

## السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية

### بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا

بكر سليمان الذنبيات\*

بكر صلاح الذنبيات

#### ملخص

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية، وتكونت عينه الدراسة من (200) طالب من مرحلة الأساسي العليا في مدارس لواء القصر وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، حيث قاموا بإجراء الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والإجابة على الاستبيان الخاص بالسلوك الغذائي لديهم، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة تنبؤية بين السلوك الغذائي الممارس وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ما عدا عنصر المرونة، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان برفع مستوى الوعي الغذائي لطلبة المدارس وتحسين وتطوير مستوى الدروس لحصص التربية الرياضية المرتبطة بتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

\* كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ قبول البحث: 2021/6/21 .

تاريخ تقديم البحث: 2021/1/14.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2024.

## **Practiced Dietary Behaviors and their Predictive Relation with Health-Related of Fitness Elements t among Upper Elementary School Studentsl**

**Baker Sulaiman Althnebat \***

**dr.baker.thneibat@gmail.com**

**Baker Salaah Althnebat**

### **Abstract**

The study aimed to identify the practiced dietary behaviors and their predictive relation with health-related elements of physical fitness among the upper elementary school students. The researchers used the descriptive approach with its steps and scientific procedures. The study sample consisted of (200) upper elementary students from the schools of Alqaser Directorate who were chosen randomly, and who underwent special tests related to health fitness elements and filled in a questionnaire about their own dietary behavior .

The results of the study showed that there was no predictive relation.

between the practiced dietary behaviors and the elements of physical fitness, except for the flexibility element.

In the light of the results, the researchers recommended raising nutritional awareness level for school students and improving and enhancing the quality of the physical education classes related to developing health-related fitness elements.

---

\* Faculty of Physical Education, Yarmouk University.

Received: 14/1/2021.

Accepted: 21/6/2021.

© All rights reserved to Mutah University, Karak, The Hashemite Kingdom of Jordan, 2024

## المقدمة:

الغذاء ضروري للجسم لأنه يعطي الطاقة ويقي من الأمراض المختلفة ويساعد الإنسان على العمل بكفاءة وفعالية، وبالتالي يتطلب المجتمع سلوكاً غذائياً مناسباً وإيجابياً، حيث يؤدي انتشار السلوك الغذائي السلبي إلى العديد من المخاطر للأشخاص الذين يعانون من أمراض مختلفة، وانخفاض الإنتاجية، ومشاعر الكسل والخمول.

ويعد الغذاء الصحي مهما للجسم؛ حيث يعتمد ذلك على طبيعة الأطعمة التي يتم تناولها، والأساليب التي يتم من خلالها تناول الغذاء، بما يسهم في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تمكنه من القيام بالنشاطات الحيوية المختلفة، وبمعنى آخر فإن تناول الأغذية المختلفة من لحوم وحبوب وخضار وفاكهة، وبما تحتويه من عناصر غذائية، لازمة لإنتاج الطاقة، والمساهمة في عمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة، الأمر الذي يظهر مدى أهمية تناول الأغذية المختلفة للجسم (Al-Amoudi, 2007).

والتغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم، وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل، والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالألام أو الإجهاد المزمّن الناتج من التمرين أو اللعب، وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب، والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأشخاص (Mishaal et al., 2012).

تلعب اللياقة البدنية دوراً مهماً في ممارسة وإتقان جميع الأنشطة، حيث يختلف حجم وأهمية هذا الدور باختلاف نوع وطبيعة النشاط، وأهمية اللياقة البدنية لا تقتصر على الرياضيين للحصول على أفضل النتائج وليس فقط للفوز بالسباقات والمسابقات، ولكن تسعى أيضاً إلى إجبار الشخص على أن يعيش حياة يومية نشطة في العمل وفي البيئة لتلبية احتياجاته. كما أنه ينمو فيضفي على الإنسان مظهراً لائقاً، ويحافظ على حيويته، ولا يترك مجالاً للكسل والخمول. (Houari, 2014)

كما تعكس القياسات الجسمية والبدنية الخاصة بالأطفال والشباب حالة الصحة العامة والكفاية الغذائية التي يتحصلون عليها، وإمكانية التنبؤ بالتغيرات التي سوف تطرأ على صعيد النمو الهيكلي مستقبلاً (Haleima et al., 2009).

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....

بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

ويشير (عرجان) أن هناك العديد من التقارير العلمية التي أجريت على المجتمع الأردني والتي أشارت إلى وجود ارتفاع في نسب انتشار البدانة بين الأطفال والشباب وبين الكبار كدراسة (Al- Alrahahila & Al-Arjan, 2004, Al-Arjan, 2007; Al-Arjan, 2011) هذا إضافة إلى ما ظهر من نتائج العديد من الدراسات التي بينت وجود ارتفاع في عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية سواء بين الأطفال أو الكبار كدراسة (Al-Arjan, 2010; Al-Arjan, 2006) فمن خلال التنبؤ وتتبع للسلوكيات الغذائية وما يرتبط بها من عناصر لياقة بدنية يمكن أن يعكس ذلك مدى الصحة العامة ومستوى الرفاهية التي يتمتع بها أفراد المجتمع ونسبة الحصة الغذائية التي يتناولها الفرد يومياً، خاصة الأطفال والشباب على اعتبار أن هناك علاقة ما بين كمية الغذاء ونوعيته وطبيعة التكوين الجسمي والبدني للفرد.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتعطي قيماً للسلوكيات الغذائية وما ينعكس عنها من تأثيرات على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كما أنه من الممكن أن تفتح هذه الدراسة أبواباً أمام المعنيين بالصحة العامة لمعرفة مدى أهمية السلوك الغذائي، وما يمكنه من توفير طريق للتنبؤ بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

### مشكلة الدراسة:

ولأن أنظار العالم اليوم موجهة نحو السعي لخلق ثقافة صحية تقوم على ممارسة العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية بحيث تشكل نمطاً وأسلوباً للحياة، لذا تبني الباحثان فكرة هذا البحث كنواة ثقافية صحية تنطلق لخلق وتبني أفكار تسعى لمساعدة الأفراد على الأخذ بفكرة أن يحيا حياة صحية ويصبح النشاط الحركي جزءاً من ثقافتهم، 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.

ونظراً لأن التلاميذ في السن المدرسية (6-18) يمرون بأهم مراحل حياتهم من ناحية النمو وهم يشكلون نسبة عالية من السكان فإن توفير الغذاء المتوازن الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو وتوليد الطاقة أمر بالغ الأهمية لاستمرار هذا النمو بالشكل الصحيح، لذلك فإن المدرسة يجب أن تلعب دوراً كبيراً في توجيه التلاميذ نحو التغذية السليمة سواء أكان ذلك من خلال المناهج المدرسية أم الدروس أم المقصف المدرسي. فالطلاب يقضون أكثر من ثلث يومهم في المدرسة، ويجب أن يحصلوا على ثلث احتياجاتهم الغذائية اليومية في هذه الفترة،

وبالتالي فإن احتياجاتهم الغذائية يجب أن تغطي هذه الفترة حتى نستطيع أن نتقاضي المشكلات الغذائية المتعارفة كقفر الدم وأمراض سوء التغذية.

كما وتتميز المرحلة العمرية لعينة الدراسة ببلوغ سن المراهقة للطلبة التي تمتاز بالنمو السريع والنشاط العالي مما يحيج المراهق إلى زيادة في تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين والسكريات الحرارية دون إفراط، وكذلك الاهتمام بأطعمة الوقاية والحيوية والتي تحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية، وبالتالي فإن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يمنح الجسم الطاقة والعناصر الغذائية أمر ضروري للطلاب في هذا العمر .

فيما تعد الصلة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و السلوكيات الغذائية الممارسة من الموضوعات التي مازالت تثير الكثير من التساؤلات، حيث أثارت هذه المواضيع اهتمام العديد من العلماء والباحثين.

وما دعا لإجراء هذه الدراسة هي قلة الدراسات التي ربطت بين السلوكيات الغذائية الممارسة وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث اقتصرت الدراسات على ربط السلوكيات الغذائية ببعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء فقط كدراسة (Ma'aytah, 2018) ودراسة (Makhlouf, 2019)، كما تعمل الدراسة الحالية على إيجاد علاقة تنبؤية يمكن من خلالها التعرف على السلوكيات الغذائية المتبعة أو العكس، مما يعد مبرراً لإجراء مثل هذه الدراسة.

#### أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة:

- 1- **من موضوعها** والمتمثل بمعرفة السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا.
- 2- قلة الدراسات المحلية ويمكن أن تعتبر هذه الدراسة من أوائل الدراسات التي تناولت السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا من التعليم الأساسي.
- 3- إمكانية التعرف على السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وبيان الجوانب التي يمكن من خلالها المساهمة في رفع الممارسات الغذائية وانعكاسها على اللياقة البدنية لدى طلبة المدارس.

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....  
بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

4- إنها تقدم توجيهات ومقترحات مبنية على أسس علمية تسهم في إثراء المكتبة العربية في مجال من مجالات الفكر الرياضي والبدني.

5- النتائج التي سيتوصل إليها الباحثان قد تتيح تساؤلات علمية حول أهمية السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

#### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى:

- العلاقة التنبؤية بين السلوكيات الغذائية الممارسة وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا.

#### تساؤلات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن السؤال التالي:

- هل توجد علاقة تنبؤية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين السلوكيات الغذائية الممارسة وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا.

#### محددات الدراسة:

- 1- المحدد الجغرافي: مدارس لواء القصر
- 2- المحدد الزمني: 2018/9/19-9/17.
- 3- المحدد البشري: الطلبة الذكور للمراحل الأساسية العليا في مدارس لواء القصر.

#### مصطلحات الدراسة:

1. السلوك الغذائي: الطرق التي يتبعها الأشخاص والمجتمعات في تناول الغذاء اليومي وما يقومون به من نشاط وحركة (Abdul Latif, 2009).
2. اللياقة البدنية: هي سلامة الأجهزة الحيوية وكفاءتها في ممارسة الأنشطة الرياضية وضرورة توفر التوافق العضلي العصبي والترابط بين أجهزة الجسم الحركية في إخراج حركات رياضية تتميز بالتوافق العضلي العصبي (Mousa, 2015).

## الدراسات السابقة:

### أولاً : الدراسات المتعلقة باللغة العربية:

حيث أجرى (مخولف، 2019) دراسة هدفت للتعرف إلى السلوك الغذائي وعلاقته باللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واختيرت عينة البحث عشوائياً بواقع (100) طالب وطالبة للعام الدراسي 2018/2017 ، وتوصلت الدراسة إلى أنّ مستوى السلوك الغذائي لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان، جاء بدرجة مرتفعة. وأنّ مستوى اللياقة البدنية لدى المشاركين جاء بدرجة مرتفعة، ولا توجد فروق بين السلوك الغذائي، واللياقة البدنية، لدى المشاركين في الجائزة تعزى لمتغير الجنس.

كما أجرت (هياجنة، 2017) دراسة هدفت للتعرف إلى السلوك الغذائي والنشاط البدني للأطفال ذوي الإعاقة السمعية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية والسمنة مقارنة بالطلبة الأسوياء. وقد تكونت عينة الدراسة من (99) طالبا سويا و(101) طفل معاق سمعيا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استخدم استبيان السلوك الغذائي، واستبيان النشاط البدني، واختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، وقياس مؤشر كتلة الجسم، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير حالة الأطفال (ذوي الإعاقة السمعية والأسوياء أن مستوى النشاط البدني كان منخفض لديهم، وجود فروق لبعض فقرات استبانة السلوك الغذائي لصالح الأسوياء، ووجود فروق في اختبار التحمل العضلي لعضلات البطن والمرونة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي لصالح الأسوياء، كما أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي الإعاقة السمعية والأسوياء لا يعانون من السمنة وزيادة الوزن بناء على نتائج مؤشر كتلة الجسم.

وفي دراسة (المعاينة، 2017) هدفت للتعرف إلى مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك، وتكونت عينة الدراسة من (157) طالبة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستوى السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، وكان مستوى السلوك الغذائي متوسطا لدى الطالبات.

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....

بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

أجرت (بني هاني، 2014) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر العوامل البيئية المتعلقة ب الطالبات، والأسرة، والجامعة، والإعلام، على السلوك الغذائي والنشاط البدني الممارس من قبل طالبات جامعة عفت في المملكة العربية السعودية. وقد تكونت عينة الدراسة من (79) طالبة يمثلون تسع شعب دراسية من مساق الصحة واللياقة البدنية للفصل الدراسي الأول 2012/2013 ولتحقيق أهداف الدراسة طورت الباحثة استبانة لدراسة السلوك الغذائي والنشاط البدني لدى الطالبات. وأظهرت نتائج الدراسة أن العوامل البيئية بشكل عام تؤثر بشكل كبير في السلوك الغذائي لدى الطالبات فيما تؤثر الأسرة قليلا في النشاط البدني لديهن وتؤثر الجامعة بشكل كبير في النشاط البدني للطالبات فيما يؤثر الإعلام بشكل متوسط في النشاط البدني لدى الطالبات.

وأجرى كل من (مشعل وآخرون، 2012) دراسة هدفت التعرف إلى مدى امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للحصيلة المعرفية حول الثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لديهم كما يقدرونها بأنفسهم، إذ أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (251) طالباً وطالبة تم اختيارهم من مجتمع الدراسة المكون من (593) طالباً وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، واستخدم الباحثون استبانة كأداة لجمع البيانات. وقد أظهرت النتائج وجود نقص في المعرفة التغذوية بشكل عام بين طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، كما أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود علاقة بين الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة البدنية لديهم.

أجرى كل من (حسين وسلمان، 2009) دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى السلوك الغذائي ومدى انتشار زيادة الوزن بين الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات إلى 24 سنة في مدينة بغداد، تكونت عينة الدراسة من (532) طفل وطالب واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة هذه الدراسة، وأظهرت النتائج أن هناك فروقا بين الجنسين ومناطق بغداد في السلوك الغذائي.

#### ثانياً: الدراسات المتعلقة باللغة الإنجليزية:

قام كل من (Dunn & Denny, 2007) بدراسة هدفت إلى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطالبة كلية التربية الرياضية، اشتملت عينة الدراسة على 190 طالبا وطالبة (92 منهم من الذكور و98 من الإناث) يمارسون جميع الألعاب الرياضية، وقد استخدم الباحثان استبانة التغذية العامة (GNKQ) كأداة للدراسة، وبعد تحليل النتائج تبين أن معظم الرياضيين في هذه الجامعة كانت لديهم اتجاهات صحية في سلوكيات الغذاء، بينما بينت النتائج أن هناك انخفاضا

كبيراً في نسبة الثقافة التغذوية، كما تبين أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ولم توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الاتجاه نحو الغذاء.

قام كل من ( Davies & Brien, 2007 ) بدراسة هدفت إلى استقصاء العلاقة بين الثقافة التغذوية ومؤشر كتلة الجسم (BMI) ، وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (500) شخص (261 منهم من الإناث و239 من الذكور)، تم اختيارهم عشوائياً من قاعدة بيانات كبيرة لممارسي الرياضة بشكل عام، استخدم الباحثان استبانة التغذية العامة (GNKQ) كأداة للدراسة وبعد تحليل النتائج تبين أنه لا توجد علاقة بين الثقافة التغذوية ومؤشر كتلة الجسم، وقد ظهرت بين العينة مستويات عليا من الثقافة التغذوية، إذ إن الذين يعانون من السمنة من النوع الثاني حصلوا على متوسط (10 من أصل 10 نقاط) في مجال النصائح الغذائية، وأن متوسط استجابات العينة بشكل عام على ذلك المجال بلغ 91.8 ، أما بالنسبة لمجال اختيار الغذاء فقد حصل الذين يعانون من السمنة من النوع الثاني على أعلى استجابات بمتوسط (9 من أصل 10 نقاط)، وأن متوسط استجابات العينة بشكل عام على ذلك المجال بلغ 25.7 ، وأشارت هذه النتائج إلى أن الثقافة التغذوية قد لا تكون العامل الأكثر أهمية في زيادة الوزن، ومن الممكن أن يكون العامل الأهم هو السلوك الغذائي الذي تتبعه العينة.

أجرى كل من (Dunn & Denny, 2014) بدراسة هدفت للمقارنة بين الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي، لطلاب كلية التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (190) طالبا وطالبة، ممن يمارسون ألعاب رياضية مختلفة واستخدمت الاستبانة الخاصة بالتغذية العامة كأداة لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى أن أغلب الرياضيين في الجامعة يوجد لديهم سلوك صحي غذائي جيد، كما بينت النتائج أن هناك انخفاضا كبيرا في نسبة الثقافة التغذوية.

أجرى (Edwards et al., 2011) دراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة بين التغذية والنشاط البدني والسلوكيات واللياقة البدنية وتدبير الأداء الأكاديمي لطلاب الصف السادس في منطقة مدرسة غرب المدينة، وتكونت عينة الدراسة من (62) طالباً وطالبة، حيث استخدم فيها المنهج الاستقصائي؛ لرصد سلوك الشباب ومراقبته، وتقييم اللياقة البدنية من حيث: (التشغيل والميل، والتجعيد، والدفع، والارتفاع، والوزن)، وتوصلت الدراسة إلى أن درجات الرياضات العالية ارتبطت مع تناول المزيد من الحليب ووجبة الإفطار، وعصير الفاكهة، والمشروبات المحلاة واللياقة البدنية، كما توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج التي تربط السلوك الغذائي الإيجابي مع إجراءات اللياقة البدنية.

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....  
بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

ويرى الباحثان أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة هو:

أنها من الدراسات التي تناولت موضوع السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

**إجراءات الدراسة:**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باتباع أسلوب الدراسات المسحية بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الذكور للمرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية لواء القصر والبالغ عددهم (1156) طالب.

**عينة الدراسة:**

اشتملت العينة على (200) طالب وتم اختيارها بالطريقة العشوائية من أفراد مجتمع الدراسة.

**جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأوزان وأطوال طلاب المرحلة الأساسية العليا**

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
15.75	57.41	الوزن (كغم)
8.74	157.83	الطول (سم)

يبين الجدول قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأوزان وأطوال طلاب المرحلة الأساسية العليا الذكور في مدارس لواء القصر. وباستعراض هذه القيم يتبين أن المتوسط الحسابي لمتغير أوزان الطلبة قد بلغ (57.41) بينما بلغت قيمة متوسط أطوال طلاب المرحلة الأساسية العليا الذكور في مدارس لواء القصر (157.83)

**متغيرات الدراسة:**

**أولاً: المتغيرات المستقلة وتشمل:**

السلوكيات الغذائية الممارسة.

### ثانياً: المتغيرات التابعة:

- أ. اللياقة القلبية التنفسية وله مستوى واحد: (اختبار 1200 جري).
- ب. اللياقة العضلية الهيكلية وله ثلاثة مستويات: (قوة القبضة، المرونة، الجلوس من الرقود).
- ج. التركيب الجسمي وله مستوى واحد: (نسبة دهون الجسم).

### أداة الدراسة:

حيث تم الاستعانة بمقياس السلوك الغذائي الذي صممه (المعايطة، 2017) بدراستها (مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك).

### سلم الاستجابة:

تم استخدام سلم الاستجابة الخماسي لليكرت على النحو التالي: (دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجة، أبداً (1) درجة واحدة)، تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى السلوك الغذائي:

(1- أقل من 2.33: مستوى منخفض، 2.33 - أقل من 3.67: مستوى متوسط، 3.67 - 5: مستوى عالٍ).

حيث جاءت الفقرات رقم (26,7,23,1,29,20,36) ذات تأثير سلبي على مستوى السلوك الغذائي وجاءت الفقرات رقم (21,14,34,10) ذات تأثير إيجابي على مستوى السلوك الغذائي، أما باقي الفقرات (6,3) تحتل السليبي والإيجابي.

### صدق وثبات الاختبارات وأدوات الدراسة:

#### اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

#### صدق الأجهزة والأدوات:

أستخدم لإجراء هذه الدراسة مجموعة من الأجهزة والأدوات التي ثبت صدقها وثباتها وصلاحيته للقياس في مجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتعتبر من الأجهزة المصنعة بدقة متناهية وأصبح صدق هذه الأجهزة من مسلمات القياس.

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....  
بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

### مقياس السلوكيات الغذائية:

#### صدق وثبات الأداة:

##### أ- صدق الأداة:

حصل مجالات مقياس السلوك الغذائي الذي أعدته (المعايطة، 2017) بعد إجراء صدق البنائي على 0.71 لمجال تنظيم السلوك الغذائي، وحصل مجال كمية الغذاء المتناولة على 0.69 ، بينما حصل مجال نوعية الغذاء على 0.73 ، كما استخدم صدق المحتوى عن طريق عرض المقياس على هيئة من المحكمين من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية والتأهيل الرياضي وعلم التدريب الرياضي في جامعة مؤتة، وذلك لإبداء الرأي حول ملائمة المقياس للدراسة، والتأكد من سلامة صياغة الفقرات ووضوحها.

##### ب- ثبات الأداة:

حصل مقياس السلوك الغذائي الذي أعدته (المعايطة، 2017) على معامل ثبات بلغ (0,77) وذلك بعد استخدام الاختبار وإعادة الاختبار (Test- re Test) .

#### إجراءات تطبيق الدراسة:

##### أ- إجراءات تطبيق مقياس السلوكيات الغذائية:

1. تم التنسيق مع دائرة النشاط الرياضي في مديرية التربية والتعليم في لواء القصر بعد الحصول على الموافقة لإجراء الدراسة.
2. تم الحصول على أسماء المدارس والتي يوجد بها المرحلة تعليم الأساسية العليا.
3. الحصول على كشوفات بأسماء الطلبة في المرحلة الأساسية العليا.
4. التقى الباحثان بالطلبة وشرح لهم أهمية الدراسة وغاياتها وأن الإجابات ستعامل بسرية تامة.
5. عدد الاستبانات التي تم توزيعها (200) استبانة ولم يتم شطب أية استبانة حيث تم تحليلها جميعها.

##### ب- إجراءات تطبيق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

بعد أن تم اعتماد اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون الخليجي (هزاع، 2001)، حيث قام الباحثان بالإجراءات التالية:

1. أخذ موافقة أولياء أمور الطلبة على مشاركة أبنائهم في قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
2. قد قام الباحثان بأخذ القياسات بمساعدة مدرسي التربية البدنية في المدارس.
3. تم تسجيل البيانات في استمارة تسجيل قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
4. قد روعي توحيد وقت أخذ القياسات، وذلك بتوحيد وقت الحصى التي يتم خلالها أخذ القياسات.
5. تمت جميع القياسات والطلاب مرتدين الملابس الرياضية.

#### المعالجات الإحصائية للدراسة:

لاختبار تساؤلات الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعلى النحو التالي:

(المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الانحدار الخطي المتعدد).

#### عرض النتائج ومناقشتها:

#### سؤال الدراسة:

هل توجد علاقة تنبؤية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين السلوكيات الغذائية الممارسة وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة.

#### أولاً: تأثير السلوك الغذائي في مجموع الدهون

جدول (5) مؤشرات جودة نموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لبحث أثر السلوك الغذائي على

#### مجموع الدهون لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا

مؤشرات جودة نموذج الانحدار				مجالات السلوك الغذائي
Sig f	F	R <sup>2</sup>	R	
0.971	0.08	0.001	0.035	تنظيم السلوك الغذائي
				كمية الغذاء
				نوعية الغذاء

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....

بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

تشير نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد إلى أن قيمة علاقة قيم التنبؤ لهذه المتغيرات بمتغير مجموع الدهون قد بلغت قيمة  $R(0.035)$  وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً وذلك لأن قيمة  $f$  المحسوبة وبالبالغة  $(0.08)$  كانت غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة البالغة  $(0.971)$  كانت أكبر من  $(\alpha \geq 0.05)$  وتشير هذه النتيجة إلى عدم تأثير مجالات السلوك الغذائي بمجموع الدهون لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

وتعتبر قيمة  $R^2$  (والتي تسمى بمعامل التفسير أو التحديد) عن نسبة دقة التنبؤ من خلال المتغيرات المستقلة في تفسير تباين المتغير التابع (الذي يمكن تفسيره من خلال كل متغير مستقل) وقد بلغت هذه النسبة  $(0.1 \%)$  وهذه النسبة صغيرة جداً ولا تعبر عن أي أهمية في تفسير تباين المتغير التابع.

وبالتالي فإن الإجابة على هذا التساؤل من خلال مجموع الدهون قد أظهرت عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمجالات السلوك الغذائي بمجموع الدهون (مستوى الدلالة كانت أكبر من  $(\alpha \geq 0.05)$ ).

جدول (6) قيم تأثير مجالات السلوك الغذائي المؤثرة  
في مجموع الدهون ودلالاتها الإحصائية باستخدام اختبار  $t$

الثابت	Sig t	T	$\beta$ المعياري	$\beta$ غير المعياري	مجالات السلوك الغذائي
42.571	.776	-.284	-.027	-1.324	تنظيم السلوك الغذائي
	.800	.254	.028	1.605	كمية الغذاء
	.940	-.075	-.010	-.753	نوعية الغذاء

تبين قيم المعامل  $\beta$  مدى تأثير كل مجال من مجالات السلوك الغذائي في مجموع الدهون لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا ومن خلال هذه القيم يتبين أن تأثير مجال تنظيم السلوك الغذائي كان ذا أثر سلبي  $(-1.324)$  وأن تأثير مجال نوعية الغذاء أيضاً كان ذا أثر سلبي  $(-0.753)$  إذ تشير هاتان القيمتان إلى أنه كلما ازداد تنظيم السلوك الغذائي فإن مجموع الدهون

يقول وفي نفس السياق فإنه كلما ازداد الاهتمام بنوعية الغذاء أثر ذلك سلباً على قيمة مجموع الدهون بالقيم المبينة في الجدول لكل مجال من المجالين المذكورين بينما يلاحظ أن قيمة تأثير مجال كمية الغذاء والبالغة (1.605) فإن مجموع الدهون يزداد بحسب القيم المبينة إلا أن هذا التأثير لا يعتبر مهماً من الناحية الإحصائية في ظروف عينة الدراسة الحالية.

كما تبين قيمة (t) الأهمية الخطية لمعاملات النموذج ( $\beta$ ) التي تم التوصل إليه لكل مجال من مجالات السلوك الغذائي ويلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة لمجال تنظيم السلوك الغذائي قد بلغت (0.776) وأن قيمة مستوى دلالة مجال كمية الغذاء قد بلغت (0.800) وأن قيمة مستوى دلالة مجال نوعية الغذاء قد بلغت (0.940) وحيث إن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) فإن قيم المعاملات التي تم التوصل إليها تعتبر غير هامة من الناحية الإحصائية.

ثانياً: تأثير السلوك الغذائي في عنصر قوة القبضة:

#### جدول (7) مؤشرات جودة نموذج تحليل الانحدار الخطي

المتعدد لبحث أثر السلوك الغذائي على قوة القبضة لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا

مؤشرات جودة نموذج الانحدار				مجالات السلوك الغذائي
Sig f	F	R <sup>2</sup>	R	
0.898	0.19	0.003	0.055	تنظيم السلوك الغذائي
				كمية الغذاء
				نوعية الغذاء

تشير نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد إلى أن قيمة علاقة قيم التنبؤ لهذه المتغيرات بمتغير قوة القبضة قد بلغت (0.055) وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً وذلك لأن قيمة f المحسوبة والبالغة (0.19) كانت غير دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0.898) وهي أكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) وتشير هذه النتيجة إلى عدم تأثير مجالات السلوك الغذائي بقوة القبضة لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

وتعتبر قيمة R<sup>2</sup> (والتي تسمى بمعامل التفسير أو التحديد) عن نسبة دقة التنبؤ من خلال المتغيرات المستقلة في تفسير تباين المتغير التابع (الذي يمكن تفسيره من خلال كل متغير مستقل) وقد بلغت هذه النسبة (0.3 %) وهذه النسبة صغيرة جداً ولا تعبر عن أي أهمية في تفسير تباين المتغير التابع.

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها بالتنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....

بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

وبالتالي فإن الإجابة على هذا التساؤل من خلال قوة القبضة قد أظهرت عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمجالات السلوك الغذائي بقوة القبضة (مستوى الدلالة كانت أكبر من  $(\alpha \geq 0.05)$ ).

### جدول (8) قيم تأثير مجالات السلوك الغذائي المؤثرة

في قوة القبضة ودلالاتها الإحصائية باستخدام اختبار t

الثابت	Sig t	T	$\beta$ المعياري	$\beta$ غير المعياري	مجالات السلوك الغذائي
26.662	.871	-.163	-.016	-.457	تنظيم السلوك الغذائي
	.535	-.622	-.067	-2.365	كمية الغذاء
	.501	.674	.089	4.046	نوعية الغذاء

تبين قيم المعامل  $\beta$  مدى تأثير كل مجال من مجالات السلوك الغذائي في قوة القبضة لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا ومن خلال هذه القيم يتبين أن تأثير مجال تنظيم السلوك الغذائي كان ذا أثر سلبي (-0.457) وأن تأثير مجال كمية الغذاء أيضا كان ذا أثر سلبي (-2.365) وتشير هاتان القيمتان إلى أنه كلما ازداد تنظيم السلوك الغذائي فإن قوة القبضة يقل وفي نفس السياق فإنه كلما ازداد الاهتمام بكمية الغذاء يؤثر ذلك سلبا على قيمة قوة القبضة بالقيم المبينة في الجدول لكل مجال من المجالين المذكورين بينما يلاحظ أن قيمة تأثير مجال نوعية الغذاء وبالقيمة (4.046) فإن قوة القبضة تزداد بحسب القيم المبينة إلا أن هذا التأثير لا يعتبر مهما من الناحية الإحصائية في ظروف عينة الدراسة الحالية.

كما تبين قيمة t الأهمية الخطية لمعاملات النموذج ( $\beta$ ) التي تم التوصل إليه لكل مجال من مجالات السلوك الغذائي ويلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة لمجال تنظيم السلوك الغذائي قد بلغت (0.871) وأن قيمة مستوى دلالة مجال كمية الغذاء قد بلغت (0.535) وأن قيمة مستوى دلالة مجال نوعية الغذاء قد بلغت (0.501) وحيث إن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) فإن قيم المعاملات التي تم التوصل إليها تعتبر ليست هامة من الناحية الإحصائية.

ثالثاً: تأثير السلوك الغذائي في عنصر المرونة:

جدول (9) مؤشرات جودة نموذج تحليل الانحدار الخطي

المتعدد لبحث أثر السلوك الغذائي على المرونة لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا

مؤشرات جودة نموذج الانحدار				مجالات السلوك الغذائي
Sig f	F	R <sup>2</sup>	R	
0.023	3.25	0.047	0.218	تنظيم السلوك الغذائي
				كمية الغذاء
				نوعية الغذاء

تشير نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد إلى أن قيمة علاقة قيم التنبؤ لهذه المتغيرات بمتغير المرونة قد بلغت قيمة R (0.218) وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائياً وذلك لأن قيمة f المحسوبة والبالغة (3.25) كانت دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0.023) وهي أقل من ( $\alpha \geq 0.05$ ) وتشير هذه النتيجة إلى وجود تأثير لمجالات السلوك الغذائي على المرونة لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

وتعتبر قيمة R<sup>2</sup> (والتي تسمى بمعامل التفسير أو التحديد) عن نسبة دقة التنبؤ من خلال المتغيرات المستقلة في تفسير تباين المتغير التابع (الذي يمكن تفسيره من خلال كل متغير مستقل) وقد بلغت هذه النسبة (4.7 %) وهذه النسبة صغيرة تعبر عن نسبة تفسير صغيرة من تباين المتغير التابع.

وبالتالي فإن الإجابة على هذا التساؤل من خلال المرونة قد أظهرت وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمجالات السلوك الغذائي بالمرونة (مستوى الدلالة كانت أقل من ( $\alpha \geq 0.05$ )).

جدول (10) قيم تأثير مجالات السلوك الغذائي

المؤثرة في المرونة ودلالاتها الإحصائية باستخدام اختبار t

الثابت	Sig t	T	$\beta$ المعياري	$\beta$ غير المعياري	مجالات السلوك الغذائي
35.047	.856	.182	.017	.291	تنظيم السلوك الغذائي
	.016	-2.424	-.257	-5.265	كمية الغذاء
	.637	.473	.061	1.622	نوعية الغذاء

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....

بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

تبين قيم المعامل  $\beta$  مدى تأثير كل مجال من مجالات السلوك الغذائي في المرونة لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا ومن خلال هذه القيم يتبين أن تأثير مجال تنظيم السلوك الغذائي كان ذا أثر ايجابي (0.291) وإن تأثير مجال نوعية الغذاء أيضا كان ذا أثر ايجابي (1.622) وتشير هاتان القيمتان إلى انه كلما ازداد تنظيم السلوك الغذائي فإن المرونة تزداد وفي نفس السياق فإنه كلما ازداد الاهتمام بكمية الغذاء يؤثر ذلك إيجابيا على تحسين قيمة المرونة بالقيم المبينة في الجدول لكل مجال من المجالين المذكورين بينما يلاحظ أن قيمة تأثير مجال توعية الغذاء وبالبالغة (- 5.265) فإن المرونة تقل بحسب القيم المبينة.

كما تبين قيمة  $t$  الأهمية الخطية لمعاملات النموذج ( $\beta$ ) التي تم التوصل إليه لكل مجال من مجالات السلوك الغذائي ويلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة لمجال تنظيم السلوك الغذائي قد بلغت (0.856) وأن قيمة مستوى دلالة مجال كمية الغذاء قد بلغت (0.016) وأن قيمة مستوى دلالة مجال نوعية الغذاء قد بلغت (0.637) وحيث إن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) فإن قيم المعاملات التي تم التوصل إليها تعتبر ليست هامة من الناحية الإحصائية باستثناء قيمتها في مجال كمية الغذاء البالغة (0.016) حيث كانت هذه القيمة أقل من ( $\alpha \geq 0.05$ ) ما يعني أهمية قيمة تأثيرها في عنصر المرونة من الناحية الإحصائية.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن كمية الغذاء هي العامل الرئيس في تحديد نسبة الدهون في الجسم، بحيث تتحول كل من الكربوهيدرات والبروتينات الزائدة عن مستوى حاجة الجسم إلى دهون تتخزن في الأنسجة الدهنية بالإضافة للدهون نفسها والتي تتخزن في العضلات والنسيج الدهني أيضا، لذلك تكون العلاقة طردية بين كمية الغذاء وزيادة الوزن الناتج عن زيادة نسبة الدهون، مما يعمل تراكم الدهون في منطقة البطن والأرداف والفخذين على الحد من مستوى مرونة الجسم بشكل ملحوظ والتي تظهر جلية عند إجراء اختبار قياس المرونة، لذلك يمكن التنبؤ بمستوى مرونة للأفراد بالاعتماد على سلوكهم الغذائي.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة أجرتها (هياجنة، 2017) التي هدفت للتعرف إلى السلوك الغذائي والنشاط البدني للأطفال ذوي الإعاقة السمعية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية والسمنة مقارنة بالطلبة الأسوياء، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية في اختبار التحمل العضلي لعضلات البطن والمرونة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي لصالح الأسوياء.

كما انققت هذه الدراسة أيضا مع دراسة أجرتها (المعايطة، 2017) التي هدفت للتعرف إلى مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك، التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين مستوى السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

رابعاً: تأثير السلوك الغذائي في عنصر الجلوس من الرقود:

جدول (11) مؤشرات جودة نموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد

لبحث أثر السلوك الغذائي على عنصر الجلوس من الرقود لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا

مؤشرات جودة نموذج الانحدار				مجالات السلوك الغذائي
Sig f	F	R <sup>2</sup>	r	
0.012	3.73	0.054	0.233	تنظيم السلوك الغذائي
				كمية الغذاء
				نوعية الغذاء

تشير نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد إلى أن قيمة علاقة قيم التنبؤ لهذه المتغيرات بمتغير عنصر الجلوس من الرقود قد بلغت (0.233) وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائياً وذلك لأن قيمة f المحسوبة والبالغة (3.73) كانت دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0.012) وهي أقل من ( $\alpha \geq 0.05$ ) وتشير هذه النتيجة إلى وجود تأثير لمجالات السلوك الغذائي على الجلوس من الرقود لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

وتعبر قيمة R<sup>2</sup> (التي تسمى بمعامل التفسير أو التحديد) عن نسبة دقة التنبؤ من خلال المتغيرات المستقلة في تفسير تباين المتغير التابع (الذي يمكن تفسيره من خلال كل متغير مستقل) وقد بلغت هذه النسبة (5.4 %) وهذه النسبة صغيرة تعبر عن نسبة تفسير صغيرة من تباين المتغير التابع.

وبالتالي فإن الإجابة على هذا التساؤل من خلال الجلوس من الرقود قد أظهرت وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمجالات السلوك الغذائي بعنصر الجلوس من الرقود (مستوى الدلالة كانت أقل من ( $\alpha \geq 0.05$ )).

جدول (12) قيم تأثير مجالات السلوك الغذائي

المؤثرة في الجلوس من الرقود ودلالاتها الإحصائية باستخدام اختبار t

الثابت	Sig t	T	β المعياري	β غير المعياري	مجالات السلوك الغذائي
33.124	.546	.605	.056	1.718	تنظيم السلوك الغذائي
	.006	-2.801	-.296	-10.805	كمية الغذاء
	.254	1.144	.147	6.970	نوعية الغذاء

تبين قيم المعامل  $\beta$  مدى تأثير كل مجال من مجالات السلوك الغذائي في الجلوس من الرقود لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا ومن خلال هذه القيم يتبين أن تأثير مجال تنظيم السلوك الغذائي كان ذا أثر إيجابي (1.718) وأن تأثير مجال نوعية الغذاء أيضا كان ذا أثر إيجابي (6.970) وتشير هاتان القيمتان إلى أنه كلما ازداد تنظيم السلوك الغذائي فإن الجلوس من الرقود تزداد وفي نفس السياق فإنه كلما ازداد الاهتمام بكمية الغذاء يؤثر ذلك إيجابيا على تحسين قيمة الجلوس من الرقود بالقيم المبينة في الجدول لكل مجال من المجالين المذكورين بينما يلاحظ أن قيمة تأثير مجال نوعية الغذاء والبالغة (- 10.805) فإن الجلوس من الرقود يقل بحسب القيم المبينة.

كما تبين قيمة t الأهمية الخطية لمعاملات النموذج ( $\beta$ ) التي تم التوصل إليه لكل مجال من مجالات السلوك الغذائي ويلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة لمجال تنظيم السلوك الغذائي قد بلغت (0.546) وأن قيمة مستوى دلالة مجال كمية الغذاء قد بلغت (0.006) وأن قيمة مستوى دلالة مجال نوعية الغذاء قد بلغت (0.254) وحيث إن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) فإن قيم المعاملات التي تم التوصل إليها تعتبر ليست هامة من الناحية الإحصائية باستثناء قيمتها في مجال كمية الغذاء البالغة (0.006) حيث كانت هذه القيمة أقل من ( $\alpha \geq 0.05$ ) مما يعني أهمية قيمة تأثيرها في الجلوس من الرقود من الناحية الإحصائية.

يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن أداء اختبار الجلوس من الرقود يعتمد على مجموعة من العضلات مثل عضلات البطن وعضلات الظهر والأفخاذ، وتدخل هذه العضلات في حيز أكثر المناطق في النسيج الدهني التي يتراكم بها الدهون، أي أن زيادة كمية الغذاء والتي ينتج عنها زيادة

في تراكم الدهون في تلك المناطق مستغلة ضعف العضلات فيها تعمل على التقليل من المستوى المدى الحركي عند أداء اختبار الجلوس من الرقود، لذلك يمكن التنبؤ بمستوى الجلوس من الرقود للأفراد بالاعتماد على سلوكهم الغذائي.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أجراها (Edwards, at al., 2011) هدفت للتعرف إلى العلاقة بين التغذية والنشاط البدني والسلوكيات واللياقة البدنية وتدابير الأداء الأكاديمي لطلاب الصف السادس في منطقة مدرسة غرب المدينة، حيث توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج التي تربط السلوك الغذائي الإيجابي مع إجراءات اللياقة البدنية.

وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أجراها (مشعل وآخرون، 2012) التي هدفت للتعرف إلى مدى امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للحصيلة المعرفية حول الثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لديهم كما يقدرونها بأنفسهم، حيث أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة البدنية لديهم.

خامساً: تأثير السلوك الغذائي في عنصر الجري مسافة 1200 متر

جدول (13) مؤشرات جودة نموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد

لبحث أثر السلوك الغذائي على الجري مسافة 1200 متر لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا

مؤشرات جودة نموذج الانحدار				مجالات السلوك الغذائي
Sig f	F	R <sup>2</sup>	r	
0.318	1.18	0.018	0.133	تنظيم السلوك الغذائي
				كمية الغذاء
				نوعية الغذاء

تشير نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد إلى أن قيمة علاقة قيم التنبؤ لهذه المتغيرات بمتغير الجري مسافة 1200 متر قد بلغت (0.133) وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً وذلك لأن قيمة f المحسوبة والبالغة (1.18) كانت غير دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0.318) وهي أكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) وتشير هذه النتيجة إلى عدم تأثير مجالات السلوك الغذائي بالجري مسافة 1200 متر لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....

بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

وتعبر قيمة  $R^2$  (والتي تسمى بمعامل التفسير أو التحديد) عن نسبة دقة التنبؤ من خلال المتغيرات المستقلة في تفسير تباين المتغير التابع (الذي يمكن تفسيره من خلال كل متغير مستقل) وقد بلغت هذه النسبة (1.8%) وهذه النسبة صغيرة لا تعبر عن أي أهمية في تفسير تباين المتغير التابع .

وبالتالي فإن الإجابة على هذا التساؤل من خلال الجري مسافة 1200 متر قد أظهرت عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمجالات السلوك الغذائي بالجري مسافة 1200 متر (مستوى الدلالة كانت أكبر من  $(\alpha \geq 0.05)$ ).

#### جدول (14) قيم تأثير مجالات السلوك الغذائي

المؤثرة في الجري مسافة 1200 متر ودالاتها الإحصائية باستخدام اختبار t

الثابت	Sig t	T	$\beta$ المعياري	$\beta$ غير المعياري	مجالات السلوك الغذائي
6.261	.408	-8.30	-.060	-.531	تنظيم السلوك الغذائي
	.789	-.268	-.020	-.160	كمية الغذاء
	.073	1.803	.137	1.440	نوعية الغذاء

تبين قيم المعامل  $\beta$  مدى تأثير كل مجال من مجالات السلوك الغذائي في الجري مسافة 1200 متر لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا ومن خلال هذه القيم يتبين أن تأثير مجال تنظيم السلوك الغذائي كان ذا أثر سلبي (-0.531) وإن تأثير مجال كمية الغذاء أيضا كان ذا أثر سلبي (-0.160) وتشير هاتان القيمتان إلى أنه كلما ازداد تنظيم السلوك الغذائي فإن الجري مسافة 1200 متر يقل وفي نفس السياق فإنه كلما ازداد الاهتمام بكمية الغذاء يؤثر ذلك سلباً على قيمة الجري مسافة 1200 متر بالقيم المبينة في الجدول لكل مجال من المجالين المذكورين بينما يلاحظ أن قيمة تأثير مجال نوعية الغذاء وبالذات (1.440) فإن الجري مسافة 1200 متر يزداد بحسب القيم المبينة إلا أن هذا التأثير لا يعتبر مهماً من الناحية الإحصائية في ظروف عينة الدراسة الحالية.

كما تبين قيمة  $t$  الأهمية الخطية لمعاملات النموذج ( $\beta$ ) التي تم التوصل إليه لكل مجال من مجالات السلوك الغذائي ويلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة لمجال تنظيم السلوك الغذائي قد بلغت (0.408) وأن قيمة مستوى دلالة مجال كمية الغذاء قد بلغت (0.789) وأن قيمة مستوى دلالة مجال نوعية الغذاء قد بلغت (0.073) وحيث إن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) فإن قيم المعاملات التي تم التوصل إليها تعتبر ليست هامة من الناحية الإحصائية.

#### الاستنتاجات:

يتضح من نتائج الدراسة الاستنتاجات التالية:

1. لم يظهر السلوك الغذائي الممارس المتبع من الطلبة في المرحلة الأساسية العليا أي أثر على نسبة الدهون في الجسم.
2. أن مرونة الجسم تتأثر بالسلوكيات الغذائية الممارسة التي يتبعها الطلبة في المرحلة الأساسية العليا.
3. أن السلوك الغذائي الممارس من قبل طلبة المرحلة الأساسية العليا أثر وبشكل واضح على قوة عضلات البطن، بينما لم يؤثر ذلك السلوك على قوة القبضة لديهم.
4. لم يكن هناك أي تأثير للسلوك الغذائي الممارس من قبل طلبة المرحلة الأساسية العليا على مستوى اللياقة القلبية التنفسية.

#### التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة توصي الدراسة بالآتي:

1. رفع مستوى الوعي الغذائي لطلبة المدارس.
2. تحسين وتطوير مستوى الدروس لخصص التربية الرياضية المرتبطة بتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
3. ضرورة إجراء بحوث مشابهة للبحث عن عوامل أو مؤثرات أخرى لها علاقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

## References:

- Abdul Latif, M. (2009). *Prevalence of overweight and obesity among school children 6-12 years old*, unpublished master's thesis, An-Najah University, Nablus, Palestine.
- Al-Amiri, Amer Muhammad Ali, Al-Ani, Adil Mahmoud Mahdi's sacrifice, Heba Salem Hussein, (2014). The effect of over-correction in modifying some unhealthy food habits among malnourished children, University of Baghdad / College of Education for Girls / Kindergarten Department, *Research Journal Educational and Psychological*, Issue (43).
- Al-Amoudi, H. (2007). *The Effectiveness of a Suggested Program in Health Education for the Development of Health Illuminations among Middle School Students in Makkah Al-Mukarramah*, Unpublished Dissertation, Makkah University, Makkah, Saudi Arabi.
- Al-Arjan, J. and Al-Alwan, B., Al-Nader, H., & Bani Hani, Z. (2013). *Physical fitness related to obesity prevalence rates and dietary habits, a comparative study between public and private school students in Amman*, Yarmouk University Conference, 7 (7) , 1159-1194.
- Al-Houri, O. (2001). Building a Scale for Food Culture for Athletes and Non-Athletes, *Teachers' Journal*, Diyala University College of Physical Education, Iraq.
- Al-Rahlah, W. & Jaafar, F. (2004). A comparative study of the level of health-related physical fitness among public and private school students for the age group (14-15) years, *University of Jordan Studies*, 31, (2), 348-365.
- Bani Hani, K. (2014). The Impact of Environmental Factors on Dietary Behavior and Physical Activity among Effat University Students in the Kingdom of Saudi Arabia, *Journal of Education and Psychology Message*, Issue 47. Riyadh.
- Brien, G & Davies, M. (2007). *Nutrition knowledge and body mass index*, Health Education Research. 22 (4), 571-575.
- Dunn, D. & Denny, G. (2014). Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes, *The Sport Journal*, united states sport academy, 10 (4).

- Dunn, D. & Denny, G. (2007). Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes, *The Sport Journal, united states sport acadimy*, 10 (4).
- Edwards, U., Mauch I. & Winkelman, R. (2011) Relationship of Nutrition and Physical Activity Behaviors and Fitness Measures to Academic Performance for Sixth Graders in a Midwest City School District, *Journal of School Health*, 81(2): 65-73.
- Hayajneh, Aitan Muhammad Zain. (2017). *The nutritional behavior and physical activity of children with hearing impairment and its relationship to the level of physical fitness and obesity compared to normal students*, PhD thesis, College of Graduate Studies, University of Jordan.
- Houari, A. (2014). “*The effect of an educational program for movement games on the development of skill-related physical fitness elements among primary school students*”, PhD thesis, Institute of Physical Education and Sports, Chlef, Chlef University.
- Hussein, Iman Salman, Jinan (2009). *Weight and nutritional behavior for ages 5-24 years in the city of Baghdad*, the eighteenth regular conference for physical education colleges and departments in Iraq.
- Khayal, Fahim Bin Abdul Karim Hoda Ammaa Al Hassan - Naglaa Muhammad Saleh, (2006). Feeding primary school students in Al Bayda City, Department of Food Science and Technology - Faculty of Agriculture - Omar Al Mukhtar University, *Assiut Journal of Environmental Studies* - Issue 30 (January, Al Bayda Libya).
- Makhlouf, M. (2019). Dietary behavior and its relationship to physical fitness among the participants in the King Abdullah Award for Basic Stage Students in the capital Amman, *Zarqa Journal for Research and Humanitarian Studies*, Volume 19, Issue 2.
- Mishaal, Minas Samir, Al-Rahala, Walid Ahmed, Batinah, & Moaz Fakhry (2012). Outcome of knowledge of nutritional culture and level of physical fitness among students of the Faculty of Physical Education at the University of Jordan. *Studies: Educational Sciences*, 39 (2).
- Musa, B. (2015). *Some nutritional practices and their relationship to the level of sports performance of the players of the Algerian professional championship clubs*, the 7th Yarmouk Conference, 9 (5), 315-324.

السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ....

بكر سليمان الذنبيات، بكر صلاح الذنبيات

---

Shuli, R. (2003). *A comparative study of the level of health-related physical fitness components of three different groups of trainers in fitness centers in Amman*, an unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman.