

Nutritional Awareness Level and its Impact on Sports Activity from the Viewpoint of the Department of Physical and Health Education Students at Al-Ahliyya Amman University

Walaa Jumah Alkasasbeh¹*, Mohammed Ahmad Mobaideen², Saleh Mahmoud Hammad³

Department of Physical and Health Education, Faculty of Education Sciences, Al-Ahliyya Amman University, Amman, Jordan

Received: 29/8/2021

Revised: 21/9/2021

Accepted: 20/10/2021

Published: 15/3/2023

* Corresponding author:

walaakasasbeh1991@yahoo.com

Citation: Alkasasbeh, W. J. ., Mobaideen, M. A. ., & Hammad, S. M. (2023). Nutritional Awareness Level and its Impact on Sports Activity from the Viewpoint of the Department of Physical and Health Education Students at Al-Ahliyya Amman University. *Dirasat: Educational Sciences*, 50(1), 46–57. <https://doi.org/10.35516/edu.v50i1.4503>



© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Abstract

Objectives: This study aimed to identify the level of nutritional awareness and its impact on sports activity from the viewpoint of students of the Department of Physical and Health Education at Al-Ahliyya Amman University.

Methods: The researchers used the descriptive method and questionnaire to collect data. The study sample consisted of 132 male and female students from the department of Physical and Health Education at Al-Ahliyya Amman University, and this sample represented 88.6% of the study community, which totaled 150 students. The study used arithmetic averages, standard deviations, percentages, T-tests, Cronbach's alpha equation, and regression coefficient analysis. Using Analysis of Variance and the F-test to analyze the results of the study.

Results: the results showed a high level of nutritional awareness among students, and also confirmed a statistically significant relationship between the level of nutritional awareness and the practice of sports activity. the level of nutritional awareness and its effect on sports activity varied in the variables of sex, school year, age and weight.

Conclusions: The study recommended the need of increasing courses related to nutrition for athletes to increase awareness of the importance of nutrition among specialists in this field.

Keywords: Ahliyya Amman University, nutritional awareness, sports activity, physical education.

مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية

ولاء جمعة الكساسبه*، محمد أحمد المبيضين، صالح محمود حماد
قسم التربية البدنية والصحية، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان الأهلية، عمان، الأردن.

ملخص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، والفروق في مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي. تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية والعمر والوزن المنهجية: تم استخدام المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات، تكونت عينة الدراسة من (132) طالبا وطالبة من طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، ومثلت هذه العينة نسبة مئوية (88.6%) من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (150) طالبا وطالبة. تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية واختبار (ت) ومعادلة كرونباخ ألفا وتحليل معامل الانحدار البسيط، واختبار تحليل التباين (F) لتحليل نتائج الدراسة.

النتائج: أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الوعي الغذائي لطلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الغذائي وممارسة النشاط الرياضي عند مستوى الدلالة ووجود تأثير طردي لمستوى الوعي الغذائي على ممارسة النشاط الرياضي، وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي كانت مختلفة في متغير الجنس والسنة الدراسية والعمر والوزن وكانت لصالح فئة الذكور ولصالح فئة الطلاب في السنتين الثالثة والرابعة وفروق لصالح فئة الطلاب في الفئة العمرية (18 – 22) ولصالح فئة الطلاب في الفئتين (45 – 60 كغم) و(61- 75 كغم).

الخلاصة: زيادة الدورات المتعلقة بتغذية الرياضيين لزيادة الوعي في أهمية التغذية، ومدى أثرها على النشاط الرياضي لدى المتخصصين في هذا المجال.

الكلمات الدالة: جامعة عمان الأهلية، الوعي الغذائي، النشاط الرياضي.

مقدمة وأهمية الدراسة:

في ظل التطور الكبير في علوم الصحة الرياضية، ونظراً لأهمية الرياضة للفرد والمجتمع أصبح هناك ضرورة ملحة لتوظيف ممارسة الأنشطة الرياضية في صورة برنامج وتدريبات مقننة تساهم بجانب النظم الغذائية المتوازنة في تحسين الحالات المرضية التي تكون ناتجة عن الاضطرابات الغذائية، وما يترتب عليها من سلبيات صحية، ومع التقدم العلمي والاكتشاف لأهمية الأغذية وأثرها كان يجب إجراء دراسات للتعرف إلى أهمية الغذاء وأثرها بأنواعها المختلفة واكتشاف الأغذية التي تؤثر سلباً على الصحة.

وتعتبر التغذية عنصراً مهماً في نمو الفرد للحفاظ على أداء الحياة اليومية، وخاصة الغذاء المتوازن الذي يحتوي على العناصر الأساسية ليستفيد الفرد من هذه العناصر، فإمداد الجسم بالغذاء المفيد يجعله قادر على التواصل، وبذل الجهد في هذه الحياة، ويزود الشخص بالطاقة ليصل أعلى أداء وإنجاز رياضي له، والسلوكيات الغذائية التي يتوارثها الإنسان ويتناقلها من جيل لآخر لا بد من تطويرها بما يحسن من المستوى الغذائي للأفراد لما لها من تأثير كبير على نوعية الحياة البشرية وتأمين الصحة، ولقد أظهرت الخبرات الميدانية أنه لا يكفي توفر الطعام ما لم يكن الفرد قادراً على انتقائه لطعامه وكيفية استهلاكه، ولا يكفي توفر قدرات شرائية قوية إذا كان الفرد عاجزاً عن اختيار الطعام المناسب له، ولا سبيل إلى إدراك تلك الخبرات إلا بالتوعية الغذائية التي تعد من العادات وتحسن سلوك واتجاه الفرد نحو طعامه.

ويشير (الحمادي، 2000) إلى أن نظام التغذية أيضاً يؤثر على الحالة النفسية للرياضيين ويعد التوازن الغذائي عاملاً أساسياً في ارتفاع مستوى الأداء؛ فالتوازن الغذائي له دور مهم وإيجابي وفعال على الأداء وعلى الحالة النفسية للرياضيين، في حين حدوث أي اختلال في التوازن الغذائي الذي يعتمد على كمية الغذاء ونوعه قد يؤدي إلى انعكاسات غير سارة على مستوى الأداء واللياقة البدنية والحالة النفسية للرياضيين، كما أشار إلى أن نقص بعض العناصر الغذائية له أثر على الحالة النفسية للاعب بالنسبة للعناصر الكبرى، فنقص البروتين قد يؤدي إلى الإصابة بالضغوطات العاطفية مثل الخوف والغضب والعصبية، وبالنسبة للعناصر الأخرى فنقص المغنيسيوم قد يعرض اللاعب إلى حدوث تشنجات نتيجة مثيرات النبضات العصبية والانقباضات العضلية المتزايدة، أي نقص هذا العنصر مرتبط بالإصابة بالغضب والعصبية، فيما يتعلق بالفيتامينات فنقص فيتامين ج قد يؤدي إلى حدوث حالات نفسية لدى اللاعب مثل التوتر والقلق، لذلك ينبغي على اللاعب الذي يريد تحسين أدائه البدني أن يتبع برنامجاً غذائياً يحتوي على مختلف العناصر بالكميات أو المقادير اللازمة.

ويؤثر الوعي الغذائي والعادات الغذائية في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع حيث يعمل على تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بطريقة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط التغذوي وتنميتها، والتغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد، واستقراره النفسي وسلامته تفكيره وقدرته على العمل والإنتاج (المخللاتي، 1991).

ويشير كل من (مورينو وآخرون، 2010)، (السيد، 2004) إلى وجود ارتباط وثيق بين الصحة العامة والثقافة الغذائية حيث إن علم التغذية يهتم بالاحتياجات الغذائية من العناصر الغذائية المختلفة اللازمة للفرد في شتى مراحل الحياة المختلفة وظروفها، واتباع العادات الغذائية السليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي.

و تكمن أهمية الدراسة بأن هناك علاقة مباشرة ومؤثره بين التغذية والرياضة، والغذاء المناسب يلعب دوراً مهماً في الاستمرار والارتقاء بالأنشطة اليومية، وتلعب المعرفة بالغذاء السليم دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة؛ لأن الغذاء المثالي بجميع مكوناته الأساسية يحسن النشاط البدني والنفسي، تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي لدى الطلبة وإعطاء مؤشر واضح عن المستوى الحقيقي للثقافة الغذائية والوعي بأهمية ممارسة العادات الغذائية الصحية ومدى أثرها على الأنشطة البدنية لدى الطلبة، ومساعدتهم في رفع مستوى الثقافة الغذائية وتحسين العادات الغذائية لديهم وزيادة الوعي لديهم بأهمية أثر الغذاء الصحي والسليم على ممارسة الأنشطة الرياضية.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثين كمحاضرين في الجامعة في قسم التربية البدنية والصحية، ومن خلال محاضراتهم في مساقات التغذية والأداء الرياضي لدى الطلبة، لاحظوا أن هناك اختلاف وتفاوت في مستوى الوعي الغذائي، ومدى أثر التغذية على الأنشطة الرياضية لدى الطلبة، وهل الطلبة لديهم وعي ومعرفة كافية في هذا المجال مما دفعهم التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي لديهم؛ ومن هنا جاءت فكرة الدراسة من أجل التعرف إلى مستوى الوعي لديهم والبحث عن الطرائق التي تساهم في زيادة مستوى الوعي الغذائي؛ لأن عدم التوازن في تناول الغذاء والإفراط به وممارسة عادات غير صحية تؤثر سلباً على النشاط الرياضي الممارس، وتؤثر على صحة الفرد والإصابة بالسمنة والأمراض الناتجة عن قلة الحركة، ولها أثر على الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والصحية، كما أن ممارسة الرياضة تساعد على الالتزام بالبرنامج الغذائي فالعلاقة مباشرة ومؤثره بين التغذية والرياضة، ويتطلع الباحثون التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة والعوامل المؤثرة في الوعي الغذائي، وكيفية تحسينه وتطويره لدى الطلبة.

أهداف الدراسة:

1. التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية.
2. التعرف إلى الفروق في مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية والعمر والوزن.

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي، وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية والعمر والوزن؟

مصطلحات الدراسة:

الوعي الغذائي:

- توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأفراد والجماعات على التعااطي الواعي غذائياً. (الفراهيدي، 2006)
- الطرق التي يستطيع بها الفرد إشباع احتياجاته التغذوية من الموارد المتاحة. (الزهيري، 2003)
- هو معرفة وإدراك الطلبة بأهمية الغذاء والتغذية السليمة، ومدى أثره على النشاط الرياضي، وقدرته على اختيار الأغذية التي تمد جسمه بالمخصصات اليومية المناسبة من العناصر الغذائية، وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة التي تؤثر إيجاباً على الأداء الرياضي. (تعريف إجرائي)

النشاط الرياضي:

- نشاط له دور كبير في تكوين الفرد من عدة جوانب من الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، وتحسين الصحة العامة للجسم، واكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل. (حسين، سليمان، 2014)

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: جامعة عمان الأهلية – الأردن – عمان.

المجال الزمني: من تاريخ 1-3-2020 إلى 15-3-2020

المجال البشري: طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية.

الدراسات السابقة:

دراسة (القضاه، 2018) التي هدفت التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي السائد لدى طلبة تخصص التغذية والصناعات الغذائية في جامعة مؤتة في الكرك- الأردن، وأثر كل من متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي على المعرفة الغذائية لديهم. وقد تم إعداد اختبار يقيس عدد من المفاهيم الغذائية المرتبطة بالوعي الغذائي، وتم تطبيق هذا البحث على عينه من الطلبة في قسم التغذية في كلية الزراعة في جامعة مؤتة، والبالغ عددهم (180) طالباً وطالبة. وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى الطلبة كان (متوسطاً) وبمتوسط حسابي (3.47) وانحراف معياري (0.45)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التغذية والصناعات الغذائية تعزى للجنس لصالح الإناث، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التغذية والصناعات الغذائية في جامعة مؤتة تبعاً للمستوى الدراسي حيث إن الفرق في مستوى الوعي الغذائي كان متزايداً مع زيادة المستوى الدراسي من السنة الثانية إلى الرابعة. وهناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى الوعي الغذائي تبعاً للمعدل التراكمي، حيث كان الوعي الغذائي أكبر عند الطلبة الذين معدلهم (70-79.9) وكانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً للمعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى. وأوصت الباحثة بضرورة عقد ورشات عمل حول التغذية لطلبة التغذية والصناعات الغذائية لزيادة القدرة والوعي الغذائي لديهم.

دراسة العلي وخويلة (2007) بعنوان مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، وكانت عينة الدراسة مكونة من 120 لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المكون 210 لاعباً ضمن المنتخبات في جامعة اليرموك، وقام الباحثان بإعداد استبانة خاصه اشتملت على ثلاث محاور: الأول: يتعلق بالواقع الرياضي. والثاني: يتعلق بمدى الوعي للعادات الغذائية الصحيحة للرياضيين. والثالث: يتعلق بمدى وعيمهم بأهمية الكشف الطبي المباشر والدوري، وكانت أهم النتائج أن (87.50%) يتناولون ثلاث وجبات فأكثر يومياً، وأن (72.50%) منهم يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، وأنه لا يوجد إشراف طبي مباشر على الفرق الرياضية.

دراسة الهندي (1995) بعنوان الوعي الغذائي لطالبات التربية النوعية شعبة الاقتصاد المنزلي بالزقازيق، ولتحقيق ذلك أُجريت الدراسة على عينة قوامها (300) طالبة، وزعت بالتساوي (75) طالبة في كل مستوى دراسي من السنة الأولى وحتى السنة الرابعة، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى الوعي الغذائي والمستوى الدراسي، حيث كان المستوى مقبولاً في السنة الأولى، وجيداً في السنة الثانية، وجيد جداً في السنتين الثالثة والرابعة، كما أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائياً لمتغيرات مستوى تعليم الأب والأم، والدخل الشهري على مستوى الوعي الغذائي.

دراسة يس والحيصن (1993) بعنوان مستوى الوعي الغذائي ومصادره لطالبات الجامعات في مدينة الرياض، ولتحقيق ذلك أُجريت الدراسة على عينة مكونة من (100) طالبة من قسبي العلوم والجغرافيا من كليتي التربية والآداب في الرياض، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الوعي الغذائي لطالبات كلية التربية تخصص علوم كان مقبولاً، بينما كان المستوى ضعيفاً لدى طالبات تخصص الجغرافيا، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الكلية والحالة البدنية ومؤهل الأب، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير مؤهل الأم، وبالنسبة لمصادر الوعي الغذائي احتلت وسائل الإعلام المقروء المصدر الأول ثم المرئية، وأخيراً الكتب المدرسية.

دراسة (Denny and dunn, 2007) بعنوان مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، والتي هدفت إلى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية التي اشتملت على 190 طالباً وطالبة، 92 منهم ذكور و98 من الإناث يمارسون جميعهم الألعاب الرياضية، واستخدم الباحثان استبانة التغذية العامة GNKQ كأداة للدراسة، وكانت على أربعة محاور هي: (مصادر التغذية، اختيار الغذاء الصحي، والعلاقة بين النظام الغذائي والأمراض والتوصيات الغذائية) وأهم نتائج هذه الدراسة أن هناك انخفاضاً كبيراً في نسبة الثقافة التغذوية لدى العينة، وأوصى الباحثان بضرورة وجود مختصين في التغذية مع الرياضيين لتزويدهم بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية، ويجب عمل المزيد من الدراسات لقياس أثر الثقافة التغذوية على السلوكيات الغذائية.

دراسة (Boisseau et al, 2005) بعنوان معرفة تأثير تناول الطعام والسوائل على المستوى الأدائي، وتكونت العينة من لاعبات الجودو خلال أسبوع و3 أسابيع قبل بدء وقت المنافسة. وقد شارك في الدراسة عينة من 8 لاعبات جودو تراوحت أعمارهم من 15-16 سنة. وقد أخذ قياس الطول والوزن، ومعدل كتلة الجسم (BMI)، وقياس كتلة الجلد، والخصائص البدنية والفسولوجية، واستبيان الاستدكار الغذائي لمدة 7 أيام لدى العينة. وتم تحليل الغذاء المتناول إلى العناصر الغذائية الكبرى والصغرى. ودلت النتائج على عدم وجود اختلافات معنوية في معدل كتلة الجسم وكثافة الجلد، بينما تبين أن هناك نقصاناً في الوزن قبل أسبوعين من بدء وقت المنافسة (2% of body weight) بسبب اتباع حمية غذائية، ودلت الدراسة على عدم وجود اختلافات معنوية في كمية الكربوهيدرات، والبروتينات، والألياف، والفيتامينات، والمعادن المتناولة، وتبين أن هناك اختلافاً معنوياً لكمية تناول الدهون المشبعة وغير المشبعة والماء قبل أسبوع من بدء المنافسة.

دراسة (Williams, 2004) بعنوان معرفة تأثير المدعمات الغذائية من الفيتامينات على الأداء الرياضي والنواحي النفسية والفسولوجية والأيقضية، وأخذت عينة من مختلف الرياضات منها: السباحة والجري، ولم يؤخذ في الحسبان متغيراً الجنس والعمر. ودلت النتائج على أن تأثير المدعمات الغذائية لها نواحي إيجابية في قيام الجسم بأداء وظائفه بشكل جيد. ومن الناحية السيكلولوجية فقد دلت النتائج على أن المدعمات الغذائية من الفيتامينات، وأهمها فيتامين ج، ب1 و ب6 كان لها تأثير في تحسين الأداء الرياضي، والتقليل من التوتر والخوف واللامبالاة والتشنج العصبي.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لموضوع البحث، وتم من خلاله وصف الظاهرة المراد دراستها والتعرف إلى المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بموضوع الدراسة، وتم استخدام المنهج التحليلي القياسي الذي تم من خلاله استخدام الأساليب والطرق القياسية لتحليل بيانات البحث، والحصول عليها من خلال عينة الدراسة عن طريق استمارة الاستبيان للوصول إلى نتائج وتوصيات يمكن الاستفادة منها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، وبلغ عددهم (150) طالبا وطالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (132) طالبا وطالبة من طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، وبنسبة مئوية (88.6%)، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وهي التي يتم اختيار عناصرها بشكل مقصود من قبل البحث لتوافر بعض الخصائص في هؤلاء الأفراد دون غيرهم، حيث يخدم هؤلاء الأفراد هدف البحث.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة:

هي المتغيرات التي تؤثر في متغير آخر، وبالتالي تكون المتغيرات المستقلة في هذه الدراسة هي الوعي الغذائي.

المتغيرات التابعة:

هي المتغيرات المراد معرفة أثر المتغيرات المستقلة عليها بالتالي فإن النشاط الرياضي هو المتغير التابع لهذه الدراسة، وهناك متغيرات الوسيطة في هذه الدراسة وهي الجنس، السنة الدراسية، العمر، الوزن.

أدوات الدراسة:

قام الباحثون بإعداد أداة الدراسة بالاعتماد على الكتب والأدبيات والدراسات السابقة وبناء استبانة تشتمل على (15) فقرة تقيس مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة، ومدى أثر التغذية على النشاط الرياضي، وكانت الإجابة عن هذه الفقرات من خلال مقياس ليكرت خماسي البدائل وهي (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً). وقسمت فقرات الاستبانة إلى مجموعتين، مجموعة الفقرات الإيجابية وعددها (8)، ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (7) وتعطى أوزان للدرجات (1,2,3,4,5)، وتكون الإجابة عن الفقرات الإيجابية تنازلياً من أعلى قيمة، وهي (5) وحتى أقل قيمة، وهي (1)، أما الإجابة عن الفقرات السلبية يكون تصاعدياً من أقل قيمة (1) إلى أعلى قيمة (5).

صدق الأداة:

للتأكد من صدق المقاييس المستخدمة، قام الباحثون باعتماد صدق المحتوى، وذلك من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين. وقد طلب من المحكمين إبداء آرائهم حول مدى مناسبة فقرات الاستبانة، وتعديل أو إضافة أو حذف أية فقرات يرونها مناسبة، وبعد ذلك تم تفرغ إجابات المحكمين مع الأخذ بعين الاعتبار الإضافات أو الحذف أو تعديل الصياغة حسب رأي الخبراء، وبذلك اعتمد صدق المحتوى للمقاييس المستخدمة في الدراسة.

ثبات المقاييس المستخدم:

تم حساب ثبات المقاييس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي، قام الباحثون بتوزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (15) فرداً من أفراد مجتمع الدراسة حيث أُجري الثبات عليهم والجدول (1) يوضح معامل ثبات المقاييس.

الجدول (1) نتائج ثبات فقرات المقاييس بأسلوب ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي (ن=15)

المقياس	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
فقرات قياس مستوى الوعي الغذائي	15	0.744

يبين الجدول (1) نتائج ثبات المقاييس المستخدم، حيث أن قيمة ألفا كرونباخ لفقرات قياس مستوى الوعي الغذائي كانت (0.744) وتعتبر هذه القيمة مرتفعة، حيث أنها أكبر من 0.60 وبالتالي تبين هذه النتيجة أن المقاييس يعتبر ثابت وكافي لأغراض هذه الدراسة.

مراحل إجراء الدراسة:

إجراءات توزيع الاستبيان:

قام الباحثون بتوزيع الاستبيان على الطلبة في المواعيد المخصصة لمحاضراتهم، وقاموا بأنفسهم أيضاً بجمع الاستبانات لكي يضمنوا أنه قد تم تعيبتها من قبلهم.

استغرقت عملية توزيع الاستبيان، وجمعه مدة أسبوعان من تاريخ (1-3-2020) ولغاية (14-3-2020).

المعالجات الإحصائية:

من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1- التكرارات والنسب لتوصيف عينة الدراسة.

2- الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري: وهو الجذر التربيعي للتباين بالنسبة لمجموعة البيانات الإحصائية.

4- الوزن النسبي: يتم حساب الوزن النسبي للعبارة للتعرف إلى الأهمية النسبية لها بالنسبة للمحور الخاص بها، وذلك لترتيب العبارات وفقاً

للأهمية النسبية لهم.

- 5- اختبار ألفا كورنباخ: هو مقياس أو مؤشر لثبات الاختبار، وتعتبر قيمة ألفا كورنباخ التي تتجاوز 0.6 دليلاً للتأكيد على ثبات الأداة المستخدمة.
- 6- معامل الانحدار البسيط: لقياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع والتعرف إلى اتجاه هذا التأثير ومعنويته.
- 7- اختبار (T): للتعرف إلى الفروق بين فئتين بالنسبة لمتغير معين.
- 8- اختبار تحليل التباين (F): للتعرف إلى الفروق بين أكثر من فئتين بالنسبة لمتغير معين.

مناقشة النتائج وتحليلها:

أولاً: خصائص عينة الدراسة

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
الجنس	الذكور	106	79.7%
	الإناث	27	20.3%
	المجموع	133	100%
السنة الدراسية	الأولى	41	30.8%
	الثانية	65	48.9%
	الثالثة	14	10.5%
	الرابعة	13	9.8%
	المجموع	133	100%
العمر	18-22	97	72.9%
	23-26	28	20.3%
	27-32	5	3.8%
	33-40	3	2.3%
	المجموع	133	100%
الوزن	45 كغم-60 كغم	45	27.1%
	61 كغم-75 كغم	56	42.1%
	76 كغم-90 كغم	27	20.3%
	91 كغم وما فوق	14	10.5%
	المجموع	133	100%

تكونت عينة الدراسة من 106 من الذكور بنسبة 79.7% ومن 27 من الإناث بنسبة 20.3% و 41 من طلاب السنة الدراسية الأولى بنسبة 30.8% و 65 من طلاب السنة الدراسية الثانية بنسبة 48.9% و 14 من طلاب السنة الدراسية الثالثة بنسبة 10.5% و 13 من طلاب السنة الدراسية الرابعة بنسبة 9.8% و 97 من الطلاب في الفئة العمرية (18-22) بنسبة 72.9% و 28 من الطلاب في الفئة العمرية (23-26) بنسبة 20.3% و 5 من الطلاب في الفئة العمرية (27-32) بنسبة 3.8% و 3 من الطلاب في الفئة العمرية (33-40) بنسبة 2.3% ومن 36 من الطلاب في فئة الوزن (45 – 60 كغم) بنسبة 27.1% و 56 من الطلاب في فئة الوزن (61 – 75 كغم) بنسبة 42.1% و 27 من الطلاب في فئة الوزن (76 – 91 كغم) بنسبة 20.3%، و 14 من الطلاب في فئة الوزن (91 كغم وما فوق) بنسبة 10.5% من إجمالي عينة الدراسة.

ثانياً: تحليل استمارة الاستبيان

جدول (3) التكرارات والنسب المئوية لأسئلة مقياس مستوى الوعي الغذائي

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	موافق بدرجة قليلة		موافق بدرجة قليلة جداً		موافق بدرجة متوسطة		موافق بدرجة كبيرة		موافق بدرجة كبيرة جداً		الاستجابة العبارة
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار			
												النسبة %	التكرار	
3	0.830	1.091	4.150	1.50	2	0	0	21.05	28	36.84	49	40.60	54	تناول التمر يمكن من استعادة النشاط بسرعة.
10	0.756	1.213	3.782	8.27	11	0	0	21.05	28	46.62	62	24.06	32	الأداء يكون بشكل أفضل عند تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات.
6	0.786	1.009	3.932	57.89	77	0	0	25.56	34	10.53	14	6.02	8	من السهل التدريب ساعات طويلة عند تناول مشروبات الطاقة الرياضية
15	0.589	0.789	2.947	30.08	40	0	0	27.82	37	18.80	25	23.31	31	تناول القهوة بكمية قليلة قبل التمرين يعزز الأداء للأفضل.
4	0.823	0.926	4.113	9.02	12	0	0	12.78	17	27.07	36	51.13	68	يمكن الحفاظ على الحيوية والنشاط خلال التمرين عند تناول كميات كبيرة من الماء.
5	0.803	1.023	4.015	8.27	11	0	0	15.04	20	35.34	47	41.35	55	تناول الموز بعد التمرين يعمل على عملية الاستشفاء العضلي في الجسم.
12	0.716	0.977	3.579	10.53	14	0	0	32.33	43	35.34	47	21.80	29	يمكن الحفاظ على الطاقة لوقت أطول خلال التمرين عند تناول التفاح قبل وقت قليل من بدء التمرين.
2	0.835	1.124	4.173	6.02	8	0	0	12.03	16	34.59	46	47.37	63	تناول وجبة قبل بدء التمرين بوقت قليل يؤدي إلى اضطرابات معوية.
9	0.758	1.036	3.789	13.53	18	0	0	14.29	19	38.35	51	33.83	45	يصعب الاحتفاظ بالحيوية والنشاط خلال التمرين عند إهمال إحدى الوجبات الرئيسية.

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	موافق بدرجة قليلة جدا		موافق بدرجة قليلة		موافق بدرجة متوسطة		موافق بدرجة كبيرة		موافق بدرجة كبيرة جدا		الاستجابة العبارة
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار			
7	0.782	1.007	3.910	9.02	12	0	0	15.79	21	41.35	55	33.83	45	عند تناول إحدى الوجبات السريعة خلال يوم التمرين يؤدي إلى الخمول ويؤثر على النشاط البدني.
14	0.632	0.816	3.158	30.08	40	0	0	38.35	51	20.30	27	9.77	13	يصعب الاحتفاظ بالنشاط خلال التمرين عند تناول كمية كبيرة من الفواكه الغنية بفيتامين (ج).
1	0.847	0.993	4.233	4.51	6	0	0	12.78	17	33.08	44	49.62	66	يصعب الحفاظ على الحيوية خلال التمرين عند فقدان كميات كبيرة من السوائل.
8	0.774	0.885	3.872	7.52	10	0	0	26.32	35	30.08	40	36.09	48	تناول المكملات الغذائية يعزز الأداء الرياضي بشكل إيجابي.
13	0.675	0.729	3.376	38.35	51	0	0	30.08	40	24.06	32	7.52	10	تناول الأغذية الغنية بالبروتينات قبل التمرين يؤثر سلباً على الأداء الرياضي.
11	0.720	0.811	3.602	16.54	22	0	0	20.30	27	33.08	44	30.08	40	تناول كميات كبيرة من المنبهات يؤثر سلباً على الأداء خلال التمرين.

عند ترتيب عبارات مقياس مستوى الوعي الغذائي جدول (3) من حيث درجة الأهمية النسبية (قيمة الوزن النسبي الأكبر) من وجهة نظر عينة الدراسة تبين أن عبارة (يصعب الحفاظ على الحيوية خلال التمرين عند فقدان كميات كبيرة من السوائل) هي أهم عبارات المقياس بوزن نسبي بلغ 0.847، يليها عبارة (تناول وجبة قبل بدء التمرين بوقت قليل يؤدي إلى اضطرابات معوية) في المرتبة الثانية بوزن نسبي بلغ 0.835، يليها عبارة (تناول التمر يمكن من استعادة النشاط بسرعة) في المرتبة الثالثة بوزن نسبي بلغ 0.830، ثم عبارة (يمكن الحفاظ على الحيوية والنشاط خلال التمرين عند تناول كميات كبيرة من الماء) في المرتبة الرابعة بوزن نسبي 0.823، ثم عبارة (تناول الموز بعد التمرين يعمل على عملية الاستشفاء العضلي في الجسم) في المرتبة الخامسة بوزن نسبي بلغ 0.803، يليها عبارة (من السهل التدريب ساعات طويلة عند تناول مشروبات الطاقة الرياضية) في المرتبة السادسة بوزن نسبي بلغ 0.786، يليها عبارة (عند تناول إحدى الوجبات السريعة خلال يوم التمرين يؤدي إلى الخمول ويؤثر على النشاط البدني) في المرتبة السابعة بوزن نسبي بلغ 0.782، ثم عبارة (تناول المكملات الغذائية يعزز الأداء الرياضي بشكل إيجابي) في المرتبة الثامنة بوزن نسبي بلغ 0.774، يليها عبارة (يصعب الاحتفاظ بالحيوية والنشاط خلال التمرين عند إهمال إحدى الوجبات الرئيسية) في المرتبة التاسعة بوزن نسبي بلغ 0.758، ثم عبارة (الأداء يكون بشكل أفضل عند تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات) في المرتبة العاشرة بوزن نسبي بلغ 0.756، يليها عبارة (تناول كميات كبيرة من المنبهات يؤثر سلباً على الأداء خلال التمرين) في المرتبة الحادية عشر بوزن نسبي بلغ 0.720، ثم عبارة (يمكن الحفاظ على الطاقة لوقت أطول خلال التمرين عند تناول التفاح قبل وقت قليل من بدء التمرين) في المرتبة الثانية عشر بوزن نسبي بلغ 0.716، يليها عبارة (تناول الأغذية الغنية بالبروتينات قبل التمرين يؤثر سلباً على الأداء الرياضي) في المرتبة الثالثة عشر بوزن نسبي بلغ 0.657، يليها عبارة (يصعب الاحتفاظ بالنشاط خلال التمرين عند تناول كمية كبيرة من الفواكه الغنية بفيتامين ج) في المرتبة الرابعة عشر بوزن نسبي بلغ 0.632، في حين كانت عبارة (تناول القهوة بكمية قليلة قبل

التمرين يعزز الأداء للأفضل) هي أقل عبارات المقياس أهمية بوزن نسبي بلغ 0.589.

جدول (4) النسب المئوية ومستويات مقياس مستوى الوعي الغذائي

النسبة%	المستوى
16.75	منخفض
21.80	متوسط
61.45	مرتفع
100	المجموع

ويتضح من جدول (4) أنه قد تم تقسيم مقياس مستوى الوعي الغذائي إلى 3 مستويات (مرتفع - متوسط - منخفض) بعد تحليل النسب المئوية وتبين أن 61.45% من العينة محور الدراسة تقع في المستوى المرتفع، بينما 21.80% تقع في المستوى المتوسط في حين يتكون المستوى المنخفض من 16.75% من العينة، مما يبين ارتفاع مستوى الوعي الغذائي لطلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية من وجهة نظر عينة الدراسة.

ثالثاً: أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية: للتعرف إلى أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تم حساب معادلة الانحدار البسيط حيث كان مستوى الوعي الغذائي (المتغير المستقل) ومستوى ممارسة النشاط الرياضي (المتغير التابع) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (5) قيمة (F) لأثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي

P-VALUE	R ²	F	T	B
0.000	0.742	**51.41	**7.17	0.779

يتضح من الجدول (5) معنوية النموذج ككل إذ كانت قيمة F معنوية عند مستوى 0.01 وكذلك اتضح أن المتغيرات الداخلة في النموذج تفسر 74.2% من التغيرات التي تحدث في مستوى ممارسة النشاط الرياضي في حين ترجع باقي التغيرات لعوامل أخرى لم تدخل في النموذج المستخدم. وتبين معنوية تأثير مستوى الوعي الغذائي على ممارسة النشاط الرياضي عند مستوى معنوية 0.01 وكانت العلاقة بين المتغيرين علاقة طردية، واتضح أنه كلما ازداد مستوى الوعي الغذائي بمقدار وحدة واحدة ازداد مستوى ممارسة النشاط الرياضي بمقدار 0.779 وحدة، وهو ما يوضح أن من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية يوجد تأثير لمستوى الوعي الغذائي على ممارسة النشاط الرياضي.

رابعاً: الفروق في مستوى الوعي الغذائي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية والعمر والوزن

1- تبعاً لمتغير الجنس:

للتعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار T جدول (6) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وهو ما يوضح أن هناك فروق بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الغذائي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية وكان هذا الفارق لصالح فئة الذكور.

جدول (6) نتائج اختبار (T) للفروق حسب متغير (الجنس)

المتغيرات	قيمة اختبار T	متوسط الذكور	متوسط الإناث
مستوى الوعي الغذائي	**7.227	3.927	3.643

2- تبعاً لمتغير السنة الدراسية:

للتعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، تم استخدام اختبار F جدول (7) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وهو ما يوضح أن هناك فروق بين طلاب السنوات الدراسية في مستوى الوعي الغذائي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، وكان هذا الفارق لصالح فئة الطلاب في السنتين الثالثة والرابعة الذي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في مستوى الوعي الغذائي عن فئة طلاب السنتين الأولى والثانية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم أيضاً في مستوى الوعي الغذائي.

جدول (7) نتائج قيمة اختبار (F) للفروق حسب متغير (السنة الدراسية)

المتغيرات	قيمة اختبار F	متوسط السنة الأولى	متوسط السنة الثانية	متوسط السنة الثالثة	متوسط السنة الرابعة
مستوى الوعي الغذائي	**11.298	3.629	3.644	3.889	3.956

3- تبعاً لمتغير العمر:

للتعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير العمر، تم استخدام اختبار F جدول (8) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وهو ما يوضح أن هناك فروق بين الطلاب في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغير العمر من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، وكان هذا الفارق لصالح فئة الطلاب في الفئة العمرية (18 – 22) عن باقي الفئات العمرية للطلاب الذين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها في مستوى الوعي الغذائي.

جدول (8) نتائج قيمة اختبار (F) للفروق حسب متغير (العمر)

المتغيرات	قيمة اختبار F	متوسط 22-18	متوسط 26-23	متوسط 32-27	متوسط 40-33
مستوى الوعي الغذائي	**14.181	3.922	3.719	3.645	3.624

4- تبعاً لمتغير الوزن:

للتعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير الوزن تم استخدام اختبار F جدول (9) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وهو ما يوضح أن هناك فروق بين الطلاب في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغير الوزن من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، وكان هذا الفارق لصالح فئة الطلاب في الفئتين (45 – 60 كغم) و(61 - 75 كغم) والذين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في مستوى الوعي الغذائي عن فئة الطلاب في الفئتين (76 - 90 كغم) و(91 كغم فما فوق) والذين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها في مستوى الوعي الغذائي.

جدول (9) نتائج قيمة اختبار (F) للفروق حسب متغير (الوزن)

المتغيرات	قيمة اختبار F	متوسط 60-45	متوسط 75-61	متوسط 90-76	متوسط 91 فما فوق
مستوى الوعي الغذائي	**9.276	3.893	3.873	3.691	3.664

خامساً: الفروق في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية والعمر والوزن

1- تبعاً لمتغير الجنس:

للتعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار T جدول (10) وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وهو ما يوضح أن هناك فروق بين الذكور والإناث في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية

والصحية في جامعة عمان الأهلية وكان هذا الفارق لصالح فئة الذكور.

جدول (10) نتائج قيمة اختبار (F) للفروق حسب متغير (الجنس)

المتغيرات	قيمة اختبار T	متوسط الذكور	متوسط الإناث
أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي	**12.319	3.963	3.711

2- تبعاً لمتغير السنة الدراسية:

للتعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، تم استخدام اختبار F جدول (11) وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وهو ما يوضح أن هناك فروق بين طلاب السنوات الدراسية في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، وكان هذا الفارق لصالح فئة الطلاب في السنتين الثالثة والرابعة والذين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي عن فئة طلاب السنتين الأولى والثانية والذين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي.

جدول (11) نتائج قيمة اختبار (F) للفروق حسب متغير (السنة الدراسية)

المتغيرات	قيمة اختبار F	متوسط السنة الأولى	متوسط السنة الثانية	متوسط السنة الثالثة	متوسط السنة الرابعة
مستوى الوعي الغذائي	**10.223	3.623	3.669	3.829	3.843

3- تبعاً لمتغير العمر:

للتعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير العمر، تم استخدام اختبار F جدول (12) وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وهو ما يوضح أن هناك فروق بين الطلاب في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي تبعاً لمتغير العمر من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية، وكان هذا الفارق لصالح فئة الطلاب في الفئة العمرية (18 – 22) عن باقي الفئات العمرية للطلاب والذين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي.

جدول (12) نتائج قيمة اختبار (F) للفروق حسب متغير (العمر)

المتغيرات	قيمة اختبار F	متوسط 22-18	متوسط 26-23	متوسط 32-27	متوسط 40-33
مستوى الوعي الغذائي	**15.253	3.958	3.712	3.703	3.691

4- تبعاً لمتغير الوزن:

للتعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية تبعاً لمتغير الوزن، تم استخدام اختبار F جدول (16) وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 وهو ما يوضح أن هناك فروق بين الطلاب في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي تبعاً لمتغير الوزن من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية وكان هذا الفارق لصالح فئة الطلاب في الفئتين (45 – 60 كغم) و(61- 75 كغم) والذين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي عن فئة الطلاب في الفئتين (76- 90 كغم) و(91 كغم فما فوق) والذين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها في أثر مستوى الوعي الغذائي على النشاط الرياضي.

جدول (12) نتائج اختبار (F) للفروق حسب متغير (الوزن)

المتغيرات	قيمة اختبار F	متوسط 60 – 45	متوسط 75 - 61	متوسط 90 - 76	متوسط 91 فما فوق
مستوى الوعي الغذائي	**12.239	3.922	3.909	3.653	3.669

استنتاجات الدراسة

1. ارتفاع مستوى الوعي الغذائي لطلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية من وجهة نظر عينة الدراسة.
2. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الغذائي وممارسة النشاط الرياضي عند مستوى الدلالة 0.01.
3. وجود تأثير طردي لمستوى الوعي الغذائي على ممارسة النشاط الرياضي.
4. هناك فروق في مستوى الوعي الغذائي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية وكان هذا الفارق لصالح فئة الذكور ولصالح فئة الطلاب في السنتين الثالثة والرابعة وفروق لصالح فئة الطلاب في الفئة العمرية (18 – 22) ولصالح فئة الطلاب في الفئتين (45 – 60 كغم) و(61- 75 كغم).

التوصيات:

1. زيادة الدورات المتعلقة بتغذية الرياضيين لزيادة الوعي في أهمية التغذية ومدى أثرها على النشاط الرياضي لدى المتخصصين في هذا المجال.
2. قيام المؤسسات المجتمعية بالعمل على رفع مستوى الوعي الغذائي لدى كافة فئات المجتمع من خلال الندوات والمؤتمرات والإعلانات الموجهة.
3. قيام المؤسسات المجتمعية بتشجيع الطلاب بصفة خاصة وكافة فئات المجتمع بصفة عامة على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
4. زيادة الأبحاث والدراسات المتعلقة بالتعرف إلى مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة، وكذلك مستوياتهم في الأنشطة الرياضية لما لهذا الموضوع من أهمية.

المصادر والمراجع

- حسين، إ.، وسليمان، ه. (2014). دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 26(4)، 207-226.
- الحمادي، م. (2000). التغذية والصحة والرياضة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الزهيري، ذ. (2003). تغذية الإنسان. الموصل: دار الحكمة للنشر.
- السيد، ع. (2004). الأنشطة الترويحية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: الأنجلو المصرية للنشر.
- العلي، م.، خويلة، ق. (2007). دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 111 (460)، 1-15.
- الفرايدي، أ. (2006). الغذاء المثالي. الموصل: دار الكتب للنشر.
- القضاء، ت. (2018). مستوى الوعي الغذائي السائد لدى طلبة تخصص التغذية والصناعات الغذائية في جامعة مؤتة في الكرك. مجلة الإسكندرية للعلوم الزراعية، 5(63)، 557-567.
- المخللاتي، ج. (1991). التغذية وصحة الإنسان. (ط2). الرياض: دار النشر والتوزيع.
- الهندي، ح. (1995). تقييم مستوى الوعي الغذائي لطلبات كلية التربية النوعية لشعبة اقتصاد منزلي بالزقازيق. مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، 40(2)، 349.
- يس، ق.، الحيصن، ع. (1993). الوعي الغذائي لدى طالبات كليات البنات بمدينة الرياض. مجلة المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، 1(2)، 9.

References

- Boisseau, N., Vera-Perez, S., & Poortmans, J. (2005). Food and fluid intake in adolescent female judo athletes before competition. *Pediatric Exercise Science*, 17(1), 62-71.
- Dunn, D., Turner, L. W., & Denny, G. (2007). Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. *The Sport Journal*, 10(4).
- Moreno, L. A., Rodriguez, G., Fleta, J., Bueno-Lozano, M., Lazaro, A., & Bueno, G. (2010). Trends of dietary habits in adolescents. *Critical reviews in food science and nutrition*, 50(2), 106-112.
- Williams, M. (2004). FACSM. Dietary Supplements and Sports Performance: Introduction and Vitamins. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 1(2), 1-6.