

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 03 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 259-271		تاريخ الإرسال: 21-07-2022 تاريخ القبول: 20-08-2022

مستوى الثقافة الغذائية لدى ممارسي برامج التدريب لإنقاص الوزن بمدينة البيض

## The level of nutritional culture among the practitioners of the training programs to lose weight in the city El-Bayadh

مداني محمد<sup>1\*</sup> ، مسعودي خالد<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، [Madani.mohammed@univ-alger3.dz](mailto:Madani.mohammed@univ-alger3.dz)

<sup>2</sup> المركز الجامعي نور البشير - البيض (الجزائر)، [messaoudistaps@outlook.fr](mailto:messaoudistaps@outlook.fr)

### ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى ممارسي البرامج التدريبية لإنقاص الوزن ذكور وإناث المنتسبين لقاعة التدريب (Bears gym) على مستوى مدينة البيض، وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة قوامها (32) منتسب ذو وزن زائد وسمنة موزعين بالتساويين بين ذكور وإناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة ولجمع البيانات تم استعمال استمارة استبياننة لتحديد مستوى الثقافة الغذائية وبناء على تحليل النتائج توصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى الثقافة الغذائية لدى ممارسي برامج إنقاص الوزن في القياس الذي تم أخذه بعد ثلاث أشهر من تطبيق البرامج التدريبية فقد كان المستوى لديهم جيد، ومن توصيات هذه الدراسة نشر وتوعية ممارسي البرامج التدريبية لإنقاص الوزن حول العلاقة بين الثقافة الغذائية والنشاط الحركي البدني والصحة والسمنة، عن طريق قنوات الاتصال الحديثة، وبالشكل الذي يتناسب مع الثقافة محيط المجتمع قيد الدراسة.

كلمات مفتاحية: الثقافة الغذائية، البرامج التدريبية، إنقاص الوزن.

### Abstract:

The study aims to know the level of nutritional education among practitioners of training programs to lose weight, males and females belonging to the Bears gym at the level of the city of el-bayadh, The descriptive approach was used for its relevance to the nature of the study on a sample consisting of (32) subjects with overweight and obesity distributed equally between males and females, who were chosen in a simple randomized manner, Based on the analysis of the results, this study concluded that the level of nutritional education among the practitioners of weight loss programs in the measurement that was taken after three months of applying the training programs, the level was good for them, key words: Food culture - Training programs - Weight loss.

\*المؤلف المرسل

## 1. مقدمة:

شهدت مدن الجزائر زيادة ملحوظة في انتشار السمنة وذلك نتيجة نقص في الطاقة المبذولة حيث إن نمط الحياة يتسم بقلّة الحركة والنشاط، وبالتالي تتراكم الدهون ويتم اختزانها في الجسم أكثر من الكربوهيدرات، وبمقارنة ذلك مع زيادة معدلات الإصابة بالسمنة والتي تصاحبها زيادة في كمية الطاقة المتناولة من الدهون ونقص في كمية الطاقة من الكربوهيدرات "النشويات والسكريات" وتعتبر ظاهرة السمنة من أكثر اختلالات سوء التغذية انتشاراً.. والسمنة هي تراكم مواد دهنية تزيد عن الحد المقبول فيزداد بعدها الخطر نتيجة ترسبها في أنسجة الأعضاء الحيوية في الجسم كالقلب والكبد والعضلات (عبد العال عادل ، 2010، صفحة 19).

وترجع السمنة في كثير من المجتمعات وخاصة المجتمع الجزائري إلى وجود مسببات عديدة للسمنة تتعلق بالبيئة، ونمط الحياة بالإضافة إلى عوامل فيسيولوجية، كما تعتبر العادات الغذائية المضرة من أبرز العوامل المسببة للسمنة ولا سيما عند الإكثار من تناول اللحوم التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون وافرط في تناول الكيريوهدرات، وقلّة تناول الفواكه والخضروات الطازجة وكثرة استخدام الدهون مباشرة أو غير مباشرة.

ويعتقد الكثير من الأفراد أن العلاج الدوائي هو الوسيلة الوحيدة لمعالجة السمنة فضلاً عن العمليات الجراحية إلا أن الكثير من المصادر أشارت إلى ضرورة استخدام التمارين الرياضية للوقاية من الإصابة بالسمنة إذا ما استخدمت بصورة منتظمة ومقرونة ببرنامج غذائي لما لها من دور كبير في الإسهام في تحسين الكثير من الأمراض كالسمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين ومرض السكري وغيره وازداد الاهتمام في الوقت الحاضر بالتدريب الرياضي وطرقه وأساليبه في الكثير من المجالات الطبية الحديثة.

فالإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان بعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب، وكثيراً ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق الرياضي، وهناك العديد من الرياضيين الذين يملكون المواهب الفذة، ولكن نظراً لسوء تغذيتهم فإن عطاءهم يكون مخيباً للآمال، ومعنى أن الرياضي يجب أن يولي عناية خاصة بحالته الصحية وتغذيته حتى يمكنه أن يحقق أفضل الإنجازات، وهذا لا يتم إلا إذا توفرت له المعلومات السليمة عن التغذية الصحية.

وهناك بعض الاعتقادات والممارسات الغذائية الخاطئة التي تؤثر على عطاء الرياضي، ومما يدعو إلى الأسف أن هذه الاعتقادات منتشرة بين قطاع كبير من الرياضيين والمدربين والمسؤولين عن البرامج الرياضية، ونظراً لغياب أي مصادر باللغة العربية عن موضوع تغذية الرياضي فإن التساؤل يثور حول إمكانية تصحيح هذه الاعتقادات والممارسات (مصيفر عبد الرحمن، 1989، صفحة 05).

ويعتبر الإفراط في الطعام وعدم القدرة على التحكم بالشهية والسيطرة عليها من الأسباب الرئيسية للسمنة، كما أن منع النفس وحرمانها من الغذاء الكامل المفيد يولد الرغبة الملحة للأكل والنهم الشديد، ومع المحاولات لإنقاص الوزن

واتباع برامج غذائية قاسية قد تنتج ردود فعل عكسية تضر بالصحة بالإضافة إلى عدم الوصول إلى أهداف المهم وهو إنقاص الوزن (عبد العال عادل ، 2010 ، الصفحات 10-11).

ويرى كمال عبد الحميد، وأبو العلاء عبد الفتاح (1991) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية (كمال عبد الحميد، وأبو العلاء عبد الفتاح، 1991، صفحة 10).

ولللغذاء مكانة خاصة للرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق فيما بين التغذية وكل من الصحة العامة ومكونات اللياقة البدنية والكفاءة البدنية والأداء الحركي للمهارات الحركية، الأمر الذي أدى إلى اهتمام الرياضيين بمدى تأثير النظام الغذائي المتبع على كفاءة أدائهم الرياضي.

وفي ضوء ما تقدم ومن خلال اهتمام الباحثان في هذا المجال واطلاعه على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وكذلك المقابلة الشخصية مع بعض الممارسين الذين يعانون من وزن زائد وسمنة حول مستوى الثقافة الغذائية لديهم ومعرفة مكونات الغذاء وتأثيره على حرق وتعويض الطاقة اللازمة لممارسة النشاط الرياضي بمختلف أنواعه، وكثرته ونوعيته وما تسببه من سمنة وبدانة، وما للثقافة الغذائية والعلم بمكونات الغذاء، تبين للباحثين افتقار بعض الممارسين من غير الرياضيين للمعلومات اللازمة حول الغذاء والتغذية الصحية وعدم الدراية التامة بمكونات الغذاء وتأثيره زيادة الوزن والسمنة وعلى ممارسة النشاط الرياضي، مما يدفعنا لطرح التساؤل التالي: ماهي مستويات الثقافة الغذائية لدى ممارسي برامج التدريب لإنقاص الوزن بمدينة البيض؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم طرح الفرضيات التالية:

## 2. فرضيات البحث:

- يتميز مستوى الثقافة الغذائية لدى المشاركين في برامج التدريب لإنقاص الوزن بدرجة متوسطة.
- لا توجد فروق في مستوى الثقافة الغذائية بين ممارسي برامج التدريب لإنقاص الوزن تبعاً للجنس..

## 3. أهداف البحث:

- التعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية لممارسي البرامج التدريبية وإنقاص الوزن.
- تحديد مستوى الثقافة الغذائية لدى الممارسين قبل وبعد ممارسة البرامج التدريبية لإنقاص الوزن.
- معرفة الفروق بين مستوى الثقافة الغذائية لممارسي برامج التدريب لإنقاص الوزن تبعاً للجنس.

## 4 - الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة ذات العلاقة من أهم العناصر المعينة على حل مشكلة البحث لما لها من إسهامات سواء في التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات وحتى في عمليات الإثبات والحكم والنفي... وإذا كانت الدراسات التي تناولت مجال التدريب سواء في المجال الغذائي ومجال السمنة أو غيره كثيرة فإن المواضيع التي تناولت الثقافة الغذائية التي لها علاقة على الممارسين للبرامج التدريبية لإنقاص الوزن بقياس قبلي وبعدي وفي حدود توفر الدراسات السابقة ومقدرة الباحثين على توفيرها ستورد من بعضها ما يلي:

دراسة بشري عبد الرحمان وملياني نادية (2016) تحت عنوان " الثقافة الغذائية في المجتمع الجزائري"، حيث هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الثقافة والتغذية والصحة وعلاقتها بمؤشر الدخل ووتيرة تناول الأطعمة وأنواعها، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للملائمة طبيعة الدراسة، ومثلت عينة البحث في 30 فرد من سكان مدينة عنابة، أداة البحث: تم استخدام استمارة مقابلة كأداة أساسية في جمع البيانات، أهم النتائج: توصل الباحث بأن هناك علاقة دالة إحصائية بين المؤشرات السويوية - ثقافية والحالة التغذوية والصحية للفرد.

دراسة المخلوف سامي عامر (2014) تحت عنوان " مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبته طبيعة الدراسة وهدف البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية (فئة الكبار) والبالغ عددهم (18) لاعباً، أداة البحث: تم استخدام المقابلة الشخصية، واستمارة استببانية تحتوي على المكونات الغذائية، من نتائج هذه الدراسة أن مستوى الثقافة الغذائية عند اللاعبين كان متوسطاً وهناك تركيز على أطعمة معينة في بعض المكونات مع إغفال أطعمة لها فائدة وقيمة أثر، كما توصلت الدراسة إلى قلة الوعي الغذائي في فهم المكونات الغذائية الأساسية.

دراسة غوثي مزور (2014) بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوي"، هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية بالمرحلة الثانوي، استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي، تمثلت عينة البحث في (80) تلميذ رياضي اختبروا بعينة مقصودة من أصل (198) تلميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية من مختلف ثانويات مدينة سعيدية، أداة البحث: تم استخدام الاستبانة والبرنامج الإرشادي، توصل الباحث إلى أن البرنامج الإرشادي يؤثر إيجاباً في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية.

دراسة مينا مشعل سمير، وآخرون (2010) بعنوان: " الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للحصيلة المعرفية حول الثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لديهم، ومعرفة العلاقة الارتباطية بين حصيلتهم المعرفية حول الثقافة التغذوية ومستوى لياقتهم الهوائية، تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه

المسحي، أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (251) طالباً وطالبة أداة البحث: استخدم الباحثون استبانة كأداة لجمع البيانات تكونت من ثلاث أجزاء (استبانة التغذية العامة تضمنت 4 محاور 'النصائح الغذائية - ومجموعات الغذائية - واختيار الغذاء - والمشاكل الصحية أو الأمراض)، أما الاتجاه الثانية فبه اختبار الاتجاه نحو الغذاء، واشتمل الجزء الثالث على بيانات أساسية للتنبؤ بأقصى استهلاك للأكسجين (Vo2Max)، أظهرت النتائج نقص في المعرفة التغذوية بشكل عام بين طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية بالإضافة إلى أن مستوى اللياقة البدنية الهوائية (Vo2Max) لدى الطلبة.

دراسة القدومي عبد الناصر وكاشف زايد (2009) بعنوان " مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية البدنية والرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة قابوس، إضافة لتحديد الفروق في مستوى الوعي تبعاً لمتغير الجامعة، الجنس، والمستوى الدراسي، تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (207) طالب وطالبة وذلك بواقع (105) من جامعة النجاح و(102) من جامعة السلطان قابوس، أداة البحث: تم تطبيق استبيان الوعي الغذائي والذي تكون من (15) فقرة، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد عينة البحث كان منخفضاً إضافة لذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات البحث.

دراسة صراح بوغ (2005) تحت عنوان " العادات الغذائية والوعي لدى الطلبة الرياضيين في الجامعات، هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين مستوى الوعي الصحي الغذائي والممارسات الغذائية للرياضيين من طلبة الجامعات، وكذلك معرفة مستوى المعرفة بالتغذية وارتباطها بالممارسات الغذائية، تم استعمال المنهج الوصفي، شملت هذه الدراسة على عينة من (68) طالب رياضي في جامعة كاليفورنيا و(49) رياضي من كلية (ألدروسون - برودوس)، وكانت من الذكور والإناث، أداة البحث: تمثلت أداة الدراسة في استبان الوعي الغذائي، وكذلك الممارسات الغذائية، من بين أهم نتائج التي خلصت إليها وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الوعي الغذائي ومستوى الممارسات الغذائية، وممارسات الإناث الغذائية أفضل من الذكور ونفس الشيء ينطبق على مستوى الوعي.

#### 5- إجراءات البحث:

5-1 - منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي لمعالجة إشكالية البحث.

#### 5-2 - مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع الدراسة في منتسبي قاعة التدريب (Bears gym) على مستوى مدينة البض ذوو وزن زائد وسمنة بلغ عددهم (53) بين ذكور وإناث.

وشملت عينة البحث ممارسي برامج لإنقاص الوزن (ذكور وإناث) موزعين على الفرق النسوية والرجالية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث بلغ عددهم (32) موزعين على المجموعتين بالتساوي.

### 3-5- مجالات البحث:

1-3-5- المجال البشري: ممارسي البرامج التدريبية لإنقاص الوزن ذكور وإناث البالغ عددهم (32) مشارك.

2-3-5- المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة على مستوى قاعة التدريب (Bears gym) على مستوى مدينة البيض.

3-3-5- المجال الزمني: انطلقت هذه الدراسة مع بداية التمرينات 2020/10/25 إلى غاية القياس البعدي 2020/12/27.

### 4-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

1-4-5- المتغير المستقل: الثقافة الغذائية.

2-4-5- المتغير التابع: البرامج التدريبية لإنقاص الوزن.

### 5-5- أدوات البحث:

لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بتحديد الثقافة الغذائية لدى عينة البحث تم استعمال أداة الاستبيان حيث أن الاستمارة/ الاستبيان هي الأكثر استخداما لجمع البيانات بطريقة واضحة ودقيقة، وتشير إلى تلك الأداة التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المتعلقة بموضوع بحثه من المبحوثين (الأفراد)، وهي عبارة عن مجموعة من الأسئلة أو العبارات المكتوبة والمزودة بإجاباتها المحتملة والمعدة بطريقة منهجية، يطلب فيها من المبحوثين الإشارة إلى ما يعتقدون أنه يمثل رأيهم حول السؤال المطروح أو العبارة المقترحة (دليو فضيل، 2014، صفحة 217).

وتم أيضا تم استعمال قياس مؤشر كتلة الجسم.

### 1-5-5- خطوات إعداد وبناء أدوات البحث:

#### 1 – استبيان الثقافة الغذائية:

يتكون من 22 عبارة لقياس مستوى الثقافة الغذائية لدى ممارسي برامج إنقاص الوزن للذكور والإناث، حيث يتكون من ثلاث درجات للإجابة (أوافق ثلاث درجات، ليس لدي معلومة درجتان، لا أوافق درجة واحدة) وتم بناء هذا الاستبيان من

عدة كتب منها تغذية الرياضي (التغذية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي) لي عبد الرحمن مصيقر، وكتاب 300 سؤال حول الغذاء والتغذية لي غسان فيصل محسن.

وتم قياس درجات الإجابات وفق سلم مؤشر الأهمية النسبية:

جدول رقم (01) يبين الميزان التقديري لمؤشر الأهمية النسبية وفق لمقياس ليكرت الخماسي.

الاتجاه العام	مؤشر الأهمية النسبية	ليكرت الثلاثي
منخفض	$0 < RII \leq 0.33$	أوافق
متوسط	$0.34 \leq RII \leq 0.66$	ليس لدي معلومة
مرتفع	$0.67 \leq RII \leq 1$	لا أوافق

#### 6-5- الدراسة الاستطلاعية:

تم القيام بدراسة استطلاعية وهذا يهدف معرفة مدى ملائمة الأسئلة من حيث مقصودها وأبعادها أي معقدة أو مفهومة إلى غير ذلك لاستبان الثقافة الغذائية، وقد تم تقديم الاستبيان إلى عينة استطلاعية قوامها (08) وذلك من أجل إجراء الصدق والثبات لأداة البحث هذا بعد عملية التحكيم.

#### 7-5- ضبط الأسس العلمية لأداة البحث:

- الصدق: يعتمد على منطقية محتويات الاختبار ومدى ارتباطها بالظاهرة المقاسة، وهو يمثل الشكل العام للاختبار أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته وموضعيتها ووضوح تعليماتها، ولتحقيق الصدق الظاهري تم الاعتماد على الدراسات السابقة والمشابهة الخاصة بمتغيرات البحث وهذه الدراسات ساعدتنا في الانطلاق بطريقة صحيحة من حيث وضع إطار عام للبحث يتناسب مع العينة المبحوثة ومسح الكتب التي تهتم التغذية الصحية والرياضية.

بعد ذلك تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على ثلاث محكمين لتحديد مناسبة عبارات الاستبانة وتحديد مدى شمولية الفقرات التي تم صياغتها في ضوء المعايير والتعريفات الإجرائية، ومدى ملاءمتها للتطبيق والتعليق كلما تطلب الأمر، وقد أسفرت نتائج التحكيم على حصول معظم العبارات الخاصة بكل قيمة على درجة اتفاق بين المحكمين تزيد عن 75% وهذا ما اتفق مع عدد من الدراسات وأراء الباحثين وتبين من خلال ذلك أن معظم عبارات المقياس جيدة وتحمل صدقا ظاهريا جليا، وملائمة للتطبيق على مجتمع الدراسة، ولقد قمنا بتعديل بعض العبارات، بناء على ملاحظات واقتراحات بعض

أعضاء لجنة التحكيم، وبعد إجراء التعديلات أعيدت صياغة الفقرات والتأكد من سلامتها لغويا، وعرضها على محكمين آخرين لإعطاء الرأي النهائي بشأنها.

- الثبات: في هذه الطريقة يتم إعادة أداة البحث على نفس أفراد العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان ثم استخدام معامل الارتباط بين نتائج التطبيق في المرات المختلفة، ويشير معامل الارتباط إلى ثبات الأداة، ويعرف كرونباخ هذا المعامل بمعامل الاستقرار (باهي مصطفى حسين وآخرون، 2013، صفحة 82).

جدول رقم (02) يوضح معامل الثبات لأداة البحث المستعملة في هذه الدراسة.

الارتباط	مستوى الدلالة	قيمة الفروق	قيمة الثبات	
يوجد ارتباط	0.05	0.04	*0.865	استبانة الثقافة الغذائية

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين قيم معامل الارتباط، حيث بلغة قيمة الارتباط لاستبيان الثقافة الغذائية (0.865) عند مستوى الدلالة 0.05 والتي هي أكبر من قيمة الفروق (0.04)، ومنه هناك فروق معنوية وأن قيم معامل الثبات قريبة من الواحد وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع عبارات الاستبيان بصفة الثبات وهي من ضمن الشروط الأساسية.

- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في أسئلة الاستبانة وهي الموضوعية ويعني تجنب التمييز وسرعة اتخاذ القرارات، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي فعلا حيث أن أهم الصفات الاستبيان الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعدت أصلا لقياسها، من أجل الحصول على صدق الاستبيان الذي تم تأكده بالإضافة إلى إيجاد الثبات عن طريق اختياره إذ يتبين لنا أن الاستبيان والاختبار يتميز بدرجة عالية من الموضوعية.

#### 8-5- الأساليب الإحصائية:

تم معالجة نتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج (SPSS) وفق المعادلات الأتية:

معامل الارتباط البسيط، المتوسط الحسابي، مؤشر الأهمية النسبية، مربع كاي.

#### 6 – عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (03) يبين الفروق الإحصائية لإجابات عيني البحث والمستوى في الثقافة الغذائية.

قيمة الفروق	كاي مربع	الاتجاه العام	مؤشر الأهمية النسبية	المتوسط الحسابي	الدرجات						إجابات ممارسي برامج إنقاص الوزن في استبانة الثقافة الغذائية عند مستوى الدلالة 0.05	
					لا أو افق		لا معلومة لدي		أو افق			
0.65	0.86	جيد	0.78	2.37	03	04	04	02	09	10	01	يعتبر زيت السمك من أهم المصادر الغنية باليود
0.47	1.50	جيد	0.82	2.50	03	01	03	05	10	10	02	يجب أن يتناول الشخص البالغ من 2-3 لتر من الماء يوميا
0.11	4.31	جيد	0.75	2.28	02	05	07	02	07	09	03	يجب أن يتناول الخضروات من 3-5 مرات يوميا
0.46	1.52	جيد	0.80	2.43	03	03	06	03	07	10	04	الكالسيوم والفسفور عنصران لبناء العظام والأسنان
0.30	2.39	جيد	0.72	2.21	05	04	05	02	06	10	05	تعتبر البروتينات مصدر أساسي للبناء العضلي
0.18	3.33	جيد	0.84	2.56	04	02	02	0	10	14	06	قلة التنوع في الأطعمة المتناولة في الوجبة تؤدي إلى النقص في العناصر الغذائية
0.72	0.65	جيد	0.81	2.46	04	03	02	01	10	12	07	نقص عنصر الكالسيوم بسبب هشاشة العظام
1.00	0.00	جيد	0.76	2.31	02	02	07	07	07	07	08	إن التزود المنتظم بالكربوهيدرات ضروري لتحقيق أقصى مستويات الأداء الرياضي
0.65	0.83	جيد	0.66	2.00	06	06	05	03	05	07	09	عدم تناول وجبة الإفطار يمكن أن تكون له عواقب سيئة على السلوك الغذائي
0.42	1.71	جيد	0.83	2.53	02	02	05	02	09	12	10	الفيتامينات مواد عضوية يحتاجها الجسم للنمو والتكاثر
0.84	0.34	جيد	0.81	2.46	03	02	03	04	10	10	11	من الوظائف الأساسية للطعام إشباع الجوع
0.84	0.34	جيد	0.81	2.46	02	03	04	03	10	10	12	إن انخفاض نسبة الألياف في الغذاء تؤدي إلى الإصابة بأمراض القولون
0.49	1.39	جيد	0.70	2.15	04	05	06	03	06	08	13	الكسل والتعب والخمول وشحوب الوجه من أهم أعراض نقص الحديد
0.66	0.82	جيد	0.72	2.21	02	04	07	06	07	06	14	من المصادر الغذائية للفسفور اللحوم بأنواعها

0.31	1.03	جيد	0.97	2.96	15	16	01	00	00	00	تعرض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد السريع	15
0.53	1.26	جيد	0.68	2.09	04	05	07	04	05	07	فيتامين ك هو الفيتامين المضاد للزيف أو الفيتامين الهام لتجلط الدم	16
0.56	1.14	جيد	0.68	2.09	03	04	09	06	04	06	الحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للحديد	17
0.75	0.55	جيد	0.66	2.03	07	05	03	04	06	07	لا يحتاج الإنسان إلى الطاقة في حالة الراحة والتوقف عن العمل	18
1.00	0.00	جيد	0.71	2.18	04	04	05	05	07	07	كثرة تناول الماء تؤدي إلى احتباس السوائل	19
0.77	0.50	جيد	0.67	2.06	03	04	09	07	04	05	الإفراط في تناول الملح يؤدي إلى زيادة الوزن	20
0.26	2.67	جيد	0.76	2.31	03	04	06	02	07	10	إن تناول وجبة الإفطار يعطي الجسم ثلث احتياجاته اليومية	21
1.00	0.00	جيد	0.72	2.21	01	01	12	12	03	03	الخضروات الورقية مصدر غني بفيتامين ك	22

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال فروق بين إجابات ممارسي برامج إنقاص الوزن بين الذكور والإناث في استبانة الثقافة الغذائية عند مستوى الدلالة (0.05) والمستوى لديهم، حيث أن كل العبارات بينت بأنه لا توجد فروق بين إجابات بين ممارسي برامج إنقاص الوزن (ذكور وإناث) حيث أن قيم كاي مربع تباينت بين 0.00 كأدنى قيمة عند قيمة فروق 1.00 وأن أكبر قيمة لكاي مربع بلغت 4.11 بقيمة فروق 0.11 وهذه القيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وأن قيمة الأهمية النسبية فبلغ قيمة باتجاه عام جيد في جل العبارات ومنها نقول أن مستوى الثقافة الغذائية لدى ممارسي برامج إنقاص الوزن بعد عديد الأشهر له مستوى جيد.

ويرى الباحثان من خلال ما تقدم أن صحة الإنسان ترتبط ارتباطاً كبيراً بالغذاء الذي يتناوله الإنسان، لذا كانت صحة الغذاء أمراً بالغ الأهمية بالنسبة للعاملين في هذا الميدان، ذلك لأن الغذاء الغير صحي (الفاسد) مردودة سلبى على صحة الإنسان ويصيبه بالعديد من الأمراض الخطيرة والفتاكة، لذا لابد أن يوضع في الاعتبار جميع العوامل التي تؤثر على الحالة الصحية للغذاء، والتي لا تشمل نظافته فقط، بل تشمل ما يرتبط به، حتى يصل إلى المستهلك نظيفاً خالياً من الأمراض والإصابات، مستساغاً ومحتفظاً بصحته الغذائية (الجاوي يحي السيد إسماعيل، 2002، صفحة 61).

حيث وبناء على ما سبق يتبين لنا أن للثقافة الغذائية دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد من عملية التغذية، وفي اختيار نوع وكم الغذاء وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم، وفي تحديد كم الاحتياج من الغذاء وفقاً للعديد من المتغيرات والتي من أهمها مرحلة النمو، مرحلة الشيخوخة، الحالة الصحية، طبيعة العمل أو النشاط الذي يؤديه الفرد، الإصابة بالأمراض، الظروف المناخية، كما أن للتربية والثقافة الغذائية دور هام في تزويد الفرد بمعلومات هامة عن وظائف الغذاء وفقاً لعناصره وعن طرق الوقاية من الأمراض، وكذلك في تزويده بأنواع من المعرفة المرتبطة بطرق إعداد وطهي الطعام وحفظ المواد الغذائية، حيث أن تلك الطرق قد تزيد أو تنقص من القيمة الغذائية لهذه الأغلبية (الحماحي محمد محمد، 2000، صفحة 23).

وبناء على متقدم تأكد دراسة صراح بوع (2005) حيث هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين مستوى الوعي الصحي الغذائي والممارسات الغذائية للرياضيين من طلبة الجامعات، وكذلك معرفة مستوى المعرفة بالتغذية وارتباطها بالممارسات الغذائية، من بين أهم نتائج التي خلصت إليها هي وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الوعي الغذائي ومستوى الممارسات الغذائية، وممارسات الإناث الغذائية أفضل من الذكور ونفس الشيء ينطبق على مستوى الوعي، وهذا ما يتفق مع دراسة بشري عبد الرحمان وملياني نادية (2016) التي هدفت إلى إبراز العلاقة بين الثقافة والتغذية والصحة وعلاقتها بمؤشر الدخل ووتيرة تناول الأطعمة وأنواعها، حيث تم توصل بأن هناك علاقة دالة إحصائية بين المؤشرات السويو - ثقافية والحالة التغذوية والصحية للفرد.

حيث يقول الركبان 2009 إن توفر الغذاء لا شك في أهميته، ولكن الوعي الغذائي لا يقل عنه أهمية، ومعرفة صنوف الأغذية وفوائدها ومضارها والسلوك الغذائي السليم سبيل إلى ذلك، كما أن السلوك الغذائي السليم هو أحد أهم روافد البناء الصحي المحكم، والغذاء الصحي طريق آمن للصحة السليمة، كما أن السلوك الغذائي غير صحي ذو أثر كبير على الصحة حاضراً ومستقبلاً، لذا فكان من الضروري على المهتمين بصحة المجتمع التنبه لذلك والتقطن له، وإعادة المجتمع للفطرة السليمة التي فُطر عليها، والدعوة إلى محاربة البدانة وتأسيس مبدأ التوازن بين الطاقة المتناولة والمفقودة ونبذ الشرهة في تناول المأكّل والمطاعم، وقد قيل قديماً "المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء" (الركبان محمد بن عثمان، 2009، صفحة 12).

والنتائج المتحصل عليها لم تتفق مع دراسة المخولف سامي عامر (2014) التي توصلت إلى أن مستوى الثقافة الغذائية عند اللاعبين كان متوسطاً وهناك تركيز على أطعمة معينة في بعض المكونات مع إغفال أطعمة لها فائدة وقيمة أثر، كما توصلت الدراسة إلى قلة الوعي الغذائي في فهم المكونات الغذائية الأساسية، وتضيق دراسة مينااس مشعل سمير، وآخرون (2010) حيث أظهرت النتائج نقص في المعرفة التغذوية بشكل عام بين طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية بالإضافة إلى أن مستوى اللياقة البدنية الهوائية (Vo2Max) لدى الطلبة، وأيضاً أظهرت دراسة القدومي عبد الناصر وكاشف زايد (2009) بعنوان " مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية البدنية والرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة قابوس، إضافة لتحديد الفروق في مستوى الوعي تبعاً لمتغير الجامعة، الجنس، والمستوى الدراسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد عينة البحث كان منخفضاً إضافة لذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات البحث.

#### 7- استنتاجات:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج تم التوصل إلى:

- يتميز ممارسي برامج إنقاص الوزن بمستوى جيد في الثقافة الغذائية.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في الثقافة الغذائية بين ممارسي برامج إنقاص الوزن ذكور وإناث.

#### 8- الاقتراحات:

من اقتراحات هذه الدراسة ما يلي:

- نشر وتوعية ممارسي البرامج التدريبية لإنقاص الوزن حول العلاقة بين الثقافة الغذائية والنشاط الحركي البدني والصحة والسمنة، عن طريق قنوات الاتصال الحديثة، وبالشكل الذي يتناسب مع الثقافة محيط المجتمع قيد الدراسة.
- الحاجة إلى وضع استراتيجيات تهدف إلى تحسين الثقافة الغذائية في مجال التغذية، خاصة بالمعلومات المتعلقة بمصادر التغذية والصحة.
- الاهتمام بموضوع الثقافة الغذائية وربطه مع البرامج التدريبية وتمارين اللياقة الدنية في قادم البحوث.
- تشجيع القيام بدراسات وبحوث علمية، لتغطية حجم مشكلة انتشار الوزن والسمنة، لتحديد أسبابها ثم وضع أفضل استراتيجيات العلاج.
- أهمية نشر وتوعية أفراد المجتمع حول العلاقة بين الثقافة الغذائية والنشاط الحركي البدني والصحة والسمنة، عن طريق قنوات الاتصال الحديثة، وبالشكل الذي يتناسب مع الثقافة محيط المجتمع قيد الدراسة.

#### المراجع:

- الحاوي يعي السيد إسماعيل. (2002). *المدرّب الرياضي (بين الأسلوب التقليدي والأسلوب الحديث)*، ط2. مصر: المركز العربي للنشر.
- الحماحي محمد محمد. (2000). *التغذية والصحة للحياة والرياضة*. القاهرة: مطابع أمون (www.hollanduniversity.org).
- الركبان محمد بن عثمان. (2009). *البدانة (الداء والدواء)*. الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- باهي مصطفى حسين وآخرون. (2013). *مقدمة في الاختارات والمقاييس في المجال الرياضي*. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- دليو فضيل. (2014). *مدخل إلى منهجية البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*. الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.

- عبد العال عادل. (2010). *التخسيس والنصائح الغذائية لمشكلات الصحة، ط1*. مصر: فجر الإسلام.
- كمال عبد الحميد، وأبو العلاء عبد الفتاح. (1991). *التغذية للرياضيين، الطبعة الأولى*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- مصيقر عبد الرحمن. (1989). *تغذية الرياضي (التغذية السليمة لتحقيق أفضل إنجاز رياضي)*، ط1. البحرين: مؤسسة العربية للطباعة والنشر.