

العادات الغذائية والسلوكيات الصحيّة والحركيّة

لطلاب وطالبات جامعه الملك فيصل

أ. د. عبد الحكيم بن جواد المطر*

أ. د. محمود عبد الحافظ النجار*

أ. د. إيمان أحمد ماهر أنور*

* أستاذ بقسم التربية البدنية - كلية التربية
جامعة الملك فيصل بالإحساء - المملكة العربية السعودية

شكر وتقدير

يتقدم الباحثون بالشكر الجزيل لعمادة البحث العلمي بجامعة الملك فيصل
على دعمها المادي والمعنوي في تمويل هذا المشروع رقم (١٥٠٠٨٢)

العادات الغذائية والسلوكيات الصحية

والحركية لطلاب وطالبات جامعه الملك فيصل

عبد الحكيم بن جواد المطر وآخرون

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل. وقد تم استخدام الإستبيان لجمع البيانات حيث وزع ١١٠٠ إستمارة إستبيان، أعيد منها ١٠٠٥ استمارات مكتملة، للطلاب منها ٤٣٩ وللطالبات ٥٦٦، وقد تراوحت أعمارهم من ١٨ - ٢٥ سنة موزعين على سبع كليات.

وكانت أهم نتائج الدراسة:

- ١- تناول الطلاب والطالبات عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسة في اليوم.
- ٢- عدم حرص الطلاب والطالبات على تناول الخضروات يومياً.
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب والطالبات في محور العادات الغذائية.
- ٤- تفضيل الطلاب والطالبات تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون.
- ٥- عدم إجراء الطلاب والطالبات لفحوصات فقر الدم والسكر.
- ٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في "محور السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء الطلاب، حيث مستوى الدلالة أقل من ٠,٠١.
- ٧- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية التربية وآراء طالبات كل من كليتي الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع وإدارة الأعمال في عبارات محور السلوكيات الصحية والحركية لصالح آراء طلاب وطالبات كلية التربية.
- ٨- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية العلوم وآراء طالبات كل من كليتي الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع وإدارة الأعمال في عبارات محور السلوكيات الصحية والحركية لصالح آراء طلاب وطالبات كلية العلوم.
- ٩- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية الآداب وآراء طالبات كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع في عبارات محور السلوكيات الصحية والحركية لصالح آراء طلاب وطالبات كلية الآداب.

١٠- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طالبات كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع وآراء طلاب كلية الطب البيطري في عبارات محور "السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء طلاب كلية الطب البيطري.

١١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب كلية الطب البشري وآراء طالبات إدارة الاعمال في عبارات محور "السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء طلاب كلية الطب البشري.

١٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات باقي الكليات الأخرى في عبارات محور "السلوكيات الصحية والحركية".

لذلك فإن الدراسة توصي بتبني برنامج موحد لتوعية بالعادات الغذائية السليمة لطلبة الجامعة، بينما تحتاج إلى برامج مختلفة للتوعية بالسلوكيات الصحية والحركية لطلبة كليات الجامعة المختلفة.

الكلمات المفتاحية: العادات الغذائية، السلوكيات الصحيه والحركيه، اللياقة البدنية

Introduction: The study aimed to identify the dietary habits, health, and physical activity behavior of students at King Faisal University (KFU), Alahsa, Saudi Arabia.

Method: A questionnaire was used to collect data from 1005 students, aged from 18-25 years. 439 males and 566 females from 5 colleges completed the questionnaire.

Results: The findings of the study could be summarized as follows:

- 1- Students eat a number of food snacks between meals every day
- 2- Students do not eat vegetable every day.
- 3- There was no significant difference between male and female students ' dietary habits.
- 4- Students prefer to eat while watching TV.
- 5- KFU students do not check for Anemia or diabetes.
- 6- There was significant difference between male and female students ' health and physical activity behavior.
- 7- There was significant difference between college of Education students and College of Applied studies and community service female students as well as college of Business Administration female students in health and physical activity behavior.
- 8- There was significant difference between college science students, College of Applied studies, and community service female students as well as college of Business Administration female students in health and physical activity behavior.
- 9- There was significant difference between college of Art students, College of Applied studies, and community service female students in health and physical activity behavior.
- 10- There was significant difference between college of Applied studies, community service female students, and college of Veterinary Medicine male students in health and physical activity behavior.
- 11- There was significant difference between College of Business Administration female students, and college of Medicine Medicine male students in health and physical activity behavior
- 12- There was no significant differences between other colleges students in health and physical activity behavior

Implications: It is strongly recommended that a general nutritional and dietary awareness program should be implemented for all KFU students. However, different health and physical activity awareness programs must be conducted for students from different KFU colleges.

Dietary habits, Health, and physical activity behavior of King Faisal University's Students.

المقدمة ومشكلة البحث: -

إهتم الإنسان بالغذاء منذ أن وجد على سطح الأرض يبحث عنه ويجاهد في الحصول عليه، وهو ينظر إليه من قديم الزمن على أنه وسيلة إلى الصحة والقوة دون التعرف على تركيبه أو دراسة عناصره، فالعادات الغذائية والمعتقدات الدينية تجاه الطعام تتوارثها الأجيال الجديدة ويتجدد وبيتكر منها الكثير تبعاً لمقتضيات الظروف وطبيعة البيئة ومتطلبات الحضارة المتغيرة.

والعادات ما هي إلا سلوكيات تم تعلمها وممارستها طويلاً حتى صارت كطبيعة ثانية، حتى يشعر الإنسان أنها جزء منه لأنه مارسها على المدى الطويل وتكيف على وجودها معه، والعادة مثل كثير من المهارات التي تم تعلمها أثناء مراحل النمو كالكلاب والأكل والمشى، فالعادة ما هي إلا سلوكيات يتم تعلمها عن طريق مراقبة وتقليد الآخرين و كيف تجعلهم يظهرون بشكل جيد وتشعرهم بالرضا. (المراسي وعبدالمجيد، ٢٠١٠).

أما العادات الغذائية فتعرف بأنها: السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الغذاء، وتبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله، وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية. وللعادات الغذائية لكل فرد أهمية كبيرة في جميع مراحل حياته لأنها ترتبط بمقاومة الأمراض والقدرة على تحمل أعباء الحياة، وتقييمها يتطلب التعرف على الحالة الغذائية والحالة الاقتصادية للأسرة ومستوى الثقافة الغذائية والمستوى الثقافي العام أو الحالة المعيشية living condition، والعادات والتقاليد الغذائية السائدة في الأسرة والأغذية المفضلة وغير المفضلة وأسعار الأغذية المتوفرة في الأسواق والتسهيلات والوسائل المتوفرة لإعداد الطعام وتحضيره، وكذلك معرفة النمو والتطور وكمية العناصر التي يتناولها الفرد ونوعيتها. (المصري، ٢٠٠٨).

وقد أدى التغير الاقتصادي والاجتماعي السريع في العقدين الماضيين إلى تغيرات كبيرة في العادات الغذائية للمجتمع السعودي، وهذا بدوره انعكس على الحالة الصحية

والتغذوية. وقد ساعد ارتفاع مستوى الفرد إلى الرفاهية والاعتماد على سبل الراحة المختلفه في تقليل الحركة، وما ترتب عليها من انتشار للأمراض... والتي قد يؤدي بعضها إلى الوفاة. (المزاهره، ٢٠٠٦).

وارتبطت بالعادات الغذائية العديد من السلوكيات الصحيه التي لها علاقة مباشرة بصحة الإنسان وسلوكه كعادة شرب كأس من الماء الفاتر عند الاستيقاظ من النوم صباحًا، ومضغ الطعام جيدًا في الفم قبل بلعه، وتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام أو الشراب، وتناول طعام الإفطار صباحًا، والنوم من ٧-٨ ساعات خلال الأربع والعشرين ساعة من اليوم، والراحة عندما يحتاج الجسم، وعدم تناول الأكل بين الوجبات، وتناول السلطة المكونة من بعض أنواع الخضروات الطازجة مع كل طعام، وأن تكون جزءًا أساسيًا من محتويات الطعام، وتناول المشروبات المعتدلة الحرارة، والمحافظة على الوزن الطبيعي أو قريبًا من الطبيعي، والمحافظة على اعتدال الجسم، والإكثار من شرب المياه النقية، وعدم الجلوس لفترات طويلة أمام شاشة التلفزيون أو غيره من الأجهزة (القباني، ٢٠٠٦).

وتحتل مسألة السلوك الصحي وتنميته أهمية متزايدة، فقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنه بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة في القرن العشرين في فهم الصحة وتنميتها، ومن أجل ذلك تعد دراسه وفهم الممارسات السلوكيه المضرة بالصحة أو المنميه لها، والاتجاهات نحو الصحة والسلوك الصحي الخطوه الأولى لإيجاد الموارد المنميه للصحة والعمل على تطويرها، الأمر الذي ينعكس في النهايه على النمو الصحي وتخطيط وتنمية الصحة وتطوير برامج الوقايه المناسبه والنوعيه، وهذا ما يتوافق مع ما تنادي به منظمة الصحة العالمية من اكتشاف عوامل الخطر على الصحة والأسباب السلوكيه البنيويه المسببه للمرض للوقايه منها، وتدعيم ذلك بممارسه أنشطه حركيه من شأنها الحفاظ على الوزن والوقايه من السمنة والوقايه من الإصابة بالسكري، وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وتقوية عضلات الجسم، والتخفيف من مشاكل أمراض المفاصل والروماتيزم وهشاشة العظام، وتحسين الحالة النفسية والمعنويه، حيث إنها تساعد على التخفيف من القلق والاكتئاب والمشاكل النفسي (الموسى، ٢٠٠٥)

وقد لاحظ الباحثون أن التغير الجذري في أنماط الأمراض وانتشارها من الأمراض المعدية إلى الأمراض المزمنة، وبشكل خاص أمراض القلب والشرابين والسكري والسرطان، وانتشار ذلك في مراحل عمرية مبكرة في الآونة الأخيرة أدى إلى بروز حاجة ملحة وضرورة دراسة أسباب ذلك وعلاقتها بالعادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية خاصة لدى الشباب الجامعي باعتبارها مرحلة واعية للتعرف من خلالها على عاداتهم الغذائية وسلوكياتهم الصحية والحركية.

ولأن أنظار العالم اليوم موجهة نحو السعي لخلق ثقافة صحية تقوم على ممارسة العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية بحيث تشكل نمطاً وأسلوباً للحياة... لذا تبنى الباحثون فكرة هذا البحث كنواة ثقافية صحية تنطلق لخلق وتبني أفكار تسعى لمساعدة الأفراد على الأخذ بفكرة أن يجيوا حياة صحية آمنة من دون أن يبذلوا الجهد لذلك، حتى إذا تمكنت الفكرة من عقولهم أصبحت سلوكياتهم تتماشى مع الفكرة بطريقة تلقائية، وبالتالي يؤسس لثقافة غذائية وصحية وحركية مهمة تنتقل عبر الأجيال وتنعكس إيجابياتها بالضرورة على المجتمع.

٠/٢ هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعه الملك فيصل.

٠/٣ تساؤلات البحث:

نظراً لطبيعته هذا البحث فقد صيغت فروضه على هيئته تساؤلات كما يلي:

١/٣ - ما العادات الغذائية لطلاب وطالبات جامعه الملك فيصل؟

٢/٣ - ما السلوكيات الصحية والحركية التي يمارسها طلاب وطالبات جامعه الملك فيصل؟

٣/٣ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعه الملك فيصل في

العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية؟

- ٤/٣ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بعض كليات جامعة الملك فيصل في العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية؟
- ٥/٣ - ما المقترحات لتعديل العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية الغير مرغوب فيها لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل؟

٠/٤ مصطلحات البحث:

١/٤ العادات الغذائية:

سلوك متبع في اختيار وتناول واستعمال الأغذية (الموسى، ٢٠٠٥)

٢/٤ السلوكيات الصحية والحركية:

هي: أنماط إجرائيه يعتادها الفرد ويمارسها في حياته اليوميه وتؤثر على حياته الصحية والحركية. (تعريف اجرائي)

٠/٥ - الدراسات السابقة:

١/٥ - أجرى "ماكس باركين" (Max Barken, 2015) دراسة بعنوان "العادات الحياتية الخاطئة من أهم أسباب الإصابة بالسرطان" على عينة مكونة من ٣٠٠٠٠٠٠ حالة من المجتمع البريطاني، وكانت أهم النتائج: أن أكثر من ٤ من كل ١٠ سرطانات، أي ٦٠٠ ألف حالة إصابة بالسرطان في المملكة المتحدة وحدها يمكن تجنبها بتعديل نمط الحياة واتباع العادات الصحية الجيدة، كما أن التدخين أكبر عامل خطر يمكن تجنبه لتقليل الإصابة بالسرطان، حيث تم الربط بين ٣٠٠ ألف حالة إصابة بالسرطان بعادة التدخين، كما أن ١٤٥ ألف حالة إصابة بالسرطان ترتبط بالنظم الغذائية غير الصحية وبسبب المواد الغذائية الصناعية، و ٨٨ ألف حالة إصابة بالسرطانات المختلفة بسبب السممة وزيادة الوزن، أما تناول الكحوليات والتعرض للشمس والخمول وقلّة الحركة ٦٢, ٢ ألف حالة، كما أن تغيير العادات الحياتية لا يضمن منع الإصابة تماماً بالسرطان ولكنه يقلل احتمال الإصابة ويؤخر الإصابة ويزيد من احتمال الشفاء، وأوصت الدراسة بضرورة ممارسة الرياضة والتخلي عن العادات السيئة وتنظيم الغذاء.

٢/٥ - كما أجرى مصيقر و زقزوق (٢٠١٥) دراسة عن "العادات الغذائية عند التلميذات المراهقات في مدارس جدة"، على (٥١٢) من تلميذات المدارس الخاصة والمدارس الحكومية من المرحلتين المتوسطة والثانوي من مختلف مناطق جدة، تتراوح أعمارهنّ بين ١٢-١٩ سنة، وأشارت النتائج: إلى أن هناك العديد من العادات الغذائية الخاطئة عند المراهقات في مدينة جدة والتي يمكن أن تؤثر على حالتهنّ الصحية والغذائية، ومن أهم هذه العادات الغذائية السيئة قلة تناول الخضراوات والفواكه، وقلة تناول الحليب والأسماك والإكثار من تناول المشروبات الغازية، كما أن ٥٠% من المراهقات لا يمارسن أي نوع من أنواع الرياضة على الإطلاق. وان ٣٣% من المراهقات في المدارس الخاصة يتناولن الخضراوات يوميًا مقابل ١٩% فقط من المدارس الحكومية، بينما ٣٣% من المدارس الخاصة يتناولن الفاكهة مقابل ١٢% من المدارس الحكومية. كما أن نسبة ٦٥% لا يتناولن السمك، وتعتبر أعلى النسب مقارنة بمعظم دول الخليج التي يكثر فيها تناول السمك، بالإضافة إلى ٣٣% من التلميذات في المدارس الخاصة يتناولن الأطعمة السريعة خارج المنزل مرة في الأسبوع مقابل ٢٦% من المدارس الحكومية، وأن ٢٢% و١٦% على التوالي يتناولنها مرتين في الأسبوع. و٣٨% من التلميذات غالبًا ما يتناولن الأطعمة السريعة أثناء مشاهدة التلفزيون، وحوالي ٤٧% يتناولنها أحيانًا أثناء مشاهدة التلفزيون، ولم يكن هناك اختلاف كبير في ذلك بين المدارس الخاصة والحكومية.

وبالنسبة لتناول الحليب فإن ٥٠% من التلميذات يتناولنه يوميًا و ١٥% لا يتناولنه إلا نادرًا والباقي يتناولن الحليب مرة إلى ٦ مرات في الأسبوع.

وأشارت الدراسة إلى أن تلميذات المدارس الخاصة أقل تناولًا للشيكولاتة والحلويات بشكل يومي مقارنة بتلميذات المدارس الحكومية حيث كانت النسبة ٣٩% مقابل ٥٥% على التوالي.

ويتناول وجبة الإفطار بانتظام ٣٥% من التلميذات فقط، و ٣٨% يتناولنه في الأجازات و ٢٧% لا يتناولنه على الإطلاق، وتمارس ٦٠% من التلميذات في المدارس الخاصة أحد أنواع الرياضة مقابل ٤٠% في المدارس الحكومية.

٣/٥ وقد أجرى "ديورا وآخرون". (2012). *Debora et al.* دراسة بهدف: التعرف على العادات الصحية وعلاقتها بالأنظمة الغذائية، والتمارين الرياضية لطلاب وطالبات جامعه شيكاغو، على عينة قوامها (١٠٧٨) طالبًا وطالبة بجامعه شيكاغو من تخصصات مختلفة، وأشارت أهم النتائج إلى أن هناك قصورًا في الوعي الغذائي حيث انتشر بعض العادات الصحية والغذائية الخاطئة، فمستوى النشاط الحركي لـ ٦,٣٥% من الطلاب والطالبات منخفض ويعانون من اضطرابات غذائية، بينما ٦,٢٢% مصابين بالسمنة ويعانون من مشاكل صحية مثل الاضطرابات الهضمية، وارتفاع ضغط الدم، ويمارسون عادات غذائية سيئة مثل الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة، والإقلال من تناول الخضر والفاكهة.

٤/٥ - وأجرى "عبدالحق وآخرون" (٢٠١٢) دراسة بهدف: التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب وطالبات جامعة النجاح الوطنية وجامعه القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعًا لمتغيرات الجامعة والجنس والكلية والمعدل التراكمي، على عينة قوامها ٥٠٠ طالب وطالبة من جامعه النجاح، و ٣٠٠ طالب وطالبة من جامعه القدس، وأشارت أهم النتائج الى أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان متوسطًا حيث وصلت النسبة المئوية الى ٦٤,٨٠%، بالإضافة الى وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعًا لمتغيرات الجامعة، وأوصى الباحثون بضرورة عقد ورش عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلاب والطالبات في المساقات ذات العلاقة مثل (الرياضة / الصحة/ التربية الصحية / الصحة العامة).

٥/٥ - وأجرى المطر وآخرون (٢٠١١) دراسة بهدف: وضع إستراتيجية مقترحة لتنمية الوعي الثقافي الصحي اللياقى لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء على عينة قوامها ١٢٠٠ طالب وطالبة لقياس مستوى الوعي الصحي والثقافي واللياقى لطلاب وطالبات الجامعة، وأشارت أهم النتائج إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في "محور الوعي الصحي البيئي" ومجموع المحاور لصالح آراء الطلاب، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في باقي المحاور (الوعي الوقائي - الوعي البيئي - الوعي اللياقى)، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كليات جامعة الملك فيصل بالأحساء (عينة البحث) في محور "الوعي الصحي البيئي" خاصة بين آراء طلاب وطالبات كلية العلوم وآراء طلاب وطالبات كلية إدارة الأعمال لصالح آراء طلاب وطالبات كلية العلوم، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين باقي الكليات في هذا المحور والمحاور الأخرى.

٦/٥ - في حين أجرت " شبيب " (٢٠٠٩) دراسة بعنوان "تأثير العادات الغذائية على الحالة التغذوية لدى المراهقين"، على ١٩٠ طالباً وطالبة (١٠٠ بنات - ٩٠ بنين) يتراوح أعمارهنّ بين ١٣-١٨ سنة من مدارس إعدادية وثانوية من مناطق مصر الجديدة والمنيل وحلوان بمصر، وأظهرت النتائج: أن ٤٤,٢% من طلاب المدارس الإعدادية يتناولون وجبة الإفطار، وأن ٣١,٢% من هؤلاء الأطفال يتناولون الإفطار في المنزل، بينما نسبة طلاب المدارس الثانوية الذين يتناولون وجبة الإفطار كانت ٤٠,٢%، ٢٦,٢% منهم يتناولون هذه الوجبات في المنزل، كما كان هناك علاقة إيجابية بين تعليم الأم والإفطار بالمنزل، وبالنسبة لمؤشر كتلة الجسم أشارت النتائج أن الطلبة ذوي الوزن الأقل من الطبيعي مثلوا ١٠,٥% من إجمالي العينة، بينما الطلبة ذوو الوزن الأكثر من الطبيعي مثلوا ١٣,٧%، وعند دراسة العادات الغذائية للطلاب وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم لوحظ أن ٨,٤% من الطلاب ذوي الوزن الأكثر من الطبيعي لا يتناولون وجبة الإفطار في المنزل، بينما ٩,٥% منهم يتناولون الأغذية السريعة و ١٢,٦% منهم يتناولون

الأغذية الخفيفة، أما تكرار تناول الخضار والفاكهة أسبوعياً بين الطلبة ذوي الوزن الأكثر من الطبيعي كان أقل من الطلبة ذوي الأوزان الطبيعية، وبالنسبة إلى النشاط البدني المعتاد كان ملحوظاً أكثر بين الطلاب ذوي الأوزان الطبيعية مقارنة بهؤلاء الطلاب ذوي الأوزان الأكثر من الطبيعي، وكان استهلاك الألبان ومنتجاتها أكثر تكراراً بين الإناث عن الذكور، كما اتضح أن طلاب المدارس الإعدادية كانوا أكثر استهلاكاً للألبان ومشتقاتها عن طلاب المدارس الثانوية، بينما لوحظ العكس في استهلاك الخضار والفاكهة بالنسبة للنوع والمرحلة التعليمية، كما وجد علاقة إيجابية بين استهلاك الألبان والخضار والفاكهة والحصول على الاحتياج اليومي من الفيتامينات والمعادن.

٧/٥ - وقد أجرت نجة العباد و شاديه حسين (٢٠٠٨) دراسة بهدف: التعرف على المتناول الغذائي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والذكاء الوجداني لطالبات جامعه الملك فيصل بمحافظه الأحساء، على عينه قوامها ٣٤٠ طالبة، وأشارت أهم النتائج إلى أن هناك نقصاً في بعض المغذيات لدى طالبات الجامعة وأن استمرار هذا النقص سيؤثر على صحتهن وإنجازهن الدراسي، ولم تكن هناك علاقة معنوية (٠,٠٥) بين المتناول الغذائي لأغلب المغذيات والتحصيل الدراسي والذكاء الوجداني، وأوصت الباحثتان بضرورة الاهتمام بالتغذية الصحيحة للطالبات لتلافي إصابتهن بالمشاكل الغذائية، كما يُقترح على إدارة الجامعة وضع برامج تثقيف غذائي بهدف زيادة وعي الطالبات بأهمية التغذية الجيدة وتحسين عاداتهن الغذائية.

٨/٥ - وأجرى " العربي " (٢٠٠٨) دراسة بهدف: التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الشباب عن البدانة ومخاطرها، وأسباب التغذية والمشكلات المتولدة عن عادات التغذية غير الصحية، وأساسيات الرياضة السليمة والمخاطر المتولدة من الخمول الحركي، على عينة عشوائية (٥١٦) من الشباب الجامعي من جامعتي الملك سعود والإمام محمد بن سعود الإسلامية من الذكور والإناث، وكانت أهم النتائج أن نسبة كبيرة من الشباب لديهم وعي متوسط عن مخاطر البدانة وأسس التغذية وأسس النشاط الرياضي، وأن وعي الشباب في المجال الرياضي أفضل من وعيهم في مجالي البدانة

والتغذية، وأن أسوأ وعي لديهم عن التغذية، كما أن الإناث أكثر وعياً من الذكور في مجال التغذية، أما الذين لدى أسرهم إصابة بمرض فهم أكثر وعياً من غيرهم في مجال النشاط الرياضي

٩/٥ - في حين أجرى " بلعيدي" (٢٠٠٧) دراسة بعنوان "تأثير الوجبات السريعة على العادات الغذائية عند الشباب بمدينة قسنطينية (مقارنة سوسيو أنثروبولوجية)" على عدد ١٦ مبحوثاً منهم ١٠ شباب (٥ إناث و ٥ ذكور)، و ٣ من أصحاب محلات الوجبات السريعة، و ٣ أمهات تتراوح أعمارهن بين ١٤-٤٠ سنة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن تناول الوجبات السريعة يؤدي إلى نقص اهتمام الشباب بالجلوس مع أفراد عائلاتهم حول مائدة الطعام، زيادة انتشار ظاهرة السمنة بين الشباب بكثرة، إضافة إلى انتشار أمراض مختلفة خاصة منها التسمم الغذائي وفقدان الموروث الثقافي واحتلال الوجبات السريعة جانباً مهماً من دخل الأسرة.

١٠/٥ - وأجرى القدومي (٢٠٠٥) دراسة بهدف: التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين على عينة قوامها (٩٠) لاعباً من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين في الأردن، وأشارت أهم النتائج إلى أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٨١%)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما.

١١/٥ - وأجرى "كاثيان وآخرون" (Kathyan et al. 2004). دراسة بهدف: التعرف على العادات الغذائية والرياضية وتأثيرها على أنماط الحياة السلوكية لدى طالبات وطلاب الجامعة، على عينة قوامها (٤٧١) طالباً وطالبة بجامعة شيكاغو، وأشارت أهم النتائج إلى أن ٢٨,٦% من الطلاب والطالبات مصابين بالسمنة، ٢٢,٧%

مصايين بالنحافه، ٤٣,٣ % تناولوا حصصاً غذائية أقل من الموصى بها مما أثر على العديد من السلوكيات الصحية لهم.

١٢/٥ - وأجرى " رضوان وآخرون" (٢٠٠٢) دراسة بعنوان " السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة مقارنة بين طلاب سورين وألمان " بهدف: تحليل السلوك الصحي والاتجاهات الصحية للطلاب من منظور ثقافي، على عينة مكونة من ٣٠٠ مفحوص من بينهم ٢٠١ أنثى (٦٧%) و ٩٩ ذكر (٣٣%) من طلاب السنوات الأربع لكلية التربية وطلاب دبلوم التأهيل التربوي بجامعة دمشق، وأظهرت النتائج وجود بعض الخصائص المميزة للعينة السورية بعضها صحية مثل تناول الفاكهة والنوم عددًا كافيًا من الساعات وتنظيف الأسنان، وأخرى غير صحية مثل غياب الزيارات الدورية إلى الطبيب وفحص الصدر.

١٣/٥ - بينما أجرى "ألغوير وآخرون (Allgower et al., 2001) دراسة بغرض التعرف على الأعراض الاكتئابية والدعم الاجتماعي والسلوك الصحي الشخصي، على عينة قوامها ٢٠٩١ طالبًا ذكراً و ٣٤٣٨ طالبة أنثى من طلاب الجامعة في ١٦ بلدًا من بلدان العالم، وأظهرت النتائج: أن الأعراض الاكتئابية ترتبط بشكل دال مع نقص الأنشطة البدنية وعدم تناول الفطور وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استخدام حزام الأمان عند كل من الذكور والإناث، وارتبطت أعراض الاكتئاب بشكل دال عند النساء مع عدم استخدام كريمات الوقاية من الشمس والتدخين وعدم تناول طعام الفطور، أما الدعم الاجتماعي المنخفض فقد ارتبط مع الاستهلاك المنخفض للكحول ونقص الأنشطة البدنية وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استعمال أحزمة الأمان في السيارة، ويحتمل أن تكون هناك علاقة سببية بين السلوك الصحي والمزاج والاكتئاب.

٠/٦ - إجراءات البحث:

١/٦ - منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، إذ إن من طبيعته التعرف على الطبيعة الحقيقية للمجتمع الأصلي الذي تستمد منه المعلومات، وقد استخدم الباحثون الدراسات المسحية كأحدى تصنيفات المنهج الوصفي لأنها تُعدُّ تجميعاً للأوصاف المفصلة عن الظاهرة الموجودة بقصد استخدام البيانات لتحسين الأوضاع.

٢/٦ - المجال المكاني والزمني للبحث:

تم إجراء البحث بجامعة الملك فيصل بالأحساء شرق المملكة العربية السعودية على طلاب وطالبات بعض كليات الجامعة، وذلك خلال العام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ.
(٢٠١٤/٢٠١٥م)

٣/٦ - مجتمع وعينة البحث:

١/٣/٦ - مجتمع البحث:

طلاب وطالبات بعض كليات جامعة الملك فيصل بالأحساء (كلية التربية - كلية الآداب - كلية العلوم - كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع - كلية الطب البشري كلية الطب البيطري - كلية إدارة الأعمال).

٢/٣/٦ - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لجميع الطلاب والطالبات الذين كانوا يدرسون مقرر الصحة واللياقة أو التربية البدنية خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ، والمشرف على تدريسهم قسم التربية البدنية بقاعات كلية التربية جامعة الملك فيصل بالأحساء، وعددهم الكلي (١٢٠٠) طالب وطالبة، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على (٣٠) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث الرئيسية، وقد تم توزيع (١١٠٠) إستمارة إستبيان، وبعد استبعاد الإستمارات غير المكتملة وغير

جادة الإجابات، أصبح العدد الكلي لعينة البحث (١٠٠٥) طلاب وطالبات منهم (٤٣٩) طالباً و(٥٦٦) طالبة، تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٥ سنة. والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث كما يلي:-

جدول (١)

توصيف عينات البحث من حيث العدد والنسبة المئوية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالإحساء

م	العينة الكلية (طلاب وطالبات)			الطلاب			الطالبات		
	الكلية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية بالنسبة لمجموع الطلاب	النسبة المئوية بالنسبة للعينة ككل	العدد	النسبة المئوية بالنسبة لمجموع الطالبات	النسبة المئوية للعينة ككل
١	التربية	٢٩٠	% ٢٨,٨٦	١٣٥	% ٣٠,٧٥	% ١٣,٤٣	١٥٥	% ٢٧,٣٩	% ١٥,٤٢
٢	العلوم	٢٠٨	% ٢٠,٧٠	٧٦	% ١٧,٣١	% ٧,٥٦	١٣٢	% ٢٣,٣٢	% ١٣,١٣
٣	الآداب	٢٠٠	% ١٩,٩٠	٩١	% ٢٠,٧٣	% ٩,٠٥	١٠٩	% ١٩,٢٦	% ١٠,٥٨
٤	خدمة المجتمع	١٢٤	% ١٢,٣٤	-	-	-	١٢٤	% ٢١,٩١	% ١٢,٣٤
٥	الطب البيطري	٩٠	% ٨,٩٦	٩٠	% ٢٠,٥٠	% ٨,٩٦	-	-	-
٦	الطب البشري	٤٧	% ٤,٦٨	٤٧	% ١٠,٧١	% ٤,٦٨	-	-	-
٧	إدارة الأعمال	٤٦	% ٤,٥٨	-	-	-	٤٦	% ٨,١٣	% ٤,٥٨
٨	المجموع الكلي	١٠٠٥	% ١٠٠	٤٣٩	% ١٠٠	% ٤٣,٦٨	٥٦٦	% ١٠٠	% ٥٦,٣٢

يوضح الجدول رقم (١) العدد والنسبة المئوية لعينات البحث من الطلاب والطالبات، حيث يتضح من الجدول ما يلي:-

- جاءت أعلى نسبة لعينة البحث الكلية في كلية (التربية يليها كلية العلوم يليها كلية الآداب يليها كلية خدمة المجتمع يليها كلية الطب البيطري ثم كلية الطب البشري وأخيراً كلية إدارة الأعمال).

- بينما جاءت أعلى نسبة لعينة الطلاب في كلية (التربية يليها الكلية الآداب يليها كلية الطب البيطري يليها الكلية العلوم و أخيراً كلية الطب البشري).
- في حين جاءت أعلى نسبة لعينة الطالبات في كلية (التربية يليها الكلية العلوم يليها كلية خدمة المجتمع ثم الكلية الآداب وأخيراً كلية إدارة الأعمال).

٤/٦ - أدوات البحث:

١/٤/٥ - فحص الوثائق والسجلات.

٢/٤/٥ - المقابلة الشخصية.

٣/٤/٥ - إستمارة استطلاع الرأي (الإستبيان)

٥/٦ - إجراءات البحث التنفيذية:

١/٥/٦ - إعداد إستمارة الاستبيان:

تم دراسة الوضع الراهن لمستوى الوعي الغذائي والصحي والحركي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل (عينة البحث) من خلال إستمارة إستبيان من إعداد الباحثين والتي تشتمل محاورها على:-

- العادات الغذائية (٤٠) عبارة.

- السلوكيات الصحية والحركية (٤٠) عبارة.

حيث تم إعداد إستمارة الإستبيان في صورتها المبدئية خلال الفترة من ٧ / ٩ / ٢٠١٤ م إلى ١٥ / ٩ / ٢٠١٤ م، وقد تم عرضها على (٧) خبراء في مجال التربية البدنية والصحة والتربية الصحية، بغرض التعرف على مدى ملائمة ومناسبة العبارات لكل محور، وكذا مناسبة المحاور لموضوع البحث، مع التعرف على ميزان التقدير المناسب للإستمارة، وقد أضاف الباحثون في نهاية الإستمارة عبارة بعنوان (مقترحات ترون سعادتكم إضافتها) لإعطاء فرصة للخبراء بإبداء آرائهم ووجهة نظرهم بإضافة أي عبارات يرون أهمية لإضافتها لتحقيق هدف الإستمارة.

وقد تم الأخذ بنتائج استطلاع آرائهم حول الإستمارة فيما يلي:-

- تم حذف (٣) عبارات في المحور الأول.
- تم تعديل صياغة (٤) عبارات (٣) في المحور الأول، وعبارة واحدة في المحور الثاني).
- تم إضافة عبارتين للمحور الأول.

ثم قام الباحثون بإجراء كافة التعديلات المطلوبة من (حذف وتعديل وإضافة) عبارات الإستمارة، حتى تم التوصل إلى الشكل النهائي لإستمارة الإستبيان.

٢ / ٥ / ٦ - الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٣٠) طالبًا وطالبة من خارج أفراد العينة الرئيسة للبحث ولكن من نفس مجتمع الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية سلامة ووضوح الصياغة للعبارات ولجميع محاور الإستبيان، كما أكدت على تفهم أفراد العينة لعبارات المحاور ولأهداف البحث.

٣ / ٥ / ٦ - المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان:

للتأكد من المعاملات العلمية للإستمارة تم حساب مايلي:-

١ / ٣ / ٥ / ٦ - صدق المحتوى:

تم الاعتماد على هذا النوع من الصدق للتأكد من صدق الإستمارة لما تقيسه، وذلك بعرضها على (٧) خبراء متخصصين في مجال التربية البدنية والصحة والتربية الصحية، للتحقق من صدق محتواها حول مضمون العبارات، ومناسبتها لكل محور، ومدى سلامة المحاور وتحقيقها لأهداف ما تريد الوصول إليه من نتائج هذا البحث، وقد أكدوا جميعاً على صدق الإستمارة لما تقيسه وأنها محققة لأهداف البحث.

٦/٥/٣ - ثبات الإستمارة:

تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Retest) على (٣٠) طالب وطالبة (عينة الدراسة الاستطلاعية)، أُختيروا بطريقة عشوائية، وتم إعادة الاختبار بعد (٧) أيام من التطبيق الأول على نفس العينة وبنفس الظروف، وقد تم حساب معامل الثبات (Pearson Correlation) بين الاختبارين الأول والثاني كما في الجدول التالي:-

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاستجابات العينة الاستطلاعية على محاور إستمارة الإستبيان

م	محاور الإستبيان	معامل الارتباط
١	محور العادات الغذائية.	٠,٨٣٩
٢	محور السلوكيات الصحية والحركية.	٠,٨٢٣

وقد كان معامل الارتباط أكثر من ٨٠% مما يؤكد على أن معامل الثبات عالٍ، وعلى ذلك تعد معاملات الارتباط عالية مما تفي بأغراض البحث.

٦/٥/٤ - تطبيق إستمارة الإستبيان:

تم تطبيق إستمارة الإستبيان على عينة البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ. وبعد الانتهاء من توزيعها على الطلاب والطالبات وتطبيقها، تم جمعها وتفرغها في إستمارة معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

٦/٦ - خطة المعالجة الإحصائية:

٦/٦/٦ - اختبار "شيفيه" لحساب دلالة الفروق الإحصائية بين الكليات.

٧/٠ - عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

٧/١ - عرض النتائج: -

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي والتكرار والنسبة المئوية لاستجابات (العينة الكلية)
من الطلاب والطالبات على "محور العادات الغذائية" ن الكلية = (١٠٠٥)

لا		إلى حد ما		نعم		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مسلسل العبارات
%	ك	%	ك	%	ك			
٩,٥٥%	٩٦	٣٤,٥٣%	٣٤٧	٥٥,٩٢%	٥٦٢	٠,٦٦٣	٢,٤٨	١
١١,٢٤%	١١٢	٢٧,٩٦%	٢٨١	٦٠,٩٠%	٦١٢	٠,٦٨٧	٢,٥١	٢
٢٠,١٩%	٢٢	١٠,٤٥%	١٠٥	٨٧,٣٦%	٨٧٨	٠,٤١٥	٢,٨٥	٣
٩,٥٥%	٩٦	٣٤,٥٣%	٣٤٧	٥٥,٩٢%	٥٦٢	٠,٦٦٣	٢,٤٨	٤
٢,٩٩%	٣٠	٤,٨٨%	٤٩	٩٢,١٤%	٩٢٦	٠,٣٩٧	٢,٩١	٥
٦٨,٣٦%	٦٨٧	٢١,٩٩%	٢٢١	٩,٦٥%	٩٧	٠,٦٥٦	١,٤٢	٦
٣,٥٨%	٣٦	٢٣,٧٨%	٢٣٩	٧٢,٦٤%	٧٣٠	٠,٥٣٤	٢,٧	٧
٧٢,٦٤%	٧٣٠	١٤,٨٣%	١٤٩	١٢,٥٤%	١٢٦	٠,٦٩٧	١,٤١	٨
١١,٤٤%	١١٥	٢٧,٩٧%	٢٧١	٦١,٥٩%	٦١٩	٠,٦٩١	٢,٥٢	٩
٣,١٨%	٣٢	٢٣,٥٨%	٢٣٧	٧٣,٢٣%	٧٣٦	٠,٥٢٤	٢,٧٢	١٠
٩,٨٦%	٨٩	٣٩,٥٠%	٣٩٧	٥١,٦٤%	٥١٩	٠,٦٤٩	٢,٤٤	١١
١٨,٧١%	١٨٨	٣٦,٤٢%	٣٦٦	٤٤,٨٨%	٤٥١	٠,٧٥٣	٢,٢٧	١٢
٤,٩٨%	٥٠	٧,٤٦%	٧٥	٨٧,٥٦%	٨٨٠	٠,٤٢٣	٢,٨٧	١٣
١١,٢٤%	١١٢	٢٧,٩٦%	٢٨١	٦٠,٩٠%	٦١٢	٠,٦٨٧	٢,٥١	١٤
٠,٢٠%	٢	١,٣٩%	١٤	٩٨,٤١%	٩٨٩	٠,٢٦٥	٢,٩٩	١٥
٤,٠٨%	٤١	٨,٧٦%	٨٨	٨٧,١٦%	٨٧٦	٠,٤٧٣	٢,٨١	١٦
٦,٥٧%	٦٦	٢١,٥٩%	٢١٧	٧١,٨٤%	٧٢٢	٠,٥٩٨	٢,٦٦	١٧
١,١٩%	١٥	١٠,٨٥%	١٠٩	٨٧,٤٦%	٨٨١	٠,٣٨٩	٢,٨٨	١٨
٠,٢٠%	٢	١,٩٩%	٢٠	٩٨,٣٠%	٩٨٣	٠,٢٦٩	٢,٩٨	١٩
٣,٠٨%	٣١	١٠,٣٥%	١٠٤	٨٦,٥٧%	٨٧٠	٠,٤٤٦	٢,٨٤	٢٠

العادات الغذائية والسلوكيات الصحيّة والحركيّة ...

مسلّس العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نعم		إلى حد ما		لا	
			ك	%	ك	%	ك	%
٢١	٢,٩٨	٠,٢٦٩	٩٨١	%٩٧,٦١	٢٠	%١,٩٩	٤	%٠,٤٠
٢٢	٢,٩٠	٠,٣٩٩	٩٢٥	%٩٢,٠٤	٤٩	%٤,٨٨	٣١	%٣,٠٨
٢٣	٢,٧٩	٠,٤٦٤	٨٠٦	%٨٠,٢٠	١٧٧	%١٧,٦١	٢٢	%٢,١٩
٢٤	٢,٧٦	٠,٥٢٠	٧٨١	%٧٧,٥١	١٨٦	%١٨,٥١	٣٨	%٣,٧٨
٢٥	٢,٩٦	٠,٢٨٢	٩٦١	%٩٥,٦٢	٣٢	%٣,١٨	١٢	%١,١٩
٢٦	٢,٤٢	٠,٧٦٣	٥٨٥	%٥٨,٢١	٢٤٩	%٢٤,٧٨	١٧١	%١٧,٠١
٢٧	٢,٦٦	٠,٦١٣	٧٣٠	%٧٢,٦٤	٢٠١	%٢٠,٠٠	٧٤	%٧,٣٦
٢٨	٢,٤٨	٠,٦٦	٥٧١	%٥٦,٨٢	٣٤٠	%٣٣,٨٣	٩٤	%٩,٣٥
٢٩	١,٤٤	٠,٧٠٥	١٣١	%١٣,٠٣	١٧٠	%١٦,٩٢	٧٠٤	%٧٠,٢٥
٣٠	٢,٦٧	٠,٥٨٥	٧٢٦	%٧٢,٢٤	٢١٩	%٢١,٧٩	٦٠	%٥,٩٧
٣١	٢,٧٤	٠,٥٥	٧٨٥	%٧٨,١١	١٦٧	%١٦,٦٢	٥٣	%٥,٢٧
٣٢	٢,٨٥	٠,٤١٤	٨٧٨	%٨٧,٣٦	١٠٥	%١٠,٤٥	٢٢	%٢,١٩
٣٣	٢,٩٧	٠,٢٧٤	٩٧٧	%٩٧,٢١	٢٥	%٢,٤٩	٣	%٠,٣٠
٣٤	١,٥٩	٠,٧٠٢	١٢٧	%١٢,٦٤	٣٢٧	%٣٢,٥٤	٥٥١	%٥٤,٨٣
٣٥	٢,٦٨	٠,٥٨٤	٧٢٧	%٧٢,٣٤	٢١٩	%٢١,٧٩	٥٩	%٥,٨٧
٣٦	٢,٥٣	٠,٦٦١	٦٠٧	%٦٠,٢٠	٣٠٤	%٣٠,٢٥	٩٤	%٩,٣٥
٣٧	٢,٠٤	٠,٨٠٤	٣٤٣	%٣٤,١٣	٣٥٢	%٣٥,٠٢	٣١٠	%٣٠,٨٥
٣٨	٢,٥٥	٠,٦١٢	٦٠٨	%٦٠,٥٠	٣٣٣	%٣٣,١٣	٦٤	%٦,٣٧
٣٩	٢,٧٦	٠,٥٢٠	٧٨٢	%٧٧,٨١	١٨٦	%١٨,٥١	٣٧	%٣,٦٨
٤٠	٢,٧٦	٠,٥٢٢	٧٩٦	%٧٩,٢٠	١٦٧	%١٦,٦٢	٤٢	%٤,١٨

يوضح الجدول (٣) التوصيف الإحصائي والتكرار والنسبة المئوية لاستجابات (العينة الكلية) من الطلاب والطالبات على "العادات الغذائية"، حيث يتضح من الجدول ما يلي:-

- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بنعم) بالعبارة (١٥) "هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسية في اليوم"، وأقلها بالعبارة (٦) "هل تتناول وجبة واحدة فقط خلال اليوم".
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (إلى حد ما) بالعبارة (١١) "هل تفضل الأطعمة المسلوقة في غذائك"، وأقلها بالعبارة (١٥) "هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسية في اليوم"
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بلا) بالعبارة (٨) "هل تحرص على تناول الخضراوات يومياً"، وأقلها بالعبارة (١٥) "هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسية في اليوم" والعبارة (١٩) "هل تتناول الوجبات السريعة المعدة خارج المنزل".

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي والتكرار والنسبة المئوية لاستجابات (العينة الكلية) من الطلاب والطالبات على "محمور

السلوكيات الصحية والحركية" ن الكلية = (١٠٠٥)

مسلسل العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نعم		لا	
			ك	%	ك	%
١	٢,٧١	٠,٥٢٥	٧٣٥	%٧٣,١٣	٣٣	%٣,٢٨
٢	٢,٧١	٠,٥٢٥	٧٣٥	%٧٣,١٣	٣٣	%٣,٢٨
٣	٢,٨٤	٠,٤١٦	٨٧٧	%٨٧,٢٦	٢٣	%٢,٢٩
٤	٢,٨٤	٠,٤١٦	٨٧٧	%٨٧,٢٦	٢٣	%٢,٢٩
٥	٢,٨٠	٠,٤٧٤	٨٧٥	%٨٧,٠٦	٤٢	%٤,١٨
٦	٢,٤٧	٠,٦٦٤	٥٦١	%٥٥,٨٢	٩٧	%٩,٦٥
٧	٢,٦٧	٠,٥٨٥	٧٢٦	%٧٢,٢٤	٦٠	%٥,٩٧
٨	٢,٤٤	٠,٦٦٦	٥٣٥	%٥٣,٢٣	١٠٠	%٩,٩٥
٩	٢,٩٧	٠,٢٧٤	٩٧٦	%٩٧,١١	٤	%٠,٤٠

العادات الغذائية والسلوكيات الصحيّة والحركيّة ...

لا	إلى حد ما		نعم		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مسلسل العبارات	
	%	ك	%	ك				%
%٠,٤٠	٤	%٢,٤٩	٢٥	%٩٧,١١	٩٧٦	٠,٢٧٤	٢,٩٧	١٠
%٠,٥٠	٥	%١,٩٩	٢٠	%٩٧,٥١	٩٨٠	٠,٢٦٩	٢,٩٨	١١
%٥,٩٧	٦٠	%٢١,٧٩	٢١٩	%٧٢,٢٤	٧٢٦	٠,٥٨٥	٢,٦٧	١٢
%١,٢٩	١٣	%٣,١٨	٣٢	%٩٥,٥٢	٩٦٠	٠,٢٨٣	٢,٩٥	١٣
%٤,١٨	٤٢	%٨,٧٦	٨٨	%٨٧,٠٦	٨٧٥	٠,٤٧٤	٢,٨٤	١٤
%٤٦,٠٧	٤٦٣	%٣٨,١١	٣٨٣	%١٥,٨٢	١٥٩	٠,٧٢٤	١,٧٠	١٥
%٩,٩٥	١٠٠	%٣٦,٨٢	٣٧٠	%٥٣,٢٣	٥٣٥	٠,٦٦٦	٢,٤٤	١٦
%١٠,٦٥	١٠٧	%٣٦,٦٢	٣٦٨	%٥٢,٧٤	٥٣٠	٠,٦٧	٢,٤	١٧
%١١,٥٤	١١٦	%٢٧,٩٧	٢٧١	%٦١,٤٩	٦١٨	٠,٦٩٣	٢,٥١	١٨
%١,٢٩	١٣	%٣,١٨	٣٢	%٩٥,٥٢	٩٦٠	٠,٢٨٣	٢,٩٥	١٩
%٤٦,٠٧	٤٦٣	%٣٨,١١	٣٨٣	%١٥,٨٢	١٥٩	٠,٧٢٤	١,٧٠	٢٠
%٩,٩٦	٩٠	%٣٩,٥٠	٣٩٧	%٥١,٥٤	٥١٨	٠,٦٥٠	٢,٤٣	٢١
%٧٠,١٥	٧٠٥	%١٦,٩٢	١٧٠	%١٢,٩٤	١٣٠	٠,٧٠٦	١,٤٣	٢٢
%١٣,٨٣	١٣٩	%٤٦,٤٧	٤٦٧	%٣٩,٧٩	٣٩٩	٠,٦٨٤	٢,٢٧	٢٣
%٣,٠٨	٣١	%٤,٨٨	٤٩	%٩٢,٠٤	٩٢٥	٠,٣٩٩	٢,٩٠	٢٤
%٦٣,٠٨	٦٣٤	%٣٢,٢٤	٣٢٤	%٤,٦٨	٤٧	٠,٥٧٦	١,٤٢	٢٥
%١٣,٨٣	١٣٩	%٤٦,٤٧	٤٦٧	%٣٩,٧٩	٣٩٩	٠,٦٨٤	٢,٢٧	٢٦
%١١,٥٤	١١٦	%٢٧,٩٧	٢٧١	%٦١,٤٩	٦١٨	٠,٦٩٣	٢,٥١	٢٧
%٠,٢٠	٢	%١,٩٩	٢٠	%٩٨,٣٠	٩٨٣	٠,٢٦٩	٢,٩٨	٢٨
%٣,٩٨	٤٠	%١٤,٥٣	١٤٦	%٨١,٤٩	٨١٩	٠,٥٠٤	٢,٧٨	٢٩
%٣,٠٨	٣١	%٤,٨٨	٤٩	%٩٢,٠٤	٩٢٥	٠,٣٩٩	٢,٩٠	٣٠
%٢,٢٩	٢٣	%١٠,٤٥	١٠٥	%٨٧,٢٦	٨٧٧	٠,٤١٦	٢,٨٤	٣١
%٣,٩٨	٤٠	%١٤,٥٣	١٤٦	%٨١,٤٩	٨١٩	٠,٥٠٤	٢,٧٨	٣٢
%٣,٨٨	٣٩	%١٨,٥١	١٨٦	%٧٧,٦١	٧٨٠	٠,٥٢١	٢,٧٥	٣٣
%١,٥٩	١٦	%١٠,٨٥	١٠٩	%٨٧,٥٦	٨٨٠	٠,٣٩	٢,٨٧	٣٤

مسلسل العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نعم		إلى حد ما		لا	
			ك	%	ك	%	ك	%
٣٥	٢,٨٧	٠,٣٩	٨٨٠	%٨٧,٥٦	١٠٩	%١٠,٨٥	١٦	%١,٥٩
٣٦	٢,٥٢	٠,٦٦٢	٦٠٦	%٦٠,٣٠	٣٠٤	%٣٠,٢٥	٩٥	%٩,٤٥
٣٧	٢,٧٥	٠,٥٢١	٧٨٠	%٧٧,٦١	١٨٦	%١٨,٥١	٣٩	%٣,٨٨
٣٨	٢,٥٢	٠,٦٦٢	٦٠٦	%٦٠,٣٠	٣٠٤	%٣٠,٢٥	٩٥	%٩,٤٥
٣٩	٢,٤٧	٠,٦٦٤	٥٦١	%٥٥,٨٢	٣٤٧	%٣٤,٥٣	٩٧	%٩,٦٥
٤٠	٢,٤٣	٠,٦٥٠	٥١٨	%٥١,٥٤	٣٩٧	%٣٩,٥٠	٩٠	%٩,٩٦

يبين الجدول (٤) التوصيف الإحصائي والتكرار والنسبة المئوية لاستجابات (العينة الكلية) من الطلاب والطالبات على "محور السلوكيات الصحية والحركية"، حيث يتبين من الجدول ما يلي:-

- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بنعم) بالعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون"، وأقلها بالعبارة (٢٥) "هل تحرص على إجراء قياسات بدنية ولياقة بشكل دائم".
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (إلى حد ما) بالعبارة (٢٣) "هل تحرص على قراءة النشرات والمطويات الصحية في المراكز والمستشفيات التي تتردد عليها" والعبارة (٢٦) "هل تحرص على الاطلاع على كتيبات تتعلق بالسلوكيات الصحية والحركية"، وأقلها بالعبارة (١١) "هل تراعي عند اختيار ملابسك أن تكون مناسبة لدرجة حرارة الجو" والعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون".
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بلا) بالعبارة (٢٢) "هل أجريت فحوصات لفقر الدم أو السكر"، وأقلها بالعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون".

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار (ت) t-test بين آراء الطلاب والطالبات في محاور الإستبيان

م	محاور الاستبيان	الجنس	العدد	س/ع	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١	العادات الغذائية	طلاب	٤٣٩	٤٩,٥٢	٣,٢٨٣	٠,١٦٩	٠,٠٥٢
		طالبات	٥٦٦	٤٩,٣٤	٣,١٠٧		
٢	السلوكيات الصحية والحركية	طلاب	٤٣٩	٤٥,٦٧	٣,٨٩٤	٠,٩٥٧	٠,٠٠٠
		طالبات	٥٦٦	٤٥,٠٩	٣,٥٨٠		

يدل الجدول (٥) على دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار (ت) t-test بين آراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء في محاور الإستبيان، حيث يستدل من الجدول على ما يلي:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في "محور السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء الطلاب، حيث مستوى الدلالة أقل من ٠,٠١.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في محور العادات الغذائية.

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار تحليل التباين (ANOVA) بين بعض الكليات في محاور الإستبيان

م	محاور الاستبيان	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط م المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
١	العادات الغذائية	بين المجموعات	٦	٠٠٦.٥٩	٨٣٤.٩	٧٠٧.١	٤٢٧.٠
		داخل المجموعات	٩٩٨	٠٥٣.١١٥١٨	٥٤١.١١		
٢	السلوكيات الصحية والحركية	بين المجموعات	٦	٠٩٥.١٨	٠١٦.٣	٨٥٨.٥	٠٠١.٠
		داخل المجموعات	٩٩٨	٦٨٠.٨٨٥٦	٨٧٤.٨		

يوضح الجدول (٦) دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار تحليل التباين (ف) بين الكليات في جميع محاور الإستبيان، حيث يتضح من الجدول ما يلي:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كليات جامعة الملك فيصل بالأحساء عينة البحث في محور " السلوكيات الصحية والحركية".
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كليات جامعة الملك فيصل بالأحساء عينة البحث في محور العادات الغذائية.

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار شيفيه 'Scheffe' بين بعض الكليات في محور ' السلوكيات الصحية والحركية '

الكلية	س/	التربية	العلمية	الأدبية	المجتمع	البيطرة	الطب	إدارة
التربية	٣٥,١٧	-	٠,٢٧٨٧	٠,٣٧٦٤	٠,٥٣٧٥*	٠,٣٣٦٩	٠,٢٩٦١	٠,٦٢٥٠*
العلمية	٣٥,٦٩	-	-	٠,٤١٦٤	٠,٥٩٧١*	٠,٣٧٢١	٠,١١٧	٠,٦٣١٥*
الأدبية	٣٤,٩٥	-	-	-	٠,٥٠٩٢*	٠,١١٧٩	٠,٤٢١٣	٠,٤١٠١
المجتمع	٣٢,٧٤	-	-	-	-	٠,٥١٣٢*	٠,٣٢١٧	٠,١٢٣٧
البيطرة	٣٤,٦٤	-	-	-	-	-	٠,٣٢١٧	٠,٣١١٤
الطب	٣٥,٥٦	-	-	-	-	-	-	٠,٦٢٨٧*
إدارة	٣٤,٠٥	-	-	-	-	-	-	-

- يشير الجدول (٧) إلى دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار شيفيه بين بعض الكليات في محور " السلوكيات الصحية والحركية "، حيث أشار الجدول إلى ما يلي:-
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية التربية وآراء طالبات كل من كليتي خدمة المجتمع وإدارة الأعمال في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب وطالبات كلية التربية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية العلوم وآراء طالبات كل من كليتي خدمة المجتمع وإدارة الأعمال في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب وطالبات كلية العلوم.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية الآداب وآراء طالبات كلية خدمة المجتمع في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب وطالبات كلية الآداب.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طالبات كلية خدمة المجتمع وآراء طلاب كلية الطب البيطري في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب كلية الطب البيطري.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب كلية الطب البشري وآراء وطالبات كلية إدارة الأعمال في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب كلية الطب البشري.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات باقي الكليات الأخرى في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " .
- ٧/٢- مناقشة وتفسير النتائج:-
- ٧/٢/١- بالنسبة للإجابة على التساؤل الأول للبحث " ما العادات الغذائية لطلاب وطالبات جامعه الملك فيصل؟ "

يوضح الجدول (٣) التوصيف الإحصائي والتكرار والنسبة المئوية لاستجابات (العينة الكلية) من الطلاب والطالبات على " العادات الغذائية " حيث يتضح من الجدول ما يلي:-

- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بنعم) بالعبارة (١٥) " هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسة في اليوم " ، وأقلها بالعبارة (٦) " هل تتناول وجبة واحدة فقط خلال اليوم " .
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (إلى حد ما) بالعبارة (١١) " هل تفضل الأطعمة المسلوقة في غذائك " ، وأقلها بالعبارة (١٥) " هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسة في اليوم " .
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بلا) بالعبارة (٨) " هل تحرص على تناول الخضراوات يومياً " ، وأقلها بالعبارة (١٥) " هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسة في اليوم " والعبارة (١٩) " هل تتناول الوجبات السريعة المعدة خارج المنزل " .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من " باركين Barken (2015)، " مصيقر وزقروق " (٢٠١٥)، " ديورا وآخرون. (2012). Debra et al.، " المطر وآخرون " (٢٠١١)، " شبيب " (٢٠٠٩)، " العربي " (٢٠٠٨)، " بلعيدي " (٢٠٠٧)، " كاثيان وآخرون " (2004) " Kathyan,et.al "، " دريسكل " (2005) Driskell، " ديفي وآخرون " Davy et al. (2006). " القحيز " (2012) Alqauhiz . حيث اتفقت هذه الدراسات في أنه يوجد بعض العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة بين طلاب وطالبات الجامعات والمدارس مما يتطلب زيادة العمل على تصحيح مفاهيم الأفراد تجاه تعديل عاداتهم الغذائية من خلال ورش العمل والمحاضرات العامة ووسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمنشورات والمطويات وجميع ما يلزم من وسائل التوعية الثقافية، حيث أشارت نتائج دراسة مصيقر وزقروق (٢٠١٥) إلى أن هناك العديد من العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة بين تلميذات المدارس الخاصة والمدارس الحكومية في مدينة جدة، والتي يمكن أن تؤثر على حالتهم الصحية والغذائية، ومن أهم هذه العادات الغذائية السيئة قلة تناول الخضراوات والفواكه وقلة تناول الحليب والأسماك والإكثار من تناول المشروبات الغازية وأن ٣٣% من المراهقات في المدارس الخاصة يتناولن الخضراوات يومياً مقابل ١٩% فقط من المدارس الحكومية، بينما ٣٣% من المدارس الخاصة يتناولن الفاكهة مقابل ١٢% فقط من المدارس الحكومية، كما أن نسبة ٦٥% لا يتناولن السمك وتعتبر أعلى النسب مقارنة بمعظم دول الخليج التي يكثُر فيها تناول السمك.

بينما أشارت نتائج دراسة أخرى إلى أن ١٤٥ ألف حالة إصابة بالسرطانات من المجتمع البريطاني ترتبط بالنظم الغذائية غير الصحية وبسبب المواد الغذائية الصناعية، و٨٨ ألف حالة إصابة بالسرطانات المختلفة بسبب السمنة وزيادة الوزن (Barken,2015).

في حين أشارت نتائج دراسة شبيب (٢٠٠٩) إلى أن ٤٤,٢% من طلاب المدارس الإعدادية في بعض مناطق مصر يتناولون وجبة الإفطار، وأن ٣١,٢% من هؤلاء الأطفال يتناولون الإفطار في المنزل، بينما نسبة طلاب المدارس الثانوية الذين يتناولون

وجبة الإفطار كانت ٤٠%، ٢، ٢٦% منهم يتناولون هذه الوجبات في المنزل، كما كان هناك علاقة إيجابية بين تعليم الأم وإفطار أولادهم بالمنزل.

وعند دراسة العادات الغذائية للطلاب وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم لوحظ أن ٨، ٤% من الطلاب ذوي الوزن الأكثر من الطبيعي لا يتناولون وجبة الإفطار في المنزل بينما ٩، ٥% منهم يتناولون الأغذية السريعة و ١٢، ٦% منهم يتناولون الأغذية الخفيفة، أما تكرار تناول الخضار والفاكهة أسبوعياً بين الطلبة ذوي الوزن الأكثر من الطبيعي كان أقل من الطلبة ذوي الأوزان الطبيعية.

وقد أكدت نتائج بعض الدراسات على أن تناول الوجبات السريعة يؤدي إلى نقص اهتمام الشباب بالجلوس مع أفراد عائلاتهم حول مائدة الطعام - زيادة انتشار ظاهرة السمنة بين الشباب بكثرة، إضافة إلى انتشار أمراض مختلفة خاصة منها التسمم الغذائي و فقدان الموروث الثقافي واحتلال الوجبات السريعة جانب مهم من دخل الأسرة (بلعيدى، ٢٠٠٧) (Alquahiz, 2012).

ويري الباحثون أنه بناءً على استنتاجات البحث الحالي ونتائج الدراسات السابقة أن هناك نقصاً في المعلومات الغذائية السليمة والصحية مما انعكس على السلوكيات والعادات الغذائية للأفراد عينة البحث، وعينات الدراسات السابقة تختلف باختلاف مجتمعاتهم وإن كانت تتشابه في العديد من المفاهيم والسلوكيات والعادات مما يستدعي التدخل السريع من المهتمين بهذا الجانب للعمل على تثقيف أفراد المجتمع وبالتالي تعديل عاداتهم الغذائية بما يعود عليهم بالصحة والعافية.

٢/٢/٧ - بالنسبة للإجابة عن التساؤل الثاني للبحث " ما السلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعه الملك فيصل؟ "

يبين الجدول (٤) التوصيف الإحصائي والتكرار والنسبة المئوية لاستجابات (العينة الكلية) من الطلاب والطالبات على " محور السلوكيات الصحية والحركية"، حيث يتبين من الجدول ما يلي:-

- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بنعم) بالعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون"، وأقلها بالعبارة (٢٥) "هل تحرص على إجراء قياسات بدنية ولياقة بشكل دائم".
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (إلى حد ما) بالعبارة (٢٣) "هل تحرص على قراءة النشرات والمطويات الصحية في المراكز والمستشفيات التي تتردد عليها"، والعبارة (٢٦) "هل تحرص على الاطلاع على كتيبات تتعلق بالسلوكيات الصحية والحركية"، وأقلها بالعبارة (١١) "هل تراعي عند اختيار ملابسك أن تكون مناسبة لدرجة حرارة الجو"، والعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون".
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بلا) بالعبارة (٢٢) "هل أجريت فحوصات لفقر الدم أو السكر"، وأقلها بالعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون".

وقد تُعزى هذه النتائج إلى انخفاض وعي طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بأهمية تعديل السلوكيات التي ترتبط بالصحة عمومًا، حيث إن دراسة مقرر نظري واحد عن الصحة واللياقة قد لا يكون كافيًا لرفع مستوى الوعي بأهمية السلوكيات الصحية والحركية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من "باركين Barken (2015)", "مصيقر وزقزوق" (٢٠١٥)، "ديبورا وآخرون. (2012). Debra et al.", "المطر وآخرون" (٢٠١١)، "شبيب" (٢٠٠٩)، "العباد و حسين" (٢٠٠٨)، "العربي" (٢٠٠٨)، "بلعيدي" (٢٠٠٧)، "القدومي" (٢٠٠٥)، "كاثيان وآخرون (2004) Kathyan,et.al"، "رضوان و آخرون" (٢٠٠٢)، "ألغوير وآخرون" (2001) ALgwer et al، "عبد الحق وآخرون" (٢٠١٢)، "ميدل مان" (2007) Middleman، "ديشبانديا وآخرون" Deshpandea et al. (2009)، "شيريكبي وآخرون" (2006) Shiriki, et al.، حيث اتفقت هذه الدراسات في

أنه توجد بعض السلوكيات الصحية والحركية التي تتطلب ممارستها بشكل أفضل وبصورة صحيحة، حيث أشارت نتائج دراسة باركين (Barken, 2015) إلى أن حوالي ٦٠٠ ألف حالة إصابة بالسرطان في المملكة المتحدة وحدها يمكن تجنبها بتعديل نمط الحياة واتباع العادات الصحية الجيدة، كما أن تغيير العادات الحياتية لا يضمن منع الإصابة تماماً بالسرطان ولكنه يقلل احتمال الإصابة ويؤخر الإصابة ويزيد من احتمال الشفاء، وأوصت الدراسة بضرورة ممارسة الرياضة والتخلي عن العادات السيئة وتنظيم الغذاء.

كما أكدت نتائج دراسة مصيقر وزقزوق (٢٠١٥) أن ٣٣% من التلميذات في المدارس الخاصة بجدة يتناولن الأطعمة السريعة خارج المنزل مرة في الأسبوع مقابل ٢٦% من المدارس الحكومية وأن ٢٢% و ١٦% على التوالي يتناولنها مرتين في الأسبوع، وأن ٣٨% من التلميذات غالباً ما يتناولن الأطعمة السريعة أثناء مشاهدة التلفزيون، وحوالي ٤٧% يتناولنها أحياناً أثناء مشاهدة التلفزيون، ولم يكن هناك اختلاف كبير في ذلك بين المدارس الخاصة والحكومية، وأن ٣٥% من التلميذات فقط يتناولن الفطور بانتظام و ٣٨% يتناولن الفطور في الإجازات و ٢٧% لا يتناولن الفطور على الإطلاق، و ٦٠% من التلميذات في المدارس الخاصة يمارسن أحد أنواع الرياضة مقابل ٤٠% في المدارس الحكومية.

في حين أشارت نتائج دراسة أخرى (Huang, et al., 2003) إلى أن هناك قصوراً في الوعي الغذائي حيث انتشر بعض العادات الصحية والغذائية الخاطئة، ٦, ٣٥% من الطلاب والطالبات نشاطهم الحركي منخفض ويعانون من اضطرابات غذائية، ٦, ٢٢% مصابين بالسمنة ويعانون من مشاكل صحية مثل الاضطرابات الهضمية، وارتفاع ضغط الدم، ويمارسون عادات غذائية سيئة مثل الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة، والاقبال من تناول الخضر والفاكهة، بينما أشارت إلى أن النشاط البدني المعتاد بالنسبة للطلاب المراهقين من المدارس الإعدادي والثانوي ببعض مناطق مصر كان ملحوظاً أكثر بين الطلاب ذوي الأوزان الطبيعية مقارنة بهؤلاء الطلاب الأكثر من الوزن الطبيعي.

وأشارت نتائج دراسة العربي (٢٠٠٨) إلى أن نسبة كبيرة من الشباب الجامعي من جامعتي الملك سعود والإمام محمد بن سعود الإسلامية من الذكور والإناث لديهم وعي متوسط عن مخاطر البدانة وأسس التغذية وأسس النشاط الرياضي، وأن وعي الشباب في المجال الرياضي أفضل من وعيهم في مجالي البدانة والتغذية، وأن أسوأ وعي لديهم عن التغذية، كما أن الإناث أكثر وعياً من الذكور في مجال التغذية، أما الذين لدى أسرهم إصابة بمرض فهم أكثر وعياً من غيرهم في مجال النشاط الرياضي، بينما كان مستوى الوعي الصحي العام لدى لاعبي الأندية العربية كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية ٨١%.

بينما أشارت دراسة رضوان وآخرين (٢٠٠٢) إلى أن ٢٨,٦% من الطلاب والطالبات مصابون بالسمنة و ٢٢,٧% مصابين بالنحافة، و ٤٣,٣% يتناولون حصصاً غذائية أقل من الموصى بها مما أثر على العديد من السلوكيات الصحية لهم، وقد تميزت العينة السورية ببعض الخصائص الصحية مثل تناول الفاكهة والنوم عدد كافٍ من الساعات وتنظيف الأسنان وأخرى غير صحية مثل غياب الزيارات الدورية إلى الطبيب وفحص الصدر.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات كدراسة ألقوير وآخرين (Allgower et al., 2001) إلى أن الأعراض الاكتئابية لشباب وشابات ١٦ بلد من دول العالم ترتبط بشكل دال مع نقص النشاطات الجسدية وعدم تناول الفطور وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استخدام حزام الأمان عند كل من الذكور والإناث، وارتبطت أعراض الاكتئاب بشكل دال عند النساء مع عدم استخدام كريمات الوقاية من الشمس والتدخين وعدم تناول طعام الفطور، أما الدعم الاجتماعي المنخفض فقد ارتبط مع الاستهلاك المنخفض للكحول ونقص النشاطات الجسدية وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استعمال أحزمة الأمان في السيارة ويحتمل أن تكون هناك علاقة سببية بين السلوك الصحي والمزاج والاكتئاب، بينما أشارت بعض النتائج إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة

كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية الى ٦٤,٨٠%، بالإضافة إلى وجود فروق فرديه ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة.

وقد أشارت نتائج دراسة على المراهقات من تلميذات المرحلة الإعدادية والثانوية في مدارس جدة إلى أن ٥٠% منهن لا يمارسن أي نوع من أنواع الرياضة على الإطلاق (مصيفر و زقزوق، ٢٠١٥).

العامة ومواقع التواصل الاجتماعي والنشرات الدورية والشوارع المطويات والأماكن العامة. ويرى الباحثون نتيجة لما تم عرضه من نتائج للدراسات السابقة ونتيجة الدراسة الحالية أنه يجب الاهتمام بالتوعية بأهمية السلوك الصحي والحركي وانعكاس مدى أهميته على صحة ولياقة طلاب وطالبات الجامعة وجميع أفراد المجتمع من خلال عقد ورش عمل حول تنمية الوعي الصحي واللياقوي والحركي للطلاب والطالبات في المقررات ذات العلاقة مثل التربية البدنية والصحة والتربية الصحية والصحة العامة والصحة واللياقة، ونشر ثقافة تعديل السلوك الصحي والحركي بشكل سليم ومفيد عن طريق وسائل الإعلام المختلفة والمحاضرات.

٣/٢/٧- بالنسبة للإجابة على التساؤل الثالث للبحث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل في العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية؟"

يوضح الجدول (٥) دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار (ت) t- test بين آراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء في محاور الاستبيان، حيث يستدل من الجدول على ما يلي:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في "محور السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء الطلاب، حيث مستوى الدلالة أقل من .٠,٠١

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في محور العادات الغذائية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من "مصيقر و زقزوق" (٢٠١٥)، "المطر وآخرون (٢٠١١)، "العباد و حسين" (٢٠٠٨)، "العربي" (٢٠٠٨)، "كاثيان وآخرون (2004)، Kathyan,et.al"، "ألغوير وآخرون (2001)، Allgwer et al"، "عبدالحق وآخرون" (٢٠١٢)، "ديفيد وآخرون" (2008)، David, et al، "القدمي (٢٠٠٥)، "واردل وآخرون (1997)، Wardle, et al"، "أكارلسلان وآخرون" Akarlslan, et al. (2008)، "بدر و آخرون" (2008)، Pedro, et al. حيث اتفقت هذه الدراسات في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في كل من العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية، حيث أشارت دراسة مصيقر وفايز (٢٠١٥) إلى أن ٥٠% من المراهقات من تلميذات المرحلة الإعدادية والثانوية في مدارس جدة لا يمارسن أي نوع من أنواع الرياضة على الإطلاق.

في حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في "محور الوعي الصحي البيئي" ومجموع المحاور لصالح آراء الطلاب، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في باقي المحاور (الوعي الوقائي – الوعي البيئي – الوعي اللياقي) (العربي، ٢٠٠٨، عبدالحق وآخرون، ٢٠١٢).

بينما أكدت نتائج دراسة شبيب (٢٠٠٩) على أن هناك نقصاً في بعض المغذيات لدى طالبات الجامعة وأن استمرار هذا النقص سيؤثر على صحتهم وإنجازهم الدراسي، ولم تكن هناك علاقة معنوية (٠,٠٥) من المتناول الغذائي لأغلب المغذيات والتحصيل الدراسي والذكاء الوجداني، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالتغذية الصحيحة للطالبات لتلافي إصابتهن بالمشاكل الغذائية، كما يُقترح على إدارة الجامعة وضع برامج

تثقيف غذائي بهدف زيادة وعي الطالبات بأهمية التغذية الجيدة وتحسين عاداتهن الغذائية.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من الشباب لديهم وعي متوسط عن مخاطر البدانة وأسس التغذية وأسس النشاط الرياضي، وأن وعي الشباب في المجال الرياضي أفضل من وعيهم في مجالي البدانة والتغذية، وأن أسوأ وعي لديهم عن التغذية، كما أن الإناث أكثر وعياً من الذكور في مجال التغذية، أما الذين لدى أسرهم إصابة بمرض فهم أكثر وعياً من غيرهم في مجال النشاط الرياضي (القدومي، ٢٠٠٥، et al. Kathy, 2004).

بينما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن ٢٨,٦% من الطلاب والطالبات مصابين بالسمنة، ٢٢,٧% مصابين بالنحافة، ٤٣,٣% تناولن حصص غذائية أقل من الموصى بها مما اثر على العديد من السلوكيات الصحية لهم (Davy et al., 2006).

وأشارت بعض النتائج إلى أن الأعراض الاكتئابية ترتبط بشكل دال مع نقص النشاطات الجسدية، وعدم تناول الفطور، وعدم انتظام ساعات النوم، وعدم استخدام حزام الأمان عند كل من الذكور والإناث، وارتبطت أعراض الاكتئاب بشكل دال عند النساء مع عدم استخدام كريمات الوقاية من الشمس والتدخين وعدم تناول طعام الفطور، أما الدعم الاجتماعي المنخفض فقد ارتبط مع الاستهلاك المنخفض للكحول ونقص النشاطات الجسدية، وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استعمال أحزمة الأمان في السيارة، ويحتمل أن تكون هناك علاقة سببية بين السلوك الصحي والمزاج والاكتئاب (١٧).

ويرى الباحثون أن نتائج البحث الحالي قد أظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في محور العادات الغذائية، هذا قد يكون منطقيًا حيث إنهم من مجتمع واحد وبالتالي العادات الغذائية قد تكون واحدة، وقد يتلقون توعية غذائية تكاد تكون واحدة أو متشابهة، وبما أن عينة البحث الحالي ينتمون إلى مجتمع واحد

وجامعة واحدة فطبيعي أنهم يدرسون نفس المقررات التي تهتم بالتوعية الغذائية مثل مقرر الصحة واللياقة وغيره من المقررات الأخرى.

بينما أظهرت نتائج البحث الحالي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في محور السلوكيات الصحية والحركية لصالح الطلاب، قد يكون هذا أمراً طبيعياً ومنطقياً لأن الطلاب الذكور عندهم فرصة أكبر لمزاولة الأنشطة البدنية وكثرة الحركة عن الإناث، كما أن الطلاب الذكور لديهم اهتمامات كبيرة بالتكوين الجسماني في هذه المرحلة العمرية، كما أن العادات والتقاليد المجتمعية تتيح للطلاب الذكور فرصة أكبر لممارسة الرياضة والحركة عن الإناث، وقد يكون ذا تأثير في هذه النتيجة أن بعض الأفراد الذكور عينة البحث من طلاب قسم التربية البدنية.

٤ / ٢ / ٧ - بالنسبة للإجابة عن التساؤل الرابع للبحث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بعض كليات جامعة الملك فيصل في العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية؟"

يوضح الجدول (٦) دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار تحليل التباين بين الكليات في جميع محاور الاستبيان، حيث يتضح من الجدول ما يلي:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كليات جامعة الملك فيصل بالإحساء عينة البحث في محور "السلوكيات الصحية والحركية".
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كليات جامعة الملك فيصل بالإحساء عينة البحث في محور العادات الغذائية.

كما يوضح الجدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار شيفيه بين بعض الكليات في محور "السلوكيات الصحية والحركية" حيث أشار الجدول إلى ما يلي:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية التربية وآراء طالبات كل من كليتي الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع وإدارة الأعمال في عبارات محور "السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء طلاب وطالبات كلية التربية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية العلوم وآراء طالبات كل من كليتي الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع وإدارة الأعمال في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب وطالبات كلية العلوم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية الآداب وآراء طالبات كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب وطالبات كلية الآداب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طالبات كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع وآراء طلاب كلية الطب البيطري في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب كلية الطب البيطري.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب كلية الطب البشري وآراء طالبات كلية إدارة الأعمال في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب كلية الطب البشري.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات باقي الكليات الأخرى في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية ".

وتتنفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل "المطر وآخرون" (٢٠١١)، "عبدالحق وآخرون" (٢٠١٢)، "هوانج وآخرون" (Huang, et al.(2003)، "الشريف" (٢٠٠٧)، "ساكا ماكي وآخرون" (Sakamaki et al.(2005)، "جيوفانا وآخرون" (Giovanna, et al. (2008) حيث اتفقت هذه الدراسات في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات في محور العادات الغذائية ومحور السلوكيات الصحية والحركية تختلف من كلية إلى أخرى، حيث أشارت نتائج دراسة المطر وآخرين إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كليات جامعة الملك فيصل بالإحساء (عينة البحث) في محور "الوعي الصحي البيئي" خاصة بين آراء طلاب وطالبات كلية العلوم وآراء طلاب وطالبات كلية إدارة الأعمال لصالح آراء طلاب وطالبات كلية العلوم، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين باقي الكليات في هذا المحور والمحاور الأخرى.

وقد أشارت دراسة أخرى إلى وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، وأوصت الدراسة بضرورة عقد ورش عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلاب والطالبات في المسابقات ذات العلاقة مثل (الرياضة / الصحة/ التربية الصحية / الصحة العامة) (عبدالحق وآخرون، ٢٠١٢).

كانت الفروق في الدراسة الحالية دالة إحصائياً في محور السلوكيات الصحية والحركية لصالح كل من كليات التربية والعلوم والطب البيطري والطب البشري عن الكليات الأخرى (الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع وإدارة الأعمال والآداب)، ويرى الباحثون منطقية هذه النتيجة، حيث اختلفت الفروق باختلاف طبيعة الدراسة بكل كلية فمن المنطقي أن يكون لدى طلاب كليات الطب البشري والطب البيطري والعلوم وعي صحي وحركي أكثر من الكليات الأخرى لطبيعة المقررات العلمية والطبية التي يدرسونها عن الكليات الأخرى، وربما جاءت كلية التربية ضمن هذه الكليات لوجود طلاب قسم التربية البدنية ضمن عينة البحث حيث طبيعة المقررات الحركية والصحية لهؤلاء الطلاب بصفة خاصة.

٧/٢/٥ - بالنسبة للإجابة عن التساؤل الخامس للبحث " ما المقترحات لتعديل العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية الغير مرغوب فيها لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل؟"

توضح الجداول من (٣:٧) العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية للطلاب والطالبات في بعض كليات جامعة الملك فيصل، والتي يمكن من خلال نتائجها التوصل إلى المقترحات التالية التي يمكن أن تعدل من العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل والتي يمكن إنجازها فيما يلي:-

١- نشر التوعية الغذائية وأهمية اتباع السلوكيات والعادات الصحية والحركية من خلال مراحل التعلم المختلفة من التعليم النظامي ووسائل الإعلام الرسمية ومراكز الخدمة الصحية.

- ٢- فرض الرقابة الرسمية بالإشراف العلمي للبرامج الغذائية والرياضية.
- ٣- وجوب الاستفادة من التقنيات الحديثة في علوم الصناعات الغذائية في استكمال نواحي النقص الغذائي.
- ٤- عمل برامج تثقيفية للأطفال ليعتادوا العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية السليمة فتصبح جزء أصيل من عاداتهم المستقبلية.
- ٥- إعداد قوافل تثقيفية عن (الأغذية الصحية البديلة - فواتح الشهية وأخطارها - أهمية ممارسة الأنشطة البدنية - اللياقة البدنية وعلاقتها باللياقة الصحية - التأثير السلبي للوجبات السريعة - برامج الحمية الغذائية مالها وما عليها - التمرينات العلاجية للعلاج الشبهات القوامية - وغيرها من الموضوعات ذات العلاقة).
- ٦- ضرورة اهتمام وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة بالجوانب الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية، وذلك لنشر الوعي الثقافي الغذائي و الصحي الحركي بين باقي أفراد المجتمع.
- ٧- إقامة برامج تعزيزية خاصة للطالبات عن أهميه إجراء الفحوص الطبية (سرطان الثدي....) ومدى انعكاس ذلك على جوانبهم الصحية.
- ٨- تعزيز مظاهر السلوك الصحي الإيجابي واتباع الأساليب الواعية للتعديل والتوجيه.
- ٩- ضرورة إقامة ندوات ودورات تثقيفية ولقاءات علمية ومحاضرات وورش عمل ومؤتمرات توضح أهمية العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية ومدى تأثيرهم على الممارسات الصحية الحياتية.
- ١٠- غرس العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية بين طلاب وطالبات الجامعات وكذا جميع أفراد المجتمع من خلال تقديم النماذج الصحيحة للسلوكيات والممارسات الصحية والحركية باستخدام وسائل الواصل المختلفة.
- ١١- وضع خطط داخلية بالتنسيق مع المدارس ورياض الأطفال لإعداد حملات توعية بالمدارس ورياض الأطفال في محافظة الأحساء.

٠/٨ - استنتاجات البحث: -

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته، وفي حدود عينة البحث، ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات أمكن للباحثين التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-

١ /٨ - بالنسبة للعادات الغذائية:

- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بنعم) بالعبارة (١٥) "هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسة في اليوم"، وأقلها بالعبارة (٦) "هل تتناول وجبة واحدة فقط خلال اليوم".
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (إلى حد ما) بالعبارة (١١) "هل تفضل الأطعمة المسلوقة في غذائك"، وأقلها بالعبارة (١٥) "هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسة في اليوم".
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بلا) بالعبارة (٨) "هل تحرص على تناول الخضراوات يومياً"، وأقلها بالعبارة (١٥) "هل تتناول عدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسة في اليوم" والعبارة (١٩) "هل تتناول الوجبات السريعة المعدة خارج المنزل".
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في محور العادات الغذائية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كليات جامعة الملك فيصل بالأحساء عينة البحث في محور العادات الغذائية.

٢ /٨ - بالنسبة للسلوكيات الصحية والحركية:

- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بنعم) بالعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون"، وأقلها بالعبارة (٢٥) "هل تحرص على إجراء قياسات بدنية ولياقة بشكل دائم".

- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (إلى حد ما) بالعبارة (٢٣) "هل تحرص على قراءة النشرات والمطويات الصحية في المراكز والمستشفيات التي تتردد عليها" والعبارة (٢٦) "هل تحرص على الاطلاع على كتيبات تتعلق بالسلوكيات الصحية والحركية"، وأقلها بالعبارة (١١) "هل تراعي عند اختيار ملابسك أن تكون مناسبة لدرجة حرارة الجو" والعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون".
- أن أعلى استجابة لآراء طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء للإجابة (بلا) بالعبارة (٢٢) "هل أجريت فحوصات لفقر الدم أو السكر"، وأقلها بالعبارة (٢٨) "هل تفضل تناول الطعام أثناء الجلوس أمام التلفزيون".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب وآراء الطالبات في "محور السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء الطلاب، حيث مستوى الدلالة أقل من .٠,٠١
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كليات جامعة الملك فيصل بالأحساء عينة البحث في محور "السلوكيات الصحية والحركية"
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية التربية وآراء طالبات كل من كليتي الدراسات التطبيقية و خدمة المجتمع و إدارة الأعمال في عبارات محور "السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء طلاب وطالبات كلية التربية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية العلوم وآراء طالبات كل من كليتي الدراسات التطبيقية و خدمة المجتمع و إدارة الأعمال في عبارات محور "السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء طلاب وطالبات كلية العلوم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات كلية الآداب وآراء طالبات كلية الدراسات التطبيقية و خدمة المجتمع في عبارات محور "السلوكيات الصحية والحركية" لصالح آراء طلاب وطالبات كلية الآداب.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طالبات كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع وآراء طلاب كلية الطب البيطري في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب كلية الطب البيطري.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب كلية الطب البشري وآراء طالبات كلية إدارة الأعمال في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية " لصالح آراء طلاب كلية الطب البشري.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء طلاب وطالبات باقي الكليات الأخرى في عبارات محور " السلوكيات الصحية والحركية ".

٠/٩ - توصيات البحث: -

- في ضوء أهداف البحث والتساؤلات المنبثقة منها، ومن خلال النتائج التي أمكن التوصل إليها باستخدام المعالجات الإحصائية للبيانات وفي حدود عينة البحث، أمكن للباحثين صياغة التوصيات الخاصة بهذا البحث فيما يلي:-
- إدراج العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية ضمن المناهج والمقررات الدراسية بالمراحل التعليمية المختلفة بالمملكة لتنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحي الحركي الصحي اللياقى لجميع أفراد المجتمع.
- الاهتمام بإجراء البحوث العلمية على فترات زمنية مختلفة لمعرفة مدى التغير في الأنماط الاستهلاكية والعمل على معالجته نقاط ضعفها.
- إيجاد جسور بين التخصصات الأكاديمية المهمة بشؤون التغذية الصحية والعادات السلوكية والحركية و التخصصات الطبية و التخصصات النفسية.
- الاهتمام بإدراج برامج ترويجية ضمن البرامج التربوية تهدف إلى إكساب العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لجميع المراحل الدراسية.

- الاهتمام بالمكتبات العلمية بالجامعات والمدارس وكذا المكتبات العامة وتزويدها بالمراجع الحديثة، والمجلات والدوريات والوسائل العلمية المناسبة لتنمية العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية بين أفراد المجتمع.
- اتخاذ الوسائل الممكنة التي تشجع على زيادة ممارسة الأنشطة البدنية خصوصاً للطالبات.

٠/١٠ - قائمة المراجع:

١/١٠ - المراجع باللغة العربية:

- الشريف، بيضاء محمد (٢٠٠٧): "برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بمكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- العباد، نجة علي و حسين، شاديه محمود (٢٠٠٨): "المتناول الغذائي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والذكاء الوجداني لطالبات جامعة الملك فيصل بمحافظة الأحساء"، بحث علمي منشور، مركز بحوث كلية علوم الأغذية والزراعة، إدارة النشر العلمي والمطابع، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- العربي، عثمان (٢٠٠٨): "التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الشباب عن البدانة ومخاطرها، أسباب التغذية والمشكلات المتولدة عن عادات التغذية غير الصحية"، مركز بحوث كلية علوم الأغذية والزراعة، جامعته الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- القباني، أحمد صبري (٢٠٠٦): "الغذاء لا الدواء" دار العلم للملايين للنشر والتوزيع.
- القدومي، عبد الناصر عبد الرحيم (٢٠٠٥): "مستوى الوعي الصحي و مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية". مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (٦)، العدد (١)، ٢٦٣-٢٢٣.
- المرادي، سونيا، عبد المجيد أشرف (٢٠١٠): "التثقيف الغذائي"، ط١، دار النشر، عمان، الأردن.
- المزاهر، أيمن (٢٠٠٦): "تغذية الإنسان - للفرد و المجتمع"، دار الخليج للنشر والتوزيع.
- المصري، نديم أحمد (٢٠٠٨): "الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء" دار الفكر المعاصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- المطر، عبد الحكيم وآخرون (٢٠١١): "إستراتيجية مقترحة لتنمية الوعي الثقافي الصحي للباقي لدى طلاب وطالبات جامعته الملك فيصل بالأحساء"، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل، المجلد الثالث، العدد ٢٢، ٤٧-٧٨،
- الموسى، تهاني: (٢٠٠٥) "الغذاء داء ودواء - دليل الطعام الصحي والسليم من الألف إلى الياء - دار الكتب العربية.

- بلعدي، مراد (٢٠٠٧): "تأثير الوجبات السريعة على العادات الغذائية عند الشباب بمدينة قسنطينة (مقارنة سوسيو أنثروبولوجية)"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم علم الاجتماع الديمغرافيا، جامعة متوري، قسنطينة، الجزائر.
- رضوان، سامر جميل و ريشكة، كونراد (٢٠٠٢): "السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة مقارنة بين طلاب سورين وألمان" معهد علم النفس التطبيقي، جامعة لبيزج، ألمانيا.
- شبيب، زينب عبد الكريم (٢٠٠٩): "تأثير العادات الغذائية على الحالة التغذوية لدى المراهقين"، مجلة الكيمياء البيولوجية والعلوم البيئية ٣، ٤-١٦
- عبد الحق، عماد صالح و شناعة، مؤيد، قيس نعيرات و العمدة، سليمان (٢٠١٢): "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس"، بحث علمي منشور.
- مصيقر، عبد الرحمن و زقزوق، نسرين فايز (٢٠٠٥): "العادات الغذائية للتلميذات المراهقات في مدارس جدة"، المركز العربي للتغذية.

١٠/٢- المراجع باللغة الإنجليزية:

- Akarlsilan.Z,Burak S, Huly E(2008): "Dietary habits and health related behaviors of group of young adult-Gaze University-Ankara, Turkey" Journal of Adolescent Health, Vol 22,Issu 34, 210-213
- Allgower, A.,Warde, J., Steptoe, A.(2001):"Depressive Symptoms,Social Support, And personal health behavioars in Young men and women Health Psychology, Journal of Adolescent Health 20(3),223-227.
- Amy B. Middleman,(2007): Eating patterns, physical activity, and attempts to change weight among adolescents. Journal of Adolescent Health Volume 22, Issue 1, 37-42.
- David A. Popplewell, Michael J. Burton Robert Alan Boakes(2008): Food Physiology, and Learned Behaviour,, Journal of the American College of Nutrition, Volume 27, Issue 1
- Debora A, Cobb C,Sonja(2012):" The connection between diet, exercises And locus of control" California Journal of Health Promotion.Vol18, Issue 8,12 -22
- Giovanna T, Marianna G,Lura M(2008):Eating Habites and Italian behaviors,physical Activity,Nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Population, Journal of the American College of Nutrition,Volume 27, Issue 1, 34-45

- Judy A. Driskell,(2005): Few Differences Found in the Typical Eating and Physical Activity Habits of Lower-Level and Upper-Level University Students. Journal of the American Dietetic Association, Volume 105, Issue 5, 798–801.
- Kathyan S., Micherl N, Kathleen R(2004): "A survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a health life style " California Journal of Health Promotion, 2) 2),10-199
- Maria P.Pedro, M.Luisa, S.A, (2008):Differences in School –Day Patterns of Daily Physical Activity in Girls According to level of Physical Activity.Journal of Physical Activity& Health,3(2),11-19
- Max Barken (2015): the wrong habits of life of the most important causes of cancer,cancer research institute, Mary queen university,London, Britain
- Norah M. Al Qauhiz(2012):" Obesity among Saudi Female University Students:Dietary Habits and Health Behaviors" Egypt public Health Assoc.Vol.85,27-41.
- Sakamaki R, toyama K. A mamoto R, Liu CJ, Shinfuku N(2005):Nutritional knowledge e,food habits and health attitude of Chinese University students-A cross – sectionl study. Nutritional Journal,1391),36-42
- Sameer Deshpandea, Michael D. Basila B& Debra Z (2009):Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model, Health Marketing Quarterly, Volume 26, Issue 2,89-99
- Sarah R. Davy A, Vitae,Beverly A. Benes's (2006):Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students. Journal of the American Dietetic Association,Volume 106, Issue 10, 1673–1677
- Susan, B, Shiriki.k, Alfredo. M, P Elizabeth,(2006). A comparison of knowledge and attitudes about diet and health among 35 – to 75 – years – old adult in the United States and Geneva, Switzer land American Journal of Public Health, 91, 418 – 424
- Terry T.-K. Huang,, Kari Jo Harris,, Rebecca E. Lee, Niaman Nazir,, Wendi Born & Harsohena Kaur(2003): Assessing Overweight, Obesity, Diet, and Physical Activity in College Students: Journal of American College Health,Volume 52, Issue 2,108-119
- Wardle, J., Steptoe, A., Bell isle, F & Davou, P (1997). Health dietary practice among European students. Health Psychology.16 (2)102-118.