

## "مستوى الوعي الصحي الغذائي لطلاب كليات التربية البدنية بجامعة المرقب ومصراته"

سليمان الصادق الامين- قسم: عام - كلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة: الجفارة - المدينة: العزيزية - الدولة: ليبيا  
Alamen.s1967@gmail.com

جمال سالم أبو النور- قسم: تدريس التربية البدنية - كلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة: مصراته

j.salem@pys.misuratau.edu.ly

المدينة: مصراته - الدولة: ليبيا

### مستخلص البحث:

يعتبر الوعي الصحي والتغذية الرياضية جزء بالغ الأهمية في حياة الرياضيين وهي إحدى الركائز الأساسية في تكوينهم من كل النواحي، وهي لا تعتبر عنصر إضافي في حياة الرياضي وإنما هي القاعدة الأساسية لتدعيم الرياضي ومده بالطاقة الكافية التي تلزمه لأداء أي نشاط بدني، وليمكن الطلبة من أن يساهموا في حل المشكلات الصحية ينبغي أن يثار وعيهم بهذه المشكلات عن طريق تزويدهم بالحقائق والمعلومات الصحية مع ربطها بحاجاتهم ومستوى خبراتهم ونضجهم، ومن خلال ذلك هدف البحث للتعرف على المستوى الصحي والغذائي لطلاب كليات التربية البدنية باعتبارهم من الكوادر التي ينبغي أن تعي أهميتهما في حياة الرياضيين.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لإجراء هذا البحث عن طريق استبيان ذو المقياس الخماسي، وتمثلت عينة البحث في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كل من الخمس ومصراته قوامها (82) طالباً قاموا بالإجابة على عبارات الاستبيان الإلكتروني عن طريق تطبيق واتساب، وعبرت أهم النتائج عن أن الوعي الصحي والغذائي بشكل عام كان متوسطاً حيث تفاوتت الإجابات بين أفراد العينة سواء بالإيجاب أو السلب.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي والغذائي - طلاب كليات التربية البدنية - جامعتي المرقب ومصراته.

### "The level of health and nutritional awareness for students of the faculties of physical education at Al-Murqab and Misrata universities "

**Soliman alsadek Alamen** - Faculty member at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Jfara & **Jamal Salem banor** - Faculty member at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences University , Misrata.

#### Research abstract:

Sports nutrition is an extremely important part of an athlete's life It is one of the basic pillars of their formation in all aspects It is not considered an additional element in an athlete's life Rather, it is the basic rule for strengthening the athlete and providing him with the sufficient energy needed to perform any physical activity. So that students can contribute to solving health problems their awareness of these problems should be raised by providing them with health facts and information while linking it to their needs, level of experience and maturity. Through this, the research aimed to identify the health and nutritional levels of students in colleges of physical education, as they are cadres who should be aware of their importance in the lives of athletes. The researcher used the descriptive method to conduct this research through a questionnaire with a five-point scale. The research sample consisted of (82) students from the College of Physical Education and Sports

Sciences in Al-Khoums and Misurata, who answered the electronic questionnaire via the WhatsApp application. The results showed that health and nutritional awareness in general was moderate, as answers varied among the sample members, whether positive or negative.

**Keywords:** health and nutritional - Physical education students - Al-Marqab and Misurata Universities.

#### مقدمة البحث:

بما أن الإنسان ميل للتحكم في مجريات حياته والسيطرة على بيئته، أدى ذلك إلى بروز بعد هام من أبعاد الشخصية الذي لقي اهتماما بالغا من قبل العلماء والباحثين في علم نفس الصحة والتمثل في مصدر الضبط الصحي الذي تعود جذوره إلى أعمال جوليان روتر عام 1966 في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي عن مصدر الضبط "الداخلي والخارجي" للسلوك أو مصدر الضبط الصحي الذي يشير إلى كيفية إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالأحداث والمواقف التي يخبرها والشروط التي تضبط أحداث البيئة من حوله وتوجهها. (عزوز، 2009، 5)

فنجد أن ذوي الاعتقاد في الضبط الصحي الداخلي يرون أن العوامل الداخلية أو السلوك الفردي هو المسؤول عن صحتهم أو مرضهم، في حين يدرك ذوي الضبط الصحي الخارجي وتأثير "الحظ، أو تأثير الآخرين، أو القدر" أن صحتهم تتحكم فيها عوامل أخرى خارجة عن نطاق سيطرتهم، هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أن ذوي الضبط الداخلي يميلون إلى التوازن والتوافق النفسي وهذا عكس ذوي الضبط الخارجي للسلوك والذين يتسمون بالعصابية والقلق والسلبية في التفاعل الاجتماعي.

ويعد الوعي الصحي والغذائي من الركائز الأساسية التي تسهم في بناء جيل جامعي قادر على تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة الأكاديمية والمحافظة على نمط حياة سليم. فالمرحلة الجامعية تعد من أهم المراحل العمرية التي تتشكل فيها العادات الصحية والغذائية، إذ يواجه الطلبة ضغوطا نفسية وأكاديمية قد تؤثر على اختياراتهم الغذائية ومستوى ممارستهم للسلوكيات الصحية والغذائية. ومن هذا المنطلق، فإن دراسة مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعة تكتسب أهمية كبيرة وخاصة لدى طلبة كليات التربية البدنية، لأنها تعكس مدى إدراكهم لأثر التغذية السليمة على النمو البدني والذهني، وتساعد في وضع استراتيجيات وبرامج توعوية تسهم في تعزيز صحتهم العامة ورفع كفاءتهم الإنتاجية والعلمية.

ففي الوقت الذي يعد فيه الضبط الصحي سلوكا متعلما فهل يمكن أن يؤثر على الأفراد وبالتالي بغير مستوى وعيهم الصحي على اعتبار أن الوعي الصحي هنا يعني تثقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير عاداتهم السلوكية خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، ومن ثمة تؤدي هذه العملية إلى غرس العادات والتقاليد الاجتماعية الإيجابية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطويره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، والتي لها جانب مهم في تكوين شخصية هؤلاء الأفراد أو الجماعات، ومن هذا المنطلق يجب أن تعنى هذه العملية بعناية مقصودة شأنها في ذلك شأن مكانة العملية التعليمية النظامية في الدول المتقدمة. (خلقي، 2013، 84)

وتعتبر التغذية الرياضية جزءا بالغ الأهمية في حياة الرياضيين وهي إحدى الركائز الأساسية في تكوينهم من كل النواحي وهي لا تعتبر عنصر إضافي في حياة الرياضي وإنما هي القاعدة الأساسية لتدعيم الرياضي ومده بالطاقة الكافية التي تلزمه لأداء أي نشاط بدني، وتعد الوجبات الغذائية المتوازنة ذات أهمية كبيرة للرياضيين وخاصة أثناء التدريب، فهي تؤثر إيجابا على أدائهم لمختلف التمارين الرياضية، إذ أن التغذية الجيدة والتزود بكل الأغذية الضرورية التي يحتاجها الرياضي في فترات التدريب، من شأنه جعل الخلايا الجسمية أن تستمر في المحافظة على سلامة وظيفتها الفسيولوجية، ويتطلب تجديدا دائما في مصادر الطاقة والتي يتحصل عليها من خلال عملية التغذية. (هوارى، 2020، 158)

ولا يختلف الرياضيون في الظروف العادية كثيرا عن غير الممارسين من حيث حاجاتهم إلى التغذية السليمة إلا أن حجم التمرين وشدة هما اللذان يحددان الاحتياجات الأيضية، وأيضا الأنشطة التنافسية تزيد حاجة الإنسان للغذاء، ولعل أهم الأسباب التي تكمن وراء تطور الرياضة في الدول العربية وارتفاع مستوى لياقة لاعبيها هو الاستخدام العقلاني والمدرّس علميا للمركبات الغذائية. (مرتات، 2013، 216)

#### مشكلة وأهمية البحث:

إن الوعي الصحي والغذائي يعد أحد المحددات الأساسية لجودة حياة الفرد وقدرته على التكيف مع متطلبات الدراسة الجامعية، حيث تمثل هذه المرحلة العمرية فترة حساسة تتشكل فيها العديد من السلوكيات والعادات المؤثرة على صحة الطلبة الجسدية والنفسية. ومع تزايد أنماط الحياة السريعة، والاعتماد على الأغذية الجاهزة والمشروبات المنبّهة، برزت الحاجة الماسة إلى تعزيز وعي الطلبة بأهمية التغذية السليمة والممارسات الصحية. فالتغذية المتوازنة لا تنعكس فقط على نمو الجسم والمحافظة على الوزن

المثالي، بل تسهم أيضاً في رفع مستوى التركيز والتحصيل العلمي، مما يجعل دراسة مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعة خطوة مهمة في سبيل بناء مجتمع جامعي واع وقادر على الإنتاج والعطاء. وتعتبر كليات التربية البدنية من الكليات التي تتطلب من طلبتها مستوى عالياً من اللياقة البدنية والوعي الصحي، نظراً لطبيعة تخصصهم الذي يجمع بين الجانب الأكاديمي والتطبيقي العملي. فالطالب في هذا المجال لا يُنظر إليه فقط باعتباره متلقياً للمعرفة النظرية، بل بوصفه نموذجاً يحتذى به في الالتزام بالعادات الصحية والسلوكيات الغذائية السليمة. ومن هنا تبرز أهمية دراسة مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليات التربية البدنية، حيث يشكل هذا الوعي قاعدة أساسية لأدائهم العملي والتدريسي في المستقبل.

إن التغذية السليمة والوعي الصحي يمثلان حجر الزاوية في تكوين الطالب المتخصص في التربية البدنية، إذ إن توازن الغذاء ومدى إدراكه لاحتياجات جسمه يؤثران مباشرة على قدراته البدنية، ومستوى تحمله، وكفاءته في ممارسة الأنشطة الرياضية. كما أن إهمال هذه الجوانب قد يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية تعيق تحصيله العلمي والعملي. ويشير الباحثان إلى أنه يمكن القول إن المسؤولية العظمى في نشر الثقافة الصحية في المجتمع تقع على جهات عديدة كالأسرة والمسجد والمدرسة والجامعة وجهات مؤسسات المجتمع المدني الرسمية وغير الرسمية لكي تؤدي دورها بجهود أكثر فعالية لا سيما في المدارس والجامعات والمؤسسات الرياضية لكونها تضم جيل المستقبل وصفوة المجتمع من شبابه ورجاله.

والصحة والتعليم كليهما حيوي ومهم وسبباً للنجاح على المستويين الشخصي والاجتماعي، إذ يقف التعليم الجامعي على قمة الهرم التربوي وما تؤديه الكليات أو ما لا تؤديه تجاه التربية الصحية والغذائية السليمة الأثر الكبير والمباشر على مستويات التعليم والتعلم المختلفة بالإيجاب أو السلب على الصحة العامة.

وليتمكن الطلبة من أن يساهموا في حل المشكلات الصحية ينبغي أن يثار وعيهم بهذه المشكلات عن طريق تزويدهم بالحقائق والمعلومات الصحية مع ربطها بحاجاتهم ومستوى خبراتهم ونضجهم، لذا فإن الإعداد الوظيفي لطلبة كليات التربية البدنية يشكل أهم العناصر في التربية الصحية للطلبة، فالصحة هي أسلوب الحياة وليست موضوع يمكن تدريسه ميكانيكياً، فإن لم يكن لدى المدرس الميل والرغبة الأكيدة فإنه لن يتمكن من نقل هذا الشعور إلى طلبته. (أحمد، 2009، 159)

ولأن طلبة كليات التربية البدنية يتوقع منهم أن يكونوا رواداً في نشر الثقافة الصحية والرياضية في المجتمع، فإن دراسة مستوى وعيهم الصحي والغذائي تعد خطوة مهمة لتحديد نقاط القوة والضعف لديهم، والعمل على تطوير برامج إرشادية وتوعوية تعزز من قدراتهم وتدعم دورهم المستقبلي كمربين ومدرسين قادرين على غرس السلوكيات الصحية في الأجيال القادمة.

وتعتبر الصحة الجيدة من أتمن ما يملكه الإنسان في حياته، ولهذا الشأن تضع الدول في أولوياتها المحافظة على صحة شعوبها سواء بالوقاية من الأمراض أو معالجة الأمراض المنتشرة لما يترتب على كثرة الأمراض من تدهور المجتمعات وتعطيل عجلة التنمية، ومادام الأمر بهذه الأهمية ولا سيما لدى الطلاب والطالبات الذين هم جيل المستقبل والأمل القادم وحرصاً على الوقوف الفعلي لمعرفة مستوى ممارسة الوعي الصحي لدى الطلبة في الكليات الجامعية وكيفية إدارته بشكل سليم وحتى تكون هذه المعرفة تمت تحت دراسة علمية محكمة للوصول للنتائج الحقيقية المنشودة انبثقت فكرة هذا البحث.

**أهداف البحث:** يهدف هذا البحث إلى التعرف على التالي:

1. التعرف على مستوى الوعي الصحي (السلوك الغذائي) لدى طلبة كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة (مصراته، الخمس).
2. نشر الوعي الصحي لدى الطلاب والاهتمام بال العناية الغذائية والصحية التي تعود بفوائد قيمة على الصحة العامة.

**تساؤل البحث:** من خلال ما تقدم تم التوصل إلى عرض التساؤل التالي:

ما مستوي الوعي الصحي (السلوك الغذائي) لدى الطلاب في كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة (مصراته، الخمس)؟

**أهم مصطلحات البحث:**

1. **الوعي الصحي:** "هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل المادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته". (خلقي، 2013، 89)
2. **الوعي الغذائي:** "إدراك وإلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية وتبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع، والحد من انتشار الأمراض وتنمية إحساسهم بالمسؤولية الاجتماعية تجاه صحتهم وصحة الآخرين". (حجازي، 2011، 132)

ونقصد بالوعي الصحي والغذائي إجرائيا هي الدرجة التي سيحصل عليها الطالب بعد اجابته على استبيان الوعي الصحي المستخدم في هذا البحث.

### القرارات النظرية:

**مصادر الوعي الصحي:** صنف الغريب. 2009 مصادر الوعي الصحي إلى ثلاثة أصناف: الأول وسائل الاتصال العامة: ويقصد بها وسائل الإذاعة والتلفزيون والصحافة، والثاني الوسائل النوعية: ويقصد بها الوسائل التي يكون الهدف فيها موجهة لتوعية الناس عن حالة غير صحية في المجتمع عن طريق المحاضرات في المدارس والجامعات والمراكز الثقافية ونشر الكتب الصحية والمنشورات التثقيفية عن الصحة، والثالث الوسائل التعليمية: ويقصد بها ما يتعلمه الطالب أو الطالبة في المدارس والجامعات عن طريق محتوى المقررات الدراسية والمعامل الطبية والمعارض السنوية المخصصة للتوعية الصحية.

(الغريب، 2009، 367)

بينما عدت حجازي، 2011 أهم المصادر التي تسعى لتنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع ومنها: الأسرة والمساجد والمؤسسات التعليمية ومؤسسات الإعلام ومؤسسات المجتمع المدني كالجمعيات الخيرية والجمعيات التعاونية وجمعيات حماية المستهلك والغرف التجارية. (حجازي، 2011، 139)

وتؤكد الحرون، 2012 أن الجامعة والمدرسة والأسرة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام تسهم بدرجة كبيرة في إكساب وتنمية الوعي الصحي لدى الطالب. ويمكن القول إن مصادر الوعي الصحي لم تعد في عصرنا الحاضر تقتصر على الأسرة والمدرسة بل أصبح هناك مصادر أخرى عديدة في المجتمع تفيد في نشر الوعي الصحي ومنها وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي الحديثة ومواقع المراكز الصحية على شبكة المعلومات وغيرها الكثير. (الحرون، 2012، 328)

**التغذية الصحية:** على الرغم من بساطة مفهوم التغذية الصحية إلا أن هناك إشكال كبير في معرفة ماهيته، فكلمة الغذاء تعني مجموع الأطعمة التي تتناسب، و لكن ارتباطها بكلمة "الصحي" يعني التمييز بين الأغذية التي نتناولها، و هو الشيء الذي يخضع لمتغيرات عديدة (الجنس، البيئة، الجهد البدني، الحساسية من أغذية معينة، السن، .. الخ)، ولذلك فإن معرفة الغذاء الصحي المناسب لكل شخص شيء ليس سهل المنال لأن تصنيف الطعام ما بين جيد وسيء هو مفهوم خاطئ، و من هنا لابد أن ننظر إلى النظام الغذائي كوحدة متكاملة، وبالتالي فالنظام الغذائي غير المتوازن وغير الصحي هو ذلك الذي يحتوي على كميات كبيرة من الأطعمة الأقل فائدة من غيرها، ولهذا من الخطأ أن يبني الإنسان نظامه الغذائي بتجنب بعض أنواع الأطعمة مالم يكن ذلك لدواعي صحية. (معلم، 2013، 73)

**التغذية الصحية والنشاط الرياضي:** تكتسي التغذية الصحية أهمية كبرى حين ممارسة النشاط البدني، ومن جهة أخرى الرياضة هي من العوامل التي تؤثر على الشهية لتناول الطعام، فكلما زاد النشاط والحركة زاد استهلاك وحرق الجلوكوز بالدم، وقل مستواه بالدم، فتزيد الشهية لتناول الطعام وفيما عدا ذلك فالرياضيون لا يختلفون في الظروف العادية كثيرا عن غير الممارسين من حيث حاجتهم إلى التغذية السليمة، إلا ان حجم التمرين وشدته هما اللذان يحددان الاحتياجات الغذائية، وأيضا الأنشطة التنافسية تزيد حاجة الإنسان للغذاء. (منصور، 2004، 45)

**علاقة التغذية الصحية بالأداء الرياضي:** إن إخفاق الرياضي وعدم قدرته على تحقيق الأداء الأفضل قد يكون له علاقة بعدم توفير الطاقة المناسبة للمجهود الرياضي في حد ذاتها، ولهذا فإن الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان ببعضهم البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب، وكثيرا ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق. كذلك الغذاء يؤمن للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات، وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعا لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي. (بو فريدة، وشرابشة، 2022، 58)

**تأثير الغذاء على الأداء الرياضي:** تؤثر بعض أنواع الأطعمة في قدرة الأداء العضلي وذلك عن طريق:

- تجديد مصادر الطاقة.
- تسهيل التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة في الجسم.
- التغلب على التفاعلات التي تؤدي إلى حدوث الإجهاد العضلي.
- إنقاص الدهن الزائد في الجسم مما يزيد من قدرة الجسم على الحركة.
- الغذاء قبل النشاط وأثنائه يجب أن يعد وينظم ليساعد على تحسين الأداء الرياضي.
- تناول الغذاء قد يحسن الأداء وخاصة المتناول الذي يشمل شحن العضلات للجلايوجين.
- والعناصر الغذائية التي تجدد مصادر الطاقة في الجسم هي الكربوهيدرات والمواد الدهنية والمواد البروتينية بدرجة أقل.

(سلامة، 2007. 104)

**النظام الغذائي الصحي للرياضيين:** يجب أن يتناول الرياضيون في نظامهم الصحي كل العناصر الغذائية الضرورية لبناء العضلات والخلايا والأنسجة وإمداد الجسم بمصادر الطاقة بنسب مدروسة ومحسوبة حيث لا يتم تخزين الفائض على شكل دهون متراكمة في الجسم.

كما يجب ألا يهمل الرياضيون الألياف والفيتامينات والمعادن في التغذية الصحية للرياضيين فهي عناصر ضرورية للجسم بشكل عام ويحتاجها الرياضيون بشكل أكثر تركيزاً نتيجةً للمجهود العضلي الذي يقومون به واحتياج الجسم لتعويض التآلف والتأقص وذلك للحصول على النتيجة التي يسعى لها الرياضي.

إن مفهوم اتزان النظام الغذائي يختلف من رياضي لآخر بحسب احتياج جسمه لكميات العناصر الغذائية وطبيعة جسمه وأهدافه من ممارسة الرياضة، فبعض الأشخاص بطبيعة أجسامهم يحرقون أكثر مما يخزنونه والبعض الآخر على عكس هؤلاء فإنه يخزن حتى لو كانت الكمية قليلة أكثر من حرقه والاستفادة منه وهنا يجب مراقبة النظام الغذائي واستشارة أخصائي نفسي والعمل على تغيير النظام الغذائي باستمرار. (محمد، 2020. 47)

**احتياجات الرياضيين من الأغذية:**

**الاحتياجات من الأملاح:** إن تعويض الماء المفقود بسبب العرق الغزير عند الرياضيين، أهم بكثير من تعويض الأملاح المفقودة لنفس السبب، وذلك على الرغم من أن نقص الأملاح قد يتسبب في حدوث التقلصات العضلية وعدم تحمل الحرارة.

**الإضافات الغذائية:** تتكون الإمدادات الغذائية على شكل مواد غذائية سائلة مختلفة مع الفيتامينات والبروتينات والأملاح والحديد. **المواد الغذائية السائلة:** تم إنتاج العديد من الإمدادات الغذائية السائلة والتي حققت بعض النجاح وهي تمتد بالسرعات الحرارية وهي من (225) إلى (400) كالوري لكل مشروب متوسط وبتكلفة تقرب من نصف التكلفة لوجبة ما قبل المباراة.

**الفيتامينات:** حيث أن الجسم له قدرة محدودة للاحتفاظ بالفيتامينات، وحيث أن النشاط البدني يتطلب تحملاً وجهداً زائدين، لذلك تظهر الحاجة إلى الاحتفاظ بالفيتامينات بمخازن الجسم المحدودة التي يمكن استهلاكها خلال فترة المجهود البدني المكثف، وبذلك لا تظهر أي أمراض ناتجة عن نقص الغذاء. (خطابية ورواشدة، 2013. 127)

**البروتين:** تعتبر البروتينات حجارة البناء التي يُبنى منها الجسم، ولن تتمكن من دونها من إصلاح أو استبدال خلايا جسمك. ويحتوي جسم رجل يبلغ وزنه 70 كيلو غراماً حوالي 11 كيلو غراماً من البروتينات، ويتركز نصفها تقريباً في العضلات الهيكلية. وهي مكونات كبيرة أو وحدات صغيرة يطلق عليها الأحماض الأمينية. وتحتوي هذه الأخيرة على الكربون والهيدروجين والأكسجين والنيتروجين وبعض ثاني أكسيد الكبريت. وتضم الأحماض الأمينية جميعها على مجموعة أسيد ومجموعة أمينية مرتبطة بذرات الكربون. ويُقصد بتعبير الأمينية الجزء المكوّن من النيتروجين والهيدروجين، وقد يرتبط الجزء الأميني في الحمض الأميني الواحد بجزء أسيد من حمض أميني آخر فيشكلان معاً بالتالي ثنائي الببتيد. ويُطلق على الرابط الذي يربط بين الجزئين الببتيد الرابط، وعندما يرتبط أكثر من حمضين أمينيين معاً، يتشكل ما نطلق عليه تسمية عديد الببتيد. وقد تضمّ بعض نماذج البروتين 500 حمض أميني وأكثر مرتبطين ببعضهم. (فاندي، 2013. 61)

**الدراسات السابقة:**

## 1. دراسة المخولف، سامي عامر 2014.

**عنوان الدراسة:** "مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا".

**هدف الدراسة:** التعرف على المستوى الثقافي لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا.

**منهج الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المناسب لهذه الدراسة.

**نتائج الدراسة:** 1. أن مستوى الثقافة الغذائية عند اللاعبين كان متوسطاً، وهناك تركيز على أطعمة معينة في بعض المكونات مع إغفال أطعمة لها فائدة وقيمة أكثر من التي تم التركيز عليها.

2. أشارت النتائج المتحصّل عليها أن هناك تركيز من قبل أفراد العينة على الأطعمة الغنية بالبروتين الحيواني فقط دون التركيز على الأطعمة التي تحتوي على البروتين النباتي، ويرجع هذا التركيز بسبب الفهم الخاطئ لأفراد العينة.

## 2. دراسة عبد الرزاق وآخرون 2014.

**عنوان الدراسة:** "تقييم السلوك الصحي الرياضي الغذائي لطالبات المدن الجامعية بجمهورية مصر".

**هدف الدراسة:** هدفت إلى تقييم السلوك الصحي الرياضي الغذائي لطالبات المدن الجامعية في جمهورية مصر العربية،

**منهج الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المناسب لهذه الدراسة.



**نتائج الدراسة:** ارتفاع مستوى السلوك الصحي لطالبات المدن الجامعية في المنصورة - دمياط - طنطا - كفر الشيخ - الزقازيق بجمهورية مصر العربية.

**3. دراسة سيفي بلقاسم وآخرون 2019.**

**عنوان الدراسة:** "مستوى الوعي الصحي (النشاط البدني، العادات الغذائية) ومصادره بين معلمي التعليم الثانوي".  
**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادره لدى معلمي التعليم الثانوي في ولايتي مستغانم وغيليزان بدولة الجزائر.

**منهج الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المناسب لهذه الدراسة.  
**نتائج الدراسة:** 1. أن مستوى الوعي الصحي العام لدى المعلمين في حدود العينة متوسطة ومتوسطة في مجال الرياضة والنشاط البدني.

2. المصادر التي يأخذ بها المعلمون معلوماتهم الصحية هي وسائل إعلامية.  
**الاستفادة من الدراسات السابقة:**

1. تحديد محاور مستوى الوعي الصحي والغذائي لأفراد عينة الدراسة.
2. التعرف على المنهج العلمي الملائم للدراسة الحالية.
3. التعرف على عينات مختلفة ومقارنة نتائجها بالدراسة الحالية.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبه طبيعة البحث.  
**مجتمع البحث:** تمثل في طلاب كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المرقب ومصراته للعام الجامعي 2024 / 2025م.  
**عينة البحث:** كانت عينة البحث كما نوهنا سابقا من طلاب كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المرقب ومصراته وكان عددها (50) طالبا من كلية جامعة المرقب، و(32) طالبا من كلية جامعة مصراته وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.  
وزيادة للتوضيح نفصل لكم توصيف العينة في الجدول التالي:

**جدول (1) يمثل توزيع عينة البحث تبعا للمتغيرات المستقلة**

| المتغيرات المستقلة | مستويات المتغيرات | حجم المجتمع | حجم العينة | النسبة المئوية للعينة |
|--------------------|-------------------|-------------|------------|-----------------------|
| الجامعة            | المرقب            | 115         | 50         | 43.48%                |
|                    | مصراته            | 100         | 32         | 32%                   |

**أداة البحث:** تم استخدام استبيان القدومي (2005) للوعي الصحي والغذائي الخاص بموضوع البحث وتم توزيعه إلكترونيا على عينة البحث التي تم اختيارها عشوائيا وتم الإجابة عليها خلال المدة التي حددها الباحث والشكل النهائي للاستمارة تجدونها في المرفق (1). (القدومي، 2005، 294)

**الدراسة الاستطلاعية:** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من خارج العينة الأساسية ومن ضمن مجتمع البحث وبنفس الأسلوب (اللكتروني) وكان قوام العينة (10) طلاب من الكليتين، وكان الهدف منها مدى تجاوب أفراد العينة مع هذا الأسلوب وأيضا مدى تفهمهم للعبارات قيد البحث.

وكانت النتيجة إيجابية بوصول الإجابات بشكل سريع دون تذر أفراد العينة من أسلوب صياغة العبارات ومضمونها.  
**صدق الاستبيان:** للتأكد من صدق العبارات المتضمنة للاستبيان ومدى معالجتها لموضوع البحث فقد تم استخدام الصدق الظاهري بعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء وعددهم (5) والذين أكدوا مناسبة هذا الاستبيان لقياس الظاهرة موضوع البحث.  
**الدراسة الأساسية:** بعد أن تم ضبط المتغيرات السابقة من استبيان وعينة، تم إجراء الاستبيان على العينة الأساسية بعد أن تم تشكيل غرفة الكترونية على تطبيق (wates up) ضمت كل أفراد العينة المختارة وتمت الإجابة على الاستبيان خلال الفترة من 2025.01.22 إلى 2025.01.24م.

**المعالجات الإحصائية:** من أجل الوصول لنتائج البحث استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) وتمت المعالجة باستخدام المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، والنسبة المئوية).

**نتائج البحث:** بعد تفريغ الإجابات لأفراد العينة وحساب التكرارات والنسب المئوية لكل عبارة على حده باعتبار أن هذا المقياس أو الاستبيان ذا محور واحد فقد تم وضع كل البيانات في الجدول التالي:

**جدول (2) يوضح عرض لإجابات أفراد العينة على عبارات الاستبيان (ن = 82)**

| العبارة | درجة منخفضة جدا |         | درجة منخفضة    |         | درجة متوسطة    |         | درجة عالية     |         | درجة عالية جدا |         |
|---------|-----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|
|         | النسبة المئوية  | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار |
| 1       | 9%              | 7       | 13%            | 11      | 50%            | 41      | 23%            | 19      | 5%             | 4       |
| 2       | 7%              | 6       | 7%             | 6       | 38%            | 31      | 26%            | 21      | 22%            | 18      |
| 3       | 5%              | 4       | 15%            | 12      | 32%            | 26      | 27%            | 22      | 22%            | 18      |
| 4       | 2%              | 2       | 7%             | 6       | 30%            | 25      | 35%            | 29      | 24%            | 20      |
| 5       | 4%              | 3       | 13%            | 11      | 35%            | 29      | 22%            | 18      | 26%            | 21      |
| 6       | 2%              | 2       | 7%             | 6       | 34%            | 28      | 39%            | 32      | 17%            | 14      |
| 7       | 7%              | 6       | 30%            | 25      | 38%            | 31      | 21%            | 17      | 4%             | 3       |
| 8       | 6%              | 5       | 12%            | 10      | 35%            | 29      | 29%            | 24      | 17%            | 14      |
| 9       | 16%             | 13      | 26%            | 21      | 30%            | 25      | 20%            | 16      | 9%             | 7       |
| 10      | 12%             | 10      | 2%             | 2       | 44%            | 36      | 30%            | 25      | 11%            | 9       |
| 11      | 6%              | 5       | 18%            | 15      | 37%            | 30      | 32%            | 26      | 7%             | 6       |
| 12      | 7%              | 6       | 11%            | 9       | 32%            | 26      | 27%            | 22      | 23%            | 19      |
| 13      | 4%              | 3       | 7%             | 6       | 35%            | 29      | 35%            | 29      | 18%            | 15      |
| 14      | 1%              | 1       | 5%             | 4       | 12%            | 10      | 29%            | 24      | 52%            | 43      |
| 15      | 5%              | 4       | 12%            | 10      | 29%            | 24      | 23%            | 19      | 30%            | 25      |
| 16      | 2%              | 2       | 12%            | 10      | 30%            | 25      | 30%            | 25      | 24%            | 20      |
| 17      | 7%              | 6       | 12%            | 10      | 39%            | 32      | 26%            | 21      | 16%            | 13      |
| 18      | 9%              | 7       | 12%            | 10      | 39%            | 32      | 26%            | 21      | 15%            | 12      |
| 19      | 0%              | 0       | 24%            | 20      | 28%            | 23      | 28%            | 23      | 20%            | 16      |
| 20      | 10%             | 8       | 17%            | 14      | 33%            | 27      | 9%             | 7       | 32%            | 26      |
| 21      | 6%              | 5       | 12%            | 10      | 57%            | 47      | 21%            | 17      | 4%             | 3       |
| 22      | 18%             | 15      | 29%            | 24      | 35%            | 29      | 5%             | 4       | 12%            | 10      |

ومن أجل تفسير النتائج المتحصل عليها تم استخدام النسبة المئوية التي اعتمد عليها (القدومي، 2005) والتي تحوي المقياس الخماسي كالتالي:

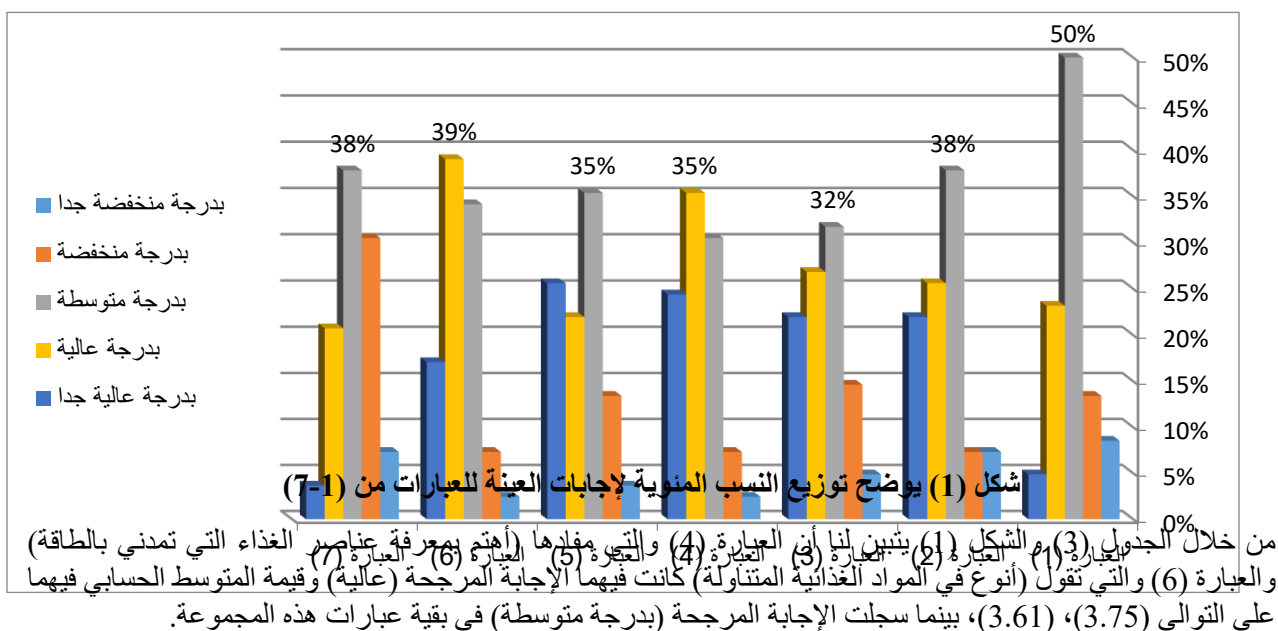
- 80 % فأكثر يكون مستوى الوعي (عالٍ جدا).
- من 70 % إلى 79.9 % يكون مستوى الوعي (عالٍ).
- من 60 % إلى 69.9 % يكون مستوى الوعي (متوسط).
- من 50 % إلى 59.9 % يكون مستوى الوعي (منخفض).
- أقل من 50 % يكون مستوى الوعي (منخفض جدا).

**وللإجابة عن تساؤل البحث:** والذي مفاده ما درجة الوعي الصحي والغذائي لدى الطلاب في كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية (مصراته، المرقب)؟

فإنه تم استخدام المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكل عبارة من العبارات وأيضاً المستوى الصحي والغذائي العام، ونظراً لأن الاستبيان مكون من محور واحد ويحوي (22) عبارة مما استوجب تقسيم العبارات إلى ثلاث مجموعات أي (3) جداول لكي يسهل عرض بياناتها وتمثيلها بيانياً كالتالي:

**جدول (3) يوضح المتوسط الحسابي والإجابة المرجحة للعبارة من (1-7) لعينة البحث**

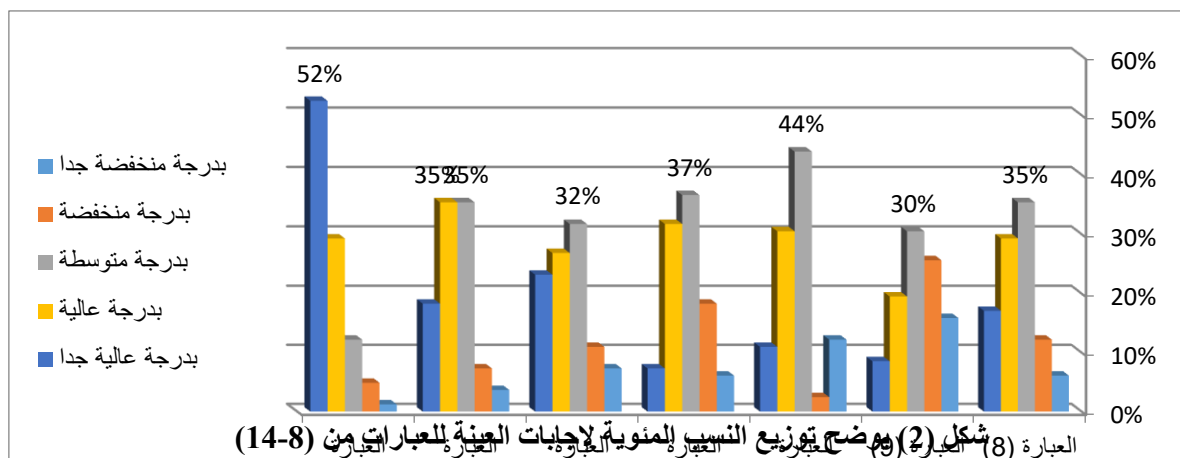
| ت | العبارات                                                                         | المتوسط الحسابي | الإجابة المرجحة |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1 | يتعذر على تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت                                          | 3.02            | بدرجة متوسطة    |
| 2 | أهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً                                      | 3.47            | بدرجة متوسطة    |
| 3 | أتناول الفواكه والخضراوات الطازجة أكثر من المعلبة                                | 3.46            | بدرجة متوسطة    |
| 4 | أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة                                      | 3.75            | بدرجة عالية     |
| 5 | أحافظ على وزن مناسب لي                                                           | 3.54            | بدرجة متوسطة    |
| 6 | أنوع في المواد الغذائية المتناولة                                                | 3.61            | بدرجة عالية     |
| 7 | أتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل | 2.83            | بدرجة متوسطة    |





جدول (4) يوضح المتوسط الحسابي والإجابة المرجحة للعبارة من (14-8) لعينة البحث

| ت  | العبارة                                                                                                      | المتوسط الحسابي | الإجابة المرجحة |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 8  | أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية                                                                             | 3.39            | بدرجة متوسطة    |
| 9  | أتجنب تناول الطعام في المطبخ                                                                                 | 2.83            | بدرجة متوسطة    |
| 10 | اشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء التدريب في الجو الحار                                                  | 3.28            | بدرجة متوسطة    |
| 11 | أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة                                                                   | 3.16            | بدرجة متوسطة    |
| 12 | أفضل الطعام المطهر على الطعام المقلي                                                                         | 3.48            | بدرجة متوسطة    |
| 13 | أتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء | 3.57            | بدرجة عالية     |
| 14 | أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا                                                        | 4.23            | بدرجة عالية جدا |

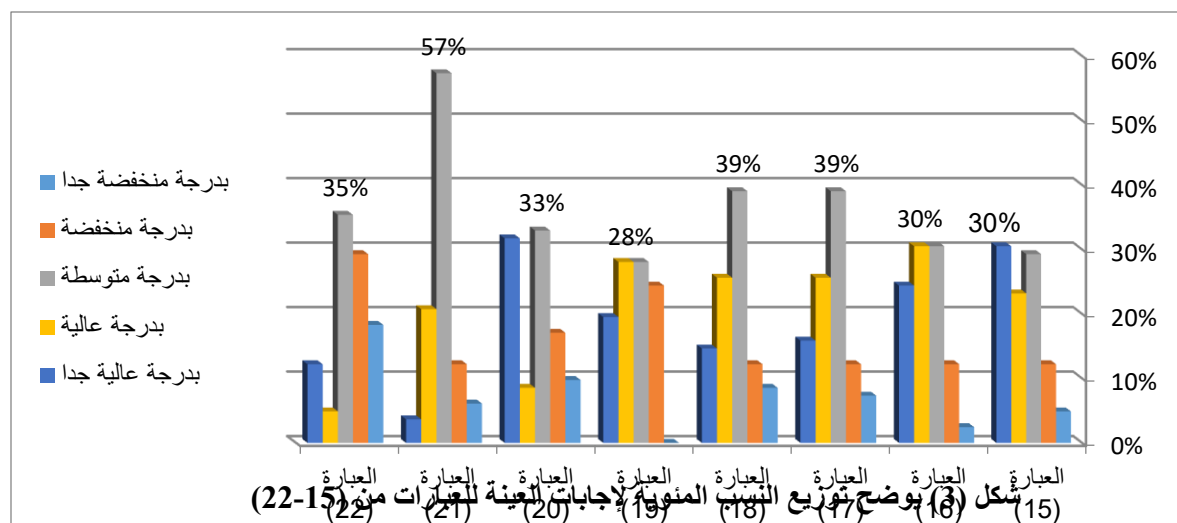


من خلال الجدول (4) والشكل (2) يتبين لنا أن العبارة (14) والتي مفادها (أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا) كانت فيها الإجابة المرجحة (عالية جدا) وبمتوسط حسابي قيمته (4.23)، بينما سجلت العبارة (13) والتي مفادها (أتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء) كانت فيها الإجابة المرجحة (عالية) وبمتوسط حسابي قيمته (3.57)، بينما سجلت بقية العبارات (8، 9، 10، 11، 12) نسبة (متوسطة).

جدول (5) يوضح المتوسط الحسابي والإجابة المرجحة للعبارة من (22-15) لعينة البحث

| ت  | العبارة                                               | المتوسط الحسابي | الإجابة المرجحة |
|----|-------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 15 | أتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي تؤدي إلى إصابتي | 3.62            | بدرجة عالية جدا |
| 16 | أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية          | 3.62            | بدرجة عالية     |
| 17 | أتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة                 | 3.30            | بدرجة متوسطة    |

|    |                                                                             |      |              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------|--------------|
| 18 | أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية             | 3.26 | درجة متوسطة  |
| 19 | أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفزيون                     | 3.43 | بدرجة عالية  |
| 20 | أتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة                                         | 3.35 | بدرجة متوسطة |
| 21 | أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة                             | 3.04 | بدرجة متوسطة |
| 22 | أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية | 2.65 | بدرجة متوسطة |



من خلال الجدول (5) والشكل (3) يتبين لنا أن العبارة (15) والتي مفادها (أتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي تؤدي إلى إصابتي) كانت فيها الإجابة المرجحة (عالية جداً) وبمتوسط حسابي قيمته (3.62)، بينما سجلت العبارة (16) والتي مفادها (أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية) كانت فيها الإجابة المرجحة (عالية) وبمتوسط حسابي قيمته (3.62)، بينما سجلت العبارة (19) والتي تقول (أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفزيون) إجابة مرجحة (عالية) وبمتوسط حسابي قيمته (3.43)، بينما سجلت بقية العبارات (17، 18، 20، 21، 22) نسبة (متوسطة).

ومن خلال العرض السابق لمجموعة استجابات أفراد العينة نلاحظ أن العبارات (14، 15) سجلت أعلى استجابة إيجابية وكانت الإجابة المرجحة فيها (عالية جداً).

### مناقشة النتائج:

لقد هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة (مصراته، المرقب)، أيضاً هدفت إلى نشر الوعي الصحي والغذائي لدى الطلاب والاهتمام بالعناية الصحية والغذائية التي تعود بفوائد قيمة على الصحة العامة، وطبق ذلك على عينة قوامها (82) طالباً بواقع (50) طالباً من جامعة المرقب و(32) من جامعة مصراته، وطبقت عليها استبانة (القدومي) للوعي الغذائي والتي تكونت من (22) عبارة في محور واحد، وقد تم علاج البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية.

ومن خلال ما تقدم في عرض النتائج نلاحظ في استجابات أفراد العينة أنها تتفاوت بين المتوسط والعالي والعالية جداً، غير أن غالب أفراد العينة كانت إجاباتهم المرجحة على معظم عبارات الاستبيان (متوسطة)، إلا أن إجاباتهم المرجحة على العبارة (14) والتي تقول (أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا) كانت (عالية جداً) وبمتوسط (4.23) وقد كانت أعلى استجابة لأفراد العينة ويرجع الباحث إلى أن الاستجابة مع مضمون العبارة لتطابقها مع الواقع المعاش لغالبية الشباب اللبني حيث أنهم يمارسون النشاط الرياضي بهدف الاستمتاع ليس إلا ولا توجد طموحات أخرى لهم حيث أن أغلبهم لا ينتمون للفرق الرياضية الرسمية بالأندية الرياضية وهي تعبر حسب رأي الباحث عن عادة صحية سليمة.

وأيضاً تلتها العبارة (15) والتي مضمونها (أتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي تؤدي إلى إصابتي) وقد سجلت نفس الإجابة المرحجة وكانت (عالية جداً) وبمتوسط أقل (3.62) وهي تعاضد سبب استجابة العينة على العبارة السابقة حيث يؤكد الباحث أن ممارسة الرياضة من أجل الهواية والمتعة والسعادة يجعل منهم لا يميلون لمزاولة الأنشطة الرياضية التي قد تؤدي إلى حدوث إصابات لأن تحقيق الفوز ليس هو المطلب الرئيسي، وهنا يتأكد لنا على أن الهدف الأساسي من مزاولة الأنشطة الرياضية هو المحافظة على الصحة العامة لهم مما يتولد لنا أن الوعي الصحي والغذائي كانت نسبته عالية جداً لدى أفراد العينة في كلتا العبارتين، وهذا ما أكدته نتائج دراسة عبد الرزاق وآخرون 2014م على ارتفاع درجة الوعي الصحي والغذائي لدى أفراد العينة قيد بحثهم.

بينما كانت العبارات (4، 6، 13، 16، 19) إجاباتها المرحجة (عالية) وبمتوسط تراوح بين (3.43، 3.75) حيث دلت هذه العبارات في مضمونها على حرص أفراد العينة في المعرفة بمكونات العناصر الغذائية وأهميتها والاختيار المناسب منها في وضعه ضمن مكونات الغذاء المتناول من قبلهم من أجل توفير الطاقة والمحافظة على الصحة العامة مثل التوازن في تحديد المكونات من كربوهيدرات وبروتينات وأملاح وفيتامينات، أيضاً كان من ضمن مضمون هذه العبارات هو مزاولة الرياضة من أجل تنشيط الدورة الدموية وإكساب الحيوية للجسم، وهذا يدل أيضاً على الوعي الصحي والغذائي لدى أفراد العينة.

بينما سجلت بقية العبارات باستثناء العبارة (1) إجابات بمعايير (متوسطة) وبمتوسطات مختلفة تراوحت بين (2.65، 3.54)، وقد عبرت بعضها عن الوعي والغذائي الغذائي مثل: التنوع في المواد الغذائية وتوقيت تناولها وتحديد الكميات المطلوبة والابتعاد عن الملعب منها وكذلك التقليل من البروتينات قبل المنافسة وقبل المحاضرات العملية في الأيام الدراسية وأيضاً التقليل من المنبهات والدهون المشبعة، وكل ذلك يدل على الوعي الغذائي لهم.

أيضاً عبرت بعضها عن الوعي الصحي والغذائي بالمحافظة على الصحة العامة مثل: الحرص في المحافظة على الوزن المثالي، والنوم لساعات كافية ليلاً، والابتعاد عن تناول الطعام في المطبخ والذي يسبب في خرق تحديد تناول الأطعمة بكميات محددة والنوعيات أيضاً.

ومما سبق يؤكد أن الوعي الصحي والغذائي لأفراد العينة كان بدرجة متوسطة غالباً رغم التفاوت بين العبارات وهذا يتطابق مع نتائج دراسة كل من المخولف (2014م)، بالقاسم وآخرون (2019م) والتي يؤكد فيها أن درجة الوعي الصحي والغذائي كانت متوسطة لدى أفراد عينته.

وقد تجاوب أفراد العينة مع العبارة (1) بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.02) وإجاباتهم كانت سلبية باعتبار أن مضمونها كان سلبياً والتي تقول (يتعذر علي تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت) وعندما نجد أن التجاوب مع العبارة بدرجة متوسطة من أفراد العينة بإجابة (نعم) هذا يعني أنه لا يوجد حرص منهم بأهمية تناول وجبة الإفطار والتي تعد ذات أهمية كبيرة لدى طلاب كلية التربية البدنية الذين تنتظرهم واجبات عملية من خلال محاضراتهم بالجدول الدراسي مما يسبب لهم بعض الإشكاليات الصحية.

**الاستنتاجات:** من خلال ما تم عرضه من نتائج وفي حدود عينة البحث فقد كانت أهم تلك الاستنتاجات ما يلي:

1. كان معدل الوعي الصحي والغذائي بشكل عام متوسطاً.
2. سجل معدل الوعي الصحي والغذائي درجة عالية جداً بالأخص في وجود دافع للاشتراك في الأنشطة الرياضية لأجل الشعور بالسعادة والرضا، وفي عدم اختيارهم للأنشطة الرياضية التي قد تؤدي إلى إصاباتهم.
3. سجل معدل الوعي الصحي والغذائي درجة عالية وذلك بأهمية معرفة عناصر الغذاء التي تعمل على الإمداد بالطاقة، وأيضاً على التنوع في المواد الغذائية المتناولة، وفي تحديد تناول وجبات غذائية متوازنة لجميع العناصر الغذائية.
4. سجل الوعي الصحي والغذائي درجة عالية من خلال الإقبال على ممارسة رياضة المشي لمسافات طويلة من أجل تنشيط الدورة الدموية.

**التوصيات:** في ظل أهداف البحث ونتائجه يوصي الباحث بما يلي:

1. العمل على إجراء دراسات مماثلة في هذا الجانب بشكل أدق للوقوف على الثقافة الصحية والغذائية لطلاب كليات التربية البدنية وبقيّة الكليات الجامعية.
2. العمل على زيادة نشر الوعي الصحي والغذائي بين الطلاب عن طريق المحاضرات التوعوية والورش العملية بكلياتهم.
3. إعطاء مقررات التربية الصحية والتغذية الرياضية اهتمام أكبر بحيث يدرس إجبارياً ويتوسع أكبر بجميع الأقسام العلمية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
4. البحث في المشكلات الصحية والغذائية داخل مجتمعنا بشكل أدق وإجراء الدراسات العلمية عليها للوقوف على مسبباتها وكيفية علاجها.

## المراجع:

- عزوز، أسهمان (2009) . مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- سلامة، بهاء الدين (2007) . الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- هوارى، بو شهير ، (2020) . أثر التغذية المتوازنة في تطوير القدرة العضلية لدى رياضيي كمال الأجسام، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة.
- فاندي، جوان ويستر ، ترجمة: زينب منعم (2013) . الغذاء والتغذية، ضمن سلسلة كتب العائلة الثقافة العلمية للجميع، ط1، دار المؤلف، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، الرياض.
- منصور، حسن فكري (2004) . كيف تتقصد وزنك في 30 يوم، دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع الإسكندرية.
- معلم، زينب، (2013) . الغذاء والتغذية، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم، الرياض، السعودية.
- المخولف، سامي عامر (2014). مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية، دولة ليبيا.
- أحمد، سوزان دريد، (2009) . الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم، مجلة ديالي، العدد 41، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- بلقاسم، سيفي وآخر\_\_\_\_\_رون (2019) . مستوى الوعي الصحي (النشاط البدني، العادات الغذائية) ومصادره بين معلمي التعليم الثانوي.
- خلفي، عبد الحليم (2013) . أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 13، ديسمبر.
- عبد الرزاق وآخر\_\_\_\_\_رون، (2014) . تقييم السلوك الصحي الرياضي الغذائي لطالبات المدن الجامعية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد 23، سبتمبر، مصر.
- الغريب، عبد العزيز (2009) . دور مصادر المعلومات الصحية في تشكيل الوعي الصحي للمرأة السعودية، دراسة تطبيقية بمدينة الرياض، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد 37، العدد 2.
- خطابية، عبد الله، ورواشدة، إبراهيم (2013) . مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن، مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية، المجلد 15، العدد 1، الرياض.
- بو فريدة، عبد المالك، شرايشة، ورفيقة (2022) . دراسة تحليلية لواقع التغذية الصحية عند الرياضيين، مجلة علوم الأداء الرياضي، المجلد 4، العدد 1، جامعة محمد الشريف مساعدي.
- القنومي، عبد الناصر (2005) . مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 1.
- محمد، عيد (2020) . الصحة العامة والتغذية الصحية للرياضيين ومصادر العناصر الغذائية للرياضيين.
- مرات، محمد (2013) . التغذية عند الرياضيين بين الاحتياجات العقلية والمعتقدات الخاطئة، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 6، جامعة قسنطينة.
- الحرون، منى (2012) . الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية في كل من مصر وفرنسا، مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد 19، العدد 76، مصر.
- حجازي، هدى (2011) . دور منظمات المجتمع المدني في تنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع، دراسة من منظور تنظيم المجتمع في الخدمة الاجتماعية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، المجلد 8، العدد 31، أكتوبر، مصر.

## الاستبيان المستخدم في البحث في صورته النهائية

| ت | العبارة                                           | مرتفع بدرجة عالية | مرتفع | متوسط | منخفض بدرجة عالية | منخفض |
|---|---------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|
| 1 | يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.          |                   |       |       |                   |       |
| 2 | أهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملا وشاملا.        |                   |       |       |                   |       |
| 3 | أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة. |                   |       |       |                   |       |

|    |                                                                                                              |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 4  | أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.                                                                 |  |  |  |  |
| 5  | أحافظ على وزن مناسب لي.                                                                                      |  |  |  |  |
| 6  | أنوع في المواد الغذائية المتناولة.                                                                           |  |  |  |  |
| 7  | أتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل.                            |  |  |  |  |
| 8  | أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.                                                                            |  |  |  |  |
| 9  | أتجنب تناول الطعام في المطبخ.                                                                                |  |  |  |  |
| 10 | أشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء التدريب في الجو الحار.                                                 |  |  |  |  |
| 11 | أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة.                                                                  |  |  |  |  |
| 12 | أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي.                                                                        |  |  |  |  |
| 13 | أتناول وجبات غذائية متوازنة تشمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء. |  |  |  |  |
| 14 | أشارك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.                                                       |  |  |  |  |
| 15 | أتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي تؤدي إلى إصابتي.                                                       |  |  |  |  |
| 16 | أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.                                                                |  |  |  |  |
| 17 | أتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة.                                                                       |  |  |  |  |
| 18 | أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية.                                             |  |  |  |  |
| 19 | أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفزيون.                                                     |  |  |  |  |
| 20 | أتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة.                                                                         |  |  |  |  |
| 21 | أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة.                                                             |  |  |  |  |
| 22 | أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية.                                 |  |  |  |  |