

## "المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعلاقتها ببعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة"

أ.د/ عصام عبد الحميد حسن منصور

### مقدمة:

ممارسة النشاط الرياضي من أهم متطلبات الحياة اليومية نظراً لتسارع إيقاع الأعمال اليومية للفرد والتعرض للعديد من ضغوط العمل أو الدراسة وذلك للمساعدة على إعادة توازن الفرد بدنياً ونفسياً وذهنياً واجتماعياً والتخلص من تلك الضغوط اليومية بشكل إيجابي.

ولكي يتم تحقيق الهدف المنشود من ممارسة النشاط الرياضي للفرد لابد من أن تكون هناك بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضي مثل المعارف الصحية والغذائية والمعارف المتعلقة بكيفية ممارسة النشاط الرياضي بشكل آمن.

ولتزويد الأفراد بالمعلومات والمعارف الصحية والغذائية وكيفية ممارسة النشاط الرياضي لابد أن يتم ذلك من خلال العديد من المصادر الرسمية وغير الرسمية سواء من خلال الدورات التدريبية والتثقيفية، أو من خلال البرامج الأكاديمية، أو وسائل الإعلام بمختلف مجالاتها، أو وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية المتخصصة.

وهناك علاقة وطيدة بين ممارسة النشاط الرياضي وتحسين الصحة، فالرياضة هي وسيلة هامة من أجل حياة أفضل، والصحة يجب أن تكون هدفاً يحافظ عليها الرياضيين وغير الرياضيين حيث تسهم في الوصول إلى المستويات العليا للرياضيين في مختلف الألعاب والرياضات المتخصصة.

وفي هذا الصدد يشير بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٨م) إلى أن نجاح الوعي الصحي المرتبط بالنشاط البدني يرتكز على نشره التعاون مع وسائل الإعلام وتطوير برامج التوعية الصحية، حيث أنه كلما زادت ثقافة الفرد ومعلوماته الصحية كلما قل معه نسبة الأمراض في المجتمع وتحسنت صحته (7: ٦٥).

وتضيف جيهان عبد العزيز محمد (2005م) أنه من الضروري العمل على رفع الوعي الصحي لدى الأفراد بالمجتمع من خلال التثقيف الصحي المرتبط بالنشاط الرياضي بشتى جوانبه لإمداد الأفراد بالأفكار والمفاهيم والحقائق المرتبطة بالممارسة الآمنة للنشاط الرياضي (9: 32).

\*أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية بجامعة الباحة

ويؤكد كل من " محمد الأمين، احمد حسن" (٢٠١٦) أن الوعي الصحي يمثل أحد أهم مقاييس التنمية في أي دولة من الدول حيث يلعب دوراً كبيراً في تحسين صحة الفرد والمجتمع، وأيضاً في اقتصاديات الصحة وحسن استخدامها، وحيث أن مفهوم الصحة هو تحقيق التكامل الجسمي والعقلي والبدني كان لزاماً الاعتماد على استراتيجيات مختلفة تتعاون فيها كافة الجهات المعنية بالرياضة (14: 72).

والمعلومات المرتبطة بالغذاء من أهم العوامل التي تسهم في مدي تمتع الفرد بالصحة وزيادة المناعة ومقاومة الأمراض، كما أنها تحتل مكانة هامة جداً لما للتغذية من الارتباط المباشر بالصحة العامة وعناصر اللياقة البدنية والكفاءة البدنية والأداء الحركي للمهارات لمختلف المهارات الرياضية وسرعة عمليات الاستشفاء.

ويفيد تقرير "منظمة الصحة العالمية" (2009) بأهمية تمتع الإنسان بأعلى مستوى من الوعي الصحي حيث يتمكن الفرد من حماية نفسه وأسرته ومجتمعه المحلي من مختلف الصدمات مثل اعتلال الصحة والأحداث المتطرفة، وضرورة فهم المعلومات المناسبة عن التغذية ومكافحة سوء التغذية، وأيضاً التوعية بأهمية التعلم في الحصول على المعلومات المتعلقة بالصحة والحفاظ عليها.

ويوضح كل من " دون، و تيرنر Dunn, Turner " (2007) بأن معظم الرياضيين يفتقرون للعادات الغذائية السليمة والمعرفة الخاصة بالسلوكيات الغذائية الصحية، حيث أظهرت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت على طلبة كليات التربية الرياضية في أمريكا وبريطانيا ونيجيريا إلى وجود انخفاض في المعرفة المتعلقة بالعادات والسلوكيات الغذائية الصحية والمكملات الغذائية في توفير الطاقة اللازمة، وتلعب التغذية السليمة والعادات الغذائية الصحية الدور الرئيسي في تحسين صحة الأفراد وخاصة الرياضيين وزيادة قدراتهم على الأداء الرياضي (28 : ٥٨).

ويشير " مورينو Moreno " (2010م) إلى أن التغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة، ويوجد ارتباط وثيق بين الصحة العامة والثقافة الغذائية حيث إن علم التغذية يهتم بالاحتياجات الغذائية من العناصر الغذائية المختلفة اللازمة للفرد في شتى مراحل الحياة المختلفة وظروفها، واتباع العادات الغذائية السليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي (31: 296).

ويضيف "محمد الحماحي" (٢٠١٠) أن أهمية الغذاء بالنسبة للإنسان تتأكد في توفير مستلزمات الحياة الأساسية المتمثلة في عمليات النمو وتجديد الخلايا، ومنح الصحة والوقاية من الكثير من الأمراض، والإمداد بالطاقة التي تساعد الإنسان على بذل الجهد البدني والعقلي، كما أنه يساعد في تنظيم العمليات الحيوية الداخلية بالجسم، وعلى هذا فإن الإلمام بالمعارف والمعلومات المتعلقة بالغذاء تعتبر من الأمور الهامة التي يجب أن تدخل في التكوين المعرفي للإنسان (17: ٨٥).

ويوضح "عماد عبد الحق وآخرون" (2012) أن التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالآلام أو الإجهاد المزمن الناتج من التمرين أو اللعب، وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأفراد (12: 13).

تعد ممارسة النشاط الرياضي أمراً هاماً وضرورياً للمحافظة على الصحة والارتقاء بأجهزة الجسم الوظيفية، وفي ظل التقدم التكنولوجي في شتي مجالات الحياة الذي تزامنت معه قلة حركة الفرد مما ظهر ما يعرف بأمراض الراحة، وهناك العديد من المعارف والمعلومات المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي لا بد من الفرد معرفتها والإلمام بها لكي تزداد الكفاءة البدنية وتتحسن الحالة الصحية والقدرة على القيام بالأعمال والمهام المكلف بها، الأمر الذي ينعكس على تحسن إنتاجية الفرد وزيادة الدخل القومي.

والانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية توفر العديد من الفوائد الاجتماعية والصحية والنفسية، فهي لا تؤثر على اللياقة البدنية تأثيراً مباشراً فحسب، بل تساعد الفرد على إيجاد أساليب حياة صحية أفضل، وتساعدهم على أن يبقوا نشطين، وتكون لديهم القدرة على مكافحة الإصابة بالأمراض، والتخلص من الضغوط النفسية والتمتع بحياة سعيدة.

إن ممارسة النشاط الرياضي بدون الوعي الصحي والمعرفة الصادقة للمعلومات الصحية العلمية المتعلقة بجميع العوامل التي تؤثر على صحة الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني والعمل على الوقاية منها يجعل نتائج تلك الممارسة تنعكس على صحته بصورة أفضل لإمكانية تحقيق الأهداف المرجوة.

يشير "هزاع محمد الهزاع" (2004م) أنه في وقتنا الحاضر أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة، وارتفاع اللياقة البدنية للفرد تحملان في طياتهما تأثيرات إيجابية كثيرة على وظائف الجسم المختلفة، وتعودان بفوائد صحية كثيرة على الإنسان، وعلى العكس من ذلك فإن الخمول البدني والركون للراحة يقودان إلى العديد من الآثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع (22: 34).

ويضيف "دونيلي وآخرون" Donnelly et al (2009م) أن النشاط البدني يساعد على بقاء الطالب هادئاً خلال فترة الاختبارات، كما يمدّه بمزيد من النشاط والراحة، الأمر الذي سوف يساعده على المزيد من الإنجاز في دراسته وبنظام، وزيادة مدة الاشتراك في الأنشطة البدنية يسهم في زيادة مستوى الإنجاز الأكاديمي للطلاب، إضافة إلى مساهمته في تحسين مؤشر كتلة الجسم لديهم (26: 315).

وتعتبر مؤشرات تركيب الجسم من المعلومات الهامة التي تدل على صحة الفرد من حيث الوزن ونسبة الدهون بالجسم وكتلة العضلات، ونسبة الماء، حيث تساعد على تقييم الحالة الصحية للفرد وأيضاً في عمليات التصنيف ومعرفة الفروق بين الأفراد والجنسين ودليل للحالة البدنية للرياضيين بالإضافة إلى توفير بيانات مرجعية لوضع البرامج الغذائية ورفع مستوى اللياقة البدنية.

ويشير كل من " مارسيلا وآخرون Marcella et al " (2008) إلى أن معرفة تركيب الجسم يمكن من معرفة التغيرات الجسمية الناتجة عن تأثير البرامج البدنية مؤكداً بنفس الوقت أن وزن الجسم فقط لا يعطي أي مؤشر على تغيرات تركيب الجسم وأن المطلوب والمرغوب هو خفض الشحوم مع الاحتفاظ بالعضلات (30: 503).

ويتفق كل من " إلياس، و إيلدر Elias, Elder " (2010) مع " بوسكيرك Buskirk " (2009) على أن التركيب الجسمي يشير إلى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك، وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف (29: 56)(25: 93).

#### مشكلة البحث:

المدرجات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي هي تثقيف الأفراد والمجموعات بإثارة وعيهم لكي يكون لديهم الإدراك والوعي بتغيير سلوكياتهم وعاداتهم السلبية إلى سلوكيات وعادات إيجابية معززة للصحة، خاصة في ظل الزيادة الكبيرة لمعدلات انتشار الأمراض المزمنة وغير المعدية، ومن أهم المدرجات المعززة للجانب الصحي والمساهمة في تطوره، الاهتمام بالصحة الشخصية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والتغذية السليمة.

وحيث أن عينة البحث من الطلاب الجدد حيث انها الدفعة الأولى التي تم قبولها ببرنامج علوم الرياضة والنشاط البدني للعام الجامعي 1445/1444 هـ الموافق 2024/2023 م، ويرى الباحث أن انتقال الطلاب من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية وطبيعة الدراسة المختلفة وبخاصة في قسم علوم الرياضة والنشاط البدني، كان لزاماً على الطالب أن يهتم بقوامه وصحته ولياقته لكي يتواءم مع طبيعة الدراسة بالقسم وما يتطلبه من مجهود بدني في المقررات العملية التي يدرسها الطالب بالقسم، الأمر الذي يستدعي معرفة الطالب بالعديد من المعارف والمعلومات المتعلقة بصحته الشخصية والعامية، والغذاء، وقواعد وأسس ممارسة النشاط الرياضي وفقاً للأسس العلمية والأمنية، مما دعا الباحث للقيام بهذا البحث في محاولة للتعرف على مستوى المدرجات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعلاقتها ببعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة، ومن المتوقع الاستفادة من

النتائج لعينة البحث في تقييم أنفسهم ومعرفة مواطن القوة والضعف في ما يتعلق بمدركاتهم الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.

#### أهمية البحث:

الوقوف على مدى امتلاك عينة البحث من طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة من المعارف والمعلومات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض مؤشرات تركيب الجسم لديهم.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1- المدركات الصحية والغذائية والرياضية لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة.

2- بعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة.

3- العلاقة بين المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وبعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة.

#### أسئلة البحث:

يسعي البحث للإجابة على الأسئلة التالية:

1- ما هو مستوى المدركات الصحية والغذائية والرياضية لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة.

2- ما هي مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة.

3- ما هي العلاقة بين المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وبعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة.

#### مصطلحات البحث:

المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي: Health Perceptions Related to Sports Activity

يعرفها الباحث (تعريفًا إجرائيًا) بأنها:

"المعلومات والمعارف المرتبطة بالصحة الشخصية والتغذية وممارسة النشاط الرياضي والتي تسهم في تحسين السلوك الصحي وتعزيز الوعي بممارسة النشاط الرياضي"

## تركيب الجسم : Body Composition

يعرف "مفتي إبراهيم حماد" (2009م) بأنه هو "العلاقة النسبية لكل من العضلات، والدهون، والعظام، والأنسجة الأخرى التي يشتمل عليها جسم الشخص"

### الدراسات السابقة:

قام كل من " ستاشكيفيتش، ويكتوريا، وآخرون Staśkiewicz, Wiktoria, et al (2023) (33) بدراسة استهدفت تقييم مدى تغير تكوين أجسام لاعبي كرة القدم المحترفين في مختلف الفئات العمرية وتحديد العلاقة بين الوعي الغذائي ومكونات الجسم، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، واستخدم الباحثون لجمع البيانات استبيان المعرفة المتعلقة بالتغذية الرياضية لتقييم المعرفة التغذوية، وطبقت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم قوامها (38) لاعب، تم تصنيف (16) منهم في الفئة العمرية الأصغر (19-25)، و(22) في الفئة العمرية الأكبر (26-31) وكانت أهم النتائج فإن الرياضيين الذين يدركون احتياجاتهم الغذائية بشكل أفضل أثناء المنافسة يحدث لهم فقدان أقل للعضلات ويظهرون وزناً أكثر اتساقاً ومستويات أفضل في مؤشر كتلة الجسم، وأن المعرفة الغذائية العالية تقلل من التعديلات السلبية في مكونات الجسم والتي تتكون من تقليل كتلة العضلات وزيادة الدهون.

قام " أحمد سمير سعد زغلول " (2022م) (2) بدراسة استهدفت التعرف على المدركات الغذائية الصحية لدي المترددين علي الأندية الصحية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي (أسلوب المسح الميداني) ، استخدم الباحث لجمع البيانات مقياس المدركات الغذائية والصحية مكون من (5) أبعاد وهي (الوعي الغذائي - العادات الغذائية - الغذاء والصحة النفسية - المكملات الغذائية - الوعي الصحي)، وطبقت الدراسة على عينة من الرجال المترددين على الأندية الصحية ومراكز اللياقة البدنية وعددها (11) نادي صحي بمحافظة الجيزة ، وتم اختيار عينة عمدية من الرجال مرتادي الأندية الصحية متوسط أعمارهم من (25-30 سنة) بلغ عددهم (200) فرداً، وكانت أهم النتائج أن عينة البحث لديهم مستوى منخفض في المدركات الصحية والغذائية بجميع أبعادها التي تم قياسها.

قام " دانييل إم لوج وآخرون Danielle Logue et al " (2021م) (26) بدراسة استهدفت التعرف علي مدركات الرياضيين والمدربين نحو الغذاء، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، قام الباحثون بجمع البيانات من خلال إجراء العديد من المقابلات باستخدام تقنية الاتصال عبر الإنترنت ، والتسجيل الصوتي ، للتعرف على النصائح الغذائية المقدمة ودورها في دعم الصحة والأداء الرياضي ، واشتملت عينة البحث على عدد(9) رياضيين (3 ذكور، 6 إناث) و(9) مدربين (6 ذكور، 3 إناث) ، وكانت أهم النتائج أن الرياضيين يتحسن أدائهم بانتظام التدريب، وتقل فرص التعرض للإصابات والأمراض ، وتحسن

عمليات استهلاك الطاقة والمغذيات الكافية لتلبية احتياجاتهم ، والتثقيف الصحي يحفز الرياضيين لتغيير السلوك الصحي والغذائي.

قام كل من " إسلام عبده محمد، أيمن محمد شحاته ، إيهاب أحمد المتولي " (2021)(3) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات الجسم لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الدقهلية"، استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، واستخدم الباحثون لجمع البيانات تحليل تركيب الجسم واستخدام استبيان الوعي الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وطبقت الدراسة علي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الدقهلية قوامها (٥١٠) تلميذ وتلميذة، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط بين الوعي الغذائي ومكونات الجسم لدى عينة البحث.

قام كل من " محمد بديوي ملحم، نضال مصطفى سعيد، زيد أحمد اللوباني " (2021م)(15) بدراسة استهدفت التعرف على مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، استخدم الباحثون لجمع البيانات استبانتين إحداهما لقياس الوعي البيئي الصحي، وتتضمن أربعة مجالات هي (الوعي الغذائي، والوعي بالواقع المائي، والوعي بواقع الهواء الجوي، والوعي بالتعامل مع النفايات)، والأخرى لقياس السلوك الغذائي المتبع وتتكون من (9 فقرات)، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (70) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وكانت أهم النتائج أن مستوى الوعي البيئي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية كان بدرجة متوسطة على المجالات الأربعة، أما ترتيب المجالات فكان على النحو التالي (الوعي بالتعامل مع النفايات، يليه الوعي الغذائي، يليها الوعي بواقع الهواء الجوي، وأخيرا الوعي بالواقع المائي)، كما أظهرت النتائج أن مستوى السلوك الغذائي لدى الطلبة جاء أيضاً بدرجة متوسطة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق في مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي تعزى لمتغير الجنس.

قام "برونو واخرون Bruno et al " (2020م)(24) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة بين المراهقين البرازيليين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واستخدم الباحثون لجمع البيانات استبيان الكتروني اشتملت فقرات الاستبيان على الجنس والعمر ومستوى تعليم الأم، ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة والنشاط، بالإضافة إلى وقت مشاهدة التلفاز وساعات النوم، والنظام الغذائي والتدخين وكتلة الجسم، وطبقت الدراسة على عينة من (739) مراهقا، بلغت نسبة الإناث (51%) من عينة الدراسة، بمتوسط عمر (16,4) سنة، وكانت أهم النتائج أن جودة الحياة كانت مرتفعة لدى الذكور مقارنة بالإناث، وهناك ارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي وتحسين

نوعية الحياة، كما أظهرت النتائج أن سلوكيات نمط الحياة الصحي كانت فعالة في تحسين جودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى المراهقين.

قام "جميل فيروز النشيد" (2020م) (8) بدراسة استهدفت التعرف على مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود والتعرف على العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس السلوك الصحي، وطبقت الدراسة على عينة من طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود بلغت (320) طالباً، وكانت أهم النتائج أن مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود في المستوى المتوسط، ووجود علاقة ارتباطية بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم المنخفض.

قام "السيد سليمان حماد" (2020م) (4) بدراسة استهدفت التعرف على الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، استخدم الباحث لجمع البيانات مقياس الثقافة الصحية، وطبقت الدراسة على عينة من الرياضيين ببعض الأندية الصحية والصالات الرياضية، واشتملت على (114) رياضي، وكانت أهم النتائج ارتفاع مستوى الثقافة الصحية لدى بعض الرياضيين وانخفاضها لدى بعض الرياضيين في المعلومات والسلوك الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين.

قام "عمرو سعيد إبراهيم" (2018) (13) بدراسة استهدفت التعرف على التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني الرياضيين، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس (التثقيف الغذائي، التثقيف الصحي)، وطبقت الدراسة على عينة من نادي بنها الرياضي ونادي جمعية الشباب المسلمين والمسجلين بالاتحادات التابعة لكل رياضة وعددهم (80) لاعب من الرياضيات الجماعية (كرة القدم، كرة السلة) والرياضيات الفردية (الكاراتيه، المصارعة) للمرحلة السنية من (14-16) سنة، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور التثقيف الغذائي ومتغيرات التكوين الجسماني، ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين محاور التثقيف الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني.

قامت "أمل محمد فكري" (2017م) (5) بدراسة استهدفت بناء مقياس للمدركات الصحية والغذائية للرياضيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة من الرياضيين بالأندية الرياضية ومراكز الشباب بمحافظة الزقازيق والمسجلين بالاتحادات الأولمبية وغير الأولمبية ومناطقها، وكانت أهم نتائج الدراسة بناء مقياس المدركات الصحية والغذائية للرياضيين من (5) أبعاد وهي (الصحة الشخصية للرياضيين - الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض - نظام الحياة اليومية للرياضيين -



المكملات الغذائية للرياضيين - انقاص الوزن للرياضيين) وتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عاليين ويمكن الاعتماد عليه على مستوى المدركات الصحية والغذائية للرياضيين.

قامت "نيرمين قاسم يوسف" (2017م) (21) بدراسة استهدفت التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لكل من متغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، واستخدمت الباحثة لجمع البيانات مقياساً للوعي الصحي والغذائي وطبقت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (432) طالباً وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، وكانت أهم النتائج أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (77.26)، وأن مستوى الوعي الغذائي كانت متوسطاً حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (66.2)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تعزى لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية والمعدل التراكمي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية تبعاً لمتغيرات الجنس .

قام " فاليري جي آدمز وأخرون. Valerie J Adams et al. " (2016م) (34) بدراسة استهدفت التعرف على علاقة وزن الجسم بمدركات السلوك الغذائي بين الرياضيين الجامعيين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واستخدم الباحثون لجمع البيانات استبيان للسلوك الغذائي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (155) طالباً جامعياً من الرياضيين، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق فيما يتعلق بتأثيرات وزن الجسم على الأداء والممارسات الغذائية بين الجنسين، ووجود اختلافات كبيرة بين الجنسين فيما يتعلق بوزن الجسم والممارسات الغذائية بين الرياضيين الجامعيين ولصالح الطالبات .

قام "محمد زكي حجر" (2013) (16) بدراسة استهدفت التعرف على الفروق بين لاعبي الملاكمة - المبارزة - الجودو) في المدركات الصحية والغذائية قيد الدراسة، وتحديد العلاقة بين المدركات الصحية والغذائية و متغيرات ضبط الوزن للاعبي المنازلات (الملاكمة -المصارعة - الجودو) ، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس المدركات الصحية والغذائية والذي تضمن محاور ( الصحة الشخصية - الاسعافات الأولية - نظم الحياة - المكملات الغذائية - إنقاص الوزن)، وطبقت الدراسة على عينة من لاعبي الملاكمة والمصارعة الجودو، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح (مجموعة الجودو) على مجموعة الملاكمة فقط في محاور ( الصحة الشخصية - الاسعافات الأولية - نظم الحياة)، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح (مجموعة الجودو) على (مجموعة المبارزة فقط) في محوري (المكملات الغذائية - إنقاص الوزن).

## إجراءات البحث:

### - منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره "الدراسة الارتباطية" نظراً لملاءمته لأغراض البحث وهو التعرف على العلاقة بين المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وبعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة.

### - مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 1445/1444 هـ الموافق 2024/2023م البالغ عددهم (35) طالباً.

### - عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية بأسلوب الحصر الشامل من مجتمع البحث، وبلغ حجم العينة الأساسية (30) طالب في حين بلغ حجم العينة الاستطلاعية (5) طلاب تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وجدول (1) يوضح خصائص عينة البحث من حيث (العمر الزمني - الطول - الوزن).

### جدول (1)

#### خصائص عينة البحث من حيث (العمر الزمني- الطول- الوزن) (ن = 30)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	العمر الزمني	السنة	18.56	0.107
2	الطول	سم	170.53	0.756
3	الوزن	كجم	65.12	1.676

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### مقياس المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

لإعداد المقياس قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بمشكلة البحث والتي طبقت على عينات مماثلة لعينة البحث مثل دراسة كل من "ولاء جمعة الكساسبة، محمد أحمد المبيضين، صالح محمود حماد" (2023م)، " أحمد سمير سعد زغلول" (2022م)، " إسلام عبده محمد، أيمن محمد

شحاته ، إيهاب أحمد المتولي" (2021م)، "محمد بديوي ملحم ، نضال مصطفى سعيد ، زيد أحمد اللوباني(2021م) ، " إيمان سالم بارعيده، تماضر عثمان المنتشري" (2020م)"، "حنان علي حسنين، رانيا مصطفى جاب الله" (2020م)، "عمر سعيد إبراهيم" (2018م)، " أمل محمد فكري" (2017م)، " نيرمين قاسم يوسف" (2017م)، " محمد زكى حجر" (٢٠١٣)، "عماد صالح عبد الحق، مؤيد شناعة، قيس نعيترات قيس، سليمان العمدة" (2012)، "ناصر مصطفى محمد، مصطفى حسين باهي" (٢٠٠٣م)، واطلع الباحث على المقاييس المستخدمة في هذه الدراسات وقام بتحليل المحاور الخاص بها واستفاد منها في تصميم مقياس المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي والذي تناول ثلاثة محاور وهي ( المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية - المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية - المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي)، وجدول (2) يوضح توصيف مقياس المدركات الصحية.

## جدول (2)

### توصيف مقياس المدركات الصحية

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية
1	المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	20	٪ 33.33
2	المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية	20	٪ 33.33
3	المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي	20	٪ 33.33
	الإجمالي	60	٪ 100

### - الدراسة الاستطلاعية:

لسلامة إجراءات بناء مقياس المدركات الصحية المقترح قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (5) طلاب، وذلك يوم الثلاثاء 14/5/1445هـ الموافق 2023/11/28م بهدف التعرف على مدى مناسبة المقياس للتطبيق على تلك العينة وذلك من خلال إجراء المعاملات العلمية لها.

### المعاملات العلمية لمقياس المدركات الصحية:

أولاً: معامل الصدق:

### 1- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض محاور وعبارات مقياس المدركات الصحية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية (مرفق 1) ممن لديهم عدد سنوات من الخبرة لا تقل عن (10 سنوات) وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة المحاور والعبارات الموضوعية لكل محور،

بغرض حساب درجة اتفاقهم على المحاور والعبارات المقترح، وبهذا تحقق الباحث من صدق ومضمون محاور وعبارات مقياس المدركات الصحية وكذلك مدى مناسبة ميزان التقدير، وفقاً لآراء الخبراء حيث ارتضى الباحث نسبة 80% فأكثر للموافقة على المحاور والعبارات ويوضح ذلك جداول (3، 4، 5).

### جدول (3)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لمحاور المقياس (ن = 7)

م	المحاور	التكرارات	النسبة المئوية
1	المحور الأول: المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	7	٪ 100
2	المحور الثاني: المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية.	7	٪ 100
3	المحور الثالث: المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.	7	٪ 100

يتضح من جدول (3) والخاص بالنسبة المئوية لآراء الخبراء لمحاور مقياس المدركات الصحية حيث حصلت جميع المحاور على نسبة مئوية بقيمة (100%) من آراء الخبراء ليصبح إجمالي عدد محاور المقياس (3) محاور.

### جدول (4)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لعبارات المقياس (ن = 7)

العبارات											المحاور	المقياس
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	مقياس المدركات الصحية
7	6	6	6	7	7	6	7	7	6	التكرار		
100	85.7	85.7	85.7	100	100	85.7	100	100	85.7	النسبة المئوية٪		
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	رقم العبارة	المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية	
7	7	6	7	7	7	6	7	6	7	التكرار		
100	100	85.7	100	100	100	85.7	100	85.7	100	النسبة المئوية٪		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي	
7	7	6	7	7	6	6	7	7	6	التكرار		
100	100	85.7	100	100	85.7	85.7	100	100	85.7	النسبة المئوية٪		
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	رقم العبارة		
6	7	7	6	7	7	6	7	6	7	التكرار		
85.7	100	100	85.7	100	100	85.7	100	85.7	100	النسبة المئوية٪		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة		
6	6	7	7	7	6	7	6	7	7	التكرار		
85.7	85.7	100	100	100	85.7	100	85.7	100	100	النسبة المئوية٪		
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	رقم العبارة		
6	7	7	6	6	7	7	7	7	6	التكرار		
85.7	100	100	85.7	85.7	100	100	100	100	85.7	النسبة المئوية٪		

يتضح من جدول (4) الخاص بالنسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات مقياس المدركات الصحية، حيث حصلت جميع العبارات على نسبة مئوية تتراوح من (85.7% - 100%) من آراء الخبراء، ليصبح إجمالي عبارات المقياس (60) عبارة.

### جدول (5)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول ميزان التقدير المقياس (ن = 7)

م	نوع الميزان	التكرارات	النسبة المئوية
1	ميزان ثنائي	0	0%
2	ميزان ثلاثي	1	14.29%
3	ميزان رباعي	0	0%
4	ميزان خماسي	6	85.71%
5	ميزان سداسي	0	0%

يتضح من جدول (5) والخاص بالنسبة المئوية لآراء الخبراء حول ميزان التقدير مقياس المدركات الصحية، حيث تم الموافقة على ميزان التقدير الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) لحصوله على نسبة مئوية بقيمة (85.71%).

### 2- صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (5) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس المقترح، والجدول (6)، (7) توضح النتيجة على التوالي.

### جدول (6)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور

من محاور مقياس المدركات الصحية (ن=5)

المحور الثالث: المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي		المحور الثاني: المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية		المحور الأول: المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*0.841	1	*0.830	1	*0.914	1
*0.840	2	*0.890	2	*0.821	2
*0.876	3	*0.871	3	*0.830	3
*0.890	4	*0.828	4	*0.844	4
*0.852	5	*0.909	5	*0.852	5
*0.860	6	*0.834	6	*0.887	6
*0.908	7	*0.900	7	*0.905	7

*0.899	8	*0.902	8	*0.882	8
*0.877	9	*0.874	9	*0.852	9
*0.829	10	*0.855	10	*0.863	10
*0.837	11	*0.865	11	*0.822	11
*0.911	12	*0.861	12	*0.910	12
*0.859	13	*0.843	13	*0.882	13
*0.867	14	*0.871	14	*0.841	14
*0.885	15	*0.842	15	*0.823	15
*0.844	16	*0.819	16	*0.845	16
*0.908	17	*0.902	17	*0.856	17
*0.833	18	*0.867	18	*0.871	18
*0.874	19	*0.891	19	*0.833	19
*0.858	20	*0.882	20	*0.851	20

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (4) = 0.8114

يتضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه تتراوح ما بين (0.819: 0.914) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم يتم حذف أي عبارة ليصبح عدد عبارات الاستبيان (60) عبارة دون تغيير، ويتسم بدرجة مقبولة من الصدق.

### جدول (7)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس المدركات الصحية (ن=5)

م	المحاور	معامل الارتباط
1	المحور الأول: المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	*0.8592
2	المحور الثاني: المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية.	*0.8668
3	المحور الثالث: المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.	*0.8674
	المجموع الكلي للمقياس	*0.8645

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (4) = 0.8114

### ثانياً: حساب الثبات:

لحساب ثبات مقياس المدركات الصحية قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرو نباخ وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (5) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ويتضح ذلك بجدول (8).

## جدول (8)

قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس المدركات الصحية (ن=5)

معامل ألفا	المحاور الرئيسية	م
*0.951	المحور الأول: المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	1
*0.968	المحور الثاني: المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية.	2
*0.928	المحور الثالث: المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.	3

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (4) = 0.8114

يتضح من جدول (8) أن معاملات ألفا كرونباخ لمقياس المدركات الصحية تتراوح ما بين (0.928 : 0.968) وهي معاملات داله إحصائياً، مما يشير إلى أن عبارات ومحاور المقياس ذو معامل ثبات عالي.

## - الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي (الصحة الشخصية - التغذية - ممارسة النشاط الرياضي) قيد البحث على العينة الأساسية وقوامها (30) طالب من طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة للعام الدراسي 2023/2024م، وذلك في الفترة من 1445/5/19هـ إلى 1445/5/20هـ الموافق من 2023/12/3م إلى 2023/12/4م، وتم إجراء اختبارات قياس بعض مؤشرات تركيب الجسم في الفترة من 1445/5/21هـ إلى 1445/5/23هـ الموافق من 2023/12/5م إلى 2023/12/7م.

## ميزان التقدير المستخدم:

تبنى الباحث ميزان تقدير خماسي وفقاً لآراء الخبراء وهو (دائماً) وتحصل على (5) درجات، (غالباً) على (4) درجات، (أحياناً) على (3) درجات، (نادراً) على درجتين و(أبداً) على درجة واحدة، وبذلك يصبح مقياس المدركات الصحية صالح للتطبيق.

## الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار قياس الطول باستخدام الرستاميتتر (مرفق 2).

- اختبار قياس مؤشرات تركيب الجسم (مكونات الجسم) باستخدام جهاز تانيتا DC-430 MA P Tanita dc-430ma مرفق (3).

### - المعالجات الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- النسب المئوية والتكرارات.

- معامل الارتباط لبيرسون.

- معامل ألفا كرو نباخ.

- الدرجة المقدرة.

- الوزن النسبي.

عرض ومناقشة النتائج

### 1- عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول:

عرض نتائج السؤال الأول الذي ينص على "ما هو مستوى المدركات الصحية المرتبطة (الصحة الشخصية- التغذية- ممارسة النشاط الرياضي) لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة؟".

### جدول (9)

استجابات عينة البحث على المحور الأول لمقياس المدركات الصحية المرتبطة (الصحة الشخصية)

(ن = 30)

الترتيب	النسبة المئوية %	الدرجة المقدرة	أبدأ		نادراً		أحياناً		غالباً		دائماً		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
7	93.33	140	0.0	0	0.0	0	10.0	3	13.3	4	76.7	23	1
12	88.67	133	0.0	0	6.7	2	10.0	3	16.7	5	66.7	20	2
5	94.00	141	0.0	0	3.3	1	6.7	2	6.7	2	83.3	25	3
2	99.33	149	0.0	0	0.0	0	0.0	0	3.3	1	96.7	29	4
6	94.00	141	0.0	0	6.7	2	0.0	0	10.0	3	83.3	25	5
16	82.67	124	0.0	0	6.7	2	23.3	7	20.0	6	50.0	15	6
9	90.00	135	0.0	0	0.0	0	10.0	3	30.0	9	60.0	18	7
1	100	150	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	100	30	8
3	97.33	146	0.0	0	0.0	0	3.3	1	6.7	2	90.0	27	9
18	79.33	119	6.7	2	0.0	0	20.0	6	36.7	11	36.7	11	10
19	78.67	118	3.3	1	3.3	1	30.0	9	23.3	7	40.0	12	11
4	95.33	143	0.0	0	0.0	0	3.3	1	16.7	5	80.0	24	12
20	64.67	97	13.3	4	13.3	4	30.0	9	23.3	7	20.0	6	13
10	90.00	135	0.0	0	3.3	1	10.0	3	20.0	6	66.7	20	14
14	86.67	130	3.3	1	3.3	1	16.7	5	10.0	3	66.7	20	15
11	89.33	134	0.0	0	10.0	3	3.3	1	16.7	5	70.0	21	16
15	86.67	130	0.0	0	0.0	0	20.0	6	26.7	8	53.3	16	17
17	82.00	123	0.0	0	6.7	2	23.3	7	23.3	7	46.7	14	18
8	92.00	138	0.0	0	0.0	0	10.0	3	20.0	6	70.0	21	19
13	87.33	131	0.0	0	13.3	4	10.0	3	20.0	6	60.0	18	20
	<b>88.57</b>	<b>132.8</b>	متوسط الدرجة الكلية للمحور										



يتضح من الجدول (9) أنّ مستوى استجابات عينة البحث تجاه مستوى المحور الأول لمقياس المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية حيث بلغت قيمتها (88.57%)، وبذلك تشير هذه النتائج إلى أن لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة "مستوى عالي في مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث لديهم قدر كبير من المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالصحة الشخصية وتأثيرها على الفرد، كما أنه تعتبر هذه المدركات الصحية مفتاحاً لفهم أفضل للعناية الصحية الشخصية وتبني السلوكيات الصحية الواعية إن امتلاك عينة البحث بهذا المستوى المرتفع من المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية يسهم في إثراء المعرفة الطبية والصحية وتطوير الرعاية الصحية للفرد والمجتمع على نحو أفضل.

ويرى الباحث أن الاهتمام بالصحة الشخصية أمراً ضرورياً لممارسة الأنشطة الرياضية والحفاظ على وزن الجسم بشكل سليم، فعندما يتوفر لدى الفرد صحة شخصية جيدة تسهم في شعور الفرد بالنشاط والحيوية لممارسة النشاط البدني بشكل أفضل وبالتالي تحسين اللياقة البدنية وتجنب الإصابات الرياضية وتقليل مخاطر الأمراض المرتبطة بالنشاط البدني، وكذا القدرة على أداء المهام الحياتية اليومية بسهولة ويسر.

جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على "أهتم بنظافتي الشخصية عند استعمال دورات المياه والمرحاض" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى نسبة استجابة بقيمة (100%)، بينما جاءت العبارة رقم (13) التي تنص على "أتابع برامج التنظيف الصحي على المواقع المرئية" التلفاز أو الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي "على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (64.67%).

ويعزو الباحث حصول العبارة رقم (8) التي تنص على "أهتم بنظافتي الشخصية عند استعمال دورات المياه والمرحاض" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى نسبة استجابة بقيمة (100%) إلى وعي عينة البحث بأهمية نظافة دورات المياه والمرحاض في الوقاية من الأمراض والعدوى الناجمة عن الجراثيم والميكروبات.

ويعزو الباحث حصول العبارة رقم (13) التي تنص على "أتابع برامج التنظيف الصحي على المواقع المرئية" التلفاز أو الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي "على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (64.67%) إلى قلة جذب هذه البرامج لانتباه عينة البحث أو تلبية احتياجاتهم أو توقعاتهم، وقد يكون تأثير عينة البحث بالاهتمام بمتابعة المحتوى الترفيهي أو الإعلاني أو السياسي أو الرياضي أكثر من المحتوى الصحي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محمد زكي حجر " (2013م) (16) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح (مجموعة الجودو) على مجموعة الملاكمة فقط في محاور (الصحة الشخصية - الاسعافات الأولية - نظم الحياة)، ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح (مجموعة الجودو) على (مجموعة المبارزة فقط) في محور المكملات الغذائية - إنقاص الوزن).

### جدول (10)

استجابات عينة البحث على المحور الثاني لمقياس المدركات الصحية  
المرتبطة (التغذية)  
(ن=30)

الترتيب	النسبة المنوية %	الدرجة المقدرة	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		دائماً		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
12	72.00	108	3.3	1	13.3	4	33.3	10	20.0	6	30.0	9	1
10	74.00	111	3.3	1	6.7	2	33.3	10	30.0	9	26.7	8	2
20	62.67	94	13.3	4	20.0	6	30.0	9	13.3	4	23.3	7	3
2	80.00	120	0.0	0	13.3	4	13.3	4	33.3	10	40.0	12	4
3	79.33	119	3.3	1	13.3	4	20.0	6	10.0	3	53.3	16	5
15	70.67	106	16.7	5	10.0	3	20.0	6	10.0	3	43.3	13	6
6	76.67	115	6.7	2	10.0	3	10.0	3	40.0	12	33.3	10	7
1	82.00	123	0.0	0	10.0	3	16.7	5	26.7	8	46.7	14	8
19	64.00	96	10.0	3	16.7	5	33.3	10	23.3	7	16.7	5	9
8	75.33	113	0.0	0	16.7	5	26.7	8	20.0	6	36.7	11	10
11	73.33	110	13.3	4	10.0	3	20.0	6	10.0	3	46.7	14	11
13	72.00	108	6.7	2	13.3	4	30.0	9	13.3	4	36.7	11	12
9	75.33	113	6.7	2	13.3	4	16.7	5	23.3	7	40.0	12	13
14	72.00	108	16.7	5	16.7	5	0.0	0	23.3	7	43.3	13	14
7	76.67	115	10.0	3	6.7	2	16.7	5	23.3	7	43.3	13	15
17	70.00	105	13.3	4	10.0	3	26.7	8	13.3	4	36.7	11	16
4	78.67	118	6.7	2	23.3	7	13.3	4	16.7	5	46.7	14	17
18	68.67	103	13.3	4	13.3	4	20.0	6	23.3	7	30.0	9	18
16	70.67	106	13.3	4	10.0	3	13.3	4	36.7	11	26.7	8	19
5	77.33	116	20.0	6	6.7	2	3.3	1	6.7	2	63.3	19	20
	73.57	110.3	متوسط الدرجة الكلية للمحور										

يتضح من الجدول (10) أنَّ مستوى استجابات عينة البحث تجاه مستوى المحور الثاني لمقياس المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية حيث بلغت قيمتها (73.57%)، وبذلك تشير هذه النتائج إلى أن لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة "مستوى عالي في مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية".

جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على "أحرص على التنوع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يومياً" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى نسبة استجابة بقيمة (82%)، بينما جاءت العبارة رقم

(3) التي تنص على "أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي" على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (62.67%).

ويعزو الباحث حصول العبارة رقم (8) التي تنص على "أحرص على التنوع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يومياً" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى نسبة استجابة بقيمة (82%)، إلى أن أفراد عينة البحث لديهم الرغبة في تناول أطعمة مختلفة لإدراكهم أنها تحتوي على عناصر غذائية متنوعة ومتوازنة، مما يساهم في تحسين الصحة والوقاية من الأمراض، وأيضاً الرغبة في تناول نكهات غذائية متنوعة مما يزيد من المتعة والتنوع في الحياة والاستفادة الأكبر من القيمة الغذائية التي تحتويها الوجبات الغذائية المختلفة.

ويعزو الباحث حصول العبارة رقم (3) التي تنص على "أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي" على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (62.67%) التي تدل على تفضيل بعض أفراد عينة البحث أحياناً تناول الطعام المقلي عن الطعام المطهي إلى النكهة اللذيذة المصاحبة للطعام المقلي، كما أن بعض من أفراد عينة البحث قد يكون مغتربين في أماكن دراستهم بعيداً عن عائلاتهم ولا يمتلكون المهارة في إعداد الطعام المطهي، وقد يكون لدى البعض من عينة البحث مدركات خاطئة بأن الطعام المقلي يوفر مزيداً من الطاقة والشبع لفترة أطول بالمقارنة مع الطعام المطهي وقلة الوعي بالفوائد الصحية للأطعمة المطهية، مثل الحفاظ على الفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة، والتأثر بالإعلانات والمواقع الإلكترونية والمجلات التي تروج للأطعمة المقلية كوجبات شهية وممتعة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة " دانييل إم لوج وآخرون Danielle Logue et al " (2021م) (26) التي توصلت إلى أن التثقيف الصحي يحفز الرياضيين لتغيير السلوك الصحي والغذائي، بينما تختلف نتيجة هذه الدراسة على ما توصلت إليه نتيجة دراسة " أحمد سمير سعد زغول " (2022م) ( ) بدراسة استهدفت التعرف على المدركات الغذائية الصحية لدى المترددين علي الأندية الصحية ، وكانت أهم النتائج أن عينة البحث لديهم مستوى منخفض في المدركات الصحية والغذائية بجميع أبعادها التي تم قياسها .

**جدول (11)**  
**استجابات عينة البحث على المحور الثالث لمقياس المدركات الصحية**  
**المرتبطة (ممارسة النشاط الرياضي)**  
**(ن = 30)**

الترتيب	النسبة النوية %	الدرجة المقدرة	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		دائماً		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
5	84.67	127	0.0	0	6.7	2	13.3	4	30.0	9	50.0	15	1
8	82.67	124	3.3	1	3.3	1	13.3	4	36.7	11	43.3	13	2
19	70.67	106	13.3	4	13.3	4	20.0	6	13.3	4	40.0	12	3
18	71.33	107	6.7	2	20.0	6	20.0	6	16.7	5	36.7	11	4
17	72.67	109	13.3	4	10.0	3	13.3	4	26.7	8	36.7	11	5
7	83.33	125	0.0	0	6.7	2	16.7	5	30.0	9	46.7	14	6
13	80.67	121	3.3	1	3.3	1	23.3	7	26.7	8	43.3	13	7
3	87.33	131	0.0	0	0.0	0	16.7	5	30.0	9	53.3	16	8
6	84.00	126	3.3	1	10.0	3	6.7	2	23.3	7	56.7	17	9
16	76.00	114	0.0	0	20.0	6	16.7	5	26.7	8	36.7	11	10
1	88.67	133	0.0	0	6.7	2	10.0	3	16.7	5	66.7	20	11
4	87.33	131	0.0	0	10.0	3	6.7	2	20.0	6	63.3	19	12
20	68.67	103	16.7	5	13.3	4	16.7	5	16.7	5	36.7	11	13
15	78.67	118	6.7	2	10.0	3	16.7	5	16.7	5	50.0	15	14
10	81.33	122	3.3	1	6.7	2	16.7	5	26.7	8	46.7	14	15
9	82.67	124	0.0	0	10.0	3	13.3	4	30.0	9	46.7	14	16
14	80.67	121	3.3	1	6.7	2	16.7	5	30.0	9	43.3	13	17
11	81.33	122	0.0	0	10.0	3	16.7	5	30.0	9	43.3	13	18
2	88.67	133	3.3	1	3.3	1	3.3	1	26.7	8	63.3	19	19
12	81.33	122	13.3	4	6.7	2	3.3	1	13.3	4	63.3	19	20
			متوسط الدرجة الكلية للمحور										
			80.63		120.95								

يتضح من الجدول (11) أنّ مستوى استجابات عينة البحث تجاه مستوى المحور الثالث لمقياس المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي حيث بلغت قيمتها (80.63%)، وبذلك تشير هذه النتائج إلى أن لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة "مستوى عالي في مستوى المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي".

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن التحاق عينة البحث بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني أسهم في إمدادهم بالكثير من المعلومات المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي والدافعية للحفاظ على صحتهم من خلال الممارسة الآمنة للنشاط الرياضي من خلال المتخصصين في المجال الرياضي ، وكذلك اتباع النماذج الإيجابية والقنوات الحسنة في المجال الرياضي التي يحتذون بها سواء كانوا في أسرهم أو مجتمعاتهم، وكذلك البيئة الداعمة والمحفزة للنشاط الرياضي، مثل توفر الأماكن والمرافق والفرص والسياسات الصحية التي تشجع الشباب على ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لاحتياجاتهم واهتماماتهم.

جاءت العبارة رقم (11) التي تنص على "انتعل الحذاء الرياضي المناسب لطبيعة النشاط الرياضي الذي أمارسه" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى نسبة استجابة بقيمة (88.67%)، بينما جاءت العبارة رقم (13) التي تنص على "استخدم الرباط الضاغط والأدوات الوقائية لتجنب الإصابات أثناء التدريب" على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (68.67%).

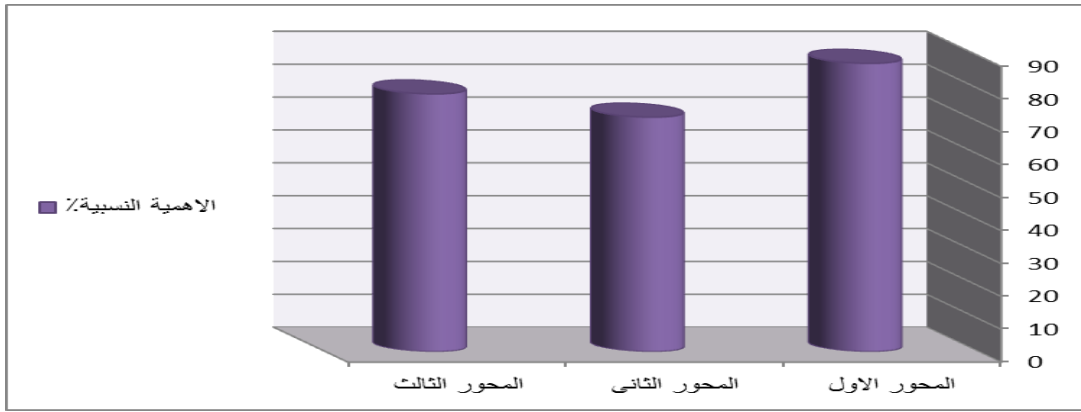
ويعزو الباحث حصول العبارة رقم (11) التي تنص على "انتعل الحذاء الرياضي المناسب لطبيعة النشاط الرياضي الذي أمارسه" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى أهمية نسبية بقيمة (88.67%)، قد يكون للتوعية الصحية والرياضية التي يحصل عليها عينة البحث من خلال دراستهم بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني، أو من خلال المدربين المتخصصين في الأندية وصلات اللياقة البدنية، أو من خلال وسائل الإعلام، كما أنه قد يكون لدى عينة البحث قدر لا بأس به من الخبرة والممارسة العملية التي تجعلهم يدركون فوائد ومخاطر اختيار الحذاء الرياضي المناسب والرغبة في تحسين أدائهم الرياضي والوقاية من الإصابات.

ويعزو الباحث حصول العبارة رقم (13) التي تنص على "استخدم الرباط الضاغط والأدوات الوقائية لتجنب الإصابات أثناء التدريب" على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (68.67%) قد يكون أن عينة البحث لديهم قدر قليل من المعلومات المتعلقة بأهمية استخدام الأربطة الضاغطة والأدوات الوقائية لتجنب الإصابات أثناء التدريب، أو قلة اهتمامهم بالتدابير الوقائية والاكتفاء بالتركيز على الأداء الرياضي فقط، أو لقلة معرفتهم بالطريقة الصحيحة لاستخدام الرباط الضاغط أو الأدوات الوقائية أو الحالات التي تستدعي استخدامها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة " فاليري جي آدامز وآخرون . Valerie J Adams et al " (2016م) (34) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق فيما يتعلق بتأثيرات وزن الجسم على الأداء والممارسات الغذائية بين الجنسين، ووجود اختلافات كبيرة بين الجنسين فيما يتعلق بوزن الجسم والممارسات الغذائية بين الرياضيين الجامعيين ولصالح الطالبات .

**جدول (12)**  
النسبة المئوية لاستجابة عينة البحث على محاور مقياس المدركات الصحية  
المرتبطة بالنشاط الرياضي  
(ن=30)

النسبة المئوية للاستجابات %	الدرجة المقدرة	المحاور
%88.57	132.8	المحور الاول: المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
%73.57	110.3	المحور الثاني: المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية.
%80.63	120.95	المحور الثالث: المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.
<b>%80.92</b>	<b>121.3</b>	<b>متوسط الدرجة الكلية للمقياس</b>



الشكل (1)

النسبة المئوية لاستجابة عينة البحث على محاور مقياس المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي

يتضح من الجداول (12) والشكل (1) ما يلي:

أن ترتيب محاور مقياس المدركات الصحية وفقاً لاستجابات عينة البحث، حيث حصلت المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية على المرتبة الأولى للاستجابات بقيمة (88.57%)، وحصلت المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي على المرتبة الثانية للاستجابات بقيمة (80.63%)، كما حصلت المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية على المرتبة الثالثة للاستجابات بقيمة (73.57%)، وحصول مستوى مقياس المدركات الصحية ككل على نسبة مرتفعة من الاستجابات بقيمة (80.92%).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أنه قد يكون المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية احتلت المرتبة الأولى نظراً لأنها قد تكون أكثر أهمية وأساسية لعينة البحث، مثل النظافة الشخصية والعناية

بالجسم والوقاية من الأمراض وقد يكون أيضاً للدور الكبير للأسرة والمدرسة قبل الالتحاق بالجامعة في توعيتهم بالصحة الشخصية لديهم ، ولقد احتلت المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي المرتبة الثانية لعينة البحث قد يكون سببه أن المعلومات والمفاهيم الخاصة بممارسة النشاط الرياضي لم تكن متوفرة لديهم بالقدر الكافي قبل التحاقهم بالدراسة في قسم علوم الرياضة والنشاط البدني، واحتلت المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية المرتبة الثالثة لعينة البحث قد يكون لقلة المعلومات لديهم والخاصة بالتغذية السليمة، وأيضاً العادات والسلوكيات الغذائية لهم.

ويعزو الباحث حصول عينة البحث على مستوى مرتفع في مقياس المدركات الصحية ككل حيث بلغت قيمته (80.92%) لما لديهم من قدر كبير من الوعي والاهتمام بالصحة، وعلى امتلاكهم للعديد من المعلومات والمواقف والمعتقدات الصحية المرتبطة بكل من الصحة الشخصية والتغذية وممارسة النشاط الرياضي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من "محمد زكى حجر" (٢٠١٣م) (16) والتي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح (مجموعة الجودو) على مجموعة الملاكمة فقط في محاور ( الصحة الشخصية - الإسعافات الأولية - نظم الحياة )، ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح (مجموعة الجودو) على (مجموعة المبارزة فقط) في محور المكملات الغذائية - إنقاص الوزن) ، ودراسة " أمل محمد فكري" (2017م) (5) توصلت إلى أن مقياس المدركات الصحية والغذائية للرياضيين من خمسة أبعاد وهي (الصحة الشخصية للرياضيين - الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض - نظام الحياة اليومية للرياضيين - المكملات الغذائية للرياضيين - انقاص الوزن للرياضيين ) يمكن الاعتماد عليه على مستوى المدركات الصحية والغذائية للرياضيين ، ودراسة "تيرمين قاسم يوسف" (2017م) (21) توصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (77.26).

بينما اختلفت نتائج الدراسة من نتائج دراسة كل من " أحمد سمير سعد زغلول" (2022م) (2) التي توصلت إلى أن عينة البحث لديهم مستوى منخفض في المدركات الصحية والغذائية بجميع أبعادها التي تم قياسها ، ودراسة كل من " محمد بديوي ملحم، نضال مصطفى سعيد، زيد أحمد اللوباني" (2021م) (15) التي توصلت إلى أن مستوى الوعي البيئي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية كان بدرجة متوسطة على المجالات الأربعة وهي (الوعي الغذائي، والوعي بالوقائع المائي، والوعي بواقع الهواء الجوي، والوعي بالتعامل مع النفايات)، ودراسة "السيد سليمان حماد" (٢٠٢٠م) (4) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى الثقافة الصحية لدى بعض الرياضيين وانخفاضها لدى بعض الرياضيين في المعلومات والسلوك الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين.

## 2- عرض نتائج السؤال الثاني:

عرض نتائج التساؤل الثاني الذي ينص على "ما هي مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة؟".

### الجدول رقم (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب

قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة (ن=30)

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	مؤشر كتلة الجسم	درجة	22.37	0.655
2.	نسبة الدهون	النسبة المئوية	18.77	1.947
3.	كتلة الدهون	كجم	13.36	1.524
4.	كتلة العضلات	كجم	36.71	3.718

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أن متوسطات مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة، حيث جاء متوسط درجة مؤشر كتلة الجسم بقيمة (22.37 درجة) وانحراف معياري بقيمة (0.655)، بينما جاء متوسط نسبة الدهون بقيمة (18.77%) وانحراف معياري بقيمة (1.947)، متوسط كتلة الدهون بقيمة (13.36 كجم) وانحراف معياري بقيمة (1.524)، ومتوسط كتلة العضلات بقيمة (36.71 كجم) وانحراف معياري بقيمة (3.718).

تشير تلك النتائج إلى أن أفراد عينة البحث متوسط درجة مؤشر الكتلة لديهم هو (22.37 درجة) مما يدل على أن الوزن لديهم في الحدود الطبيعية بينما، متوسط نسبة الدهون لديهم بلغ (18.77%) وهذه النسبة تدل على أن هناك ارتفاع بسيط في نسبة الدهون لديهم مما يدل على أن ارتفاع المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي لديهم أثرت بشكل إيجابي على مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون لديهم الأمر الذي يتطلب منهم ضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام وباستمرار وأيضاً اتباع أسلوب غذائي صحي يتناسب مع احتياجاتهم اليومية من السعرات الحرارية.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة " فاليري جي آدمز وآخرون. Valerie J Adams et al. " (2016م) (34) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق فيما يتعلق بتأثيرات وزن الجسم على الأداء والممارسات الغذائية بين الجنسين



### 3- عرض نتائج التساؤل الثالث:

عرض نتائج التساؤل الثالث الذي ينص على "ما هي العلاقة بين المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وبعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة؟".

#### جدول (14)

قيمة معامل الارتباط بين استجابات عينة البحث على مستوى المدركات الصحية وبعض مؤشرات تركيب الجسم (ن=30)

مقياس المدركات الصحية			متغيرات تركيب الجسم
ممارسة النشاط الرياضي	التغذية	الصحة الشخصية	
0.783	*0.657	0.208	مؤشر كتلة الجسم
*0.874	*0.795	0.234	نسبة الدهون
*0.781	*0.773	0.301	كتلة الدهون
*0.819	*0.713	0.136	كتلة العضلات

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (29) = 0.3494

#### يتضح من جدول (14) ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية وبعض مؤشرات تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم -نسبة الدهون-كتلة الدهون- كتلة العضلات)، حيث جاءت قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند مستوى (0.05) أقل من قيمتها الجدولية.

ويعزو الباحث وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية و بعض مؤشرات تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم-نسبة الدهون- كتلة الدهون- كتلة العضلات) قد يكون لصغر حجم عينة البحث ، كما أن العلاقة بين الصحة الشخصية وتركيب الجسم علاقة غير مباشرة نوعاً ما، فالصحة الشخصية هي حالة شاملة تتعلق بالجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والممارسات الشخصية للفرد، أما تركيب الجسم فهو يشير إلى هيكلية الأعضاء والأنسجة ونسبة الدهون، وكتلة الدهون، وكتلة العضلات، وتعتمد الصحة الشخصية بشكل أساسي على نمط الحياة الذي يمارسه الفرد، مثل الحفاظ على النوم الجيد وإدارة التوترات والضغوط، والاهتمام بالعوامل النفسية والاجتماعية، لذلك فإن الشخص قادر على الحفاظ على صحته الشخصية بغض النظر عن تركيب جسمه، وبذلك يمكن لأشخاص ذوي أجسام مختلفة أن يكونوا أصحاء ونشطين.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة "جميل فيروز النشيد"(2020م)(8) أن مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود في المستوى المتوسط ، ووجود علاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم المنخفض ، ودراسة" إسلام عبده محمد، أيمن

محمد شحاته ، إيهاب أحمد المتولي " (1018م) (3) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين محاور التنقيف الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني.

كما يتضح من جدول (14) وجود علاقة ارتباط طردية موجبة ذو دلالة إحصائية بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية وبممارسة النشاط الرياضي وبعض مؤشرات تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم -نسبة الدهون- كتلة الدهون- كتلة العضلات)، حيث جاءت قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند مستوى (0.05) أكبر من قيمتها الجدولية.

ويعزو الباحث وجود ارتباط طردي موجب ذو دلالة إحصائية بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية وبعض مؤشرات تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون - كتلة الدهون - كتلة العضلات) لعينة البحث للارتباط الوثيق بين المدركات الغذائية وتركيب الجسم، حيث أنه كلما زاد الوعي الغذائي بما يتم تناوله من طعام، فالتغذية السليمة توفر العناصر الغذائية الضرورية لنمو وتطور الجسم بشكل صحيح.

ولذلك فإن امتلاك عينة البحث بمستوى عالٍ من المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية ساعدهم أن يكون لديهم معرفة وفهم عميقين في مجال التغذية الصحية، حيث أن المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية تلعب دورًا حاسمًا في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، تشمل هذه المدركات العناصر الغذائية المختلفة الموجودة في الأطعمة والمشروبات، مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والبروتينات والدهون والكربوهيدرات، بالإضافة إلى المركبات النباتية التي تحارب الأمراض وتعزز المناعة، بالإضافة إلى ذلك فإن المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية تشمل أيضًا العادات الغذائية الصحية، مثل تناول وجبات الطعام الصحية بشكل منتظم والتقليل من تناول المواد الغذائية الضارة، وشرب كمية كافية من الماء يوميًا.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من " ستاشكيفيتش، ويكتوريا، وآخرون (2023) " (Staszkiewicz, Wiktoria, et al) (33) وأن المعرفة الغذائية العالية تقلل من التعديلات السلبية في مكونات الجسم والتي تتكون من تقليل كتلة العضلات وزيادة الدهون ، ودراسة "محمد بديوي ملحم ، نضال مصطفى سعيد ، زيد أحمد اللوباني" (2021م) والتي توصلت إلى وجود ارتباط بين الوعي الغذائي ومكونات الجسم، ودراسة " إسلام عبده محمد، أيمن محمد شحاته ، إيهاب أحمد المتولي " (2018م) (3) التي توصلت إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور التنقيف الغذائي ومتغيرات التكوين الجسماني.

ويعزو الباحث وجود ارتباط طردي موجب ذو دلالة إحصائية بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي وبعض مؤشرات تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون - كتلة

الدهون - كتلة العضلات) لعينة البحث لإمامهم بمعلومات موثوقة وشاملة عن الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني، يتضمن ذلك المعرفة بالمخاطر والمضاعفات الصحية المحتملة للحياة غير النشطة، فضلاً عن التأثيرات الإيجابية للتمارين الرياضية المنتظمة على جسم الإنسان.

كما أسهم إمام عينة البحث للمدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي في زيادة الشعور بالحيوية والقدرة على التحمل والقوة الجسدية المتزايدة، فضلاً عن تحسن وظائف الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية مما أثر إيجابياً على بعض مؤشرات تركيب الجسم قيد البحث، حيث أن الوعي بالمدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وممارسة هذه المدركات بشكل عملي يؤدي إلى تحسين هيكل الجسم بتقليل الدهون وزيادة العضلات، وتحسين كتلة الجسم والهيكل العظمي مما يؤثر تأثيراً إيجابياً على الصحة العامة والحيوية والأداء البدني.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة قام "برونو واخرون Bruno et al " (2020م) (24) التي توصلت إلي ان جودة الحياة كانت مرتفعة لدى الذكور مقارنة بالإناث ، وهناك ارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي وتحسين نوعية الحياة، كما أظهرت النتائج أن سلوكيات نمط الحياة الصحي كانت فعالة في تحسين جودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى المراهقين ، ودراسة "جميل فيروز النشيد" (2020م) (8) التي توصلت إلى وجود علاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم المنخفض لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، ودراسة " عمرو سعيد إبراهيم " (2018) (13) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين محاور التنقيف الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني للاعبين الرياضيات الجماعية (كرة القدم، كرة السلة) والرياضيات الفردية (الكاراتيه، المصارعة) عينة البحث

#### الاستنتاجات :

من واقع البيانات التي جمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة وفي حدود عينة البحث يستنتج الباحث ما يلي:

- 1- أن لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة "مستوى عالي في مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية حيث بلغت قيمتها (88.57%).
- 2- جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على "أهتم بنظافتي الشخصية عند استعمال دورات المياه والمرحاض" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى نسبة استجابة بقيمة (100%)، بينما جاءت العبارة رقم (13) التي تنص على "أتابع برامج التنقيف الصحي على المواقع المرئية" التلفاز أو الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي "على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (64.67%).

3- لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة "مستوى عالي في مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية حيث بلغت قيمتها (73.57%).

4- جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على "أحرص على التنوع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يومياً" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى نسبة استجابة بقيمة (82%)، بينما جاءت العبارة رقم (3) التي تنص على "أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي" على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (62.67%).

5- لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة "مستوى عالي في مستوى المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي حيث بلغت قيمتها (80.63%).

6- جاءت العبارة رقم (11) التي تنص على "انتعل الحذاء الرياضي المناسب لطبيعة النشاط الرياضي الذي أمارسه" على الترتيب الأول حيث حصلت على أعلى نسبة استجابة بقيمة (88.67%)، بينما جاءت العبارة رقم (13) التي تنص على "استخدم الرباط الضاغط والأدوات الوقائية لتجنب الاصابات أثناء التدريب" على الترتيب الأخير بأقل نسبة استجابة بقيمة (68.67%).

7- حصلت المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية لدي عينة البحث على المرتبة الأولى بنسبة استجابة قيمتها (88.57%)، وحصلت المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي على المرتبة الثانية بنسبة استجابة قيمتها (80.63%)، كما حصلت المدركات الصحية المرتبطة على المرتبة الثالثة بنسبة استجابة قيمتها (73.57%)، وحصول عينة البحث على مستوى مرتفع في مقياس المدركات الصحية ككل بنسبة استجابة قيمتها (80.92%).

8- بلغت متوسطات مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة، حيث جاء متوسط درجة مؤشر كتلة الجسم بقيمة (22.37 درجة)، بينما جاء متوسط نسبة الدهون بقيمة (18.77%)، متوسط كتلة الدهون بقيمة (13.36 كجم)، ومتوسط كتلة العضلات بقيمة (36.71 كجم).

9- وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية ومؤشرات تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم -نسبة الدهون- كتلة الدهون - كتلة العضلات) حيث جاءت قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند مستوى (0.05) أقل من قيمتها الجدولية.

10- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذو دلالة إحصائية بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية وبممارسة النشاط الرياضي ومؤشرات تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم -نسبة الدهون- كتلة الدهون - كتلة العضلات)، حيث جاءت قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند مستوى (0.05) أكبر من قيمتها الجدولية.

**التوصيات:**

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات

وفى إطار حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي:

- 1- الاهتمام بتطوير خطط وسياسات تستهدف تحسين صحة الأفراد، وتعزيز الوعي الصحي والممارسات الصحية السليمة.
- 2- تطوير وتحسين برامج التنقيف الصحي على المواقع المرئية، وجعلها أكثر جاذبية وملائمة للمراحل السنوية المختلفة، وتشجيع الأفراد على المشاركة والتفاعل معها، وتوعيتهم بأهمية الصحة والوقاية من الأمراض.
- 3- زيادة الوعي بأهمية استخدام الأربطة الضاغطة والأدوات الوقائية لتجنب الإصابات أثناء التدريب وممارسة النشاط الرياضي، وكيفية استخدامها بشكل صحيح وفعال.
- 4- زيادة الوعي بتناول الوجبات الغذائية المطهية ذات القيمة الغذائية العالية، والابتعاد عن الوجبات الغذائية السريعة والمقلية للأضرار الكثيرة على الصحة من تناولها.
- 5- إجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف وضع برامج توعوية تنقيفية وعملية للمدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي للمراحل السنوية المختلفة من خلال الجهات ذات الصلة.

#### المراجع:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى و طرق القياس للتقويم، دار الفكر العربى، القاهرة، 1997م.
- 2- أحمد سمير سعد زغول(2022م): " المدركات الغذائية الصحية لدي المتردين علي الأندية الصحية " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجزء(3) ، العدد(94)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- 3- إسلام عبده محمد، أيمن محمد شحاته ، إيهاب أحمد المتولي (2021م): العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات الجسم لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الدقهلية ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- 4- السيد سليمان حماد(2020م): " الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، بحث منشور، العدد ( 103) ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.

- 5- أمل محمد فكري (2017م): "بناء مقياس للمدركات الصحية والغذائية للرياضيين"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، المجلد (20)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- 6- إيمان سالم بارعيده، تماضر عثمان المنتشري (2020م): مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، بحث منشور، مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة، كلية التربية، جامعة جدة.
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2008م): التمثيل الحيوي للطاقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- جميل فيروز النشيد (2020م): قياس مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، المجلد (6)، العدد (1)، جامعة الملك سعود الرياض.
- 9- جيهان عبد العزيز محمد (2005): تأثير برنامج تثقيف صحي رياضي على تقليل نسبة الإصابات لدى تلاميذ المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية ن رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 10- حنان علي حسنين، رانيا مصطفى جاب الله (2020م): مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، الجزء (3)، العدد (55)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 11- خالد بن حمدان آل مسعود، سعيد فاروق عبد القادر رجب (2019م): مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني وأثرهما على مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة، بحث منشور، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، كلية التربية، جامعة طيبة.
- 12- عماد صالح عبد الحق، مؤيد شناعة، قيس نعييرات قيس، سليمان العمدة (2012): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، المجلد (26)، العدد (4) نابلس، فلسطين.
- 13- عمرو سعيد إبراهيم (2018م): التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين. بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 14- محمد السيد الأمين، أحمد على حسن (2016م): جوانب في الصحة الرياضية، ط2، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة.

15- محمد بدويو ملحم ، نضال مصطفى سعيد ، زيد أحمد اللوباني(2021م) : مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ، بحث منشور ، سلسلة مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، عمادة البحث العلمي ، جامعة اليرموك .

16- محمد زكي حجر (٢٠١٣) : " المدركات الصحية والغذائية وعلاقتها بمتغيرات ضبط الوزن لدى لاعبي بعض المنازل ( الملاكمة - المبارزة - الجودو ) " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

17- محمد محمد الحمامي(2010م): التغذية والصحة للحياة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

18- مفتي إبراهيم حماد (2009م): اللياقة البدنية للصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .

19- منظمة الصحة العالمية (2009)، سلامة الأغذية والأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية، من الموقع [www.WHO.int/media center /factsheets/fs23/ar/index.html](http://www.WHO.int/media center /factsheets/fs23/ar/index.html)

20- ناصر مصطفى محمد، مصطفى حسين باهي (٢٠٠٣م) : تصميم وبناء مقياس معرفي للثقافة الصحية للطلاب الرياضيين المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

21- نيرمين قاسم يوسف (2017) : " مستوى الوعي الصحي والغذائي لدي طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .

22- هزاع محمد الهزاع (2004م): النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة: دور قديم ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر، المجلة العربية للغذاء والتغذية، الرياض.

23- ولاء جمعة الكساسبة، محمد أحمد المبيضين، صالح محمود حماد(2023م): مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان الأهلية.

24- Bruno Gonçalves, Jean-Philipp , Marcus Viniciu , Rafael Martins: (2020). Association between Lifestyle Behaviors and Health – Related Quality of life in a sample of Brazilian Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health. doi:10.3390/ijerph17197133.

- 25- Buskirk, E. (2009): Body composition analysis, past , present and future , human kinetics, ltd Published, USA
- 26- Danielle M Logue Ronan Doherty Grainne O'Higgins Sharon M Madigan (2021): Athletes' and Coaches' Perceptions of Nutritional Advice: Eating More Food for Health and Performance, Jun 3;13(6):1925. doi: 10.3390/nu13061925.
- 27- Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D., & Williams, S. (2009): Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. Preventive Medicine, 49 (2009), 336-341.
- 28 - Dunn, D., Turner, L., Denny, G. (2007): "Nutrition knowledge and attitudes of college athletes", Sport Journal, 01 (5): 77-57
- 29- Elias, A. and Elder, K. (2010): " Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students ", Journal of Sport Sciences, Vol. 9, 55-61.
- 30- Marcella, M. Nino, B. Manfredo. Dr.. Bruno b, Ilaria b. Angelo, b. (2008): The Impact of Intensive Military Training Corps Composition, Journal of Strength and Conditioning Research, V (22). Issue 2. pp. 503-508.
- 31- Moreno LA (2010): Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. Bone. 46:294-305. .50.
- 32- Staśkiewicz, W., Grochowska-Niedworok, E., Zydek, G., Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., & Kardas, M. (2023). The Assessment Of Body Composition And Nutritional Awareness Of Football Players According To Age. Nutrients, 15(3), 705.
- 33- Staśkiewicz, W., Grochowska-Niedworok, E., Zydek, G., Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., & Kardas, M. (2023). The Assessment Of Body Composition And Nutritional Awareness Of Football Players According To Age. Nutrients, 15(3), 705.
- 34-Valerie J. Adams, Tatum M. Goldufsky,Rebecca A. Schlaff(2016): Perceptions of body weight and nutritional practices among male and female National Collegiate Athletic Association Division II athletes, Journal of American College Health ,Volume 64, Issue 1.

### مستخلص البحث



## " المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعلاقتها ببعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة"

أ.د/ عصام عبد الحميد حسن منصور

يهدف البحث إلى التعرف على المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره "الدراسة الارتباطية ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية بجامعة الباحة للعام الدراسي 2023م/2024م ، واستخدم الباحث مقياس المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي واحتوي عي ثلاثة محاور هي(المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية-المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية - المدركات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي) كما تم قياس بعض مؤشرات تركيب الجسم وهي( مؤشر كتلة الجسم-نسبة الدهون- كتلة الدهون- كتلة العضلات)، وكانت اهم النتائج حصول عينة البحث علي مستوى مرتفع في مقياس المدركات الصحية ككل بقيمة (80.92%)، ووجود علاقة ارتباط طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالتغذية وبممارسة النشاط الرياضي ومؤشرات تركيب الجسم قيد البحث ، بينما وجدت علاقة ارتباط علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين مستوى المدركات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية ومؤشرات تركيب الجسم قيد البحث ، وكانت اهم التوصيات تطوير وتحسين برامج التنقيف الصحي على المواقع المرئية، وجعلها أكثر جاذبية وملائمة للمراحل السنوية المختلفة، وتشجيع الأفراد على المشاركة والتفاعل معها، وتوعيتهم بأهمية الصحة والوقاية من الأمراض.

\* أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية بجامعة الباحة

## Abstract

### **Health perceptions related to sports activity and their relationship to some body composition indicators among students of the Department of Sports and Activity Sciences Physical training at Al Baha University**

**\* PROF.DR/ ESSAM ABDELHAMEED HASSAN MANSOUR**

-----

The research aims to identify the health perceptions related to sports activity among students of the Department of Sports Sciences and Physical Activity. The researcher used the descriptive approach in one of its forms, the "correlational study." The research sample was chosen intentionally from students of the Department of Sports Sciences and Physical Activity at the College of Education at Al-Baha University for the academic year 2023/2024. The researcher used a scale of health perceptions linked to sports activity and it contained three axes: (health perceptions related to personal health – health perceptions related to nutrition – health perceptions related to practicing sports activity). Some body composition indicators were also measured, namely (body mass index – fat percentage – Fat mass – muscle mass), and the most important results were that the research sample obtained a high level in the measure of health perceptions as a whole with a value of (80.92%), and the existence of a positive direct correlation with statistical significance between the level of health perceptions related to nutrition and the practice of sports activity and the body composition indicators under study, while A statistically significant correlation was found between the level of health perceptions related to personal health and the body composition indicators under study. The most important recommendations were developing and improving health education programs on visual websites, making them more attractive and appropriate for different age stages, encouraging individuals to participate and interact with them, and making them aware of the importance of Health and disease prevention.

-----

**\* Professor of Sports Physiology in the Department of Sports Sciences and Physical Activity, College of Education, Al Baha University**