

## إنقاص وزن الجسم لعينة من السعوديات بمكة المكرمة

فوزية محمد المطرفي

كلية الفنون والتصاميم جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية

Email : F-mmn@hotmail.com

## المستخلص

تم عمل هذه الدراسة للتعرف علي طرق إنقاص الوزن لعينة من السعوديات بمكة المكرمة ( 84 سيدة ) و قد استخدمت المقابلة الشخصية ، وقد وجد ان 45 % من العينة كانت في الفئة العمرية من 20 – 25 سنة وان 52 % من العينة تعليمهن جامعي وان 53 % من العينة أنسأت. وقد وجدت علاقة دالة إحصائيا بين متوسط وزن الجسم و الفئات العمرية عند مستوي ( 0.001 ) . وكذلك علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الطول و الفئات العمرية ( 0.005 ) . وايضا وجدت دالة إحصائيا بين مؤشر كتلة الجسم و الفئات العمرية ( 0.001 ) . كما اتضح من النتائج ان بداية زيادة الوزن في نحو 32.1 % من العينة بدأ في مرحلة المراهقة وان 22.6 % من العينة يعانون من ارتفاع ضغط الدم كما يعاني نحو 22.6 % من العينة من الأم والتهابات في الأرجل و المفاصل . وقد أتضح من تحليل النتائج ان 48.8 % من العينة تستخدم الصيام لإنقاص وزن الجسم ونحو 39.3 % من العينة تستخدم النشاط الرياضي لإنقاص الوزن بينما 61 % من العينة تري أن أفضل طريقة لإنقاص الوزن ممارسة التمارين واتباع حمية غذائية. وقد وجد ان 89.2 % من العينة تمارس النشاط الرياضي في النوادي النسائية الا ان 46.4 % من العينة تري صعوبة الاستمرار في النوادي النسائية لارتفاع أسعارها .

الكلمات المفتاحية: إنقاص وزن الجسم ، السيدات ، السعودية ، مكة المكرمة

## المقدمة

شهدت المملكة العربية السعودية في السنوات الأخيرة تقدما تكنولوجيا واقتصاديا كبيرا أدى إلي ارتفاع مستوي المعيشة و الي حدوث عدد من ال تغيرات في انماط الحياة ومن أهمها انخفاض مستوي النشاط البدني و التغير الملحوظ في العادات الغذائية مما كان له تأثير كبير علي صحة أفراد المجتمع السعودي (1) . ودراسة نمط النشاط البدني لدي السعوديين الذكور في مدينة الرياض أتضح أن أكثر من 53 % من أفراد عينة البحث لا تمارس أي نشاط رياضي علي الإطلاق بينما 28 % فقط من العينة يمارسون النشاط البدني بصورة منتظمة ، و كانت أكثر الأسباب المؤدية لعدم ممارسة النشاط البدني هو عدم وجود وقت كاف وإن أكثر الأمراض شيوعا بين الغير ممارسين للنشاط البدني هو ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول(2) .

وتشير إحدى الدراسات الي أن 50 مليون شخص أمريكي بالغ ( 25 % من السكان ) لا يمارسون أي نشاط بدني ويعانون من ارتفاع ضغط الدم مما يكون له أثر خطير في الإصابة بأمراض القلب و قد أوصت الدراسة بضرورة تغيير نمط الحياة لهؤلاء المرضى لتخفيف أوزانهم عن طريق ممارسة النشاط البدني (3) .

كما أشارت منظمة الصحة العالمية 2002 م (WHO) أن من أحد أسباب الوفاة أو الإصابة بالأمراض أو عدم القدرة علي الحركة هو عدم ممارسة النشاط البدني حيث وجد أن أكثر من 2 مليون حالة وفاة تحدث كل عام بسبب عدم ممارسة النشاط البدني ( الخمول البدني ) الذي تصل نسبة إنتشاره بين سكان العالم الي نحو 60 % ، كما أن النشاط البدني هو أحد الأركان الأساسية للحياة سواء كان تدريباً رياضياً أو مشي أو تمارين رياضية في الهواء الطلق أو ركوب دراجة ، و علي الرغم من ذلك وجد في بريطانيا أن من كل 10 رجال و 6 رجال و من كل 10 نساء 7 نساء يهملون صحتهم . كما أن السلوك الغذائي و الصحي غير السوي يمثل السبب الرئيسي لوفيات أكثر من ثلاثمائة ألف شخص كل عام في الولايات المتحدة الأمريكية (4) .

## فوزية محمد المطرفي

### أهداف البحث

1. التعرف علي بعض البيانات العامة العمر و المستوي التعليمي و الحالة الاجتماعية لعينة من السعوديات بمكة المكرمة.
2. التعرف علي بعض المقاييس الأنثروبومترية " الوزن ، الطول " لافراد العينة.
3. التعرف علي المشاكل الصحية المصاحبة لزيادة وزن الجسم لدى افراد العينة.
4. التعرف علي أنواع الحميات الغذائية الشائعة و ممارسة النشاط البدني لأنقاض الوزن لافراد عينة الدراسة.

### أهمية البحث

تنطلق أهمية البحث من نقص المعلومات حول الطرق التي تلجأ اليها السيدات في السعودية لانقاص أوزانهن وعدم أهتمام الكثير منهن بممارسة الرياضة و الانشطة البدنية لانقاص أوزانهن و لتحسين وظائف الجسم مثل الجهاز العصبي و العضلي و الدوري.

### مشكلة البحث

أن التغيرات الناتجة من المهن المختلفة التي لا يبذل فيها مجهود كبير و أيضا التقدم التكنولوجي السريع و ظهور الانترنت و التليفزيون و أجهزة المحمول و التقدم الصناعي و الزراعي من العوامل التي أدت إلي عدم الحركة و زيادة وزن الجسم و انتشار الأمراض المختلفة في حين أنه يمكن تحقيق اللياقة البدنية المثلي عن طريق عدة وسائل من هـ النشاط البدني و التغذية الصحية و الرعاية الطبية السليمة. وقد وجد ان ممارسة النشاط البدني يمنع أو يقلل الإصابة بالأمراض و يساعد علي التخلص من الكآبة و إدخال السرور و السعادة و زي ادة إفراز هرمون الأند ورفين ( Endorphin ) الذي ينتج من الغدة النخامية و يساعد علي تقوية الجهاز المناعي و يقضي علي الأرق و ينمي الذاكرة (5). كما ان الممارسة المنتظمة للنشاط البدني و ارتفاع اللياقة البدنية يؤثر إيجابيا علي وظائف الجسم المختلفة و يعود بفوائد صحية علي الإنسان و علي العكس فإن الخمول البدني و الركون إلي الراحة يكون له أثار سلبية علي صحة الفرد و المجتمع (6).

### تساؤلات البحث

1. ما نوع الحميات الغذائية الشائعة ؟ .
2. ما نوع النشاط البدني الذي يمارس .
3. ما هي مشاكل النوادي الرياضية التي تواجه السيدات ؟ .

### المواد وطرائق الدراسة

### عينة البحث

أجري البحث علي عينة مكونة من 84 سيدة من نساء المجتمع السعودي بمكة المكرمة و المترددات علي بعض النوادي النسائية الرياضية و أيضا أماكن تجمع السيدات مثل المدارس و الجامعات و تم عمل استمارة استبيان و استخدمت المقابلة الشخصية و أجريت الدراسة في نهاية عام 1434 هـ .

### و كانت محاور الاستبيان تدور حول تحقيق أهداف البحث بحيث اشتملت علي :

- 1) البيانات العامة مثل العمر و المستوي التعليمي و الحالة الاجتماعية .
- 2) المقاييس الأنثروبومترية مثل ا الوزن و الطول .
- 3) المشاكل الصحية المصاحبة لزيادة وزن الجسم .
- 4) الطرق المتبعة لإنقاص الوزن .

### المعالجة الإحصائية

بعد جمع البيانات تم إدخال البيانات علي الحاسوب لتعالج بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS) و استخدمت النسب المئوية و التكرار البسيط و الانحراف المعياري و تحليل التباين الأحادي ANOVAs one way analysis & variance لاستخراج النتائج (7) .

## إنقاص وزن الجسم لعينة من السعوديات بمكة المكرمة

### النتائج والمناقشة

أولاً : البيانات العامة

#### 1 - الفئات العمرية لعينة البحث

يتضح من بيانات جدول ( 1 ) أن 45.2 % من العينة من الفئة العمرية 20 - 25 سنة بينما 23.8 % من الفئة العمرية 26 - 31 سنة في حين أن 17.9 % من أفراد العينة في الفئة العمرية 32 - 37 سنة و هذا يوضح أن أكثر من ثلث العينة ( 86.9 % ) في الفئة العمرية من 20 - 37 سنة.

جدول ( 1 ) . الفئات العمرية لعينة البحث.

النسبة المئوية ( % )	التكرار	الفئات العمرية لعينة البحث
10.7	9	أقل من 19 سنة
45.2	38	25 - 20
23.8	20	31 - 26
17.9	15	37 - 33
2.4	2	38 فأكثر
100	84	المجموع

#### 2 - المستوى التعليمي لعينة البحث

يتبين من جدول ( 2 ) أن 52.4 % من العينة مستواهن التعليمي جامعي في حين أن 35.7 % في المرحلة الثانوية و من ذلك يتضح أن 88.1 % من العينة في مستوى تعليمي ما بين جامعي والمرحلة الثانوية وهذا يوضح أن وعيهم مرتفع بأهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة العمرية .

جدول ( 2 ) . المستوى التعليمي لعينة البحث

النسبة المئوية ( % )	التكرار	المستوى التعليمي لعينة البحث
4.8	4	ابتدائي
3.6	3	متوسط
35.7	30	ثانوي
52.4	44	جامعي
3.6	30	فوق الجامعي
100	84	المجموع

**3 – الحالة الاجتماعية لعينة البحث**

يتبين من جدول ( 3 ) أن الحالة الاجتماعية لعينة البحث نجد أن ( 53.5 % ) من العينة أنسة في حين أن المتزوجات كانت نسبتهن ( 38.1 % ) و هذا يوضح أن نصف العينة فأكثر من غير متزوجات لذلك فهم يهتموا بأجسامهن و رشاقتهن.

**جدول ( 3 ). الحالة الاجتماعية لعينة البحث.**

النسبة المئوية ( % )	التكرار	الحالة الاجتماعية لعينة البحث
53.5	45	أنسة
38.1	32	متزوجة
6	5	مطلقة
2.4	2	أرملة
100	84	المجموع

**ثانيا : بعض المقاييس الأنتروپومترية****1 – الوزن**

يتضح من بيانات جدول ( 4 ) أن جميع الفئات العمرية لعينة البحث ووزنهم زائد عن الوزن المثالي و بالتالي هن في حاجة لإنقاص أوزانهن في النوادي الرياضية بممارسة الرياضة و أتباع الحمية الغذائية حيث أن كان أعلي وزن للجسم فأن في الفئة العمرية 33 سنة فأكثر فقد بلغ (  $76.3 \pm 20.2$  كجم ) و إن الوزن المثالي 56.9 كجم يليه الفئة العمرية 33-37 سنة. حيث كان الوزن الواقعي لعينة البحث (  $74.4 + 21.7$  كجم ) و الوزن المثالي لهذه الفئة العمرية 56.9 كجم ، و توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ( .001 ) عند استخدام ف ( 5.938 ) بين الفئات العمرية و متوسط وزن الجسم لعينة البحث .

**جدول ( 4 ). متوسط الوزن لعينة البحث و اختبارات التباين الأحادي ( ANOVA ).**

الوزن المثالي	الانحراف المعياري	متوسط الوزن (كجم)	العدد	الفئات العمرية
51	18.7	69.4	9	أقل من 19 سنة
54.3	20.5	70.1	38	20 – 25
54.3	17.9	73.2	20	26 – 31
56.9	21.7	74.1	15	32 – 37
56.9	20.2	76.3	2	38 فأكثر
			84	المجموع
قيمة ف = 5.938				عند مستوى الدالة .001

## إنقاص وزن الجسم لعينة من السعوديات بمكة المكرمة

### 2- الطول

يتبين من جدول ( 5 ) أن متوسط الطول كان  $161.1 \pm 6.8$  سم للفئة العمرية 38 سنة فأكثر في حين أنه كان  $160.2 + 8.6$  سم للفئة العمرية من 26 - 31 سنة ، بينما كان  $159.3 \pm 7.2$  سم في الفئة العمرية من 32 - 37 سنة وكانت هناك دلالة إحصائية علي مستوى 0.005 . و قيمة ف = 4.586 بين كل من الفئات العمرية و متوسط الطول .

جدول ( 5 ) . متوسط الطول لعينة البحث و اختبارات التباين الأحادي ( ANOVA ).

الانحراف المعياري	متوسط الطول (سم)	العدد	الفئات العمرية
5.3	151.7	9	أقل من 19 سنة
6.4	156.5	38	25 - 20
8.6	160.2	20	31 - 26
7.2	159.3	15	37 - 33
6.8	161.1	2	38 فأكثر
		84	المجموع
قيمة ف = 4.586			عند مستوى الدالة 0.005

### 3- مؤشر كتلة الجسم ( BMI ) Body Mass Index لفئات العمر المختلفة

يتضح من بيانات جدول (6) انتشار السمنة من الدرجة الثانية بين الفئات العمرية أقل من 19 سنة ومن 32 إلى 37 سنة ، 38 سنة فأكثر وكان مؤشر كتلة الجسم علي التوالي  $30.2 \pm 7.3$  كجم / م<sup>2</sup> ،  $31.9 \pm 7.9$  كجم / م<sup>2</sup> ثم  $32 \pm 6.8$  كجم / م<sup>2</sup> ، في حين أن الفئات العمرية من 20 إلى 25 سنة كان مؤشر كتلة الجسم  $29.1 \pm 8.4$  كجم / م<sup>2</sup> ومن 29 إلى 31 سنة فإن  $28.3 \pm 8.7$  كجم / م<sup>2</sup> يعانون من السمنة من الدرجة الأولى و توجد علاقة دالة إحصائية ( 0.001 ) و قيمة اختبار ف = 4.72 بين مؤشر كتلة الجسم و الفئات العمرية .

جدول ( 6 ) . مؤشر كتلة الجسم ( BMI ) للفئات العمرية المختلفة.

الانحراف المعياري	مؤشر كتلة الجسم (كجم / م <sup>2</sup> )	العدد	الفئات العمرية
7.3	30.3 سمنة من الدرجة لثانية	9	أقل من 19 سنة
8.4	29.1 سمنة من الدرجة الأولى	38	25 - 20
8.7	28.3 سمنة من الدرجة الأولى	20	31 - 26
7.9	31.9 سمنة من الدرجة لثانية	15	37 - 33
6.8	32 سمنة من الدرجة لثانية	2	38 فأكثر
		84	المجموع
قيمة ف = 4.72			عند مستوى الدالة 0.001

## فوزية محمد المطرفي

ثالثا : زيادة وزن الجسم و المشاكل المصاحبة له و الطرق المتبعة لإنقاص الوزن  
1 – زيادة وزن الجسم :

عند سؤال عينة البحث .. هل تشعرين بزيادة وزن الجسم ؟ تبين أن ( 92.8 % ) منهن أجبن بنعم .. ومنذ متى بدأت تشعرين بذلك ؟ وجد أن 32.1 % منهن تشعر بذلك منذ مرحلة المراهقة بينما ( 23.8 % ) بدأن يشعرن بزيادة وزن الجسم بعد سن عشرين عاما في حين أن 22.6 % منهن بعد الحمل و الولادة (جدول 7).

جدول ( 7 ) . المرحلة العمرية التي بدأت فيها زيادة وزن الجسم.

المرحلة العمرية	التكرار	%
منذ الطفولة	11	13.2
مرحلة المراهقة	27	32.1
بعد سن العشرين	20	23.8
بعد الحمل و الولادة	19	22.6
جميع ما سبق	7	8.3
المجموع	84	100

2 – المشاكل الصحية التي تعاني منها عينة البحث:

اتضح من جدول (8) أن 22.6 % منهن يعانين من ارتفاع ضغط الدم و ان 22.6 % يعانين من الإنيميا ، بينما كان 17.9 % منهن مصابات بمرض السكر .

جدول ( 8 ) . المشاكل الصحية التي تعاني منها عينة البحث.

نوع المشكلة الصحية	التكرار	%
ارتفاع ضغط الدم	19	22.6
الأم في المفاصل الطرفين	19	22.6
الأنيميا	17	20.2
مرض السكر	15	17.9
صعوبة في التنفس	14	16.7
المجموع	84	100

### إنقاص وزن الجسم لعينة من السعوديات بمكة المكرمة

#### 3 - طرق إنقاص الوزن

##### 1 - اتباع الحمية الغذائية :

عند سؤال عينة البحث عن عدد مرات محاولات إنقاص الوزن باتباع الحميات الغذائية وجد من جدول ( 9 ) أن 78.6 % منهم حاولن مرتين فأكثر إتباع حميات غذائية وفشلن وكان الدافع لإتباع الحميات الغذائية كما يتضح من جدول (10) حدوث مشاكل نفسية تعاني منها 22.6 % من عينة البحث بينما 19 % منهن تعاني مشاكل صحية في حين أن 17.9 % منهن كن يستجبن لفصائح الزوج أو الصديقات من ضرورة إتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن.

جدول ( 9 ) . عدد مرات محاولات إتباع الحميات الغذائية

عدد مرات إتباع الحمية	التكرار	%
مرة	18	21.4
مرتين	33	39.3
ثلاثة فأكثر	33	39.3
المجموع	84	100

جدول ( 10 ) . أسباب إتباع الحميات الغذائية.

أسباب إتباع الحميات الغذائية	التكرار	%
المشاكل النفسية	19	22.6
المشاكل الصحية	16	19.0
نصائح الزوج والصديقات	15	17.9
أسباب أخرى	50	59.5
المجموع	84	100

#### 2 - الحميات الغذائية الشائعة لعينة البحث

يتضح من بيانات جدول ( 11 ) أن ما يقرب من نصف العينة 48.8 % تستخدم الصيام كوسيلة لإنقاص الوزن بينما تبين 17.9 % منهن تستخدم حذف بعض الأطعمة من الوجبة مثل الكربوهيدرات والدهون و ان ما يقرب من 16.7 % من افراد العينة يستعملن مستحضرات طبيعية ( الطب الشعبي ) التي توجد في الأسواق وعند العطارين بينما 12 % من العينة تستعمل مستحضرات كيميائية والتي توجد في الصيدليات . و من المؤكد من الدراسات السابقة ان كل هذه الحميات خاطئة حيث لا بد من نظام تناول ثلاث وجبات من الطعام يوميا لسد الاحتياجات الغذائية من العناصر الغذائية الضرورية كما ان انتظام مواعيد تناول يساعد علي الهضم والامتصاص وتمثيل الغذاء داخل الجسم (8، 10).

جدول ( 11 ). الحميات الغذائية الشائعة.

نوع نظام الحمية الغذائية	التكرار	%
الصيام	41	48.8
حذف احدي الوجبات	4	4.6
حذف بعض الأطعمة	15	17.9
استعمال مستحضرات طبيعية	14	16.7
استعمال مستحضرات كيميائية	10	12
المجموع	84	100

## ( 3 ) - ممارسة النشاط البدني لعينة البحث

## الغرض من ممارسة النشاط البدني و الذهاب للنوادي الرياضية

أتضح أن 92.9% من افراد العينة تمارس النشاط البدني سواء في المنزل أو في النوادي الرياضية وذلك لعدة أسباب منها انقاص الوزن ونسبتهم في العينة 39.3% . بينما كانت 32.1% منهم تمارس النشاط البدني لغرض الحصول علي الرشاقة في حين أن 13.1% كان لأسباب صحية وأجابت 6% منهم جميع ما سبق أي الرشاقة و إنقاص الوزن و أسباب صحية و الترفية عن النفس .

جدول ( 12 ). الغرض من ممارسة النشاط البدني و الذهاب للنوادي النسائية.

الغرض من ممارسة النشاط الرياضي	التكرار	%
للرشاقة	27	32.1
إنقاص الوزن	33	39.3
أسباب صحية	11	13.1
الترفية عن النفس	8	9.5
جميع ما سبق	5	6
المجموع	84	100



### إنقاص وزن الجسم لعينة من السعوديات بمكة المكرمة

أفضل وسيلة للتخسيس من وجهة نظر عينة البحث  
من جدول (13) أن 61.9 % من العينة تري أن أفضل طريقة لإنقاص الوزن ممارسة التمارين الرياضية مع اتباع حمية غذائية منخفضة السرعات الحرارية كما يحدث في النوادي الرياضية .

جدول ( 13 ) . أفضل طريقة للتخسيس من وجهة نظر عينة البحث.

أفضل وسيلة للتخسيس	التكرار	%
حمية غذائية	9	10.7
تمارين رياضية بالمنزل	18	9.5
المشي في أماكن عامة	15	17.9
تمارين + حمية غذائية	52	61.9
المجموع	84	100

مكان ممارسة النشاط البدني لعينة البحث  
تبين من جدول ( 14 ) أن 89.2 % من عينة البحث يذهبن للأندية النسائية في مكة المكرمة لمتابعة أوزانهم وممارسة النشاط البدني بينما 4.6 % منهن يعتبرن أن المشي في الأسواق نوع من النشاط البدني في حين أن 3.6 % منهن يمتلكن أجهزة رياضية بالمنزل .

جدول ( 14 ) . مكان ممارسة النشاط البدني لعينة البحث.

مكان ممارسة النشاط البدني	التكرار	%
النادي النسائي	73	89.2
المنزل	3	3.6
الهواء الطلق	2	2.5
الأسواق	4	4.6
المجموع	84	100

## فوزية محمد المطرفي

### أسباب عدم الاستمرار في الذهاب للأندية النسائية :

يتضح من جدول (15) أن 46.4% من عينة البحث ترى ان ارتفاع قيمة اشتراك الأندية النسائية من الاسباب التي تقلل من استمرارية الذهاب الى الاندية ، في حين أن 44% من أفراد العينة تجد ان صعوبة الوصول للأندية لبعدها المسافة عن منزلهم من الاسباب الهامة بينما وجدت 8.3% من أفراد العينة ان مشكلة رعاية الأطفال أثناء ممارسة الرياضة في النادي النسائي تحد من استمرار ذهابهن الى النادي لممارسة النشاط البدني.

### جدول (15). أسباب عدم الاستمرار في الأندية النسائية

صعوبة الاستمرار	التكرار	%
ارتفاع الأسعار	39	46.4
بعد المسافة	37	44
مشكلة رعاية الأطفال	7	8.3
جميع ما سبق	1	1.2
المجموع	84	100

### المراجع

1. المدني خالد ( 2003 م ). السمنة في السعودية المجلة العربية للغذاء والتغذية السنة الرابعة المنامة البحرين .
2. رضوان ، محمد نصر ، منصور أحمد المتولي ( 2000 م ). اللياقة البدنية للجميع ، العربية للطباعة والنشر القاهرة .
3. عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد ( 2004 م ). مدي ارتباط النشاط البدني بالأمراض المزمنة المجلة العربية للغذاء والتغذية السنة الخامسة العدد العاشر .
4. بكير قوة القلوب ، المطرفي فوزية ( 2003 م ). تغذية الإنسان – دار الخرايجي للنشر جده – المملكة العربية السعودية
5. الهزاع هزاع محدد ( 2002 م ). العبء علي الصحة العامة من الخمول البدني في مجتمع المملكة العربية السعودية ، الندوة العربية الأولى حول السمنة والنشاط البدني في الوطن العربي المنامة – مملكة البحرين .
6. الهزاع هزاع محمد ( 2004 م ). الصفات الديموغرافية و الوعي التغذوي المتعلق بالنشاط البدني لدي مرتادي الأندية الصحية في مدينة الرياض المجلة العربية للغذاء و التغذية السنة الخامسة العدد العاشر – البحرين .
7. عبيدات ذوقان ، عبد الحق كايد ، عدس عبد الرحمن ( 2005 م ). البحث العلمي ( مفهومه و أدواته و أساليبه ) – دار الفكر عمان الأردن .
8. المحلاتي جلال خليل ( 1997 م ). دليل التغذية المرض في المستشفيات دار الشرق للنشر و التوزيع عمان الأردن .
9. مصقر ، عبد الرحمن عبيد ( 2002 م ). العوامل المرتبطة بالسمنة في الوطن العربي الندوة العربية الأولى حول السمنة و النشاط البدني في الوطن العربي مركز البحرين للدراسات والبحوث المنامة البحرين .
10. الزهراني ماريه طالب ( 2002 م ). رسالة دكتوراه جامعة أم القرى مكة المكرمة .

**Reduce the body weight of a sample of Saudi women in Makah Elmokarma****Fawzia Mohamed Elmotrafy**

Faculty of Arts and Designs, Ome Elkora University

Email : F-mmn@hotmail.com

**ABSTRACT**

This study aims to recognize the methods for decreasing the body weight for a sample of Saudi women in Makah El-Mokrama. The results indicated that 45 % of the individuals in the sample was in the age group 20-25 years. Also, 52% in the Higher education levels and 53% was unmarried. It was also shown that the increase of weight in 32.1% of individuals was from adolescence. The results also indicated that 22% of individuals suffered from high blood pressure and 48.8% and 39.3 % used fasting and physical activities, respectively to decrease their weight. One of the most restricted reasons for women to decrease their weight by practice exercises was the higher costs of women clubs.