.
 - 2- العمل على نشر ثقافة الوعي: الصحي، والغذائي، والرياضي، المجتمعي، لدى المجتمع والأفراد للمحافظة على الصحة.
 - 3- تضمين المنهاج موضوعات تتعلق بالسلوك الغذائي، وعلاقته باللياقة البدنية، لإلقاء الضوء على أهمية هذه الموضوعات.

كما يلاحظ وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، بين مستوى السلوك الغذائي، واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لللياقة البدنية لكافة المجالات. وتفسير ذلك أن اتباع الأفراد للسلوك الغذائي المناسب، يعمل على تحسين الصحة النفسية لهؤلاء الأفراد، كما يعمل على تهيئتهم لممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة، وإكسابهم اللياقة البدنية التي تمكنهم من أداء المهمات بكل حيوية ونشاط. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة ذات الرّم (9)، والتي توصلت إلى أنه لا توجد علاقة بين الثقافة الغذائية، ومستوى اللياقة البدنية لديهم.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة ذات الرّم (5)، والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية، في المفهوم الذاتي الأكاديمي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجة الطالبات في المفهوم الذاتي الأكاديمي.

نتائج الإجابة عن السؤال الرابع، والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله، لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان تُعزى لمتغير الجنس؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم إجراء اختبار (ت) لعينتين مستقلتين حسب ما يظهر في الجدول ذي الرّم (5).

الجدول ذو الرّم (5)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للاختلاف في متوسط إجابات أفراد عينة بين السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان تُعزى لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)	لدلالة
ذكور	60	3.88	0.62	-1.77	0.11
إناث	40	4.33	0.76		

يتضح من الجدول ذي الرّم (5)، بأن قيمة (ت) الإحصائية بلغت (-1.77)، وهي ليست دالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل؛ لذا لا توجد فروق بين السلوك الغذائي واللياقة البدنية، لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله، لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان، تُعزى لمتغير الجنس.

وتفسير ذلك أن ممارسة الأنشطة الرياضية غير مُقتصرة فقط على الذكور، وإنما تُمارس من جانب الإناث أيضاً، إذ تسهم هذه النشاطات الرياضية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الأفراد من

- Directors in Amman Governorate, Unpublished Master Thesis, Middle East University, Amman, Jordan, (2013).
- 8- Lami, Abdul Hussein, The Scientific Basis for Sports Training, Ministry of Higher Education, University of Qadisiyah, Baghdad, Iraq, (2014).
 - 9- Mishal, Minas, Al-Rahaleh, Walid and Bataina, Ahmed, The Knowledge Outcome of Nutrition Culture and Aerobic Fitness at the Faculty of Physical Education at the University of Jordan, Journal of Educational Sciences, 39 (2), 2012, pp. 380-393, (2012).
 - 10- Mukhtar, Shilan, Effect of Aerobic Exercises Associated with a Diet Program in Some Anthropometric Measurements in Women (35-45) years, Journal of Physical Education, 3 (2), 2012, pp. 264-287, (2012).
 - 11- Radwan, Samer, Healthy Behavior and Health Trends, Comparative Field Study of Syrian and German Students. Published at www.albazes.com/p1220, (2007).
 - 12- Al-Zu'bi, Abdul Halim, Building National Standards for the King Abdullah Award for Physical Fitness and its Role in Achieving Its Objectives from the Point of View of Its Founders, Unpublished Dissertation, University of Jordan, Amman, Jordan, (2009).
 - 13- Deforche, T.; Clarys, P., Bourdeaudhuij, Ilse; Deforche B. Determinants of Eating Behavior in University Students: a Qualitative Study Using Focus Group Discussions, [BMC Public Health](http://www.bmcpublichealth.com), 14: 53, (2014),
 - 14- Dunn, Debra and Denny George. 2007. Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes, The Sport Journal, united states sport academy, 10 (4), (2014).
 - 15- Edwards, U.; Mauch I.; Winkelman, R. Relationship of Nutrition and Physical Activity Behaviors and Fitness Measures to Academic Performance for Sixth Graders in a Midwest City School District, Journal of School Health, 81(2): 65-73, (2011).
 - 16- Giles, L., Brennan, M. Trading between Healthy Food, Alcohol and Physical Activity Behaviors, BMC Public Health, 1(18): 1-17, (2014).
 - 17- Glanz, K.; Barbara, K.; Viswanth, K. Health Behavior and Health Education Theory, Research and Practice (4ed) U.S.A, Jassay-Bass, V Wiley Imprint, (2008).
 - 18- Merkil. S.; Ratajczak, M. Food Behavior and Attitude Towards Nutritional Knowledge in Female Fitness Instructors and Female Fitness Participants. Roczniki Państwowe Higieny, 64(4). 325-330, (2012),

- 4- ضرورة قيام اللجان المختصة بوزارة التربية والتعليم؛ لتنفيذ قسم الأنشطة؛ لزيادة النشاطات التي يمارسها الطلبة في كافة الألعاب الرياضية المتنوعة.
- 5- عمل دراسات أخرى مشابهة؛ لتقصي أثر السلوك الغذائي على تحسين الصحة النفسية لكبار السن.

References

- 1- Abdel Hadi, Ahmed and Al-Nafakh, Nizar and Janab, Salman, Health Behavior and Trends in Athletes, Journal of Physical Education Sciences, 7, (2008)..
- 2- Al-Amoudi, Hala, The Effectiveness of a Suggested Program in Health Education for the Development of Health Illuminations among Middle School Students in Makkah Al-Mukarramah, Unpublished Dissertation, Makkah University, Makkah, Saudi Arabi, (2007).
- 3- Beni Hani, Kholoud, Environmental Factors on Food Behavior and Physical Activity among Students of Effat University in Saudi Arabia, King Saud University, Saudi Society for Educational and Psychological Sciences, p. 47, (2014).
- 4- BO RASHED, HESHAM, THE ROLE AND IMPORTANCE OF CERTAIN ELEMENTS OF FITNESS (CONTINUITY, SPEED AND STRENGTH) AND ITS IMPACT ON THE PREPARATION OF COLLECTIVE SPORTS IN THE MEDITERRANEAN STAGE 12-13 YEARS, UNPUBLISHED MASTER THESIS, INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND MATHEMATICAL ACTIVITIES, UNIVERSITY OF CONSTANTINE, ALGERIA, (2015).
- 5- ELKWEDER, ZEKTIAT, THE EFFECT OF THE KING ABDULLAH II FITNESS PROGRAM ON THE DEVELOPMENT OF ACADEMIC SELF-CONCEPT AND SOCIAL EFFICIENCY AMONG A SAMPLE OF GIFTED AND TRADITIONAL STUDENTS WITH LEARNING DISABILITIES IN JORDAN, UNPUBLISHED MASTER THESIS, AMMAN ARAB UNIVERSITY, AMMAN, JORDAN, (2010).
- 6- Hussein, Ben Zidan and Jamal, Mqrani and Belkacem, Sefi, The level of Health Awareness of the Physically Disabled Persons Practicing Sports Activity. Academy for Social and Human Studies. No. 17. pp. 30-38, (2017).
- 7- Jabour, Hatem, The Degree of Application of Physical Education Teachers in Government Secondary Schools to the Criteria of the King Abdullah II Prize for Fitness and its Relationship to School Discipline from the Point of View of