مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

المجلد الرابع / العدد الخامس والثلاثون 2023 ISSN 2518-5470

الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم

د. نادية مفتاح الحوات

nadiaelhowat@yahoo.com

الكلمات الدالة :النحافة – الوعي الغذائي – مؤشر كتلة الجسم

ملخص البحث

يهدف البحث إلى زيادة الكتلة العضلية جنبا إلى جنب مع زيادة دهن الجسم. لذلك فإن عملية التدريب الرياضي يعتبر جزء حيوي وهام في الحصول على الوزن المثالي لمن يعانون النحافة. ويضاف إلى الوجبات اليومية للنحاف ما يتراوح من 500 إلى 1000 سعر / يوم تدريجيا على أساس وزن الجسم اليومي والقابلية لتحميل السعرات الزائدة من خلال الأغذية العالية الكثافة السعرية. هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تمثلت عينة البحث على السيدات المترددات على الصالات الرياضية في مدينة طرابلس والبالغ عددهن (150). استخدمت الباحثة استمارة استبيان حيث اشتمل على ثلاثة محاور وهي أغذية الطاقة ، أغذية البناء، أغذية الوقاية. وكانت أهم النتائج أن ترتيب المحاور تنازليا وفقا لوزنها النسبي، فجاء أولا محور الثقافة لأغذية البناء في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة بمتوسط حسابي 2.55 وبوزن نسبي 85.1%، وجاء ثانيا محور الثقافة لأغذية الوقاية في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة بمتوسط حسابي 2.51 وبوزن نسبي 83.8%، بينما جاء ثالثا محور الثقافة لأغذية الطاقة في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة بمتوسط حسابي 2.23 وبوزن نسبي 74.3%. وأوصت الباحثة بنشر الوعي والثقافة بالتغذية العلاجية المناسبة لزيادة الوزن لمن يعانين النحافة ويترددن على صالات الرياضة حتى يستفيد المترددين عليها وتناسب جميع الأعمار والأجناس.

Abastract

. It is worth noting that the diet program for slimming aims to increase muscle mass along with increasing body fat. Therefore, the process of sports training is considered a vital and important part in obtaining the ideal weight for those who suffer from thinness. A range of 500 to 1,000 calories/day is added to daily meals for thin people gradually based on daily body weight and the ability to load excess calories through high-calorie-density foods. The study aimed to identify the level of nutritional awareness of women who frequent gyms to improve their body mass index. The researcher used the descriptive approach. The research sample consisted of (150) women who frequent gyms in the city of Tripoli. The researcher used a questionnaire form that included three axes: energy foods, building foods, and prevention foods. The most important results were that the axes were arranged in descending order according to their relative weight. The culture axis for building foods in improving the body mass index and health came first, with an arithmetic mean of 2.55 and a relative weight of 85.1%, and the culture axis for prevention foods in improving the body mass index and health came second with an arithmetic mean of 2.51 and a relative weight of 83.8%. While the culture axis of energy foods came third in improving the body mass index and health, with an arithmetic mean of 2.23 and a relative weight of 74.3%. The researcher recommended spreading awareness and culture of appropriate therapeutic nutrition to gain weight for those who suffer from thinness and frequent gyms so that those who frequent them benefit from it and that it is suitable for all ages and genders recommended spreading awareness and culture of appropriate therapeutic nutrition to gain weight for those who suffer from thinness and frequent gyms so that those who frequent them benefit from it and that it is suitable for all ages and genders.

مقدمة البحث:

يعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية حيث أن سوء التغذية لا إلى النقص في الموارد الاقتصادية فقط ولكن إلى فقر المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية يرجع، وأن المجتمع الذي ينتشر به أمراض سوء التغذية المختلفة تكون كفاءة أفراده وقدرتهم على العمل والإنتاج منخفضة ولا يمكنه تحقيق تقدم من أي نوع ، لأن الحالة الغذائية للأفراد تظهر آثارها مباشرة على المجتمع ككل .

يعد الغذاء من العناصر الأساسية والضرورية في الحفاظ على الحياة واستمرارها، و الحصول على الغذاء المناسب من أهم العوامل التي دفعت الإنسان إلى الخروج والتنقل في محاولة للحصول على الغذاء، وعلى مر العصور يعتبر الغذاء من أهم عوامل التمتع بالحياة السليمة. (الحماحمي، 2000)،

علم التغذية من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها أساسا ي مجال التربية البدنية والرياضة، فقد ارتبطت التغذية بممارسة الرياضة من أجل الصحة لما لها من دور هام في ضبط الوزن والتحكم في التركيب الجسماني من حيث السمنة والنحافة. (أبوالعلاء وآخرون، 2009)(السيد،2009)

أن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدى إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، واختيار نوع الغذاء وتقدير السعرات المكتسبة، وكذلك إتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد. (حسانين ،2003)(Atkins، 2002)

أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد بإتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دور كبيرا في تدهور الحالة الصحية. (أبو العلا ،2009)

مشكلة البحث:

إن التوازن بين الغذاء والحركة له أهمية، وهي من الحقائق العلمية التي يجب أن يعرفها عامة الناس وزيادة الوعي الغذائي والحركي لديهم، وايجاد اطار واضح ومناسب بأسلوب علمي وعملي للاستعمالات والمفاهيم الخاطئة لدى معظمهم، فقد يقتصر مفهوم الغذاء الجيد لدى البعض على تناول الوجبات الغذائية الكاملة التي تحتوي على العناصر الأساسية للغذاء وهي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء. لذا يجب التأكيد على أهمية نوعية وكمية الغذاء المطلوب للفرد الذي يتناسب مع العمر والنشاط الممارس.(الجندي، 2000)

والتغذية الجيدة للفرد ضرورية من أجل النمو والتطور وصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ومقاومة المرض والعدوى وارتفاع قدرته على العمل والإنتاج. ومن الجدير بالذكر أن هناك خللا واضحا في معدلات الوزن الصحي للشباب، ولعل السبب في ذلك هو إتباع نظم غذائية خاطئة غير متوازنة أو التمسك بالسلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة بالإضافة إلى التوتر العصبي فإنه يحرق سعرات كثيرة فيجب تقليله إلى الحد الأدنى.

ومن الجدير بالذكر أن البرنامج الغذائي لتغذية النحافة يهدف إلى زيادة الكتلة العضلية جنبا إلى جنب مع زيادة دهن الجسم. لذلك فإن عملية التدريب الرياضي يعتبر جزء حيوي وهام في الحصول على الوزن المثالي لمن يعانون النحافة. ويضاف إلى الوجبات اليومية للنحاف ما يتراوح من

500 إلى 1000 سعر / يوم تدريجيا على أساس وزن الجسم اليومي والقابلية لتحميل السعرات الزائدة من خلال الأغذية العالية الكثافة السعرية. وبناء على ما سبق ورغبة منا في معرفة وإلقاء الضوء حول مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم.

أهداف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على:

1. مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الطاقة لتحسين مؤشر كتلة الجسم.
2. مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم.
3. مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم.
4. مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الطاقة لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟
2. ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟
3. ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟
4. ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

الدراسات السابقة:

- **الدراسة الأولى: دراسة زينب شلابي شعراوي (2019).**

بعنوان: " فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي الغذائي المعرفي الطالبات"

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير برنامج التنمية الوعي الغذائي المعرفي لدى طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا، واستخدم هذا البحث منهجين هما المنهج الوصفي التحليلي والمنهج الشبه تجريبي، وشملت عينة البحث 10% من عدد طالبات الفرقة الأولى من كل قسم من أقسام كلية التربية النوعية جامعة المنيا الاقتصاد المنزلي – تكنولوجيا التعليم الإعلام التربوي – التربية الموسيقية، فكان إجمالي عدد العينة (100) طالبة وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وقامت الباحثة بإعداد استبيان لقياس مستوى الوعي الغذائي المعرفي للطالبات قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج لتحقيق أهداف البحث، وتم تطبيق البرنامج داخل كلية التربية النوعية جامعة المنيا، وكانت أهم الاستنتاجات أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات قيد الدراسة في مقياس الوعي الغذائي المعرفي قبل تعرضهم للبرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج الذي تم تطبيقه على طالبات مجموعة الدراسة ومن طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا.

- **الدراسة الثانية: دراسة ازهار احمد الحميري (2015)**

بعنوان: "الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى وعي المرأة الريفية في الغذاء والتغذية وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية، استخدمت الأسلوب الوصفي المسحي وكانت أدوات جمع البيانات للبحث بتصميم استبيان والمقابلة الشخصية مع عينة من المشمولات بالبحث حيث اشتملت عينة البحث على 160 امرأة متزوجة من أربع قرى اختيرت عشوائيا من أربع محافظات في المنطقة الوسطى للعراق وكانت أهم النتائج أن المستوى العام للوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات كان متوسطا. ان مستوى وعيهن منخفض بالمجالات الآتية : (الكربوهيدرات ، الفواكه والخضر ، تغذية الأطفال) ، فيما كان متوسطا في (تغذية الكبار ، الحليب ومنتجاته ، البروتينات ، تغذية الحامل) . وجد ان هنالك علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة معنوية بين مستوى وعي الريفيات والعوامل الذاتية لهن المتمثلة ب (مستوى تعلمهن ، الوضع الاقتصادي، تعليم الابناء ، الاتصال الثقافي ، تعليم الزوج) فيما كانت العلاقة الارتباطية سالبة ومعنوية مع (العمر وعدد الابناء) .

- **الدراسة الثالثة: دراسة مزوز غوثي (2014)**

بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية "

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية بالمرحلة الثانوية، استخدمت الدراسة المنهجين الوصفي والتجريبي واشتملت عينة البحث على 80 تلميذ رياضي اخبروا بطريقة مقصودة من أصل 198 تلميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية من مختلف ثانويات مدينة سعيدة ، وقسمت عينة البحث إلى قسمين بلغ عددها قبل تطبيق البرنامج 80 تلميذ رياضي وبعد تطبيق البرنامج 24 تلميذ رياضي، تم استخدام الاستبانة والبرنامج الإرشادي، وشملت الاستبانة على أربع محاور وهي البيانات العامة، وصف النظام الغذائي المنيع من طرف التلاميذ الرياضيين، الممارسات الغذائية والوعي الغذائي ، يعد الحصول على النتائج الخام وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي(SPSS,20).وكانت أهم الاستنتاجات أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية فيل تطبيق البرنامج الإرشادي منخفض . وهو يرتبط بعلاقة طردية إيجابية مع ممارساتهم الغذائية وأن البرنامج الإرشادي يؤثر إيجابا في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية.

- **منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

- **مجتمع البحث:**

تمثلت عينة البحث على السيدات المترددات على الصالات الرياضية في مدينة طرابلس

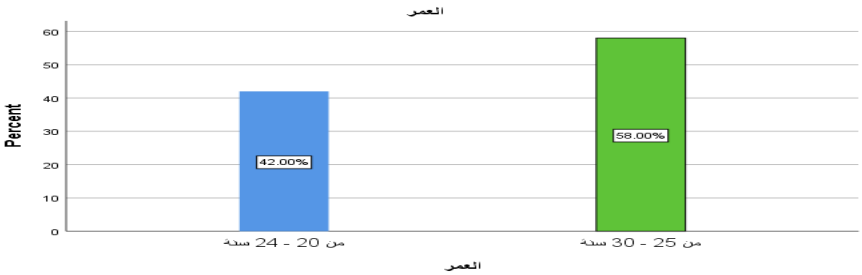
عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة ، حيث بلغت العينة 150 فرد من السيدات المترددات على الصالات الرياضية صالة السلطان و أوميغا فت في منطقة عين زارة بمدينة طرابلس ، ونعرض لكم في الجداول التالية توزيع عينة البحث حسب متغيرات (العمر ، الوزن ، الطول ، مؤشر كتلة الجسم، المركز) .

جدول 1

توزيع عينة البحث حسب متغير العمر

ت	متغير العمر	العدد	النسبة المئوية %
1	من 20 – 24سنة	63	%42
2	من 25 – 30سنة	87	%58
	المجموع	150	%100



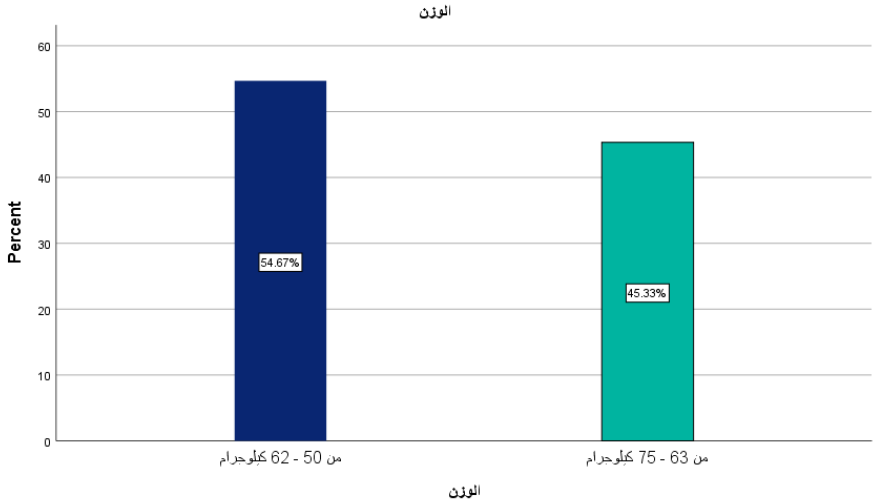
شكل1

توزيع عينة البحث حسب متغير العمر

جدول 2

توزيع عينة البحث حسب متغير الوزن

ت	متغير الوزن	العدد	النسبة المئوية %
1	من 50 – 62كجم	82	%54.7
2	من 63 – 75كجم	68	%45.3
	المجموع	150	%100



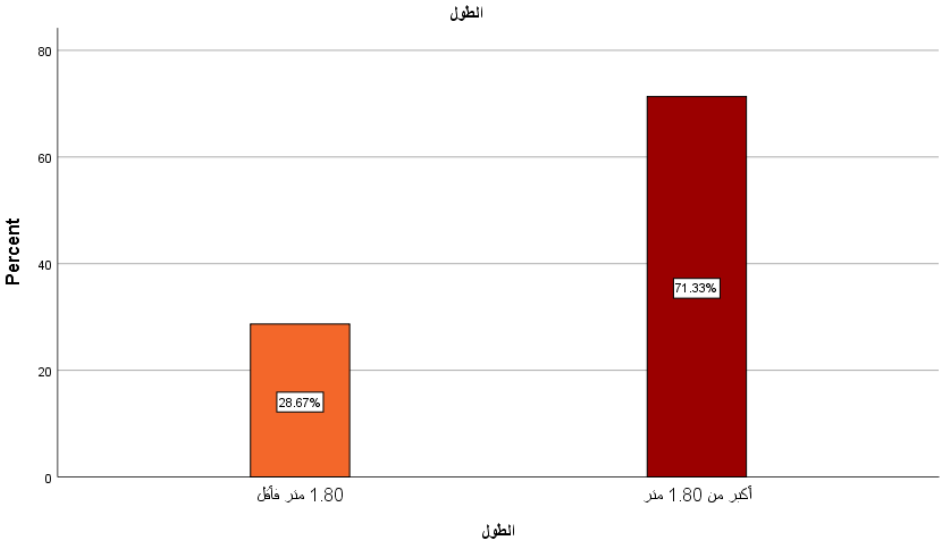
شكل 2

توزيع عينة البحث حسب متغير الوزن

جدول 3

توزيع عينة البحث حسب متغير الطول

ت	متغير الطول	العدد	النسبة المئوية %
1	1.80متر فأقل	43	%28.7
2	أكبر من 1.80متر	107	%71.3
	المجموع	150	%100

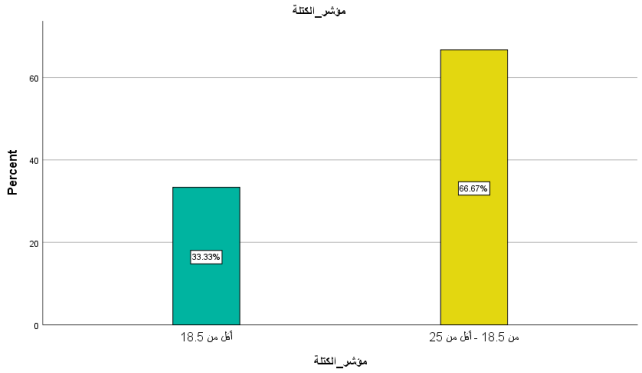


شكل 3

توزيع عينة البحث حسب متغير الطول

جدول 4 توزيع عينة البحث حسب متغير مؤشر الكتلة

ت	متغير مؤشر الكتلة	العدد	النسبة المئوية %
1	أقل من 18.5	50	%33.3
2	من 18.5 – أقل من 25	100	%66.7
	المجموع	150	%100



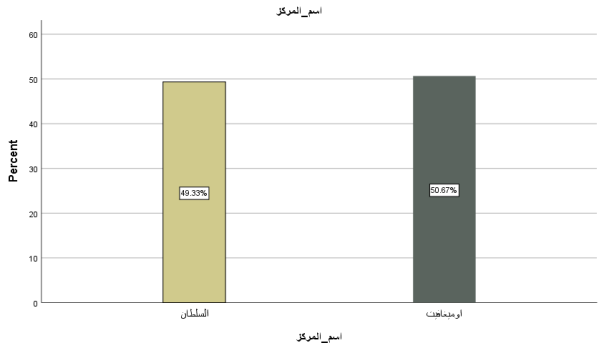
شكل4

توزيع عينة البحث حسب متغير مؤشر الكتلة

جدول 5

توزيع عينة البحث حسب متغير المركز

ت	متغير المركز	العدد	النسبة المئوية %
1	السلطان	74	%49.3
2	أوميغافيت	76	%50.7
	المجموع	150	%100



شكل5

توزيع عينة البحث حسب متغير المركز

جدول 6

توصيف عينة البحث حسب المتغيرات الأساسية

ت	المتغير	العدد	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	العمر	150	20	30	25.15	3.174
2	الوزن	150	52	74	62.37	3.719
3	الطول	150	1.58	1.95	1.83	0.047
7	مؤشر الكتلة	150	15.90	24.03	18.69	0.9696

مجالات البحث:

- المجال البشري: 150 سيدة موزعات على (2) صالات رياضية في مدينة طرابلس.
- المجال المكاني: الصالات الرياضية على صالة السلطان و أوميغا فت في منطقة عين زارة بمدينة طرابلس
- المجال الزمني: تم اجراء الدراسة في الفترة من 2022 /1/20 م إلى 2022/3/15م

- **الادوات**
- **استمارة استبيان:**
- **الدراسة الأساسية:** قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية بتوزيع الاستبيان على أفراد العينة في الصالات الرياضية على صالة السلطان و أوميغا فت في منطقة عين زارة بمدينة طرابلس في الفترة من 1/20/ 2022 م إلى 2022/3/15م.
- **الإجراءات الاحصائية :**

تم استخدام برنامج SPSS في معالجة البيانات إحصائياً حيث تضمنت المعالجات الإحصائية التالية:

- التكرار والنسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- الوزن النسبي.
- اختبار مربع كاي (كا2) .
- **عرض النتائج ومناقشتها**
- **أولا: عرض النتائج :**

عرض نتائج التساؤل الأول: 1.ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الطاقة لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

جدول (7)

المتوسط الحسابي والوزن النسبي ومستوى الاستجابة واختبار كا2 لدراسة الفروق بين تكرارات استجابات السيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الطاقة لتحسين مؤشر كتلة الجسم

م	العبارة	التكرار والنسبة	الاستجابة			المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الترتيب حسب الوزن النسبي	مستوى الاستجابة	كا²	مستوى الدلالة
			نعم	أحيانا	لا						
1	عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على الأداء الرياضي	ت	135	4	11	2.83	94.3 %	1	مرتفعة	217.2 *	0.000
		%	%90	%2.7	%7.2						
2	لا تؤثر التغذية على الأداء العقلي	ت	60	7	83	1.85	61.7 %	13	متوسطة	60.76 *	0.000
		%	%40	%4.7	%55.3						
3	أقرب وجبة كاملة يجب أن تكون قبل أقل من ساعة من وقت بداية المنافسة.	ت	62	22	66	1.97	65.7 %	11	متوسطة	23.68 *	0.000
		%	41.3 %	14.7 %	%44						
4	تعتبر "النشويات" من الأغذية التي يجب أن يستهلكها الرياضي (6-11 مرة في اليوم)	ت	39	54	57	1.88	62.7 %	12	متوسطة	3.72	0.156
		%	%26	%36	%38						
5	أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز والبطاطا والحبوب	ت	93	14	43	2.34	%78	5	مرتفعة	63.88 *	0.000
		%	%62	%9.3	%28.7						
6	تساهم الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) في قدرة الرياضي	ت	98	22	30	2.45	81.7 %	3	مرتفعة	69.76 *	0.000
		%	65.3	14.7	%20						

م	العبارة	التكرار والنسبة	الاستجابة			المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الترتيب حسب الوزن النسبي	مستوى الاستجابة	كا²	مستوى الدلالة
			نعم	أحيانا	لا						
	على الاسترجاع		%	%							
7	الكربوهيدرات "النشويات" أصعب (أعسر) هضما من البروتين والدهون	ت	68	39	43	2.17	72.7 %	**10**	**متوسطة**	*9.88	0.007
		%	45.3 %	%36	%28.7						
8	يعطي واحد غرام من الدهون تسع (9) سعرات حرارية	ت	67	45	38	2.19	%73	**9**	**متوسطة**	*9.16	0.010
		%	44.7 %	%30	%25.3						
9	لا تعتبر النشويات "الكربوهيدرات" مصدرا للطاقة أثناء المجهود البدني	ت	89	14	47	2.28	%76	**7**	**متوسطة**	56.52 *	0.000
		%	59.3 %	%9.3	%31.3						
10	الدهون ضرورية في إي نظام غذائي	ت	119	7	24	2.63	87.7 %	**2**	**مرتفعة**	145.7 *	0.000
		%	79.3 %	%4.7	165						
11	إذا زاد استهلاك الرياضي للنشويات " للكربوهيدرات" فإن الطاقة تولد من البروتين	ت	81	32	37	2.29	76.3 %	**6**	**متوسطة**	29.08 *	0.000
		%	%54	21.3 %	%24.7						
12	تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة للمجهود البدني العنيف	ت	70	40	40	2.20	73.3 %	**8**	**متوسطة**	*12	0.002
		%	46.7 %	26.7 %	%26.7						
13	نظرا لسهولة هضم اللحوم ينصح بتناولها قبل التدريب أو المنافسة بأقل من 30 دقيقة	ت	42	30	78	1.76	58.7 %	**14**	**متوسطة**	24.96 *	0.000
		%	%28	%20	%52						
14	25% من كمية الطاقة المستخدمة من طرف الجسم من الكربوهيدرات (النشويات)	ت	85	35	30	2.37	%79	**4**	**مرتفعة**	*37.0	0.000
		%	56.7 %	23.3 %	%20						

المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الطاقة لتحسين مؤشر كتلة الجسم فقد بلغ المتوسط العام (2.23) وهو متوسط من الفئة الثانية من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (1.67 – 2.33) وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (متوسطة) وبوزن نسبي بلغ 74.3% على اجمالي عبارات المحور الأول.

وقد أظهرت نتائج اختبار كا2 لدراسة الفروق بين تكرارات استجابات أفراد عينة البحث أن هناك فروقا دالة احصائيا في جميع العبارات عدا العبارة (4)، حيث تراوحت قيم مستوى الدلالة لهذه العبارات ما بين (0.000 – 0.003) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ولصالح الاستجابة الأكثر تكراراً.

كما يتضح من الجدول (7) أن محور مستوى الوعي الغذائي حول أغذية الطاقة في تحسين مؤشر كتلة الجسم والذي يتضمن (14) عبارة ، قد رتّبت تنازليا وفقاً للوزن النسبي للعبارة، فجاءت عبارة "عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على الأداء الرياضي" في الترتيب الأول بوزن نسبي (94.3%)، وجاءت العبارة "الدهون ضرورية في إي نظام غذائي" في الترتيب الثاني بوزن نسبي (87.7%)، وجاءت العبارة "تساهم الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) في قدرة الرياضي على الاسترجاع" في الترتيب الثالث بوزن نسبي (81.7%)، بينما حلّت في تراتيب متأخرة عبارة "تعتبر النشويات من الأغذية التي يجب أن يستهلكها الرياضي (6–11 مرة في اليوم)" في الترتيب الثاني عشر وبوزن نسبي (62.7%)، وعبارة "لا تؤثر التغذية على الأداء العقلي" في الترتيب الثالث عشر وبوزن نسبي (61.7%)، وعبارة "نظرا لسهولة هضم اللحوم ينصح بتناولها قبل التدريب أو المنافسة بأقل من 30 دقيقة" في الترتيب الرابع عشر والأخير بالمحور الأول وبوزن نسبي (58.7%).

عرض نتائج التساؤل الثاني: 2.ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

جدول (8)

المتوسط الحسابي والوزن النسبي ومستوى الاستجابة واختبار كا2 لدراسة الفروق بين تكرارات استجابات السيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم

م	العبارة	التكرار والنسبة	الاستجابة			المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الترتيب حسب الوزن النسبي	مستوى الاستجابة	كا2	مستوى الدلالة
			نعم	أحيانا	لا						
المحور الثاني: مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم											
1	يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة عند الرياضي	ت	132	1	17	2.77	92.3 %	**2**	**مرتفعة**	204.28 *	0.000
		%	%88	%7	11.3 %						
2	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى 3 مرات في اليوم من اللحوم أو البيض أو السمك	ت	114	27	9	2.70	%90	**3**	**مرتفعة**	126.12 *	0.000
		%	%76	%18	%6						
3	يعطي واحد غرام من البروتين أربع سعرات حرارية	ت	89	36	25	2.43	%81	**6**	**مرتفعة**	*46.84	0.000
		%	59.3 %	%24	16.7 %						
4	تعتبر الفاصولياء، والعدس والمكسرات من مصادر البروتين	ت	130	10	10	2.80	93.3 %	**1**	**مرتفعة**	192.00 *	0.000
		%	86.7 %	%6.7	%6.7						
5	ينصح الرياضيين باستهلاك أضعاف كمية البروتين	ت	105	12	33	2.48	82.7 %	**4**	**مرتفعة**	*95.16	0.000
		%	%70	%8	%22						
6	كل استهلاك للبروتين مفيد للرياضي	ت	102	18	30	2.48	82.7 %	**4**	**مرتفعة**	*82.56	0.000
		%	%68	%12	%20						
7	تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة للمجهود البدني العنيف	ت	81	19	50	2.21	73.7 %	**7**	**متوسطة**	*38.44	0.000
		%	%54	12.7 %	33.3 %						
المتوسط العام والوزن النسبي ومستوى الاستجابة لمحور مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم						**2.55**	**85.1 %**	**مرتفعة**			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (8) يتضح أن هناك اتفاقاً بين استجابات السيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم فقد بلغ المتوسط العام (2.55) وهو متوسط من الفئة الثالثة من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (2.34 – 3.00) وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (مرتفعة) وبوزن نسبي بلغ 85.1% على اجمالي عبارات المحور الثاني.

وقد أظهرت نتائج اختبار كا2 لدراسة الفروق بين تكرارات استجابات أفراد عينة البحث أن هناك فروقا دالة احصائيا في جميع عبارات المحور الثاني ولصالح الاستجابة الأكثر تكراراً، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه العبارات (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .

كما يتضح من الجدول (8) أن محور مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم والذي يتضمن (7) عبارات، قد رتّبت تنازليا وفقاً للوزن النسبي للعبارة، فجاءت عبارة "تعتبر الفاصولياء، والعدس والمكسرات من مصادر البروتين" في الترتيب الأول بوزن نسبي (93.3%)، وجاءت العبارة "يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة عند الرياضي" في الترتيب الثاني بوزن نسبي (92.3%)، بينما حلّت في تراتيب متأخرة عبارة "يعطي واحد غرام من البروتين أربع سعرات حرارية" في الترتيب السادس وبوزن نسبي (81%)، وعبارة "تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة للمجهود البدني العنيف" في الترتيب السابع والأخير بالمحور الثاني وبوزن نسبي (73.7%).

عرض نتائج التساؤل الثالث: 3. ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

جدول (9)

المتوسط الحسابي والوزن النسبي ومستوى الاستجابة واختبار كا2 لدراسة الفروق بين تكرارات استجابات السيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

م	العبارة	التكرار والنسبة	الاستجابة			المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الترتيب حسب الوزن النسبي	مستوى الاستجابة	كا2	مستوى الدلالة
			نعم	أحيانا	لا						
المحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم											
1	لحوم الأسماك مصدر لبعض الأملاح المعدنية المفيدة لجسم الرياضي	ت	133	12	5	2.58	%95	**4**	**مرتفعة**	207.2*	0.000
		%	88.7%	%8	3.3%						
2	يجب على الرياضي أن يستهلك من 2 إلى 4 نوع من الفاكهة في اليوم	ت	107	21	22	2.57	85.7%	**9**	**مرتفعة**	97.48*	0.000
		%	71.3%	%14	14.7%						
3	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى 3 مرات في اليوم من الحليب أو أحد مشتقاته	ت	107	21	22	2.57	85.7%	**9**	**مرتفعة**	97.48*	0.000
		%	71.3%	%14	14.7%						
4	عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء الرياضي	ت	135	10	5	2.87	95.7%	**3**	**مرتفعة**	217.0*	0.000
		%	%90	%6.7	3.3%						
5	ينتج مرض فقر الدم من نقص الحديد	ت	106	9	35	2.47	82.3%	**12**	**مرتفعة**	100.8*	0.000
		%	70.7%	%6	23.3%						
6	استهلاك الفيتامينات بكثرة يفيد الرياضي	ت	72	53	25	2.31	%77	**15**	**متوسطة**	22.36*	0.000
		%	%48	35.3%	16.7%						
7	أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية والأسماك	ت	123	12	15	2.72	90.7%	**7**	**مرتفعة**	159.7*	0.000
		%	%82	%8	%10						
8	لا يشكل الكالسيوم أهمية كبيرة في تغذية الرياضي	ت	84	8	58	2.17	72.3%	**18**	**متوسطة**	59.68*	0.000
		%	%56	%5.3	38.7%						
9	الخضر والفواكه من مصادر	ت	142	4	4	2.92	97.3	**1**	**مرتفعة**	253.9	0.000

	للفيتامينات	%	94.7 %	%2.7	2.7 %		%			*	
10	الغذاء المتوازن يلبي حاجة الرياضي من كل الفيتامينات	ت	121	12	17	2.69	89.7 %	**8**	**مرتفعة**	151.5 *	0.000
		%	80.7 %	%8	11.3 %						
11	شعور الرياضي بالعطش مطولا أثناء المجهود لا يضر بصحته	ت	130	6	14	2.77	92.7 %	**5**	**مرتفعة**	192.6 *	0.000
		%	86.7 %	%4	9.3 %						
12	شعور الرياضي بالعطش مطولا أثناء المجهود لا يضر بصحته	ت	33	14	103	1.53	%51	**19**	**منخفضة**	87.88 *	0.000
		%	%22	%9.3	68.7 %						
13	نقص الفيتامين (D) في تغذية الرياضي يؤثر على صحة العظام	ت	125	10	15	2.73	%91	**6**	**مرتفعة**	169.0 *	0.000
		%	83.3 %	%6.7	%10						
14	الحليب مصدر للكالسيوم	ت	138	6	6	2.88	%96	**2**	**مرتفعة**	232.3 *	0.000
		%	%92	%4	%4						
15	تساعد الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب والكثير من العمليات الحيوية في الجسم	ت	90	32	28	2.41	80.3 %	**13**	**مرتفعة**	48.16 *	0.000
		%	%60	21.3 %	18.7 %						
16	نقص الفيتامين (D) في تغذية الرياضي يؤثر على صحة العظام	ت	64	53	33	2.21	73.7 %	**16**	**متوسطة**	*9.88	0.007
		%	42.7 %	35.3 %	%22						
17	التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من الإصابات الرياضية	ت	78	21	51	2.18	72.7 %	**17**	**متوسطة**	32.52 *	0.000
		%	%52	%14	%34						
18	عنصر الحديد يساعد في انتقال الأكسجين إلى العضلات في جسم الرياضي	ت	108	10	32	2.51	83.7 %	**10**	**مرتفعة**	105.8 *	0.000
		%	%72	%6.7	21.3 %						
19	تعد اللحوم الحمراء من الأغذية التي تحتوي على الأملاح المعدنية مثل : بوتاسيوم ،صوديوم	ت	93	25	32	2.41	80.3 %	**13**	**مرتفعة**	55.96 *	0.000
		%	%62	16.7 %	21.3 %						
المتوسط العام والوزن النسبي ومستوى الاستجابة لمحور مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم						**2.51**	**83.8 %**	**مرتفعة**			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (9) يتضح أن هناك اتفاقاً بين استجابات السيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم فقد بلغ المتوسط العام (2.51) وهو متوسط من الفئة الثالثة من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (2.34 – 3.00) وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (مرتفعة) وبوزن نسبي بلغ 83.8% على اجمالي عبارات المحور الثالث.

وقد أظهرت نتائج اختبار كا2 لدراسة الفروق بين تكرارات استجابات أفراد عينة البحث أن هناك فروقا دالة احصائيا في جميع عبارات المحور ولصالح الاستجابة الأكثر تكراراً، حيث تراوحت قيم مستوى الدلالة لهذه العبارات ما بين (0.000 – 0.007) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

كما يتضح من الجدول (9) أن محور مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم والذي يتضمن (19) عبارة، قد رتّبت تنازليا وفقاً للوزن النسبي للعبارة، فجاءت عبارة "الخضر والفواكه من مصادر للفيتامينات" في الترتيب الأول بوزن نسبي (97.3%)، وجاءت العبارة "الحليب مصدر للكالسيوم" في الترتيب الثاني بوزن نسبي (96%)، وجاءت العبارة "عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء الرياضي" في الترتيب الثالث بوزن نسبي (95.7%)، بينما حلّت في تراتيب متأخرة عبارة "التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من الإصابات الرياضية" في الترتيب السابع عشر وبوزن نسبي (72.7%)، وعبارة "لا يشكل الكالسيوم أهمية كبيرة في تغذية الرياضي" في الترتيب الثامن عشر وبوزن نسبي (72.3%)، وعبارة "شعور الرياضي بالعطش مطولا أثناء المجهود لا يضر بصحته" في الترتيب التاسع عشر والأخير بالمحور الثالث وبوزن نسبي (51%).

عرض نتائج التساؤل الرابع: 4. ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

من خلال ما تقدم يمكننا استخلاص بعض النتائج من الجداول السابقة والتي يتضح من خلالها كل من المتوسط العام والوزن النسبي ومستوى الاستجابة للمحاور، حيث تم تحقيق الأهداف الفرعية والوصول إلى إجابات لتساؤلات البحث وبالتالي تحقيق الهدف الرئيسي وهو التعرف على مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (10)

المتوسط العام والوزن النسبي ومستوى الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي (المقياس ككل)

المتوسط العام والوزن النسبي ومستوى الاستجابة للمحاور	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	ترتيب المحاور حسب الوزن النسبي	مستوى الاستجابة
الوعي الغذائي لأغذية الطاقة في تحسين مؤشر كتلة الجسم	**2.23**	**%74.3**	**3**	**متوسطة**
الوعي الغذائي لأغذية البناء في تحسين مؤشر كتلة الجسم	**2.55**	**%85.1**	**1**	**مرتفعة**
الوعي الغذائي لأغذية الوقاية في تحسين مؤشر كتلة الجسم	**2.51**	**%83.8**	**2**	**مرتفعة**
المقياس ككل	**2.43**	**%81**	**مرتفعة**	

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) قيم المتوسط العام للمقياس ككل والوزن النسبي ومستوى الاستجابة لعينة البحث، فقد بلغ المتوسط العام (2.43) وهو متوسط من الفئة الثالثة من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (2.34 – 3.00) وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (مرتفعة) وبوزن نسبي بلغ 81%، كما تم ترتيب المحاور تنازليا وفقا لوزنها النسبي، فجاء أولا محور الوعي الغذائي لأغذية البناء في تحسين مؤشر كتلة الجسم بمتوسط حسابي 2.55 وبوزن نسبي 85.1%، وجاء ثانيا محور الوعي الغذائي لأغذية الوقاية في تحسين مؤشر كتلة الجسم بمتوسط حسابي 2.51 وبوزن نسبي 83.8%، بينما جاء ثالثا محور الوعي الغذائي لأغذية الطاقة في تحسين مؤشر كتلة الجسم بمتوسط حسابي 2.23 وبوزن نسبي 74.3%.

ثانيا: مناقشة النتائج

- **مناقشة نتائج التساؤل الأول:**

ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الطاقة لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (7) يتضح أن هناك اتفاقاً بين استجابات المترددين على الصالات الرياضية حول مستوى الثقافة لأغذية الطاقة في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة فقد بلغ المتوسط العام (2.23) وهو متوسط من الفئة الثانية من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (1.67 – 2.33) وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (متوسطة) وبوزن نسبي بلغ 74.3% على اجمالي عبارات المحور الأول. وهذا ما تؤكده دراسة ازهار احمد الحميري (2015) وهو المستوى العام للوعي الغذائي والتغذوي للنساء كان متوسطا وان مستوى وعيهن منخفض بالمجالات الآتية:(الكربوهيدرات ، الفواكه والخضار).

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية البناء لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (8) يتضح أن هناك اتفاقاً بين استجابات المترددين على الصالات الرياضية حول مستوى الثقافة لأغذية البناء في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة فقد بلغ المتوسط العام (2.55) وهو متوسط من الفئة الثالثة من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (2.34 – 3.00) وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (مرتفعة) وبوزن نسبي بلغ 85.1% على اجمالي عبارات المحور الثاني.

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية حول أغذية الوقاية لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (9) يتضح أن هناك اتفاقاً بين استجابات المترددين على الصالات الرياضية حول مستوى الثقافة لأغذية الوقاية في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة فقد بلغ المتوسط العام (2.51) وهو متوسط من الفئة الثالثة من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (2.34 – 3.00) وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (مرتفعة) وبوزن نسبي بلغ 83.8% على اجمالي عبارات المحور الثالث.

مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

ما مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) قيم المتوسط العام للمقياس ككل والوزن النسبي ومستوى الاستجابة لعينة البحث، فقد بلغ المتوسط العام (2.43) وهو متوسط من الفئة الثالثة من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (2.34 – 3.00) وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (مرتفعة) وبوزن نسبي بلغ 81%، كما تم ترتيب المحاور تنازليا وفقا لوزنها النسبي، فجاء أولا محور الثقافة لأغذية البناء في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة بمتوسط حسابي 2.55 وبوزن نسبي 85.1%، وجاء ثانيا محور الثقافة لأغذية الوقاية في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة بمتوسط حسابي 2.51 وبوزن نسبي 83.8%، بينما جاء ثالثا محور الثقافة لأغذية الطاقة في تحسين مؤشر كتلة الجسم والصحة بمتوسط حسابي 2.23 وبوزن نسبي 74.3%.

الاستنتاجات:

في ضوء الأهداف والتساؤلات وإجراءات البحث توصل الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. مستوى الوعي الغذائي لأغذية الطاقة في تحسين مؤشر كتلة الجسم كانت متوسطة.
2. مستوى الوعي الغذائي لأغذية البناء في تحسين مؤشر كتلة الجسم كانت مرتفعة.
3. مستوى الوعي الغذائي لأغذية الوقاية في تحسين مؤشر كتلة الجسم كانت مرتفعة.
4. مستوى الوعي الغذائي للسيدات المترددات على الصالات الرياضية لتحسين مؤشر كتلة الجسم كانت مرتفعة.

- **التوصيات:**

في ضوء الأهداف والتساؤلات وإجراءات البحث واسترشاداً بالاستنتاجات التي توصلت اليها توصي الباحثة بما يلي:-

1. نشر الوعي والثقافة بالتغذية العلاجية المناسبة لزيادة الوزن لمن يعانون النحافة ويترددون على صالات الرياضة.
2. العمل على نشر الثقافة الغذائية في الصالات الرياضية حتى يستفيد المترددين عليها وتناسب جميع الأعمار والأجناس.
3. تواجد اخصائي تغذية علاجية في الصالات الرياضية.
4. استشارة اخصائي تغذية علاجية بالنسبة للحصول على الوزن المناسب سواء لمن يعانون النحافة أو السمنة.4
5. أن يكون مدرب الأنشطة الرياضية ملماً بالتغذية العلاجية.
6. اشراك مدرب الأنشطة الرياضية في برامج نشر الثقافة الغذائية والوعي الغذائي.

قائمة المراجع

1. أبوالعلا أحمد عبد الفتاح.(2009) . اساسيات التغذية القاهرة : المعهد القومي للغذاء والتغذية.
2. أبوالعلا أحمد عبد الفتاح، كمال عبدالحميد اسماعيل.2009، التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
3. ازهار احمد الحميري (2015)، الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية، مجلة جامعة بابل، المجلد 23 ، العدد 1، 31 مارس 2015ص 325-339 ، العراق.
4. حسانين,محمد . (2003) . برنامج في الثقافة الغذائية قائم على أسلوب التكامل وأثره في تنمية التحصيل المعرفي والوعي الغذائي . كلية التربية-جامعة عين شمس، المجلد السادس،العدد الأول.
5. زينب شلابي شعراوي الروبي(2019). فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي الغذائي المعرفي لطالبات كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، جمهورية مصر العربية.
6. مزوز غوثي (2014)، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية، بحث منشور ، جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم.
7. الحماحمي ، محمد محمد (2000) ، التغذية والصحة والحياة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة
8. محمد ممتاز الجندي. 2000، الغذاء والتغذية الصحية، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، الإسكندرية.
9. وزارة الصحة (2005) ، التغذية الصحية لطلاب المدارس، قسم التغذية، المنامة، مملكة البحرين.
10. السيد ،.هالة حسن (2008) ، التغذية وقوائم الغذاء ، مكتبة بستان المعرفة ، الاسكندرية.
11. يوسف لازم كماش.2013، التغذية والنشاط الرياضي.
12. Atkins, R. A. (2002). new diet revolution. Evans, New York, N.Y.