

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المواد الصحية

أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء

بحث مقدم
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
في التربية الرياضية

إعداد
خالد محمد الصادق محمد سلامه
مدرس مساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية
الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

إشراف

الأستاذ

فريد عبدالفتاح

أستاذ الكرة الطائرة بقسم الألعاب بكلية
التربية الرياضية بنين جامعة

الأستاذ الدكتور

رضوان محمد رضوان

خبذة
أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم المواد
الصحية بكلية التربية الرياضية بنين
جامعة الزقازيق

الزقازيق

٢٠٠٥ - ١٤٢٦ هـ - م

شكر وتقدير

الحمد لله الذى لا إله إلا هو حمداً طيباً مباركاً كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ، وأصلى وأسلم على أشرف الخلق وخاتم المرسلين والمبعوث رحمة للعالمين سيدنا ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين ، أحمذك اللهم على كريم نعمتك بما أمددتنى به من عزم وجهد على إتمام هذا البحث وإخراجه فى صورته الحالية .

وانى لا أجد من الكلمات ما أعبر به عن عظيم شكرى وعرفانى بالجميل إلى الأستاذ الدكتور/ **رضوان محمد رضوان** والأستاذ الدكتور / **فريد عبدالفتاح خشبه** لما قدماه من جهد ووقت وعلم فياض لإتمام هذا البحث فلهم منى كل الشكر والتقدير .

ويتقدم الباحث بعظيم الشكر والامتنان والتقدير للأستاذ الدكتور / **على محمد جلال الدين** لما قدمه من معاونة صادقة لإتمام البحث .

ويسعدنى أن أتقدم بالإعزاز والتقدير بأسمى آيات الشكر إلى الأستاذ الدكتور / **مسعود كمال غرابه** والأستاذ الدكتور / **محمد صبحى عبدالحميد** أعضاء لجنة المناقشة والحكم على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث جزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير لإدارة كلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق ، وللخبراء ولأفراد عينة البحث وللزملاء المساعدين لمساهماتهم وتعاونهم الصادق لإتمام إجراءات البحث .

وإلى من تعجز جوارحى عن أن توفيهم حقهم ، إلى أحب الناس لقلبى والذى رحمة الله عليه وأدخله فسيح جناته ، ووالدتى أطال الله عمرها وأمدّها بمزيد من الصحة والعافية واخوانتى أتقدم بخالص الشكر والتقدير لهم فكان عطائهم بلا حدود مما كان له الأثر الأكبر فى إنجاز هذا البحث .

وأخيراً وليس آخراً إلى شريكة حياتى ورفيقة رحلتى أتقدم لها بكل آيات الشكر والتقدير لما تحملته من عناء لإتمام هذا البحث .

والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
أ الغلاف	١/٠
ب الآية القرآنية	٢/٠
ج قرار لجنة المناقشة والحكم	٣/٠
د شكر وتقدير	٤/٠
هـ قائمة المحتويات	٥/٠
ط قائمة الجداول	٦/٠
ك قائمة الملاحق	٧/٠
٦-١ المقدمة	٠/١
٢ مشكلة البحث وأهميته	١/١
٥ هدف البحث	٢/١
٦ تساؤلات البحث	٣/١
٦ المصطلحات المستخدمة	٤/١
٣٨-٧ القراءات النظرية والدراسات السابقة	٠/٢
٨ القراءات النظرية	١/٢
٨ مكونات تركيب الجسم	١/١/٢
٨ دهن الجسم	١/١/١/٢
٨ الدهن الأساسي (الضروري)	١/١/١/١/٢
٩ الدهن المخزون	٢/١/١/١/٢
١٠ كتلة الجسم بدون الدهن	٢/١/١/٢
١٠ تحديد نسبة الدهن بالجسم	٢/١/٢
١١ نمط أسلوب الحياة اليومي وعلاقته بنسبة الدهن ووزن الجسم	٣/١/٢
١٢ النشاط اليومي (البدنى) وعلاقته بنسبة الدهن ووزن الجسم	١/٣/١/٢
١٣ التغذية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم	٢/٣/١/٢
١٤ المواد الغذائية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم	١/٢/٣/١/٢

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
١٥	المواد الدهنية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم	١/١/٢/٣/١/٢
١٥	المواد الكربوهيدراتية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم	٢/١/٢/٣/١/٢
١٦	المواد البروتينية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم	٣/١/٢/٣/١/٢
١٧	الماء وعلاقته بنسبة الدهن ووزن الجسم	٤/١/٢/٣/١/٢
١٧	العادات الغذائية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم	٢/٢/٣/١/٢
٢١	النوم وعلاقته بنسبة الدهن ووزن الجسم	٣/٣/١/٢
٢٢	التدخين وعلاقته بنسبة الدهن ووزن الجسم	٤/٣/١/٢
٢٢	السمنة (البدانة)	٤/١/٢
٢٣	أنواع السمنة	١/٤/١/٢
٢٣	السمنة حسب المرحلة العمرية	١/١/٤/١/٢
٢٣	سمنة البلوغ (البسيطة)	١/١/١/٤/١/٢
٢٣	سمنة الطفولة (المركبة)	٢/١/١/٤/١/٢
٢٣	السمنة حسب مناطق توزيع الدهن في الجسم	٢/١/٤/١/٢
٢٣	سمنة الجزء العلوى للجسم	١/٢/١/٤/١/٢
٢٣	سمنة الجزء السفلى للجسم	٢/٢/١/٤/١/٢
٢٤	أسباب السمنة	٢/٤/١/٢
٢٤	التغذية	١/٢/٤/١/٢
٢٤	الوراثة	٢/٢/٤/١/٢
٢٤	البيئة	٣/٢/٤/١/٢
٢٤	النواحى النفسية	٤/٢/٤/١/٢
٢٤	النواحى الاجتماعية	٥/٢/٤/١/٢
٢٤	العامل المرضي	٦/٢/٤/١/٢
٢٤	العامل الفسيولوجي	٧/٢/٤/١/٢
٢٥	أضرار السمنة	٣/٤/١/٢

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
٣٨-٢٦ الدراسات السابقة	٢/٢
٢٧ الدراسات المرتبطة بجوانب أسلوب الحياة وأثرها علي المتغيرات الصحي	١/٢/٢
٣٣ الدراسات المرتبطة بالسمنة والعوامل المسببة لها	٢/٢/٢
٣٧ التعليق على الدراسات السابقة	٣/٢
٣٧ الاستفادة من الدراسات السابقة	٤/٢
٤٩-٣٩ إجراءات البحث	٠/٣
٤٠ منهج البحث	١/٣
٤٠ مجتمع البحث	٢/٣
٤٠ عينة البحث	٣/٣
٤١ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٤/٣
٤١ استمارة استبيان نمط الحياة اليومي للشباب الجامعي	١/٤/٣
٤١ جهاز الرستاميتير لقياس الطول	٢/٤/٣
٤١ ميزان طبي لقياس الوزن	٣/٤/٣
٤١ جهاز الكالبير لقياس سمك الدهن	٤/٤/٣
٤٥ قياس نسبة الدهن بالجسم لدي عينة البحث	٥/٣
٤٦ مناطق سمك ثنايا الجلد المختارة للقياس	١/٥/٣
٤٦ خطوات قياس سمك ثنايا الجلد للمناطق المختارة	٢/٥/٣
٤٨ تقييم حالة الجسم لدي عينة البحث تبعا لنسبة الدهن ومؤشر كتلة الجسم	٦/٣
٤٨ الدراسات الاستطلاعية	٧/٣
٤٨ الدراسة الاستطلاعية الأولى	١/٧/٣
٤٨ الدراسة الاستطلاعية الثانية	٢/٧/٣
٤٩ الدراسة الأساسية	٨/٣
٤٩ المعالجات الإحصائية المستخدمة	٩/٣
٦٨-٥٠ عرض النتائج ومناقشتها	٠/٤

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
٥١ عرض النتائج	١/٤
٥٩ مناقشة النتائج	٢/٤
٧٢-٦٩ الاستخلاصات والتوصيات	٠/٥
٧٠ الاستخلاصات	١/٥
٧٠ التوصيات	٢/٥
٨٢-٧٣ المراجع العربية والأجنبية	
٧٣ أولاً المراجع العربية	
٨٠ ثانياً المراجع الأجنبية	
 الملاحق	
 ملخص البحث باللغة العربية	
 ملخص البحث باللغة الأجنبية	

قائمة الجدول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠ مقياس تقدير نسبة الدهون في الجسم	١
١٠ درجة تقييم حالة الجسم تبعا لنسبة الدهون	٢
٢٧ الدراسات المرتبطة بجواب أسلوب الحياة وأثرها علي المتغيرات الصحية للفرد	٣
٣٣ الدراسات المرتبطة بالسمنة والعوامل المسببة لها	٤
٤١ بيان إحصائي بعدد طلاب العينة المختارة	٥
٤٤ معامل الارتباط بين التطبيقين لاستمارة الاستبيان	٦
٤٧ نتائج المسح المرجعي لتحديد أماكن قياس سمك ثنايا الجلد (للذكور)	٧
٤٨ درجة تقييم حالة الجسم تبعا لنسبة الدهون ومؤشر كتلة الجسم لدي الرجال	٨
٥١ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسبة المئوية لطلاب الجامعة	٩
٥١ في استبيان نمط الحياة اليومي	١٠
٥٢ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لطلاب الجامعة من الريف في استبيان نمط الحياة اليومي	١١
٥٢ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لطلاب الجامعة من الحضر في استبيان نمط الحياة اليومي	١٢
٥٣ دلالة الفروق بين طلاب الجامعة من الريف والحضر في استبيان نمط الحياة اليومي	١٣
٥٤ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لطلاب الكليات النظرية في استبيان نمط الحياة اليومي	١٤
٥٤ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لطلاب الكليات العملية في استبيان نمط الحياة اليومي	١٥
٥٥ دلالة الفروق بين طلاب الكليات النظرية والعملية في استبيان نمط الحياة اليومي	١٦
٥٥ النسبة المئوية لانتشار السمنة والنحافة والوزن المعتدل بين طلاب الجامعة	١٧
٥٦ دلالة الفروق بين الريف والحضر في النسبة المئوية لانتشار (السمنة ، النحافة ، الوزن المعتدل) بين طلابهما	

تابع قائمة الجدول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	دلالة الفروق بين الكليات النظرية والعملية في النسبة المئوية لانتشار (السمنة ، النحافة ، الوزن المعتدل) بين طلابهما	١٨
٥٦	
٥٧	١٩
	دلالة الفروق بين الريف والحضر والكليات النظرية والعملية في النسب المئوية لانتشار التدخين بين طلابهما	٢٠
٥٧	
٥٨	معامل الارتباط بين نمط الحياة اليومي ونسبة الدهون ووزن الجسم للشباب الجامعي .	٢١

قائمة الملحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٨٣	بيان إحصائي بعدد الطلاب المقيدون بكلية الجامعة في العام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ م	١
٨٤ أسماء السادة الخبراء في مجال البحث	٢
٨٥ استمارة استطلاع رأي الخبراء (المحاور)	٣
٨٨ استمارة استطلاع رأي الخبراء (العبارات)	٤
١٠٤ استمارة استبيان نمط الحياة اليومي	٥
١١٣ استمارة تسجيل قياسات الطلاب المستخدمة بالبحث	٦
١١٤ النومجرام لتحديد نسبة الدهن لدى عينة البحث	٧
١١٥ ميزان تقدير النشاط اليومي لطلاب الجامعة	٨
١١٧ دليل التدخين لطلاب الجامعة	٩
١١٨ أسماء المساعدين في إتمام إجراءات البحث	١٠

١ / المقدمة .

- ١ / ١ مشكلة البحث وأهميته .
- ٢ / ١ هدف البحث .
- ٣ / ١ تساؤلات البحث .
- ٤ / ١ المصطلحات المستخدمة .

١/ المقدمة . ١/١ مشكلة البحث وأهميته .

إن الفرد هو أساس المجتمع وصحة وسلامة الفرد تتعكسان على كيان المجتمع ، حيث أنها لا تعنى خلو الفرد من الأمراض فقط ولكنها ترتبط باكتمال الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، فسلامة الفرد البدنية وتمتعته بجسم سليم وأداء جميع أعضاء الجسم لوظائفها الحيوية بكفاءة فإنها تمكنه من أن يحيا قادراً على أن يعمل بكفاءة وبمهارة والتمتع بأوجه الحياة بصورة طبيعية ، حيث لا شك أن الفرد المتكامل صحياً وبدنياً يمكن أن يقدم لوطنه الكثير فالتكامل بين الحالة الصحية والبدنية يزيد من شعور الفرد بالثقة ويكسبه الحماس والمبادرة بالعمل بينما على النقيض من ذلك فإن اختلال الصحة والبدن قد يؤثر على الحالة النفسية للفرد فينعكس ذلك على تعامله مع زملائه واتجاهاته نحو مجتمعه .

ويعتبر زيادة وزن الفرد من المشاكل التي تؤثر على صحته وتسبب إصابته بالعديد من الأمراض ويوضح ذلك **رضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م)** حيث يشير أن الوزن يعتبر عنصر هام في الحياة ويتضح ذلك من نتائج الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي تؤدي إلى قصر العمر ، وفي بعض الدراسات الأخرى ثبت أن ٨٠% من المصابين بالسمنة يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية التي تؤدي إلى الوفاة . (٣٠ : ١٠٩)

كما يشير **عباس الرملى ومحمد شحاته (١٩٩١م)** أن البدانة تعتبر مشكلة صحية عامة ، إذ أن ٦٠% تقريباً من البالغين يعانون من زيادة الوزن ، وكذلك أصبحت أكثر انتشاراً في مرحلة الطفولة ، وتكمن الخطورة في هذه الحالة في أن العديد من الأمراض تحدث نتيجة زيادة الوزن ، فالشخص البدين أكثر عرضة لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم . (٤٤ : ١٦٣)

ووفقاً للتقارير الصادرة عن منظمة الصحة العالمية فإن عدد المصابين بالبدانة يفوق مليار شخص في مختلف أنحاء العالم حيث يشير التقرير الصادر بتاريخ ٢٧ مارس ٢٠٠٢م من المنظمة إلى أن العبء المتزايد للأمراض غير المعدية يعتبر من العوامل الرئيسية التي تحدد مستوى الصحة العامة في العالم . (٣١ : ١٢٥)

ويطلق مصطلح السمنة عادة على الحالات التي تزيد فيها الطبقة الدهنية المختزنة تحت الجلد وداخل الجسم ، وهناك فرق بين السمنة والوزن الزائد ولا يجب الخلط بينهما ، فمن الممكن أن يكون الشخص عنده زيادة فى الوزن وليس بالضرورى أن يكون سميناً وذلك لأن ممارسة التمرينات الرياضية قد تؤدى إلى زيادة الوزن ولكن الزيادة هنا نتيجة زيادة حجم العضلات .

(٥٥ : ١٤٣)

وتحدث السمنة بزيادة وزن النسيج الدهنى الذى تتم فيه الزيادة بطريقتين هما زيادة تضخم الخلية الدهنية Hypertrophy وزيادة عدد الخلايا الدهنية Hyperplasia ، ويتضاعف عدد الخلايا الدهنية وتضخمها منذ الولادة حتى مرحلة البلوغ ٤-٥ مرات ، وبناء على ذلك يجب أن نفرق بين نوعين من السمنة هما سمنة الطفولة وسمنة البلوغ ، وتعتبر سمنة الطفولة أكثر صعوبة نظراً لزيادة النسيج الدهنى على حساب كل من تضخم الخلايا الدهنية وعددها ، ولذلك يظل حوالى ٨٠% من الأطفال المصابين بالسمنة على حالتهم حتى بعد البلوغ ، أما سمنة البالغين فتكون غالباً على حساب زيادة حجم الخلايا الدهنية وليس عددها ولذلك يمكن الحصول على نتائج إيجابية عند إنقاص الوزن عن طريق التغذية مع برنامج رياضى جيد يؤدى إلى تقليل حجم الخلايا الدهنية .

(٤ : ٣٨-٣٩)

وتعتبر الوراثة والعامل المرضى (اختلال النظام الهرمونى الذى تسيطر عليه الغدد الصماء فى جسم الإنسان) هما من أكثر الأسباب التى تؤدى إلى حدوث السمنة ، فبعض الدراسات التى أُجريت تجارياً على الحيوانات ربطت بين البدانة والعوامل الجينية ، وكذلك الدراسات الحديثة التى أجراها ألبرت ستنكارد Albert Stunkard بجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية أظهرت أن هناك تأثير مباشر للجينات على الطول والوزن .

(٢٤ : ١٥٠)

كما يشير كل من محمد عادل رشدى (١٩٩٩م) وألفت خاطر وآخرون (٢٠٠٣م) أنه توجد علاقة بين الأباء والأبناء من الجانب الوراثى ونسبة حدوث السمنة حيث وجد أنه فى حالة الوالدين الأسوياء تكون نسبة حدوث السمنة للأولاد ٧% وعندما يكون أحد الوالدين سميناً تزداد فرصة إنجاب أطفال بدناء إلى ٤٠% أما إذا كان كلا الوالدين سميناً فان فرصة إنجاب أطفال بدناء تصل إلى ٨٠% ، كما يمكن أن تسبب الاضطرابات فى الغدد الصماء إلى حدوث السمنة مثل نقص نشاط الغدة الدرقية أو الغدة النخامية أو زيادة نشاط الغدة فوق كلوية .

(٦٠ : ٣٦) (١٣ : ٣٥)

بينما يذكر **محمد الحماحمي (٢٠٠٠م)** أن من أهم أسباب السمنة هو وجود خلل في ميزان الطاقة أو في اتزان السعرات الحرارية في الجسم بمعنى زيادة معدل السعرات الحرارية الواردة للجسم عن طريق الطعام عن معدل السعرات الحرارية المفقودة ، وتؤكد ذلك الدراسات العلمية التي أجريت على مواطني شمال الولايات المتحدة الأمريكية حيث أوضحت أن غذاء هؤلاء المواطنين يحتوى على كمية من السعرات الحرارية الزائدة عن احتياجاتهم اليومية ، مما أدى إلى إصابة ما يقرب من (١٥٠) مليون منهم بالسمنة ، وكذلك تشير تلك النتائج إلى أن الإصابة بالسمنة إنما تعود إلى بعض العادات والتقاليد الغذائية غير الصحية أو غياب الوعي الصحى ، أو الجهل بمبادئ التربية الغذائية أو عدم الإلمام بالثقافة الغذائية .
(٦٦ : ٦٣)

كما يشير كل من **إلهام إسماعيل (١٩٩٦)** و**هوارد Heyward (١٩٩٨م)** و**جلين Glynn (١٩٩٩م)** و**رضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م)** و**أسامة راتب (٢٠٠٤م)** أن السمنة تحدث عادة نتيجة تناول الفرد كميات كبيرة من الأغذية التى تحتوى على نسبة عالية من السعرات الحرارية تزيد من احتياجات جسمه وكذلك نتيجة للعادات الغذائية الخاطئة مع ما يصاحبها من قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط الرياضى .

(١٥ : ٦٣) (٩٠ : ١٧٩) (٨٩ : ١٤٩) (٣٠ : ١١٠) (١١ : ٤٤)

ويضيف **أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٨م)** أنه نظراً لظروف الحياة العصرية فقد قل النشاط البدنى للإنسان نتيجة للتطور التكنولوجى الهائل الذى أدى إلى تقليل كثير من الأعمال البدنية التى كان يقوم بها من قبل وترتب على نقص حركة الإنسان المعاصر وقلة نشاطه ظهور مشاكل صحية كبيرة تتمثل فى تراكم كميات كبيرة من الدهون داخل الجسم وانتشار البدانة ، تلك المشكلة التى لفتت أنظار المهتمين بمجال الصحة لما لاحظوه من أثارها السلبية على صحة الإنسان وكفاءته البدنية .
(٣ : ١٥١)

ويرى **الباحث** أن مشكلة السمنة أصبحت مشكلة عالمية فلم تعد تقتصر على مجتمعات بعينها وإنما هى أخذت فى الزيادة بمعدلات كبيرة فى معظم دول العالم ، وتعتبر حالياً من أكثر الموضوعات التى تشغل اهتمام المنظمات الصحية فى الوقت الراهن نظراً لخطورتها على صحة الفرد ، حيث يشير **ليو جى Liu, G. (٢٠٠٠م)** أن السمنة ومشاكلها الصحية سوف تكون مرض العصر الرئيسى الذى سوف يهدد صحة الإنسان فى القرن الواحد والعشرين ، وإن ميكانيزم (آلية) حدوث السمنة تعتبر من الموضوعات الرئيسية للبحث العلمى حالياً .
(٩٥ : ٦٠)

ولقد لاحظ الباحث نتيجة لتواجده في الجامعة واحتكاكه بطلابها نظراً لعمله كمدرس مساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين انتشار ظاهرة السمنة بين الشباب الجامعي ونظراً لخطورة هذه الظاهرة على صحة الطالب فقد أراد الباحث أن يتعرف على مدى أثر أحد العوامل المسببة لحدوثها وهو نمط الحياة اليومي الذي حدث به تغير كثيراً نتيجة للتقدم التكنولوجي في العصر الحالي وكذلك التعرف على مدى انتشار هذه الظاهرة بين طلاب الجامعة، حيث يرى الباحث أن المرحلة العمرية التي أختارها تعتبر من أهم المراحل العمرية التي يجب أن تعطى عناية خاصة نظراً لأهميتها حيث يعتبر الشباب هم عماد الأمة ورمز حضارتها وشباب الجامعة خاصة يعتبروا من أهم القطاعات التي يركز عليها المجتمع حيث هم طليعة هذا المجتمع وعماد مسيرة التنمية والتقدم في مجالاته المختلفة من أجل مستقبل وغد مشرق ، لذلك فأن البحث العلمي في مجال الشباب الجامعي يعتبر ضرورة ملحة من أجل اكتشاف احتياجاتهم والتعرف على مشاكلهم .

ويؤكد ذلك كل من كمال درويش وإسماعيل حامد (٢٠٠١م) انه إذا كان المجتمع يُعنى عناية فائقة بكل شئون الشباب وقضاياهم فان العناية بأمر شباب الجامعات لها ما يبررها فهم صفة أبناء جيلهم ويحتلون موقعا من الصدارة فهم المستقبل لكل المجتمع. (٥٣ : ٤٨)

بالمسح المرجعي للدراسات التي أُجريت في هذا المجال فقد لاحظ الباحث أن دراسة هذه الظاهرة وأسبابها بالنسبة للشباب الجامعي لم تحظى باهتمام كافي من قبل الباحثين في المجتمع المصري لذلك ظهرت الحاجة لإجراء هذه الدراسة التي تساهم نتائجها في توفير قاعدة معلوماتية علمية تساهم في رفع مستوى الوعي الصحي لدى أفراد هذه المرحلة العمرية الهامة .

٢/١ هدف البحث .

١/٢/١ يهدف البحث إلى التعرف على أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء .

ومن خلال تحقيق هذا الهدف يمكن التعرف على :

١/١/٢/١ نمط الحياة اليومي لشباب الجامعة ، والفرق بين نمط الحياة اليومي لطلاب الريف والحضر والكليات النظرية والعملية .

٢/١/٢/١ مدى انتشار السمنة والنحافة والوزن المعتدل بين الشباب الجامعي ، والفرق بين مدى انتشارهم بين الطلاب في الريف والحضر والكليات النظرية والعملية .

٣/١/٢/١ مدى انتشار التدخين بين الشباب الجامعى ، والفرق بين مدى انتشارها بين الطلاب فى الريف والحضر والكليات النظرية والعملية .

٣/١ تساؤلات البحث .

١/٣/١ ما هو أثر نمط الحياة اليومى على نسبة الدهن ووزن الجسم لدى الشباب الجامعى الأصحاء ؟
٢/٣/١ ما هو نمط الحياة اليومى الذى يتصف به الشباب الجامعى ، وهل يوجد فرق بين نمط الحياة اليومى لطلاب الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟

٣/٣/١ ما مدى انتشار السمنة والنحافة والوزن المعتدل بين الشباب الجامعى ، وهل يوجد فرق بين مدى انتشارهم بين الطلاب فى الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟

٤/٣/١ ما مدى انتشار التدخين بين الشباب الجامعى ، وهل يوجد فرق بين مدى انتشارها بين الطلاب فى الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟

٤/١ المصطلحات المستخدمة .

١/٤/١ نمط الحياة :

هو طريقة (أسلوب) الفرد فى الحياة العامة ، مشتملة على السلوكيات الصحية والغير صحية .
(٩١ : ٢٣٠)

- ٢ / ٠ . القراءات النظرية والدراسات السابقة .
- ٢ / ١ . القراءات النظرية .
- ٢ / ٢ . الدراسات السابقة .

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة .

١/٢ القراءات النظرية .

١/١/٢ مكونات تركيب الجسم .

يتكون الجسم عامة من عدة أنسجة مختلفة معظمها أنسجة عظمية وعضلية ودهنية تشكل أجهزة الجسم المختلفة ، وحيث أن النسيج العظمي يتميز بالثبات تقريباً تحت تأثير النشاط البدني ، فإن معظم التركيز يكون حول الأنسجة العضلية والدهنية لسرعة تأثرها بحركة الإنسان ونشاطه ، وقد أتفق على أن يشتمل تركيب الجسم عادة على مكونين أساسيين هما :

- دهن الجسم Body Fat

- كتلة الجسم بدون الدهن (LBM) Lean Body Mass

ويختلف كلا المكونين من حيث المحتوى والوظيفة التي يؤديها للجسم بصفة عامة .

(٤ : ٢٩)

١/١/١/٢ دهن الجسم Body Fat

النسيج الدهني للجسم يعتبر أحد مكونات الجسم الأساسية التي تشكل نسبة من وزن الجسم تختلف تبعاً للسن والجنس والتغذية ومدى الحركة والنشاط ، ويحتوي الجسم على حوالي ٣٠ مليار خلية دهنية تخزن حوالي ١٥ كيلو جراماً من الدهون ، وهذا المخزون يستطيع أن يمد الجسم بحوالي ١٣٥٠٠٠ سعر حراري (على أساس أن الجرام الواحد من الدهون يحترق ويولد ٩ سعرات حرارية) ، والخلية الدهنية مثلها مثل أى خلية أخرى بالجسم تتكون من جدار خارجي يحتوي بداخله على الدهون التي تتكون من الجلسريدات الثلاثية ، وتتخصص الوظيفة الرئيسية للخلية الدهنية في تخزين الدهون لحين الاستفادة منها وقت الحاجة ، حيث تتحلل هذه الجلسريدات الثلاثية إلى مواد أصغر تسمى الأحماض الدهنية التي تتأكسد داخل أنسجة الجسم وتمده بالطاقة اللازمة .

(٥٦ : ٢٦)

وينقسم دهن الجسم إلى نوعين أساسيين هما :

١/١/١/٢ الدهن الأساسي (الضروري) Essential Fat

وهو الدهن الموجود في نخاع العظام والأنسجة العصبية والمخ والقلب وأغشية الخلايا وأعضاء الجسم المختلفة ، وتبلغ نسبة الدهن الأساسي لدى الرجال ٣% من وزن الجسم ولدى الإناث ١٢% من وزن الجسم ، وإذا قلت النسبة عن ذلك فإن هذا يعني وجود بعض المشاكل الصحية .

(٤ : ٣٠) (٦٠ : ٣٠)

Storage Fat ٢/١/١/١/٢ الدهن المخزون

يمثل هذا الدهن مخزون الجسم من الطاقة ، ويوجد فى الأنسجة الدهنية بالجسم وبصفة خاصة أسفل الجلد وحول الأعضاء الرئيسية كالقلب والكليتين .
(٤ : ٣٠)

ويشير بهاءالدين سلامة (٢٠٠٢م) أن ترسيب الدهون فى الخلايا يبدأ مبكراً منذ النمو الجنينى ، وتستمر هذه العملية طول الحياة ، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية فى أى عمر من الميلاد وحتى الوفاة . وقد افترضت دراسات عديدة فى هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتاً فى مرحلة مبكرة من العمر ، وقد دفع ذلك عدد كبير من الباحثين إلى الاعتقاد بأن المحافظة على محتوى دهن منخفض فى الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلى من الخلايا الدهنية التى تنتج مما يقلل كثيراً من احتمال السمنة فى سن النضج ، ولكن الدليل العلمى الحديث أثبت أن عدد الخلايا الدهنية يستمر فى الزيادة خلال الحياة ، وأحدث دراسة فى هذا المجال توضح أنه عندما تزيد الدهون فى الجسم فإن الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاءً حتى تصل إلى حجم كبير جداً وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة ، وفى ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة .
(٢٤ : ١٨٨-١٨٩)

ويرتبط مقدار الدهن الذى يجب المحافظة عليه حسب الهدف المراد الوصول إليه ويرتبط هذا الهدف بثلاث عوامل هى المظهر العام للجسم (الشكل العام) والحالة الصحية العامة للفرد ، والأداء الرياضى ، وبالنسبة للصحة فالجسم يحتاج إلى الدهن الضرورى والحد الأدنى يبلغ ٣% للذكور ، ١٢-١٥% للإناث ، وهناك عدد من العلماء نادوا بمستويات إضافية للدهن المختزن تتراوح ما بين ١٠-٥% للذكور ، ١٥-١٨% للإناث .
(٦٠ : ٣٢)

وتشير زكيه فتحى ومحمود النجار (٢٠٠١م) أن نسبة دهن الجسم Percent Body Fat هى مقدار الدهن المخزون بالجسم نسبة إلى الوزن الكلى للجسم ، ويؤدى النقص المبالغ فى نسبة الدهن بالجسم أقل من ٥% للرجال ، ٨% للسيدات وكذلك زيادته أكثر من ٢٥% للرجال ، ٣٠% للسيدات إلى أضرار صحية .
(٦٠ : ٣٤)

كما يوضح أسامة راتب وإبراهيم خليفة (١٩٩٨م) مقدار نسبة الدهن الضرورية للجسم والمطلوبة لأداء النشاط الرياضى وكذلك المرغوب فيها للصحة العامة للفرد والنسبة المئوية للدهن التى يتصف بها الفرد البدن كالأتى :

جدول (١)

مقياس تقدير نسبة الدهون في الجسم

سيدات	رجال	تصنيف فئات نسبة الدهون
لا تقل عن ٨ %	لا تقل عن ٥ %	- النسبة المئوية لدهن الجسم الضرورية.
٩ - ٢٢ %	٦ - ١٣ %	- النسبة المئوية لدهن الجسم المطلوبة للنشاط الرياضي.
٢٣ - ٣٠ %	١٤ - ٢٥ %	- النسبة المئوية لدهن الجسم المرغوب فيها للصحة.
أكثر من ٣٠ %	أكثر من ٢٥ %	- النسبة المئوية لدهن الجسم (البدانة).

(١٢ : ١٠٨)

ويحدد أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٤م) درجة تقييم حالة الجسم تبعاً لنسبة الدهن للرجال والسيدات على النحو التالي :

جدول (٢)

درجة تقييم حالة الجسم تبعاً لنسبة الدهن

سيدات	رجال	حالة الجسم
أقل من ٢٠ % من وزن الجسم .	أقل من ١٠ % من وزن الجسم .	نحيف .
من ٢٠ - ٢٤.٩ % من وزن الجسم .	من ١٠ - ١٤.٩ % من وزن الجسم .	متوسط .
من ٢٥ - ٢٩.٩ % من وزن الجسم .	من ١٥ - ١٩.٩ % من وزن الجسم .	سمين .
٣٠ % فأكثر من وزن الجسم .	٢٠ % فأكثر من وزن الجسم .	سمين جداً

(٤ : ٦١)

٢/١/٢ كتلة الجسم بدون الدهن (LBM)

تتكون كتلة الجسم الخالية من الدهن من العظام والأنسجة العضلية وكافة أنسجة الجسم فيما عدا الأنسجة الدهنية ، وتحسب نسبة كتلة الجسم بدون دهن (وزن الجسم بدون دهن) عن طريق طرح وزن الدهن المخزون من الوزن الكلي للجسم .
كتلة الجسم بدون دهن = الوزن الكلي للجسم - وزن الدهن المخزون .

(٤ : ٣١) (٥٦ : ٢٦)

٢/١/٢ تحديد نسبة الدهن بالجسم .

يستخدم في تحديد نسبة الدهن بالجسم عدة طرق منها ما هو من الصعوبة بحيث يتطلب استعدادات خاصة كالتصوير الفوتوغرافي والنوموجرافي باستخدام أشعة اكس ، كما أن هناك وسائل يستخدم فيها التحليل الكيميائي المعمل ، إلا أن استخدام الطرق غير المباشرة تعد أكثر سهولة

وانتشاراً وتحقق نفس الغرض بأقرب ما يكون إلى الصحة . ومن أهم الوسائل التي تستخدم الطرق غير المباشرة ، طريقة قياس سمك الثنايا الجلدية Skin Fold Measurement حيث تعتبر من أكثر الطرق استخداماً نظراً لما تتميز به من قلة التكاليف وصدق النتائج وسهولة التدريب على استخدامها .
(٤ : ٥٦)

ويشير بهاءالدين سلامه (٢٠٠٢م) أن طريقة قياس سمك الثنايا الجلدية تعتبر من أكثر الطرق الميدانية انتشاراً ، حيث يتم قياس سمك الدهن تحت الجلد فى مناطق مختلفة من الجسم باستخدام المساك Cliper لتحديد نسبة الدهن بالجسم وتأخذ القياسات الخاصة بهذه الطريقة من أربع مناطق مختلفة من الجسم .
(٢٤ : ١١١)

كما يذكر أبوالعلا عبدالفتاح وأحمد نصرالدين (١٩٩٤م) أن الدراسات العلمية أشارت إلى وجود معامل ارتباط عالى مقداره ٠.٩٥ بين قياسات سمك الثنايا الجلدية وسمك الجلد والدهن بواسطة التصوير بأشعة اكس ، كما أنه نظراً لأن درجة السمنة تختلف فى مواضع الجسم المختلفة لذا فقد حاول الباحثون دراسة معاملات الارتباط بين قياسات سمك ثنايا الجلد فى مواضع مختلفة من الجسم ، ولوحظ وجود ارتباط عالى تراوحت قيمته بين ٠.٧٠ : ٠.٩٥ بما يفيد بإمكانية تقدير نسبة الدهن من قياسات لسمك الثنايا الجلدية فى مناطق محددة وليس فى جميع مناطق الجسم ، ويشير الخبراء إلى أن استخدام القياس فى ثلاث أو أربع مناطق تختار بعناية يمكن أن تعطى مؤشراً جيداً لمقدار نسبة الدهن بالجسم .
(٤ : ٥٧-٥٨)

٣/١/٢ نمط الحياة اليومي وعلاقته بنسبة الدهن ووزن الجسم .
يشير على جلال الدين (٢٠٠٥م) أن النظام اليومي المثالى يمثل عامل أساسى لنشاط الجسم واستشفائه ، ويساعد على رفع الكفاءة البدنية والصحية للفرد ، حيث يساعد الالتزام الصحيح والدقيق بمتطلبات البرنامج اليومي المثالى (وفيه يتم تخطيط إيقاع أنشطة الفرد وفقاً لدورة الإيقاع الحيوى اليومي للجسم) الفرد على إنجاز مختلف التزاماته اليومية بشكل أكثر فاعلية ، ويؤدى الانتظام فى ممارسة برنامج ما ثابت إلى تكوين سلوكيات نمطية حركية فى جسم الإنسان تتمثل فى أتران جهاز الأفعال المنعكسة الشرطية وزيادة كفاءته الوظيفية . وينعكس عدم وجود نظام (برنامج) يومية دائم أو كثير التغيير سلباً إلى حالة الجسم (البدنية والوظيفية) ، كما يساعد أيضاً وجود برنامج يومية مثالى على الاحتفاظ بمستوى عالى من كفاءة الحالة التدريبية للفرد وكذلك يوفر إمكانية أفضل لتخطيط وقت الفرد وجهده بنجاح .
(٤٩ : ٤)

كما يذكر بهاء الدين سلامه (٢٠٠٢م) أن أنماط الحياة اليومية قد أجبرت الفرد العادي على قضاء معظم الوقت جالساً لا يتحرك ، وذلك على الرغم من حب الإنسان للحركة والنشاط ، وقد شجع على ذلك استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة في الحياة اليومية حيث يطل علينا يومياً الكثير من الاختراعات التي تهدف في مجموعها إلى توفير وسائل الراحة للإنسان ، وهى بالتالى تقلل من حركة الإنسان وتبعده عن الحركة وعن بذل أى جهد بدنى لقضاء مختلف احتياجاته اليومية.

(٢٤ : ٢٥)

ويشير ديفريس وهوش Devries and Housh (١٩٩٤م) أن هناك ست (٦) جوانب أساسية ترتبط بأسلوب حياة الفرد وتؤثر على الحالة الصحية له وتتضمن :

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| التدخين | - Smoking |
| تعاطى الكحوليات | - Use Of Alcohol |
| ساعات النوم | - Hours Of Sleep |
| تناول طعام الإفطار | - Break Fast Eating |
| انتظام وجبات الطعام | - Regularity Of Meals |
| النشاط البدنى | - Physical Activity |

(٨٧ : ٢٣٦)

وبالمسح المرجعى للمراجع والدراسات العلمية المتخصصة فى مجال الصحة وباستطلاع رأى الخبراء تم تحديد جوانب نمط الحياة اليومى لطلاب الجامعة والتي تمثلت فى (النشاط اليومى) (البدنى) ، (التغذية ، النوم ، التدخين) ، وسوف يتناول الباحث بالشرح والإيضاح آراء المتخصصون والباحثون فى مجال الصحة والتغذية حول علاقة هذه الجوانب مع نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الفرد .

١/٣/١/٢ النشاط اليومى (البدنى) وعلاقته بنسبة الدهون ووزن الجسم .

يشير كل من أيمن الحسينى (١٩٩٥م) ورضوان محمد رضوان (٢٠٠٤م) أن نوعية الحياة التى نعيشها والأعمال التى نمارسها تعتبر من أهم أسباب انتشار البدانة فى الوقت الراهن حيث أنها تساهم فى الإقلال من الجهد العضلى ومن أنواع الحركة المقصودة أو غير المقصودة ، فالكثير من الأفراد لا يستهلكون جميع السعرات التى يتناولوها خلال النشاطات اليومية .

(٢٠ : ٦٠) (٣١ : ١٢١)

ويضيف أسامة راتب وإبراهيم خليفة (١٩٩٨م) أن زيادة السمنة فى السنوات الأخيرة ترجع إلى النقص الواضح لمستويات النشاط نتيجة للتقدم التكنولوجى والذى انعكس بدوره على زيادة الجلوس وعدم الحركة كأسلوب لحياة البشر ، ولذلك فمن الأهمية ممارسة النشاط البدنى كوسيلة هامة لتجنب حدوث السمنة أو علاجها .
(١٢ : ٢٥٩)

كما يشير كل من أبوالعلا عبدالفتاح ومحمد صبحى حسانين (١٩٩٧م) ومحمد نصرالدين رضوان وأحمد المتولى منصور (٢٠٠٠م) أن ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة تؤدى إلى حرق السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم ، كما ينتج عن الطاقة الناتجة عن الاحتراق تطوير مجموعات العضلات المختلفة فى الجسم وفى هذه الحالة قد يزداد الوزن ، فالفرد الرياضى أو الفرد العضلى أثقل وزناً من الفرد غير العضلى (السمين) ومن ثم فقد تؤدى التمرينات إلى زيادة الوزن فى الوقت الذى يحدث فيه التخلص من المواد الدهنية ، ولكن زيادة الوزن هذه تكون نتيجة زيادة حجم العضلات .
(٥ : ٣٧٠) (٦٩ : ٤٦)

ويذكر كل من بترى وبلازر Petray and Blazer (١٩٩١م) وحسام رفقى (١٩٩٣م) وجلين Glynn (١٩٩٩م) وأردل وآخرون Ardle et all (٢٠٠٠م) ورضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م) أن النشاط البدنى سواء كان رياضياً أو من خلال الأعمال اليومية التى يقوم بها الفرد والتى تتطلب جهداً جسمانياً ، تؤدى إلى تقليل نسبة تراكم الدهون فى الجسم وتجنب الإصابة بالسمنة .
(١٣ : ٩٦) (٢٨ : ٤٥) (٧ : ٨٩) (٨٢ : ٥٣٢) (٣٠ : ١١٠)

٢/٣/١/٢ التغذية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم .
إن التغذية الصحية هى الهدف المنشود ، وإن النظام الغذائى المبنى على التوازن والتكامل والاعتدال فى تناول المواد الغذائية سوف يساعد على بناء أجساماً صحية وقوية ، ولكى تتحقق متطلبات الصحة العامة لنظام التغذية السليم يجب تنظيم معدلات التغذية من المواد الدهنية والكربوهيدراتية والبروتينات لتعويض استهلاك الطاقة والعمليات البنائية بالجسم ، وكذلك تنظيم معدلات التغذية من حيث محتوى الماء والعناصر الدقيقة والمعادن والفيتامينات بهدف ضمان تحقيق وظائف الجسم المختلفة بكفاءة ووقايته من الأمراض .
(١٢ : ٢٥٩) (٤٧ : ٨٣)

ويشير بهاءالدين سلامه (٢٠٠٠م) أن الوجبة الغذائية المتزنة والمتكاملة هى التى تحتوى على جميع العناصر الغذائية بكميات كافية ومسموح بها ، كما أنه ليس هناك وجبة واحدة متكاملة

تغطي جميع احتياجات الفرد اليومية ، ولكن من خلال الاهتمام بعناصر الوجبات الغذائية الثلاث وتوزيع العناصر الغذائية عليها يصبح التوازن موجود في الغذاء اليومي ، وحيث أن الزيادة الكبيرة في عنصر واحد على حساب باقى العناصر الغذائية قد تؤدي إلى أضرار ومشاكل صحية عديدة مثل السمنة وسوء التغذية .

(٢٣ : ٢٨)

١/٢/٣/١/٢ المواد الغذائية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم .

تختلف أنواع المواد الغذائية باختلاف الفائدة التي تعود على الطلاب منها فهناك مواد غذائية لبناء الجسم مثل البروتينات وأغذية لتوليد الطاقة مثل المواد الدهنية والكربوهيدراتية وأغذية للمحافظة على الجسم بصفة عامة مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف والماء .

(٧ : ١٥)

وقد اهتمت المنظمات الصحية والباحثون في مجال التغذية بتحديد نسب الغذاء من البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن وذلك بغرض تحقيق التوازن والتكامل للوجبات الغذائية وبما يحافظ على صحة الجسم وإمداده بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي والضرورية لحيويته ، حيث أوصت منظمة الصحة العالمية بأن يكون الغذاء اليومي للفرد من المصادر الغذائية التالية والنسب المقررة وهى :

- (١٠%) بروتين أو جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم .

- (٢٥%) دهون .

- (٦٥%) كربوهيدرات .

(٦٦ : ٤٩ - ٥١)

فى حين أوصت منظمة القلب الأمريكية أن تكون عناصر المواد الغذائية التى يجب أن يتناولها الفرد هى :

- الدهون (٣٠%)

- البروتينات (١٢%)

- الكربوهيدرات المعقدة (٤٨%)

- السكر (١٠%)

(٨٩ : ١١٩)

ويذكر كل من طارق إسماعيل (١٩٩٤م) وجلين Glynn (١٩٩٩م) أن تناول الفرد المواد الغذائية التى تحتوى على نسبة عالية من السرعات الحرارية تزيد على احتياجات جسمه تؤدي إلى

تحول هذه السعرات إلى مواد دهنية تجمع في خلايا خاصة مثل خلايا تحت الجلد أو في البطن ، وتزداد شراهة هذه الخلايا للدهون بعد ذلك وتصبح أكثر حساسية لها وقابليتها أكثر للتخزين .

(٤١ : ١٨٢) (٨٩ : ١٤٩)

١/١/٢/٣/١/٢ المواد الدهنية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم .
تمثل الدهون ركناً أساسياً في النظام الغذائي بشرط ألا تتعدى نسبة الطاقة الناتجة عنها ٣٥% من إجمالي احتياج الجسم على حسب تقدير خبراء التغذية ، ويؤدي النظام الغذائي الذي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون إلى حدوث السمنة ، حيث أن الجرام الواحد من الدهون يعطى ضعف الطاقة الحرارية التي يعطيها جرام من المواد الكربوهيدراتية .
(١٢ : ٢٤٩)

ويذكر بهاء الدين سلامه (١٩٩٢م) أن الأدلة الحديثة تشير إلى أن السمنة ترتبط بكمية تشبع الدهون في الوجبة الغذائية بصرف النظر عن كمية السعرات المستهلكة حيث كلما زادت كمية تشبع الدهون في الوجبة الغذائية أصبح الفرد أكثر عرضة لمخاطر السمنة .
(٢١ : ٩٠)

وتوصى الجمعية الأمريكية للقلب أنه يجب تقليل تناول الدهون إلى نسبة ٣٠% من إجمالي السعرات الحرارية ومن هذه السعرات لا تزيد نسبتها على ١٠% من الدهون المشبعة (منتجات حيوانية - زيوت) وكذلك يجب ألا تتعدى نسبة الكوليسترول ٣٠٠ مجم في الدم ، وتساعد التغذية المنخفضة الدهون المشبعة والمنخفضة الكوليسترول على عدم حدوث السمنة وتجنب أمراض القلب .
(١٢ : ٢٧١ - ٢٧٢)

كما يشير كل من جلين Glynn (١٩٩٩م) ومحمد الحماحمي (٢٠٠٠م) ورضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م) وأسامة راتب (٢٠٠٤م) أن الإفراط في تناول المواد الدهنية يؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بالسمنة والتي تسبب مضاعفات وأضرار بالصحة العامة للجسم .
(٨٩ : ١١٩) (٦٦ : ٣٥٦) (٣٠ : ١١٠) (١١ : ٦١)

٢/١/٢/٣/١/٢ المواد الكربوهيدراتية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم .
يحصل الجسم على المواد الكربوهيدراتية من خلال المواد النشوية والسكرية في شكلها المركب ثم تتحول من خلال عملية الهضم إلى سكر جلوكوز يسهل امتصاصه في الدم ، ولكي يحافظ الدم على مستوى سكر الجلوكوز به ثابتاً دائماً (٨٠ - ١٢٠ مللي جرام) يتم تخزين الزائد من الجلوكوز في الكبد والعضلات على هيئة جليكوجين ، وتختزن العضلات حوالي ١٥ جراماً لكل كيلوجرام من

وزن العضلة ، وما يزيد عن ذلك من المواد الكربوهيدراتية يخزن على هيئة دهون فى الجسم .
(٤ : ٤٤)

ويشير أسامة راتب وإبراهيم خليفة (١٩٩٨م) أن المواد الكربوهيدراتية تعتبر مصدر الوقود المثالى للجسم ، وتساهم بما يقرب من نصف حاجته للطاقة بمعنى أنه يجب أن توفر لنا الكربوهيدرات ٥٠% من الطاقة التى نحتاجها على الأقل . ولكن يحذر علماء التغذية من الإفراط فى تناول المواد الكربوهيدراتية بما يزيد على حاجة الجسم لأن الكميات الزائدة عن احتياجاته تتحول إلى دهون .
(١٢ : ٢٤٩)

كما يشير كل من أبوالعلا عبدالفتاح (١٩٩٨م) وجلين Glynn (١٩٩٩م) ومحمد الحماحمى (٢٠٠٠م) وأردل وآخرون Ardle et all (٢٠٠٠م) وعلى جلال الدين (٢٠٠٤م) أن تناول المواد الكربوهيدراتية بكميات كبيرة تزيد على احتياجات الجسم تؤدي إلى الزيادة فى وزن الجسم وتراكم الدهون فى جميع أجزائه بما يشوه منظره ويؤدي إلى البدانة .
(٣ : ١٥) (٨٩ : ١١٩) (٦٦ : ٣٤٥) (٨٢ : ٤٥) (٤٨ : ١٧٤)

٣/١/٢/٣/١/٢ المواد البروتينية وعلاقتها بنسبة الدهون ووزن الجسم .
يحصل الجسم على البروتين من مصادره النباتية والحيوانية بالغذاء ، وتعتبر مهمة البروتين الأساسية هى بناء خلايا وأنسجة الجسم ولا يعتمد عليه فى إنتاج الطاقة إلا فى حالة المجاعات أو بنسبة قليلة لا تكاد تذكر خلال النشاط الرياضى ، ولذا فإن البروتينات كأحد عناصر الغذاء الأساسية لا يكون لها دور كبير فى إصابة الفرد بالسمنة .
(٤ : ٤٥)

ويذكر كل من أسامة راتب وإبراهيم خليفة (١٩٩٨م) ورضوان محمد رضوان (٢٠٠٤م) أن الأحماض الأمينية الناتجة عن تحلل البروتينات بفعل العصارات الهضمية يكون لها عملان رئيسيان الأول هو أن جزء منها يُستعمل فى بناء البروتينات داخل الجسم من جديد فمن ذلك تعوض العضلات والأنسجة الأخرى ما فقدته منها أثناء التمثيل الغذائى للبروتينات الداخلية ، ومن ذلك أيضاً تركيب البروتينات اللازمة لنمو الجسم ، أما العمل الثانى هو أن الجزء الأكبر من الأحماض الأمينية تجرى فيه عملية الاحتراق فيمد الجسم بالطاقة ، حيث يحصل الجسم على نسبة من ١٠ : ١٥ % تقريباً من احتياجاته من الطاقة بواسطة البروتينات ، ويتم استخدامها كمصدر لمد الجسم بالطاقة بعد استهلاك

المخزون من السكريات والدهون ، وأن أى زيادة فى هذه النسبة فى الغذاء تتحول إلى دهون تتراكم فى الجسم .
(١٢ : ٢٥١) (٣١ : ٨٣ - ٨٤)

كما يشير **جلين Glynn** (١٩٩٩م) أن تناول البروتينات بنسبة عالية لا يؤدي إلى بناء العضلات وإنما التمرينات الرياضية هى التى تساعد على نمو وبناء العضلات لذا فإن زيادة البروتينات فى المواد الغذائية عما يحتاجه الفرد يخزن فى صورة دهون فى الخلايا الدهنية بالجسم .
(٨٩ : ١٢١)

٤/١/٢/٣/١/٢ الماء وعلاقته بنسبة الدهون ووزن الجسم .
يحتاج الإنسان عادة إلى الماء بمتوسط من ٢.٥ : ٣ لتر فى اليوم فى الحالات العادية أى ما يعادل (٣٥ جرام) لكل كيلوجرام من وزن الجسم ، وتختلف هذه الكمية حسب كل من عمر الإنسان ودرجة حرارة الجو وكمية العرق الذى يفقده ونوع المجهود البدنى الذى يؤديه ، مع العلم بأن المواد الغذائية التى يتناولها الفرد تحتوى وحدها على ثلث هذه الكمية ، بينما يحصل الفرد على ثلثى الكمية من خلال السوائل المختلفة التى يتناولها والتى يكون من بينها تناول الماء الخالص مباشراً ، وإن الإفراط فى تناول الماء عموماً ليس له تأثير على زيادة الوزن إذا كانت حالة الكليتين طبيعية حيث أنهما تقومان بالتخلص من الماء الزائد عن حاجة الجسم .

(٥٦ : ٩٠) (٨٢ - ٨٣ : ٥٤)

ويشير كل من **أبو العلا عبدالفتاح وأحمد نصرالدين** (١٩٩٤م) و**محمد كمال يوسف** (١٩٩٤م) أن تناول المياه بكثرة لا تتسبب فى حدوث السمنة وذلك لأن الماء لا يحتوى على سعرات حرارية ، كما أنه لا يحتوى على ذرات الكربون وأى مادة لا تحتوى على الكربون لا يمكن أن تتحول إلى دهون ، لذا فإنه من المستحيل تحول الماء إلى دهون .

(٤ : ١٨٤) (٦٥ : ١٥٢)

٢/٢/٣/١/٢ العادات الغذائية وعلاقتها بنسبة الدهن ووزن الجسم .
تعتبر العادات الغذائية مثل العادات الأخرى التى يكتسبها الطلاب ، وتكون نتيجة لتكرار الأفعال التى يقومون بها حتى يتعودون عليها ، وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة وبسيطة بحيث يستطيع الطلاب أن ينفذوها بأقل تفكير ، لذلك كان من المهم أن تكون هذه الأفعال صحيحة من أول الأمر ، أى أثناء تكوين العادة لأنها متى تكونت ستلازم الطالب وسيستمر فى ممارستها ويصبح من

الصعب تغييرها ، ويحتاج الطلاب إلى كثير من الوقت والمجهود لإحلال عادة سليمة محل عادة سيئة ، وتلعب العادات والتقاليد الغذائية دوراً كبيراً فى تحديد وزن الجسم لدى الطالب .

(١١ : ٥٤) (١٠ : ٥٠)

ويذكر **عصام بدوى (١٩٩٨م)** و**جلين Glynn (١٩٩٩م)** أن من العوامل التى تساعد فى المحافظة على وزن الجسم وتجنب الزيادة فى الوزن هو الحرص على تناول ثلاث وجبات غذائية يومياً مع مراعاة التوازن فيما يختار من الطعام بحيث يشمل جميع العناصر الغذائية وبكميات مناسبة .

(١٤٩ : ٨٩) (١٦٧ : ٤٦)

ويضيف كل من **ماجد عبدالعال (١٩٩٥م)** و**إلهام إسماعيل (١٩٩٦م)** أن عدد مرات تناول الوجبات من العوامل المؤثر فى حدوث السمنة ، حيث أثبتت بعض الدراسات أن تناول عدد أكبر من الوجبات له تأثير سلبي على ظهور السمنة ، حيث وجد أن الأفراد الذين يتناولون وجبة أو وجبتين فى اليوم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة من أقرانهم الذين يتناولون ثلاث وجبات أو أكثر ، وذلك بافتراض أن كميات الطعام متساوية فى كلتا الحالتين ، وقد فسر الباحثون هذه الظاهرة على أساس أن زيادة عدد الوجبات تساعد على احتراق الجلوكوز وعدم تخزينه فى صورة دهون ، بينما تناول الغذاء اليومى فى وجبة واحدة يعمل على زيادة معدل الجلوكوز والمواد الغذائية الأخرى مثل الأحماض الدهنية والأمينية ويحدث خلل فى عملية التمثيل الغذائى ينتج عنه تخزين هذه المواد على هيئة دهون تتراكم فى الجسم ، ومما يؤكد صحة ذلك أن معظم البدناء يهملون وجبة الإفطار مستعيزين عنها بالتهام كميات كبيرة من الطعام فى وجبة الغذاء .

(٥٦ : ٤٥) (١٥ : ٦٥)

ويشير كل من **محمد الحماحمى (٢٠٠٠م)** و**على جلال الدين (٢٠٠٤م)** بأنه يفضل تناول الطعام فى توقيتات منتظمة حيث يبدى الجسم رد فعل مشروط بوقت الطعام مما يساعد على زيادة فاعلية الهضم نتيجة تزامن رد الفعل المشروط وغير المشروط الناتج عن الطعام ذاته ، كما يؤثر على إفراز العصارات الهضمية لهضم الطعام بطريقة جيدة وعدم حدوث اضطرابات فى عملية الهضم ، ويؤدى عدم انتظام تناول الطعام وتغير مواعيده باستمرار إلى حدوث خلل فى التنظيم العصبى للهضم مما يتسبب فى الإصابة بأمراض وظيفية وعضوية فى الجهاز الهضمى .

(١١٨ : ٤٧) (٣٢٣ : ٦٦)

ويذكر كل من محمد كمال يوسف (١٩٩٤م) وكمال عبدالحميد وآخرون (١٩٩٩م) أن عادة تناول الطعام بين الوجبات الرئيسية تعتبر من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بالسمنة ، حيث يلاحظ أن معظم طلاب المدارس والجامعات يحرصون على تناول الأكلات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية مما يجعلهم لا يقبلون على تناول الوجبات الرئيسية ويجعل هذه الأكلات التي تحتوى على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية تمثل نحو ١٥ % من دخلهم السعري اليومي ، مما يؤدي إلى زيادة أوزانهم .

(٦٥ : ١٠٦) (٥٤ : ١٣٥)

كما يوصى بتناول الطعام ببطء ومضغه جيداً مما يساعد على تفتيت الطعام إلى جزيئات صغيرة ، وبذلك يسهل تأثير العصارات الهضمية عليها ، كما يساعد على القضاء على الإحساس بالجوع بكمية قليلة من الطعام ، ويلاحظ أن اللذين يعانون من السمنة يتناولون الطعام عادةً بسرعة.

(٣١ : ٩٥) (٤٧ : ٩٦)

ويشير محمد كامل عبدالصمد (١٩٩٢م) أن إهمال تناول الإفطار بصورة منتظمة يؤثر على العمليات الحيوية فى الجسم وأن الجسم الذى يتعود على عدم الحصول على طعام فى الصباح يحرص على تعويض ذلك بإبطاء معدل العمليات الحيوية . وقد أجريت دراسة على طلاب الجامعة أثبتت أن كمية المواد الدهنية والكربوهيدراتية التى كان من المفروض تناولها فى الإفطار يتم تعويضها على مدار الأربع والعشرين ساعة بل زادت الكمية التى يتناولها الشخص الذى لا يفطر بمقدار ٥ : ١٠ % عن الشخص الذى يحرص على تناول ثلاث وجبات منتظمة .

(٦٤ : ٥٥-٥٦)

ويذكر كل من رضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م) وعلى جلال الدين (٢٠٠٤م) أن تناول الجزء الأكبر من السعرات الحرارية فى فترة العشاء يؤدي إلى زيادة الوزن حيث يختزن الفائض من السعرات الحرارية على هيئة شحوم فى الجسم أثناء فترة النوم ، ولذلك يوصى بتناول الجزء الأكبر من معدل الغذاء اليومي وخاصة العناصر الدهنية واللحوم والتي تتطلب فترة طويلة للهضم قبل الساعة الرابعة مساءً ، حيث ينشط الجهاز الهضمي وتزداد إفرازات الغدد الهضمية فى النصف الأول من النهار ، أما تناول الطعام (الدهن) بعد الساعة السادسة مساءً فإنه يتحول معظمه إلى مخزون دهني بالجسم .

(٣٠ : ١١٠) (٤٧ : ٧٧ ، ١٢٠)

ويشير كل من **جلين Glynn (١٩٩٩م)** و**نعمات عبدالرحمن (٢٠٠٠م)** إلى أن تناول الفرد للمعلبات المحفوظة بكميات كبيرة تؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بالسمنة وذلك لما تحتوي عليه من ملح ودهون بنسبة عالية .
(٨٩ : ١٢٠) (٧٦ : ٤٠)

ويذكر **أسامة راتب وإبراهيم خليفة (١٩٩٨م)** أن تناول الوجبات السريعة أصبحت عادة منتشرة لدى الكثير من الأشخاص وخاصة الشباب الجامعي ، وبنظرة ثاقبة على قائمة الطعام نجد أن معظم هذه الوجبات السريعة عالية السعرات الحرارية لما تحتويه من مواد دهنية وكذلك الملاحظ أن عملية طهي هذه الوجبات تتم باستخدام الزيوت مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون في هذه الوجبات الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بالسمنة .
(١٢ : ٢٧٤)

ويشير **عصام بدوي (١٩٩٨م)** أن من أهم أسباب زيادة الوزن هو الإسراف في تناول الحلويات والسكريات ، وكذلك تناول السكر الأبيض المكرر بنسبة عالية حيث أنه يعطى نسبة عالية من السعرات الحرارية التي تمثل عبئاً على الجسم حيث يقوم الجسم بتحويل الفائض من هذه السعرات إلى دهون تتراكم داخله .
(٤٦ : ١٦٧)

كما يذكر **محمد كمال يوسف (١٩٩٤م)** أن إضافة ملح الطعام بكميات كبيرة في الأغذية تعتبر عادة غذائية خاطئة لأنه كلما زادت نسبة الملح في أنسجة الجسم احتفظ بماء أكثر لتحقيق التوازن ، وهي حالة غير مرغوب فيها من الناحية الصحية ، فضلاً عن أن الملح قد يثير الجهاز الهضمي ويؤثر في عملية الامتصاص .
(٦٥ : ١١٧)

ويضيف **رضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م)** أن ارتفاع نسبة الأملاح في الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن حيث أن كل جرام من الملح يرتبط بأربع جرامات من الماء ويمنع خروجها من الجسم.
(٣٠ : ١١٠)

كما يشير **ماجد عبدالعال (١٩٩٥م)** إلى أن تناول الحوادق والمواد الحريفة تساعد بطريقة غير مباشرة على زيادة الوزن نظراً لأنها مواد مُشبهة أي تزيد من الشهية للأكل وبالتالي تساعد على تناول كميات كبيرة من الطعام ، كما تؤدي هذه المواد إلى تخزين الملح والماء بالجسم .
(٥٦ : ٩١)

وتذكر **عايدة الصلال (١٩٩٩م)** أن هناك عادة غذائية دخيلة على الأسرة المصرية ظهرت فى السنوات الأخيرة وهى تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون حيث يترتب على ذلك تناول كميات كبيرة من الطعام بدون وعى حيث لا يشعر الفرد بالشبع ، مما يؤدي ذلك إلى زيادة وزن الجسم والإصابة بالسمنة . (٤٣ : ٢٥)

ويشير **محمد كامل عبدالصمد (١٩٩٢م)** أن الدراسات العلمية أوضحت أن كثرة تناول المشروبات الغازية تؤدي إلى حدوث الزيادة فى الوزن والإصابة بالسمنة نظراً لأنها تحتوى على نسبة عالية من السعرات الحرارية . (٦٤ : ٢٣)

كما يذكر **ماجد عبدالعال (١٩٩٥م)** أن تناول المشروبات الساخنة والعصائر والتي تحتوى على نسبة كبيرة من السكر تسبب زيادة الوزن وخاصةً إذا كانت تمثل زيادة عن الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للفرد . (٥٦ : ٩٢)

٣/٣/١/٢ النوم وعلاقته بنسبة الدهن ووزن الجسم .
يشير كل من **وألفت خاطر وأخرون (٢٠٠٣م)** و**رضوان محمد رضوان (٢٠٠٤م)** أن النوم هو عملية فسيولوجية ضرورية لتحقيق توازن وظائف كافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه ، بل واستمرار حركة الحياة ومساعدة الإنسان على الإنتاج فأثناء فترة النوم يعمل جزء من الجهاز العصبى الذاتى وهو الجهاز الباراسمبثاوى فيريح وظائف الجسم المختلفة التى لا يستطيع الإنسان التحكم فيها إرادياً ، ويعتبر الوقت الطبيعى والصحى للنوم هو ذلك الجزء من الليل الذى تبلغ فيه كافة النشاطات بالجسم إلى أدنى نقطة فى دورتها ، ويشير العلماء أن معظم الناس يحتاجون إلى فترة نوم حوالى ٧ - ٨ ساعات يومياً وإذا زادت هذه الفترة تؤدي انخفاض مستوى استهلاك الفرد للطاقة مما يؤدي إلى تحول الطاقة التى يحصل عليها من خلال الغذاء إلى دهون تتراكم فى جسمه مما يؤدي إلى إصابته بالبدانة . (١٣ : ٣٤) (٤٨ : ٣١)

كما يذكر كل من **محمد كمال يوسف (١٩٩٤م)** و**على جلال الدين (٢٠٠٤م)** أنه ينبغي أن يكون النوم بعد تناول وجبة العشاء بحوالى ٣-٤ ساعات بحيث تنتهى عملية الهضم فى هذا الوقت وبحيث تستعيد الأجهزة التى قامت بهذه العملية حالتها الطبيعية أثناء الليل ، حيث أنه إذا تناول الفرد وجبة العشاء ثم توجه إلى النوم مباشرة أدى ذلك إلى تخزين طاقة أغذية العشاء على

شكل دهون تتراكم داخل الجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بالسمنة.
(٦٥ : ١٠٤) (٤٧ : ١١٩ - ١٢٠)

٤/٣/١/٢ التدخين وعلاقته بنسبة الدهن ووزن الجسم .
يعتبر التدخين مرض من أمراض العصر الحديث ، وهو عادة انتشرت بين جموع البشر خلال المائتى سنة الأخيرة ، ولقد أصبح من المعروف مدى الأضرار التى يسببها التدخين على كافة أجهزة الجسم ومنها تأثيره على الجهاز الهضمى والعصبى حيث يؤدي إلى حدوث تغيرات مرضية بهما ، بالإضافة إلى التغيرات الكيميائية التى يسببها فى المعدة التى تؤثر على كفاءة عملية الهضم ، وكذلك يؤثر على مركز الشهية بالمخ حيث يسبب انخفاض الشهية للطعام ، كل ذلك يؤدي بدوره إلى نقص وزن الفرد المدخن .
(٦٣ : ٦٥ ، ٦١) (٢٩ : ١٨١)

ويوضح ذلك نتائج الدراسة التى أجرتها إيمان عبدالهادى (٢٠٠١م) على عينة من المدخنين بهدف التعرف على مدى تأثير التدخين على الحالة الغذائية لديهم ، حيث أظهرت النتائج أن للتدخين أثراً سلباً على الحالة الغذائية للمدخنين مما يؤدي إلى إنقاص الوزن لديهم والإصابة بالانحافة .
(١٧ : ٨٦)

كما يشير محمد نصرالدين رضوان وأحمد المتولى منصور (٢٠٠٠م) أنه قد أجريت بعض البحوث العلمية على تلاميذ المدارس أظهرت النتائج بها أن التلاميذ الذين لا يدخنون يحققون معدلات فى الطول والوزن والسعة الحيوية تفوق بكثير المعدلات التى يحققها التلاميذ الذين يدخنون .
(٣٩ : ٦٩)

ويذكر محمد كمال يوسف (١٩٩٤م) أنه تسود لدى بعض المدخنين المصريين عادة خاطئة وتتمثل فى تدخين سيجارة أو أكثر قبل تناول الطعام وخاصة وجبة الإفطار وتسبب هذه العادة أضرار كثيرة حيث أن مرور الدخان إلى الجهاز التنفسى والهضمى يضرهما ويعوق عملية الهضم وإفراز العصارات المعدية ، ويقلل من شهية المدخن لتناول الطعام .
(٦٥ : ١٣٢)

٤/١/٢ السمنة (البدانة) Obesity

تعتبر السمنة إحدى المشاكل الصحية الشائعة بين شعوب العالم المختلفة ، وتعرف بأنها زيادة فى نسبة الدهن المخزنة داخل الجسم وتحت الجلد عن الحد الطبيعى ، فمتوسط نسبة الدهن فى

جسم المرأة من ٢٢-٢٥% ومتوسط نسبة الدهون في جسم الرجل من ١٢-١٥% من وزن الجسم ،
وإذا زادت هذه النسبة للسيدات أو الرجال فهم في طريقهم إلى البدانة . (١٠٤ : ١١٥)

١/٤/١/٢ أنواع السمنة :

يمكن تقسيم السمنة إلى :

١/١/٤/١/٢ السمنة حسب المرحلة العمرية :

١/١/١/٤/١/٢ السمنة البلوغ (البسيطة) .

وهي التي تحدث بعد سن البلوغ وتكون نتيجة لزيادة حجم الخلايا الدهنية على حساب عددها ، وبذلك يمكن الحصول على نتائج إيجابية أفضل لإنقاص الوزن عن طريق تنظيم التغذية مع ممارسة برنامج رياضي جيد يؤدي إلى تقليل حجم الخلايا الدهنية .

٢/١/١/٤/١/٢ السمنة الطفولة (المركبة) .

وهي التي تحدث في سن الطفولة وتعتبر أكثر صعوبة نظراً لزيادة النسيج الدهني على حساب كل من تضخم الخلية وعدد الخلايا الدهنية وإذا زاد عدد الخلايا الدهنية فإنها لا تقل في العدد حتى مع ممارسة برامج إنقاص الوزن المختلفة وإنما يقل حجم الخلايا الدهنية فقط ويصعب أكثر من السمنة البسيطة ، ولذلك يظل معظم الأطفال المصابين بالسمنة على حالتهم حتى بعد البلوغ .

(٣٠ : ١٠٧)

٢/١/٤/١/٢ السمنة حسب مناطق توزيع الدهون في الجسم :

١/٢/١/٤/١/٢ سمنة الجزء العلوي للجسم **Upper Body**

ويُطلق عليها اسم السمنة الذكورية حيث أنها غالباً ما تحدث للرجال ، وفيها يلاحظ زيادة نسبة توزيع الدهون بمنطقة البطن بصفة عامة وهذا النوع من السمنة يعتبر خطراً على الصحة حيث يسبب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

٢/٢/١/٤/١/٢ سمنة الجزء السفلي للجسم **Lower Body**

ويُطلق عليه اسم السمنة الأنثوية ، وذلك لزيادة انتشارها بين السيدات وهي تعنى زيادة نسبة توزيع الدهون في مناطق أسفل الجذع .

(٤ : ٣٩)

٢/٤/١/٢ أسباب السمنة .

هناك العديد من العوامل التي تسبب حدوث السمنة وهى :

- ١/٢/٤/١/٢ **التغذية** : زيادة تناول الطعام الذى يحتوى على سعرات حرارية عالية .
- ٢/٢/٤/١/٢ **الوراثة** : وهى تلعب دوراً مهماً بالنسبة للسمنة خاصةً إذا كان أحد الوالدين أو كليهما مصاب بالسمنة .
- ٣/٢/٤/١/٢ **البيئة** : تتأثر السمنة بالبيئة المحيطة بالفرد ومدى إصراره على الحركة أو التكاثر ، وما تتميز به البيئة من إمكانيات تكنولوجية حديثة تساعد على قلة الحركة .
- ٤/٢/٤/١/٢ **النواحي النفسية** : تتأثر السمنة بالحالة الانفعالية للإنسان حيث يلجأ البعض فى كثير من حالات الإحباط أو الفشل أو الشعور بالوحدة إلى تناول كميات كبيرة من الطعام ، وهناك أفراد يكونون على عكس ذلك حيث تزداد قابليتهم للطعام فى حالات الإحساس بالسعادة والنجاح .
- ٥/٢/٤/١/٢ **النواحي الاجتماعية** : حدوث السمنة يرتبط بالعادات الاجتماعية للأفراد وخاصة حينما تكثر الدعوات لتناول الطعام فى المناسبات المختلفة وغير ذلك من العادات التى تسبب زيادة الوزن .
- ٦/٢/٤/١/٢ **العامل المرضى** : وقد ترجع السمنة فى بعض الأحيان إلى ظروف مرضية خاصة بالغدد الصماء نتيجة وجود خلل فى وظائف هذه الغدد وبالتالي حدوث اضطراب فى عمليات التمثيل الغذائى وإنتاجية الطاقة .
- ٧/٢/٤/١/٢ **العامل الفسيولوجى** : يرتبط العامل الفسيولوجى بقدرة الجسم على استهلاك الدهن ، وعمليات التمثيل الغذائى القاعدى ، ومدى تحكم الهيبوثلامس Hypothalamus فى دهن الجسم ، ومستوى المركبات الغنية بالطاقة .

(٤ : ٤١ - ٤٤)

ويتفق كل من أحمد عسكر ومحمد حتوت (١٩٨٨م) وعادل خيرت (١٩٩٢م) ورضوان محمد رضوان (٢٠٠٤م) أن من أسباب زيادة الوزن والإصابة بالسمنة هو أنها قد تحدث نتيجة لأسباب مرضية أو وراثية ولكن بنسبة ضئيلة أما السبب الرئيسى لحدوثها فهو التغذية والعادات الغذائية الخاطئة وقلة النشاط البدنى والحركة .

(٦ : ١٥٥ - ١٥٦) (٤٢ : ١١ - ١٣) (٣٢ : ١٢٩)

٣/٤/١/٢ أضرار السمنة :

يشير كل من جلين Glynn (١٩٩٩م) وأردل وآخرون Ardle et all (٢٠٠٠م) ورضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م) وأسامة راتب (٢٠٠٤م) أن من مضاعفات السمنة ترهل الجسم وعدم تناسق أجزائه وحركته واختلال المظهر العام للشخص ، ومن المضاعفات الصحية تعتبر السمنة سبباً رئيسياً للكثير من الأمراض الخطيرة كالإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكر والتهاب المفاصل والنقرس والدوالي وأمراض الجهاز الهضمي والتنفسى .
(٨٩ : ٢٤) (١٥٣٢ : ٣٠) (١٠٩ : ١١) (٤٥ : ١١)

٢/٢ الدراسات السابقة .

قام الباحث بمسح شامل للدراسات التي أُجريت في المجالات المختلفة المتعلقة بموضوع البحث في العديد من المصادر المتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه والمجلات والدوريات العلمية وشبكة الإنترنت ، ومن تلك المصادر أختار الباحث الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث ، حيث أُجريت هذه الدراسات خلال الفترة من عام ١٩٨٣ م إلى عام ٢٠٠٣ م وبلغ عددها (٢١) دراسة ، ولقد قام الباحث بتصنيف تلك الدراسات بناءً على أهدافها إلى :

١/٢/٢ الدراسات المرتبطة بجوانب أسلوب الحياة وأثرها على المتغيرات الصحية للفرد .

وعدد تلك الدراسات (١٣) دراسة وهم دراسة توماس Thomas (١٠٣) ودراسة جابر رضوان (٢٦) ودراسة كيسر Kaiser وآخرون (٩٣) ودراسة سيمونت وآخرون Symonette et all (١٠٢) ودراسة ليندا ج. Linda j. (٩٤) ودراسة جمال النادى (٢٧) ودراسة ريس وآخرون Reiss et all (٩٨) ودراسة مرفت رخا (٧١) ودراسة إيمان غلاب وفاطمة أحمد (١٩) ودراسة ناصر الصاوى وعلاءالدين عثمان (٧٤) ودراسة زكريا حسن (٣٣) ودراسة إيمان عبدالهادى (١٧) ودراسة سيجموند وآخرون Sigmund et all (١٠٠) والموضحة بالجدول رقم (٣) .

٢/٢/٢ الدراسات المرتبطة بالسمنة والعوامل المسببة لها .

وعدد تلك الدراسات (٨) دراسات وهم دراسة مديحة عبدالعال (٧٠) ودراسة فوزى العوضى وعزت أمين (٥١) ودراسة عزت أمين وآخرون (٤٥) ودراسة إلهام شلبي (١٤) ودراسة إيمان الدشاش (١٨) ودراسة هدى عبدالسلام (٧٧) ودراسة مجدى خفاجى (٥٧) ودراسة أحمد أبوالميل ورباح النجاده (٧) والموضحة بالجدول رقم (٤) .

وسوف يتم عرض هذه الدراسات طبقاً لتاريخ نشرها من القديم إلى الحديث .

جدول (٣)

الدراسات المرتبطة بجوانب أسلوب الحياة وأثرها على المتغيرات الصحية للفرد

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	المنهج	إجراءات الدراسة		
					العينة	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي
١	توماس Thomas, (١٩٨٣م) (١٠٣)	اللياقة البدنية وأسلوب الحياة فى كندا.	التعرف على أسلوب الحياة ومستوى اللياقة البدنية لدى أفراد الشعب الكندى .	الوصفى	عينة عشوائية قوامها (١٣٥٠٠) فرد من مواطنى تسع محافظات فى كندا من سن (٧-٦٩) سنة .	استبيان أسلوب الحياة. - اختبار اللياقة البدنية (القوة العضلية، التحمل العضلى) لعضلات البطن والذراعين، المرونة، الكفاءة البدنية .	الأسلوب الإحصائي
						<ul style="list-style-type: none"> - ٤٦% من الشعب الكندى أظهروا أهمية ممارسة النشاط الرياضى بانتظام - أكثر الأنشطة المفضلة للشعب الكندى رياضة المشى يليها رياضة ركوب الدراجات ثم الجرى . - أهم الأسباب التى تحول دون ممارسة الشعب الكندى للنشاط الرياضى هو قلة الوقت وضغط العمل. 	
٢	جابر حسين رضوان (١٩٩٣م) دكتوراه (٢٦)	تأثير أسلوب الحياة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى الذكور فوق ٣٥ سنة فى كل من جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية .	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على أسلوب الحياة لأفراد العينتين (مصر ، السعودية). - التعرف على تأثير أسلوب الحياة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لأفراد العينة . 	الوصفى	عينة عشوائية قوامها (٢٠٠) فرد من مدينتى الإسكندرية والدمام بواقع (١٠٠) فرد لكل مدينة تتراوح أعمارهم ما بين (٣٥-٥٥) سنة.	<ul style="list-style-type: none"> - استمارة استبيان للتعرف على الحقائق الخاصة بأسلوب الحياة لأفراد العينة . - اختبارات فسيولوجية. - اختبارات بدنية . - بطاقة لقياس ميزانية الوقت خلال وحدة زمنية. 	<ul style="list-style-type: none"> - المتوسط الحسابى. - الانحراف المعيارى. - معامل الالتواء . - التحليل العاملى.
						<ul style="list-style-type: none"> - إن ممارسة النشاط البدنى والحركة لفتترات طويلة واتباع العادات الغذائية السليمة والنوم الصحى يؤدي إلى تحسين المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم ، السعة الحيوية ، النبض ، نسبة الكوليسترول فى الدم) ورفع الكفاءة البدنية والحفاظ على وزن الجسم المثالى لدى أفراد عينة البحث . 	

تابع جدول (٣)

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	إجراءات الدراسة	أهم نتائج الدراسة
---	-------	-------------	----------------	-----------------	-------------------

	الأسلوب الإحصائي	وسائل جمع البيانات	العينة	المنهج			
٣	كيسر وآخرون Kaiser et all (١٩٩٤م) (٩٣)	دراسات تحليلية للسيدات البدينات من حيث التكوين الجسماني والعادات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية .	التعرف على العلاقة بين التكوين الجسماني والعادات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية لدى السيدات البدينات	الوصفي	عينة قوامها (٥٥) سيدة أعمارهن بين (١٩-٥٩) سنة من خريجي جامعة تكساس الأمريكية .	استبيان العادات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية - دليل كتلة الجسم (BMI)	- يوجد علاقة بين العادات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية وكتلة الجسم ونسبة الدهون لدى السيدات عينة البحث .
٤	سيمونت وآخرون Symonette et all (١٩٩٥م) (١٠٢)	العلاقة بين برامج التغذية والعادات الغذائية وارتباطها بأمراض القلب للمراهقين في جزر الباهاما .	التعرف على العلاقة بين العادات الغذائية وزيادة نسبة الدهون بالجسم وعلاقتها بحدوث أمراض القلب .	الوصفي	عينة قوامها (١٤٦) من الإناث المراهقات في جزر الباهاما أعمارهم من (١٣-١٧) سنة .	- ميزان طبي. - تحليل عينات الدم كل (١٢) ساعة. - استبيان العادات الغذائية .	- توجد علاقة عكسية بين العادات الغذائية وزيادة نسبة الدهون بالجسم. - توجد علاقة طردية بين زيادة نسبة الدهون بالجسم وحدوث أمراض بالقلب .
٥	ليندا ج Linda J. (١٩٩٦م) (٩٤)	عادات تناول الوجبات السريعة بين طلاب الجامعات .	تحديد العوامل التي تعكس العادات الغذائية للوجبات السريعة للطلاب بالكليات المختلفة بجامعة إربان الأمريكية.	الوصفي	- (١٤٠) طالب وطالبة من كليات مختلفة بجامعة إربان الأمريكية.	- استمارة استبيان للتعرف على عادات تناول الوجبات السريعة بين طلاب الجامعة .	- ٢٦% من الطلاب و ١٧% من الطالبات يقبلون على تناول الوجبات السريعة حوالي أربع مرات أسبوعياً والتي غالباً ما تتكون من سندوتشات الهمبورجر والمشروبات الغازية .

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	إجراءات الدراسة			أهم نتائج الدراسة
				المنهج	العينة	وسائل جمع البيانات	
٦	جمال حسن النادى (١٩٩٦م) ماجستير (٢٧)	تأثير بعض نظم إنقاص الوزن على مكونات الجسم وأسلوب الحياة لدى الأطفال فى المرحلة السنوية من (٩-١٢) سنة .	دراسة تأثير برنامج مدمج بين النظام الغذائى والنشاط الرياضى وتعديل أسلوب حياة الطفل على مكونات الجسم لإنقاص الوزن لدى أطفال المرحلة السنوية من (٩-١٢) سنة على تحسين مكونات الجسم .	التجريبى	عينة عشوائية قوامها (٦٠) طفلاً من أبناء أعضاء نادى الجيزة الرياضى بمحافظة الجيزة يمثلون المرحلة السنوية من (٩-١٢) سنة .	الاستبيان . ميزان طبى . جهاز رسيتميتر لقياس الطول . جهاز تحليل مكونات الجسم الإلكتروني .	- أن تنظيم وتعديل السلوك والعادات الغذائية اليومية إلى جانب ممارسة النشاط الرياضى له تأثير كبير على إنقاص الوزن والتخلص من السمنة.
٧	ريس وآخرون Reiss at all (١٩٩٦م) (٩٨)	التكوين الجسمانى ودهون الدم واختلافات تناول الغذاء بين الأطفال من (٩-١١) سنة ذو اللياقة البدنية العالية والمنخفضة .	التعرف على التكوين الجسمانى وتقييم النظم الغذائية للأطفال من سن (٩-١١) سنة فى بعض المدارس الابتدائية .	الوصفى	(١٠٢) طفل فى مرحلة سنوية (٩-١١) سنة فى بعض المدارس بولاية نيويورك .	- جهاز السير المتحرك . تحليل الدم . استمارة تسجيل النظام الغذائى خلال فترة الاختبار .	- الأطفال ذو اللياقة البدنية العالية كانوا أقل جسماً من الأطفال ذو اللياقة البدنية الأقل . - المجموعة عالية المستوى تقل فى مستوى كتلة الجسم . - هناك علاقة ارتباطيه بين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يتناسب عكسياً مع

تابع جدول (٣)

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	إجراءات الدراسة	أهم نتائج الدراسة
---	-------	-------------	----------------	-----------------	-------------------

	الأسلوب الإحصائي	وسائل جمع البيانات	العينة	المنهج				
٨	مرفت إبراهيم رخا (١٩٩٧م) (٧١)	تأثير الغذاء المتوازن على الحالة الوظيفية والبدنية والنفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية .	التعرف على العلاقة بين الاتجاهات والمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية للطالبات عينة البحث .	الوصفي	عينة عشوائية قوامها (٤٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية للعام الجامعي ١٩٩٥/٩٤م .	استبيان العادات الغذائية . - اختبار التحمل الدوري التنفسي جرى (٦٠٠م/ق) . - اختبار (حدة الانتباه) .	- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - اختبار (ت) .	- أن تناول الغذاء المتوازن يؤدي إلى ارتفاع نسبة الهيموجلوبين في الدم وارتفاع حدة وثبات الانتباه وكذلك زيادة التحمل الدوري لدى الطالبات .
٩	إيمان غلاب ، فاطمة أحمد (١٩٩٨م) (١٩)	تأثير العادات الغذائية على الحالة الصحية للمسنين .	التعرف على تأثير العادات والاتجاهات الغذائية على الحالة الصحية للمسنين في المجتمع المصري .	الوصفي	عينة عمدية قوامها (١١٠) مسن تتراوح أعمارهم بين (٦٠ - ٨٠) سنة .	- اختبار العادات والاتجاهات الغذائية . - ميزان طبي .	- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الالتواء . - معامل السهولة والصعوبة .	- تؤثر العادات الغذائية على الحالة الصحية للمسنين .

تابع جدول (٣)

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	إجراءات الدراسة	أهم نتائج الدراسة
---	-------	-------------	----------------	-----------------	-------------------

			المنهج	العينة	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي		
١٠	ناصر الصاوى ، علاء الدين عثمان (١٩٩٨م) (٧٤)	الوعى الغذائى والعادات الغذائية والحالة التغذوية لبعض طالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة بورسعيد .	الوصفى	عينة عشوائية قوامها (١٢٠) طالبة فى سن المراهقة من ثلاث مدارس إعدادية بمحافظة بورسعيد العام الدراسى (٩٧/٩٦م).	- استمارة استبيان فى الوعى الغذائى والعادات الغذائية. معامل سهولة وصعوبة العبارات . تحليل عاملى .	- المتوسط الحسابى . الانحراف المعيارى (الدهون - الكربوهيدرات) وكذلك الفيتامينات والأملاح المعدنية (الحديد - الكالسيوم) ولكن نسبة الانخفاض فى المدرسة المهنية أعلى منها فى مدرستى التعليم العام .	هناك انخفاض فى المتناول من العناصر الغذائية عن التوصيات الدولية فى كل من عناصر الطاقة (الدهون - الكربوهيدرات) وكذلك الفيتامينات والأملاح المعدنية (الحديد - الكالسيوم) ولكن نسبة الانخفاض فى المدرسة المهنية أعلى منها فى مدرستى التعليم العام .	
١١	زكريا حسن (١٩٩٩م) ماجستير (٣٣)	دراسة مقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين فى المعلومات والاتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط	الوصفى	- عينة عمدية من الطلاب الرياضيين وعددها (١٠٠) طالب من المدارس الثانوية. - عينة عشوائية من الطلاب غير الرياضيين بالمرحلة الثانوية وقوامها (١٠٠) طالب.	- تصميم استمارة مقياس للمعلومات والاتجاهات الغذائية. معامل الالتواء . معامل السهولة والصعوبة للعبارات فى المقياس . تحليل عاملى .	- المتوسط الحسابى . الانحراف المعيارى . معامل الالتواء . معامل السهولة والصعوبة للعبارات فى المقياس . تحليل عاملى .	- تميز الرياضيين عن غير الرياضيين فى المعلومات الغذائية المتعلقة بانقاص الوزن وأعراض سوء التغذية والعناصر الغذائية وعلاقة النمو بالتغذية . - تسهم الممارسة الرياضية فى إسراء المعلومات والاتجاهات الغذائية لدى الرياضيين .	

تابع جدول (٣)

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	إجراءات الدراسة			أهم نتائج الدراسة
				المنهج	العينة	وسائل جمع البيانات	
				الأسلوب الإحصائي			

<p>١٢ إيمان عبد الهادي (٢٠٠١م) دكتوراه (١٧)</p>	<p>تأثير التدخين على مستوى الفيتامينات المضادة للأكسدة والحالة الغذائية للمدخنين .</p>	<p>التعرف على تأثير تدخين السجائر على مستوى الفيتامينات المضادة للأكسدة (أ ، هـ ، ج) فى المصل ، والحالة الغذائية ، وكذلك مستوى الأجسام المناعية (جى ، إم ، إي) فى مصل المدخنين ومقارنتها بغير المدخنين.</p>	<p>الوصفى عينة عشوائية قوامها (١٠٠) فرد من موظفى جامعة الأزهر (كليتى الزراعة والاقتصاد المنزلى) أعمارهم ما بين (٣٥ - ٥٠) سنة قسمت إلى أربع مجموعات الأولى غير مدخنة ، الثانية تدخين خفيف ، الثالثة تدخين متوسط ، الرابعة تدخين شديد .</p>	<p>- استبيان عن حالة المدخن . - ميزان طبي . - رستاميتر لقياس الطول . - تحاليل طبية .</p>	<p>التدخين له تأثير معنوى سببى على الحالة الغذائية عموماً مما يؤدي إلى نقصان الوزن وأيضاً على مستوى الفيتامينات المضادة للأكسدة والأجسام المناعية فى المصل وهذا التأثير يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض المختلفة مثل السرطانات والأمراض القلبية .</p>
<p>١٣ سيجموند وآخرون Sigmund et all (٢٠٠٢م) (١٠٠)</p>	<p>قلة النشاط للفتيات البالغات وعلاقته بوزن الجسم .</p>	<p>التعرف على أسلوب الحياة للفتيات البالغات فى المدارس وعلاقته بوزن الجسم .</p>	<p>الوصفى مجموعة من الفتيات البالغات فى المدارس بجمهورية التشيك .</p>	<p>- استمارة تحديد أسلوب الحياة الأسبوعى أثناء الدراسة للفتيات .</p>	<p>تميز الفتيات البدينات بقلّة النشاط البدنى وزيادة فترات المكوث فى المنزل ومشاهدة التلفزيون لساعات طويلة بالمقارنة بالفتيات ذو الوزن المعتدل .</p>

جدول (٤)

الدراسات المرتبطة بالسمنة والعوامل المسببة لها

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	إجراءات الدراسة	أهم نتائج الدراسة
---	-------	-------------	----------------	-----------------	-------------------

	الأسلوب الإحصائي	وسائل جمع البيانات	العينة	المنهج				
١٤	مديحة عبد العال (١٩٨٦م) ماجستير (٧٠)	السمنة ومدى ظهورها بين طالبات الجامعة المصرية .	التعرف على مدى انتشار السمنة بين طالبات الجامعة والعوامل المسببة لهذا الانتشار .	الوصفي	عينة عشوائية قوامها (٥٠٠) طالبة يمثلن كليات جامعة القاهرة المختلفة العملية والنظرية وكذلك الطالبات خارج المدن الجامعية وداخلها .	ميزان طبي . - رستاميتير لقياس الطول . - مؤشر كتلة الجسم . - استبيان للتعرف على المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية للطالبات .	المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الارتباط . - النسبة المئوية .	عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات [الطول ، الوزن ، انحراف الوزن ، سمك طبقات الجلد(نسبة الدهن)] والعوامل الاجتماعية والاقتصادية .
١٥	فوزية العوضى ، عزت أمين (١٩٨٩م) (٥١)	زيادة الوزن والسمنة في الكويت .	التعرف على معدل انتشار زيادة الوزن والسمنة بين الإناث البالغات في المجتمع الكويتي .	الوصفي	عينة عشوائية طبقية متعددة المراحل عددها (٢٩٩٩) أنثى بالغة من المجتمع الكويتي .	ميزان طبي . - رستاميتير لقياس الطول . - مؤشر كتلة الجسم . - استمارة استبيان مستوى المعيشة .	المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معاملات الارتباط . - النسبة المئوية .	- ٥٢.٥ % من أفراد العينة كانوا يعانون من زيادة الوزن . - يوجد ارتباط طردي بين زيادة الوزن والعمر ودخل الأسرة (مستوى المعيشة) .

تابع جدول (٤)

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	إجراءات الدراسة	أهم نتائج الدراسة
---	-------	-------------	----------------	-----------------	-------------------

	الأسلوب الإحصائي	وسائل جمع البيانات	العينة	المنهج			
١٦	عزت أمين ، وأخرون (١٩٨٩م) (٤٥)	النحافة والسمنة ومدى انتشارها بين الذكور البالغين.	تحديد معاملات انتشار النحافة والسمنة بين الذكور البالغين في الكويت	الوصفي	عينة عشوائية طبقية قوامها (٢٧٨٠) ذكر من دولة الكويت	میزان طبي . رستامیتر لقياس الطول . مؤشر كتلة الجسم . استمارة استبيان	المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري . معاملات الارتباط . النسبة المئوية .
١٧	إلهام إسماعيل شلبى (١٩٩٤م) (١٤)	المعلومات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني ومستوى الأداء لطالبات التربية الرياضية بالقاهرة .	التعرف على المعلومات والمفاهيم الغذائية لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة وعلاقتها بالتكوين الجسماني للطالبات .	الوصفي	(١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة .	اختبار المعلومات الغذائية لطالبات الجامعة المعد بواسطة أ.د/ سليمان حجر (١٩٨٥م) . جهاز التكوين الجسماني Body Composition .	المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري . اختبار (ت) . تحليل عاملي . معامل السهولة والصعوبة . للعبارات .

تابع جدول (٤)

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	إجراءات الدراسة		
				المنهج	العينة	وسائل جمع البيانات
				الأسلوب الإحصائي	أهم نتائج الدراسة	

١٨	إيمان المتولى الدشاش (١٩٩٦م) ماجستير (١٨)	دراسة مدى انتشار السمنة بين أطفال المدارس .	التعرف على مدى انتشار السمنة بين تلاميذ مدارس المرحلة الابتدائية .	الوصفي	عينة عمدية قوامها (٢٣٤) تلميذ يتصفون بالبدانة منهم (١٢٧) تلميذة و(١٠٧) تلميذ من مدارس ابتدائية بمنطقة حدائق القبة بالقاهرة مرحلة سنوية من (٦ : ١١) سنة.	- استمارات للتعرف على الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية. - مؤشر كتلة الجسم. - ميزان طبي .	- انتشار السمنة البسيطة والمتوسطة بين التلاميذ ولم تظهر البدانة الشديدة إلا بنسبة بسيطة للتلاميذ الأكبر سنا (١١ سنة) . - بلغت نسبة السمنة بين تلاميذ المدارس ٥.٩٥ % . - عدم وجود فروق ذات دلالة بين (نسبة الدهون) والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للتلاميذ .
١٩	هدى عبدالسلام (١٩٩٨م) ماجستير (٧٧)	اتجاهات السمنة بين طالبات الجامعة .	-التعرف على حجم مشكلة السمنة بين طالبات الجامعة. -التعرف على العوامل المؤدية إلى مشكلة السمنة.	الوصفي	عينة عشوائية قوامها (٢٠٠) طالبة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلى جامعة حلوان من الفرق الأربعة تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٣) سنة .	- متوسط حسابي . - انحراف معياري . - اختبار (ت) . - تحليل عاملي .	- توزيع الطالبات بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم (BMI) أقل من النصف حوالى ٤٨.٥ % ووزنهم طبيعي و ١٦.٥ % أوزانهم فى الدرجة الأولى من السمنة و ١٨.٥ % الدرجة الثانية من السمنة . - أن الطالبات البدينات يتناولن مواد غذائية تحتوى على سعات حرارية أكثر من الطالبات النحيفات .

تابع جدول (٤)

م	الاسم	عنوان البحث	الهدف من البحث	المنهج	العينة	وسائل جمع البيانات	الأسلوب الإحصائي	أهم نتائج الدراسة
---	-------	-------------	----------------	--------	--------	--------------------	------------------	-------------------

<p>٢٠ مجدى كمال خفاجى (٢٠٠٠م) ماجستير (٥٧)</p>	<p>الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسمانى والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة .</p>	<p>التعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والتكوين الجسمانى للأبناء من طلاب المرحلة الإعدادية .</p>	<p>الوصفى</p>	<p>عينة عمدية عشوائية من طلاب الصف الثالث الإعدادي عددها (٧٤٢) طالب وطالبة من محافظة القاهرة ، (٣٧١) طالب ، (٣٧١) طالبة .</p>	<p>- ميزان طبي . - رستاميتير لقياس الطول . - جهاز قياس مكونات الجسم . - استمارة استبيان .</p>	<p>- متوسط حسابى . - انحراف معيارى . - النسب المئوية . - معاملات الارتباط . - اختبار (ت) لدلالة الفروق .</p>	<p>هناك تأثير كبير وواضح لمستوى الثقافة الغذائية لأولياء الأمور على بعض من قياسات التكوين الجسمانى للطلاب بلغ معامل الارتباط بينها وبين نسبة الدهن (٠.٣٥٦) للطلبة (٠.٢٧٦) للطلاب .</p>
<p>٢١ أحمد أبو الليل ، رياح النجاده (٢٠٠٣م) (٧)</p>	<p>تأثير مستوى المعيشة فى محافظات الكويت المختلفة على وزن ونسبة الدهون عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (١٠-١٤) من سن (١٠-١٤) سنة .</p>	<p>التعرف على تأثير مستوى المعيشة على وزن ونسبة الدهون عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (١٠-١٤) سنة .</p>	<p>الوصفى</p>	<p>عينة عشوائية عددها (٨٨٩) تلميذ وتلميذة من محافظات الكويت الخمسة .</p>	<p>- ميزان طبي . - رستاميتير . - جهاز قياس مكونات الجسم Body Composition Analyzer لقياس نسبة الدهون وكتلة الجسم . - استفتاء لأولياء أمور التلاميذ .</p>	<p>- المتوسط الحسابى - الانحراف المعيارى - قيمة (ت) . - تحليل التباين فى اتجاه واحد . - أقل فرق معنوى (LSD) .</p>	<p>- أن متوسطات الوزن ونسبة الدهن ودليل كتلة الجسم لكلا الجنسين عينة البحث أعلى من المتوسطات الطبيعية وذلك لارتفاع مستوى المعيشة وطول فترة استخدام الألعاب الإلكترونية وقصر فترة مزاوله الرياضة وقلة الحركة .</p>

٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة:

ينتضح من العرض المتقدم للدراسات السابقة النقاط التالية :

- ١/٣/٢ أجريت هذه الدراسات فى الفترة من عام ١٩٨٦ م حتى عام ٢٠٠٣ م .
- ٢/٣/٢ تنوعت أهداف الدراسات السابقة منها ما يهدف إلى التعرف على جوانب أسلوب الحياة لبعض شرائح المجتمع المصرى والعربى والأجنبى وتأثيرها على المتغيرات الصحية لأفراد عينة هذه الدراسات ، ودراسات أخرى تهدف إلى التعرف على مدى انتشار ظاهرة السمنة لدى شرائح مختلفة من المجتمع والعوامل المسببة لهما .
- ٣/٣/٢ جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفى فى عدا دراسة واحدة (٦) استخدمت المنهج التجريبي .
- ٤/٣/٢ تنوعت طرق اختيار العينة وفقاً لطبيعة الدراسة وأهدافها فمنها دراسات استخدمت الطريقة العشوائية (٢١،١٩،١٧،١٤،١٣،١٢،١٠،٨،٧،٦،٥،٤،٣،٢،١) ودراسات استخدمت الطريقة العشوائية الطبقية (١٦،١٥) ودراسات استخدمت الطريقة العمدية (٩) وأخيراً دراسات استخدمت الطريقة العمدية العشوائية (٢٠،١٨،١١) .
- ٥/٣/٢ اختلفت أعداد عينات هذه الدراسات وتراوح ما بين (٥٥) فرد إلى (٢٩٩٩) فرد وذلك يرجع إلى طبيعة وأهداف كل دراسة .
- ٦/٣/٢ العينات المختارة فى هذه الدراسات اشتملت على شرائح مختلفة من المجتمع المصرى دراسة (٢٠،١٩،١٨،١٧،١٤،١٢،١١،١٠،٩،٨،٦) والعربى دراسة(٢١،١٦،١٥،٢) والأجنبى دراسة (١٣،٧،٥،٤،٣،١) منها أطفال من مختلف الأعمار دراسة (٧،٦) وتلاميذ المراحل الدراسية المختلفة الابتدائية دراسة (١٨) الإعدادية دراسة (٢١،٢٠،١٠) الثانوية دراسة (١٣،١١) ، طلاب الجامعات دراسة (١٩،١٧،١٤،٨،٥) ، الإناث والذكور البالغين دراسة (١٦،١٥،٤،٣،٢) ، المسنين دراسة (٩) ، المدخنين دراسة (١٢) أفراد من مختلف الأعمار دراسة (١) .
- ٧/٣/٢ اختلفت المعالجات الإحصائية المختصة بالدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة.

٤/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة :

- ١/٤/٢ فى ضوء ما سبق من عرض للدراسات والتعليق عليها فإن الباحث لاحظ أنه لم يتم إجراء دراسة واحدة على حدود علم الباحث تهدف إلى التعرف على نمط (أسلوب) الحياة اليومى للشباب الجامعى فى المجتمع المصرى وكذلك للتعرف على أثر نمط الحياة اليومى على نسبة الدهن ووزن الجسم لديهم الأمر الذى دعا الباحث للقيام بهذه الدراسة .

٢/٤/٢ ساهمت الدراسات السابقة في مساعدة الباحث في الآتي :

- * صياغة أهداف وتساؤلات البحث .
- * رسم خطة بحثية وتحديد إجراءاتها بدقة .
- * اختيار المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة .
- * تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث .
- * تحديد الأسلوب الأمثل في اختيار عينة البحث .
- * اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة .
- * التعرف على طرق عرض ومناقشة النتائج والوقوف على ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات لتفسير وتأكيد نتائج الدراسة الحالية.

٠ / ٣ إجراءات البحث

- ٠ / ٣ منهج البحث
- ٠ / ٣ مجتمع البحث
- ٠ / ٣ عينة البحث
- ٠ / ٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث
- ٠ / ٣ قياس نسبة الدهون بالجسم
- ٠ / ٣ تقييم حالة الجسم لدى عينة البحث
- ٠ / ٣ الدراسات الاستطلاعية
- ٠ / ٣ الدراسة الأساسية
- ٠ / ٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة

٠ / ٣ إجراءات البحث

٠ / ٣ ١ منهج البحث

- ٠ استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لإجراءات البحث

٠ / ٣ ٢ مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث من طلبة جامعة الزقازيق (الانتظام) المقيدون بكليات الجامعة للعام الجامعى ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م ، حيث بلغ عدد الطلبة الانتظام (٣٣٤٦٨) طالب بناءً على الإحصاء الخاص بمركز الإحصاء بجامعة الزقازيق ملحق (١) والموزعين على عدد ثلاثة عشر كلية ومعهد بعد استبعاد طلاب أربع كليات ومعهد وهم :

- كلية التربية الرياضية بنين (لطبيعة الدراسة العملية) .

- معهد فنى تمرير ، كلية التمريض ، كلية التربية الرياضية بنات (كليات ومعاهد خاصة بالطالبات فقط) .

٣ / ٣ عينة البحث .

أختار الباحث بطريقة عشوائية أربع كليات من كليات مجتمع البحث الثلاثة عشر ، كلياتان نظريتان من ثلاث كليات نظرية بنسبة ٦٧% وهما كليات الحقوق والآداب ، و كلياتان عمليتان من عشر كليات عملية بنسبة ٢٠% وهما كليات الهندسة والعلوم ، ثم أختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية طبقية من الفرق الدراسية بهذه الكليات الأربعة (بنسبة ١٠% من إجمالي عدد الطلبة فى كل فرقة دراسية) ، وتم استبعاد الطلاب المعاقين بدنياً والطلاب الغير راغبين فى المشاركة فى الدراسة وكذلك الذين لم يجيبوا على جميع أسئلة استمارة الاستبيان وقد بلغ عددهم (٣٩) طالب ، كما تم استبعاد (١٠٠) طالب لمشاركتهم فى الدراسات الاستطلاعية للدراسة . وبذلك أصبح العدد النهائى لعينة البحث (١٠٩٦) طالب منهم عدد (٥٨٣) طالب من الكليات النظرية وعدد (٥١٣) طالب من الكليات العملية ، أما تقسيم الطلاب من حيث محل الإقامة (الريف ، الحضر) فكان عدد طلاب الريف فى عينة البحث (٦٨٤) طالب وعدد طلاب الحضر (٤١٢) طالب .

جدول (٥)

بيان إحصائي بعدد طلاب العينة المختارة

م	الكليات	الفرقة الدراسية	عدد الطلاب	عدد عينة البحث (نسبة ١٠%)
١	الحقوق	الأولى	١٠١٩	١٠١
		الثانية	٩٣٧	٩٣
		الثالثة	٩٢٣	٩٢
		الرابعة	٩٨٧	٩٨
٢	الآداب	الأولى	٨٠٠	٨٠
		الثانية	٦٠٦	٦٠
		الثالثة	٦٢٨	٦٢
		الرابعة	٦٢٣	٦٢
٣	الهندسة	إعدادى	١٠١٥	١٠١
		الأولى	٩١٢	٩١
		الثانية	٨٨٤	٨٨
		الثالثة	٨٦٤	٨٦
		الرابعة	٨٢٣	٨٢
٤	العلوم	الأولى	٣٦٤	٣٦
		الثانية	٣١٥	٣١
		الثالثة	٣٤٦	٣٤
		الرابعة	٣٨٦	٣٨
		الإجمالى	١٢٤٣٢	١٢٣٥

٣ / ٤ الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .

استخدم الباحث فى جمع البيانات المتعلقة بهذه الدراسة الأدوات والأجهزة التالية :

٣ / ٤ / ١ استبيان نمط الحياة اليومى للشباب الجامعى .

٣ / ٤ / ٢ جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول .

٣ / ٤ / ٣ الميزان الطبى Weighting Scales لقياس الوزن .

٣ / ٤ / ٤ جهاز الكاليبير Skinfold Caliper لقياس سمك الدهن .

١/٤/٣ استبيان نمط الحياة اليومي للشباب الجامعي .
اختر الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات الخاصة بنمط (أسلوب) الحياة اليومي للشباب الجامعي ، لذلك كان من الضروري أن يراعى الباحث عند تصميمه للاستبيان الخطوات العلمية التالية :

١/١/٤/٣ تحديد محاور الاستبيان .

٢/١/٤/٣ تحديد محتوى كل محور من محاور الاستبيان .

٣/١/٤/٣ اختبار الاستبيان والمعاملات العلمية له .

٤/١/٤/٣ الاستبيان فى صورته النهائية .

(١٠ : ١٤٨)

١/١/٤/٣ تحديد محاور الاستبيان :

إن الهدف من تصميم الاستبيان هو التعرف على نمط الحياة اليومي للشباب الجامعي لذلك اهتم الباحث بدراسة وتحليل المراجع والدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بمجالات البحث التي ترتبط بأسلوب حياة الفرد وذلك بغرض تحديد المحاور الرئيسية للاستبيان وكذلك تحديد الأسئلة الخاصة بكل محور، بعد ذلك قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء تضم (٧) محاور مستخلصة مرفق (٣) تم عرضها على (٨) خبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية فى مجال العلوم البيولوجية والاختبارات والمقاييس وعلم النفس مرفق (٢) بهدف التعرف على مدى كفاية المحاور لقياس نمط الحياة اليومي للشباب الجامعي.

* وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى الخبراء إلى :

- كفاية المحاور المستخلصة للتعرف على نمط الحياة اليومي للشباب الجامعي .

- دمج أربع محاور معاً وهم (النشاط البدنى والترويح والدراسة والعمل) تحت مسمى واحد وهو محور النشاط اليومي .

- أصبح عدد محاور الاستبيان أربع محاور وهى :

* النشاط اليومي .

* النوم .

* التغذية .

* التدخين .

٢/١/٤/٣ تحديد محتوى كل محور من محاور الاستبيان:

بعد أن قام الباحث بتحديد محاور الاستبيان الرئيسية اتجه إلى تحديد الأسئلة الخاصة بكل

محور ولقد راعى الباحث عند وضع الأسئلة النقاط التالية :

- ١/٢/١/٤/٣ صياغة الأسئلة بأسلوب سهل وواضح يتناسب مع المستوى الثقافى لعينة البحث ،
بالإضافة إلى تعريف بعض المصطلحات الموجودة بالأسئلة لكي يسهل الإجابة عليها .
٢/٢/١/٤/٣ عدد أسئلة كل محور مناسب بالقدر الذى يمكن أن نتعرف به على طبيعة وأسلوب
الطالب فى هذا المحور .
٣/٢/١/٤/٣ تتابع الأسئلة فى شكل ملائم وفى تسلسل منطقى لاستثارة اهتمام الطلاب للإجابة على
الأسئلة .
ثم قام الباحث بوضع أسئلة الاستبيان فى استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٤) وتم
عرضها على (٨) خبراء مرفق (٢) وذلك بهدف :
- تحديد مدى صدق الأسئلة فى قياس المحور الذى وضعت له من خلال موافقة الخبراء على كل
سؤال بالمحور بنسبة (٧٥% فأكثر) .
- إضافة أى سؤال لأى محور من المحاور .
- التعرف على مدى مناسبة صياغة الأسئلة .
*وقد توصل الباحث من خلال استطلاع الرأى إلى :
- تحديد النسبة المئوية لأسئلة كل محور (تمثل معامل صدق المحكمين) من محاور الاستبيان
وفقاً لما هو معروض فى المرفق رقم (٤) الذى يتضمن الاستبيان فى صورته الأولى وكذلك
نتائج صدق المحكمين .
- فى ضوء نتائج صدق المحكمين حصلت الأسئلة أرقام (٢٤، ٢١، ٢٠، ١٧، ١٥، ١٤، ١٠، ٣) من
محور النشاط اليومى والأسئلة أرقام (٣٩، ٣٧، ٣٦، ٢٨، ١٢) من محور التغذية والأسئلة أرقام
(١٢، ١١، ٨، ٧) من محور النوم على نسبة مئوية أقل من ٧٥% من مجموع آراء الخبراء
وبالتالى تم حذفها من هذه المحاور .
- تم إضافة بعض الأسئلة وإعادة صياغة البعض الآخر وفقاً لأراء الخبراء.
٣/١/٤/٣ اختبار الاستبيان والمعاملات العلمية له :
لاختبار الاستبيان وتحديد المعاملات العلمية لها بعد تعديلها قام الباحث بإجراء دراسة
استطلاعية بهدف التأكد من وضوح أسئلة الاستبيان وسهولة فهمها من قبل الطلاب عينة البحث ،
وكذلك لإيجاد معامل الثبات لاستمارة الاستبيان .
١/٣/١/٤/٣ اختبار استمارة الاستبيان ومعامل الثبات لها .

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة عشوائية من مجتمع البحث الكلى قوامها (٨٠) طالب من الفرق الدراسية المختلفة ، بهدف التأكد من وضوح الأسئلة وسهولة فهمها وتحديد درجة استجابة الطلاب لتطبيق الاستبيان عليهم . وكذلك لإيجاد معامل الثبات للاستبيان ، حيث تحقق الباحث من ثبات الاستبيان باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test – Retest) على نفس مجموعة الطلاب وتحت نفس الظروف بفواصل زمنية قدره عشرة أيام بين التطبيقين ، حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يوم السبت ١٦ / ١٠ / ٢٠٠٤م والثاني يوم الأربعاء ٢٧ / ١٠ / ٢٠٠٤م . وقد تم حساب معامل الارتباط بين نتائج القياس باستخدام معامل الارتباط وهذا ما يوضحه جدول رقم (٦) . وكذلك تم التأكد من مناسبة الأسئلة من حيث الصياغة ومدى فهمها من قبل عينة البحث .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين لاستمارة الاستبيان ن = ٨٠

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		س	ع	س	ع	
١	النشاط اليومي	٤١.١٣	٩.٤٣	٤٢.٩٩	٨.٩٤	٠.٧٩٤
٢	التغذية	٤٣.٦٧	١٠.٣١	٤٢.١٣	٩.٦٣	٠.٨١٣
٣	النوم	٩.٨٤	٢.٤٢	٩.٥٦	٢.٨٧	٠.٩١١
٤	التدخين	٧.٢٤	٣.٢٦	٧.٩٦	٢.٦٨	٠.٨٥٣
	المجموع	٩٨.٦٤	١٢.٤٣	٩٩.٥٤	١٢.٨٤	٠.٨٧٦

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢١٧

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت ما بين (٠.٧٩٤ ، ٠.٩١١) وجميعها قيم دالة أخصائياً الأمر الذى يشير إلى ثبات استمارة الاستبيان .

٢/٣/١/٤/٣ معامل صدق الاستبيان :

استخدم الباحث صدق المحكمين حيث تم الاستعانة بعدد (٨) خبراء فى مجال قيد

البحث ووفقاً للشروط الآتية :

- أن يكون الخبير حاصل على درجة الأستاذية .
- أن يكون متخصص فى المجال قيد البحث . مرفق رقم (٢)

حيث تم عرض الاستمارة فى صورتها المبدئية وفى ضوء آرائهم تم تحديد محاور الاستبيان النهائية وكذلك تم التأكد من مدى صدق الأسئلة فى قياس المحور الذى رشحت له من خلال موافقة الخبراء عليها بنسبة (٧٥% فأكثر). مرفق (٤)

٤/١/٤/٣ الاستبيان فى صورته النهائية :

لقد راعى الباحث عند إعداد الاستمارة فى صورتها النهائية مجموعة من النقاط حتى تثير اهتمام الطلاب وتحفزهم على الاستجابة وتدفعهم إلى التعاون مع الباحث وهى :

١/٤/١/٤/٣ أن يكون حجم الاستمارة مناسباً ومنظمة بطريقة جيدة ، وألا تستغرق وقتاً طويلاً فى إجابتها حتى لا تبعث إلى الملل فى نفوس أفراد العينة

٢/٤/١/٤/٣ تتضمن الاستمارة صفحة خاصة لكتابة البيانات الشخصية للطلاب وكذلك تعليمات التطبيق حتى يتمكن الطالب من الإجابة الصحيحة على الأسئلة .

٣/٤/١/٤/٣ توضيح أن بيانات الاستمارة سرية وهى تخدم البحث العلمى فقط .

* ميزان التقدير للاستبيان :

لتقييم إجابات الطالب فى الاستبيان وضع الباحث ميزان تقدير وذلك من خلال إطلاع الباحث على موازين التقدير فى الاستبيانات والمقاييس فى المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث وبالاستعانة بآراء الخبراء ومجموعة من الأطباء المتخصصين فى الجهاز التنفسى (لمحور التدخين).

استخلص الباحث ما يلى :

- تقييم محوراً **التغذية والنوم** : استخدم الباحث ميزان تقدير ثلاثى حيث منحت كل استجابة درجة كالأتى فى

الأستئلة السلبية	الأستئلة الإيجابية
عادة --- صفر	عادة --- درجتان
أحياناً --- درجة واحدة	أحياناً --- درجة واحدة
نادراً --- درجتان	نادراً --- صفر

- تقييم محوراً **النشاط اليومى والتدخين** ملحق (٨) (٩) .

٥/٣ قياس نسبة الدهن بالجسم لدى عينة البحث :

لتحديد نسبة الدهن بالجسم استخدم الباحث جهاز الكاليلير **SkinFold Caliper** لقياس سمك ثنايا الجلد ثم استخدام نتائج القياس لتحديد نسبة الدهن بالجسم لدى عينة البحث. وقد قام الباحث

بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة لتحديد أكثر المناطق استخداماً لقياس سمك ثنايا الجلد لدى الذكور وذلك لاختيارها لقياس سمك ثنايا الجلد لدى عينة البحث .

يوضح الجدول رقم (٧) آراء المتخصصون والباحثون في تحديد مناطق قياس سمك ثنايا الجلد لدى الذكور ، ولقد اختار الباحث القياسات التي حصلت على أكثر من ٦٠ % من مجموع آراء المتخصصون والباحثون وهي ثلاث مناطق بالترتيب (البطن ٨١% ، الصدر ٧٤% ، منتصف الفخذ ٧٠%) .

ولتحديد نسبة الدهون استخدام الباحث النومجرام **Nomogram** وفقاً للطريقة التي أوردتها جاكسون **Jackson et All** (١٩٨٥م) ملحق رقم (٧) .

١/٥/٣ مناطق سمك ثنايا الجلد المختارة للقياس :

١/١/٥/٣ قياس سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن Abdominal SkiFold

وهي ثنية جلدية أفقية على جانب السرة بحوالي ٣ سم ولأسفل منها بحوالي ١ سم .

٢/١/٥/٣ قياس سمك ثنايا الجلد في منطقة الصدر Chest SkinFold

وهي ثنية جلدية مائلة عند النقطة الوسطى للمسافة بين حلمة الثدي وطية الجلد للخط الإبطن الأمامي .

٣/١/٥/٣ قياس سمك ثنايا الجلد في منطقة منتصف الفخذ Thigh SkinFold

وهي ثنية جلدية رأسية عند منتصف الفخذ من الأمام ، وهي نقطة تقع في منتصف المسافة بين التجعيدة الاربية **Inguinal Crease** والحافة العليا لعظم الردفة

.Patella

(٨٢ : ٣٩)

٢/٥/٣ خطوات قياس سمك ثنايا الجلد للمناطق المختارة :

قام الباحث بإجراء قياس سمك ثنايا الجلد للمناطق المختارة وفقاً لتسلسل واحد مع جميع أفراد عينة البحث وهو منطقة (الصدر ، البطن ، الفخذ) وعلى الجانب الأيمن للجسم متبعاً الخطوات التالية :

١/٢/٥/٣ تم تحديد مناطق القياس الثلاثة وتعليمها بالقلم .

٢/٢/٥/٣ مستخدماً اليد اليسرى تم رفع ثنية الجلد بعيداً عن العضلات بواسطة الإبهام والسبابة ووضع فكي الجهاز على ثنية الجلد ثم رُخى قابض الفكين وتم قراءة سمك ثنية الجلد مباشرة.

٣/٢/٥/٣ أخذ ثلاث قراءات لكل قياس ثم سُجل متوسطها على أنه سمك ثنية الجلد في هذه المنطقة

٢٧	Corbin et all	٢٠٠٤	٨٦				*	*					
	الإجمالي			١٥	٦	٢٠	٢٣	٩	١٩	٣	١١	١٦	١٠
	النسبة المئوية			٥٦%	٢٢%	٧٤%	٨١%	٣٣%	٧٠%	١١%	٤١%	٥٩%	٣٧%
	الترتيب			٥	١٠	٢	١	٨	٣	١١	٦	٤	٧

٦/٣ تقييم حالة الجسم لدى عينة البحث تبعاً لنسبة الدهن ومؤشر كتلة الجسم :

تم تقييم حالة الجسم لدى عينة البحث تبعاً لنسبة الدهن ومؤشر كتلة الجسم الذي يتم حسابه

كالتالي :

مؤشر كتلة الجسم = (الوزن بالكيلوجرام) ÷ (الطول)^٢ بالمتر .

جدول (٨)

درجة تقييم حالة الجسم تبعاً لنسبة الدهن ومؤشر كتلة الجسم لدى الرجال

م	حالة الجسم	نسبة الدهن	مؤشر كتلة الجسم
١	نحيف	أقل من ١٠% من وزن الجسم	أقل من ٢٠
٢	متوسط	من ١٠ - ١٤.٩% من وزن الجسم	من ٢٠ - ٢٧
٣	سمين	١٥% فأكثر	فوق ٢٧

(٤ : ٦١) (٣١ : ١٠٦)

٧/٣ الدراسات الاستطلاعية .

١/٧/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى .

أجرى الباحث هذه الدراسة في الفترة من ١٦/١٠/٢٠٠٤م إلى ٢٧/١٠/٢٠٠٤م على عينة عشوائية من مجتمع البحث الكلي قوامها (٨٠) طالب بهدف التأكد من وضوح أسئلة الاستبيان وسهولة فهم الطلاب لها، وكذلك لإيجاد معامل الثبات لاستمارة الاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (٦) .

٢/٧/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية .

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة يوم الاثنين ١/١١/٢٠٠٤م على عينة عشوائية من مجتمع البحث الكلي قوامها (٢٠) طالب بهدف :

١/٢/٧/٣ التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة .

٢/٢/٧/٣ تدريب المساعدين على طريقة إجراء القياسات وتنظيم أفراد العينة وتسجيل البيانات في أقل وقت ومجهود .

٣/٢/٧/٣ التعرف على الأخطاء والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث ومساعديه أثناء إجراء

الدراسة الأساسية وإيجاد حلول مناسبة لها .

٨/٣ الدراسة الأساسية .

قام الباحث بتطبيق استمارة الاستبيان (الصورة النهائية) مرفق (٥) وإجراء قياسات البحث على عينة البحث فى الفترة من الأربعاء ٢٠٠٤/١١/٣م إلى الثلاثاء ٢٠٠٤/١٢/٢١م ، حيث استعان الباحث بزملائه من أعضاء هيئة التدريس بالكليات المختارة وكذلك مجموعة من موظفى رعاية الشباب بالجامعة ملحق (١٠) .

٩ / ٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة .

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

١/٩/٣ المتوسط الحسابى .

٢/٩/٣ الانحراف المعيارى .

٣/٩/٣ معامل الالتواء .

٤/٩/٣ اختبار (ت) .

٥/٩/٣ معامل الارتباط .

٦/٩/٣ النسبة المئوية .

- ٤ / ٠ عرض النتائج ومناقشتها .
- ٤ / ١ عرض النتائج .
- ٤ / ٢ مناقشة النتائج .

٤ / ٠ عرض النتائج ومناقشتها :

٤ / ١ عرض النتائج :

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء والنسبة المئوية
لطلاب الجامعة فى استبيان نمط الحياة اليومى

ن = ١٠٩٦

م	المحاور	س	ع	ل	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	النشاط اليومى	٤٢.٢١	٩.٨٤	٠.٩٤	٦٦	%٦٣.٩٥
٢	التغذية	٤١.٦٥	١٢.٥٣	١.٢٤	٧٢	%٥٧.٨٥
٣	النوم	٩.٠٧	٢.٧٤	-٠.٣٤	١٨	%٥٠.٣٩
٤	التدخين	٧.٨٥	٣.٣٨	-٠.٦٣	١٠	%٧٨.٥
	المجموع	٩٨.٧٤	١٤.٣٤	١.٨٦	١٦٦	%٥٩.٤٨

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-٠.٦٣ ، ١.٨٦) أى أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يدل على تجانس عينة البحث فى استبيان نمط الحياة اليومى ، وقد بلغ متوسط درجة الاستبيان الكلى (٩٨.٧٤) بانحراف معيارى (١٤.٣٤) ونسبة مئوية (٥٩.٤٨%) من الدرجة الكلية للاستبيان ، وكانت أعلى نسبة مئوية لمحاور الاستبيان لمحور التدخين حيث بلغت (٧٨.٥%) من درجة المحور ، وأدنى نسبة مئوية كانت لمحور النوم حيث بلغت (٥٠.٣٩%) من درجة المحور .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والنسبة المئوية لطلاب الجامعة
من الريف فى استبيان نمط الحياة اليومى

ن = ٦٨٤

م	المحاور	س	ع	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	النشاط اليومي	٤٣.٦٧	٩.٤٣	٦٦	%٦٦.١٧
٢	التغذية	٤١.٧٣	١٠.٩٩	٧٢	%٥٧.٩٦
٣	النوم	٩.١٤	٢.١٥	١٨	%٥٠.٧٨
٤	التدخين	٧.٩٥	٤.١٢	١٠	%٧٩.٥
	المجموع	٩٩.٨٦	١٣.٦٧	١٦٦	%٦٠.١٦

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن المتوسط الحسابي لدرجة الاستبيان الكلي (٩٩.٨٦) بانحراف معياري (١٣.٦٧) وبنسبة مئوية (٦٠.١٦%) من الدرجة الكلية للاستبيان ، وكانت أعلى نسبة مئوية لمحاور الاستبيان لمحور التدخين حيث بلغت (٧٩.٥%) من درجة المحور ، وأدنى نسبة مئوية كانت لمحور النوم حيث بلغت (٥٠.٧٨%) من درجة المحور .

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لطلاب الجامعة

من الحضر في استبيان نمط الحياة اليومي ن = ٤١٢

م	المحاور	س	ع	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	النشاط اليومي	٤١.٨٦	٨.٢٣	٦٦	%٦٣.٤٢
٢	التغذية	٤٠.٨١	١١.٨٧	٧٢	%٥٦.٦٨
٣	النوم	٨.٣٤	٢.٦٤	١٨	%٤٦.٣٣
٤	التدخين	٧.٧٦	٣.٩٧	١٠	%٧٧.٦٠
	المجموع	٩٦.٧٢	١٤.٨٦	١٦٦	%٥٨.٢٧

يتضح من الجدول رقم (١١) أن المتوسط الحسابي لدرجة الاستبيان الكلي (٩٦.٧٢) بانحراف معياري (١٤.٨٦) وبنسبة مئوية (٥٨.٢٧%) من الدرجة الكلية للاستبيان ، وكانت أعلى نسبة مئوية لمحاور الاستبيان لمحور التدخين حيث بلغت (٧٧.٦٠%) من درجة المحور ، وأدنى نسبة مئوية كانت لمحور النوم حيث بلغت (٤٦.٣٣%) من درجة المحور .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين طلاب الجامعة من الريف والحضر

ن = ١٠٩٦

فى استبيان نمط الحياة اليومى

م	المحاور	طلاب الريف ن = ٦٨٤		طلاب الحضر ن = ٤١٢		الفروق	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
١	النشاط اليومى	٤٣.٦٧	٩.٤٣	٤١.٨٦	٨.٢٣	١.٨١	*٣.٣٣
٢	التغذية	٤١.٧٣	١٠.٩٩	٤٠.٨١	١١.٨٧	٠.٩٢	١.٣٠
٣	النوم	٩.١٤	٢.١٥	٨.٣٤	٢.٦٤	٠.٨٠	*٥.٤٦
٤	التدخين	٧.٩٥	٤.١٢	٧.٧٦	٣.٩٧	٠.١٩	٠.٧٥
	المجموع	٩٩.٨٦	١٣.٦٧	٩٦.٧٢	١٤.٨٦	٣.١٤	*٣.٥٦

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الريف والحضر فى الدرجة الكلية لاستبيان نمط الحياة اليومى ومحورى (النشاط اليومى ، النوم) ولصالح طلاب الريف ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية فى باقى محاور الاستبيان (التغذية ، التدخين) .

جدول (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لطلاب الكليات

ن = ٥٨٣

النظرية في استبيان نمط الحياة اليومي

م	المحاور	س	ع	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	النشاط اليومي	٤٧.١٣	٨.١٢	٦٦	%٧١.٤١
٢	التغذية	٤١.١٢	١٠.٢١	٧٢	%٥٧.١١
٣	النوم	٩.١٣	٢.٩٩	١٨	%٥٠.٧٢
٤	التدخين	٧.٥٢	٣.٨٩	١٠	%٧٥.٢
	المجموع	١٠٤.٢٦	١٤.٧٣	١٦٦	%٦٢.٨١

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن المتوسط الحسابي لدرجة الاستبيان الكلى (١٠٤.٢٦) بانحراف معيارى (١٤.٧٣) وبنسبة مئوية (٦٢.٨١%) من الدرجة الكلية للاستبيان ، وكانت أعلى نسبة مئوية لمحاور الاستبيان لمحور التدخين حيث بلغت (٧٥.٢%) من درجة المحور ، وأدنى نسبة مئوية كانت لمحور النوم حيث بلغت (٥٠.٧٢%) من درجة المحور .

جدول (١٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لطلاب الكليات

ن = ٥١٣

العملية في استبيان نمط الحياة اليومي

م	المحاور	س	ع	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	النشاط اليومي	٣٦.٦٢	٧.٨٦	٦٦	%٥٥.٤٨
٢	التغذية	٤٢.٣٤	١١.٢١	٧٢	%٥٨.٨١
٣	النوم	٨.٩٤	٢.٦٦	١٨	%٤٩.٦٧
٤	التدخين	٨.٢٧	٣.١٢	١٠	%٨٢.٧
	المجموع	٩٥.٣٤	١٣.١١	١٦٦	%٥٧.٤٣

يتضح من الجدول رقم (١٤) أن المتوسط الحسابى لدرجة الاستبيان الكلى (٩٥.٣٤) بانحراف معيارى (١٣.١١) وبنسبة مئوية (٥٧.٤٣%) من الدرجة الكلية للاستبيان ، وكانت أعلى نسبة مئوية لمحاور الاستبيان لمحور التدخين حيث بلغت (٨٢.٧%) من درجة المحور ، وأدنى نسبة مئوية كانت لمحور النوم حيث بلغت (٤٩.٦٧%) من درجة المحور .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين طلاب الكليات النظرية والعملية

ن = ١٠٩٦

فى استبيان نمط الحياة اليومى

م	المحاور	طلاب الكليات النظرية ن=٥٨٣		طلاب الكليات العملية ن=٥١٣		الفروق	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
١	النشاط اليومى	٤٧.١٣	٨.١٢	٣٦.٦٢	٧.٨٦	١٠.٥١	*٢١.٦٨
٢	التغذية	٤١.١٢	١٠.٢١	٤٢.٣٤	١١.٢١	١.٢٢	١.٨٨
٣	النوم	٩.١٣	٢.٩٩	٨.٩٤	٢.٦٦	٠.١٩	١.١٠
٤	التدخين	٧.٥٢	٣.٨٩	٨.٢٧	٣.١٢	٠.٧٥	*٣.٤٩
	المجموع	١٠٤.٢٦	١٤.٧٣	٩٥.٣٤	١٣.١١	٨.٩٢	*١٠.٥٢

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب الكليات النظرية والعملية فى الدرجة الكلية لاستبيان نمط الحياة اليومى ومحورى (النشاط اليومى ، التدخين) ، حيث كانت لصالح طلاب الكليات النظرية فى الدرجة الكلية للاستبيان ومحور (النشاط اليومى) ولصالح طلاب الكليات العملية فى محور (التدخين) ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا فى محورى (التغذية ، النوم) . (

جدول (١٦)

النسبة المئوية لانتشار السمنة والنحافة

والوزن المعتدل بين طلاب الجامعة

ن = ١٠٩٦

م	المتغيرات	عدد الطلاب	النسبة المئوية
١	السمنة	١٦٦	%١٥.١٥
٢	النحافة	٣٠١	%٢٧.٤٦
٣	الوزن المعتدل	٦٢٩	%٥٧.٣٩

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن نسبة انتشار السمنة بين طلاب الجامعة بلغت (%١٥.١٥) والنحافة (%٢٧.٤٦) والوزن المعتدل (%٥٧.٣٩) .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين الريف والحضر فى النسبة المئوية لانتشار

(السمنة ، النحافة ، الوزن المعتدل) بين طلابهما

ن = ١٠٩٦

م	المتغيرات	طلاب الريف ن = ٦٨٤		طلاب الحضر ن = ٤١٢		الفرق (ت)	قيمة
		عدد الطلاب	النسبة المئوية	عدد الطلاب	النسبة المئوية		
١	السمنة	١١٢	%١٦.٣٨	٥٤	%١٣.١١	٣.٢٧	١.٤٦
٢	النحافة	١٧٣	%٢٥.٢٩	١٢٨	%٣١.٠٧	٥.٧٨	* ٢.٠٨
٣	الوزن المعتدل	٣٩٩	%٥٨.٣٣	٢٣٠	%٥٥.٨٢	٢.٥١	١.٢٠

* قيمة ت الجدولية عندى مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الريف والحضر فى النسبة المئوية لانتشار (السمنة ، الوزن المعتدل) بين طلابهما ، ووجود فروق دالة إحصائيا فى نسبة انتشار (النحافة) ولصالح طلاب الحضر .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين الكليات النظرية والعملية فى النسبة المئوية لانتشار

(السمنة ، النحافة ، الوزن المعتدل) بين طلابهما

ن = ١٠٩٦

م	المتغيرات	طلاب الكليات النظرية ن=٥٨٣		طلاب الكليات العملية ن=٥١٣		الفرق (ت)	قيمة
		عدد الطلاب	النسبة المئوية	عدد الطلاب	النسبة المئوية		
١	السمنة	٦٧	%١١.٤٩	٩٩	%١٩.٣٠	٧.٨١	* ٣.٤٨
٢	النحافة	١٨٦	%٣١.٩٠	١١٥	%٢٢.٤٢	٩.٤٨	* ٣.٥٥
٣	الوزن المعتدل	٣٣٠	%٥٦.٦١	٢٩٩	%٥٨.٢٨	١.٦٧	٠.٥٥

* قيمة ت الجدولية عندى مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين الكليات النظرية والعملية فى النسبة المئوية لانتشار (السمنة) بين طلابهما ولصالح الكليات العملية و (النحافة) ولصالح الكليات النظرية ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا فى نسبة انتشار (الوزن المعتدل) .

جدول (١٩)

النسبة المئوية للتدخين بين الشباب الجامعي ن = ١٠٩٦

م	المتغيرات	عدد الطلاب	النسبة المئوية
١	التدخين	٢٨٦	%٢٦.٠٩
٢	عدم التدخين	٨١٠	%٧٣.٩١

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن نسبة انتشار التدخين بين الشباب الجامعي قد بلغت (%٢٦.٠٩) وعدم التدخين (%٧٣.٩١) .

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين الريف والحضر والكليات النظرية والعملية في

النسبة المئوية لانتشار التدخين بين طلابهما ن = ١٠٩٦

م	المتغيرات	طلاب الريف ن = ٦٨٤		طلاب الحضر ن = ٤١٢		الفرق (ت)	قيمة
		عدد الطلاب	النسبة المئوية	عدد الطلاب	النسبة المئوية		
١	التدخين	١٦٩	%٢٤.٧١	١١٧	%٢٨.٤٠	٣.٦٩	١.٣٥
		الكليات النظرية ن = ٥٨٣		الكليات العملية ن = ٥١٣			
		عدد الطلاب	النسبة المئوية	عدد الطلاب	النسبة المئوية		
		١٧٩	%٣٠.٧٠	١٠٧	%٢٠.٨٦	٩.٨٤	*٣.٨١

* قيمة ت الجدولية عندى مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (٢٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الريف والحضر فى النسبة المئوية لانتشار (التدخين) بين طلابهما ، ووجود فروق دالة إحصائية بين الكليات النظرية والعملية ولصالح الكليات النظرية .

جدول (٢١)

معامل الارتباط بين نمط الحياة اليومي ونسبة

الدهن ووزن الجسم للشباب الجامعي

ن = ١٠٩٦

م	المحاور	نسبة الدهن	وزن الجسم
١	النشاط اليومي	*٠.٥٨٦-	*٠.٤٩٤-
٢	التغذية	*٠.٤٤١-	*٠.٤٠٩-
٣	النوم	*٠.٢٣٤-	*٠.٢٣٦-
٤	التدخين	*٠.٢٣٩	*٠.٢١٣
	المجموع	*٠.٦٠٥-	*٠.٥٤٨-

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٠٦٢

يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لاستبيان نمط الحياة اليومي وجميع محاوره ونسبة الدهن ووزن الجسم ، حيث بلغت العلاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان ونسبة الدهن (٠.٦٠٥-) والدرجة الكلية للاستبيان ووزن الجسم (٠.٥٤٨-) .
وبلغت العلاقة بين محور النشاط اليومي ونسبة الدهن (٠.٥٨٦-) والنشاط اليومي ووزن الجسم (٠.٤٩٤-) . كما بلغت العلاقة بين محور التغذية ونسبة الدهن (٠.٤٤١-) والتغذية ووزن الجسم (٠.٤٠٩-) . وبلغت العلاقة بين محور النوم ونسبة الدهن (٠.٢٣٤-) وبين النوم ووزن الجسم (٠.٢٣٦-) وأخيراً بلغت العلاقة بين محور التدخين ونسبة الدهن (٠.٢٣٩) وبين التدخين ووزن الجسم (٠.٢١٣) .

٢/٤ مناقشة النتائج .

١/٢/٤ مناقشة النتائج للإجابة على التساؤل الأول للبحث وهو (ما هو أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء؟)

يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائياً بين النشاط اليومي ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من عزت أمين وآخرون (١٩٨٩م)(٤٥) في أن قلة النشاط والحركة الناتج عن التطور التكنولوجي يعتبر من أهم الأسباب في حدوث السمنة لدى الذكور البالغين في المجتمع الكويتي ، ودراسة أحمد علي أبو الليل ورياح محمد النجاده (٢٠٠٣م)(٧) في أن من أسباب انتشار السمنة بين التلاميذ في المجتمع الكويتي هو قلة النشاط والحركة وعدم ممارسة النشاط الرياضي وكثرة استخدام الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية ، ودراسة سيجموند وآخرون Sigmund et all (٢٠٠٢م)(١٠٠) في أن الفتيات البدنيات يتميز أسلوب حياتهن بقلة النشاط البدني وزيادة فترات الجلوس في المنزل ومشاهدة التلفزيون لساعات طويلة بالمقارنة بالفتيات معتدلي الوزن .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من أسامة راتب وإبراهيم خليفة (١٩٩٨م) وستجسكال Stejskal (٢٠٠٠م) بأن زيادة نسبة انتشار السمنة بين الأفراد في الوقت الراهن ناتج عن النقص الواضح لمستويات النشاط والحركة نتيجة للتقدم التكنولوجي .

(١٢ : ٢٠٩) (١٠١ : ١٧)

ويعزو الباحث وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين النشاط اليومي ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي إلي أن ممارسة النشاط الرياضي وزيادة الحركة يؤدي إلى فقد العديد من السعرات الحرارية الموجودة بالجسم مما لا يسمح بتراكم الدهون بأجسامهم ، كما أنه يؤثر على نسبة الدهون الموجودة بالجسم حيث يعمل على انخفاضها بنسب مختلفة ترتبط بطبيعة الممارسة وفترة دوامها وشدتها والغرض منها بالإضافة إلى إنه يحافظ على نسبة العضلات بالجسم وقد تزداد تلك النسبة تبعاً لأهداف الممارسة، لذلك فمن الضروري الاهتمام بتشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة سواء في فترة الدراسة أو العطلة الصيفية وذلك عن طريق نشر الوعي الصحي عن أهمية ممارسة النشاط الرياضي، ويتفق هذا الرأي مع محمد الحمامي (٢٠٠٠م) حيث يشير إلى أن الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي يعد مخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات التي تواجه الفرد ومنها البدانة المترتبة على اعتداءات الحياة العصرية عليه .

(٦٦ : ٢٣)

كما يشير **رضوان محمد رضوان** (٢٠٠٤م) بأن معظم الأبحاث والدراسات العلمية أوضحت انه توجد علاقة مباشرة بين عدم ممارسة النشاط الرياضي بصفة منتظمة وقلة الحركة والإصابة بالسمنة .
(٣١ : ١٢٨)

وكذلك يشير **علي جلال الدين** (٢٠٠٤م) أن ممارسة التدريبات البدنية تساعد على عدم حدوث خلل التمثيل الدهنى بالجسم وتساعد على تنظيمه فى حالة ما إذا حدث به خللاً حيث تنخفض كمية ثلاثى الجلسريد وينبه الجهاز العصبى-الغدى وبصفة خاصة الغدد الكظرية والدرقية والتي تساعد هرموناتها على خفض نسبة الكوليسترول فى الدم وبالتالي يقلل من احتمالات حدوث مرض تصلب الشرايين والبدانة .
(٤٧ : ٢٢-٢٣)

ويتضح من الجدول رقم (٢١) وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائياً بين التغذية ونسبة الدهن ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن إفراط الطلاب في تناول المواد الغذائية التي تحتوى على سعرات حرارية عالية (خاصة الوجبات السريعة) وكثرة العادات الغذائية الغير صحيحة تؤدي إلى زيادة السعرات الداخلة إلى الجسم حيث تخزن على هيئة دهون مما تؤدي إلى ارتفاع نسبتها في الجسم وزيادة الوزن ، ويتفق هذا الرأى مع ما أشار إليه **محمد الحماحمي** (٢٠٠٠م) بأن عدم الإلمام بالثقافة الغذائية والعادات والتقاليد الغذائية الغير صحيحة ، وزيادة الأنفاق المادى على الغذاء الذى يحتوى على سعرات حرارية عالية ومنخفض القيمة الغذائية كل ذلك يؤدي على حدوث البدانة .
(٦٦ : ٢٣)

كما يشر **رضوان محمد رضوان** (٢٠٠٤م) بأن الغذاء هو المتهم الأول أو أحد الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بالسمنة فقد أظهرت نتائج الأبحاث العلمية أن الكثير من حالات السمنة تعود إلى الأخطاء السلوكية في التغذية وعلى رأسها الإفراط في تناول الطعام وتناول الوجبات ذات المستوى العالى من السعرات الحرارية.
(٣١ : ١٢٨)

وكذلك يشير **علي جلال الدين** (٢٠٠٤م) بأن العامل الأساسي في تحاشي السمنة (سمة الحياة المعاصرة) يتمثل في التحكم الفردى (الذاتى) في التغذية وعلاقتها بدرجة التدريب الذي يؤديه الفرد.
(٤٨ : ١٧٥)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عزت أمين وآخرون (١٩٨٩م) (٤٥) في أن التنوع في تناول الغذاء الذى يحتوى على كميات كبيرة من السعرات الحرارية يعتبر من أسباب إصابة الذكور البالغين في المجتمع الكويتي بالسمنة ، ودراسة جابر حسين رضوان (١٩٩٣م) (٢٦) في أن اتباع العادات الغذائية السليمة يؤدي إلى المحافظ على وزن الجسم لدى الذكور البالغين ، ودراسة إلهام إسماعيل (١٩٩٤) (١٤) في أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الثقافة الغذائية للطالبات وانخفاض نسبة الدهون بأجسامهن ، ودراسة كيسر وآخرون Kaiser et all (١٩٩٤م) (٩٣) ودراسة سيمونت وآخرون Symonette et all (١٩٩٥م) (١٠٢) في أن العادات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية تؤثر على نسبة الدهون بالجسم ، ودراسة ليندا Linda (١٩٩٦) (٩٤) في أن انتشار السمنة بين طلاب الجامعة في المجتمع الأمريكي حدث نتيجة لكثرة إقبال هؤلاء الطلاب على تناول الوجبات السريعة ، ودراسة مجدي كمال خفاجي (٢٠٠٠م) (٥٧) في أنه توجد علاقة بين العادات والسلوكيات الغذائية لأولياء الأمور ونسبة الدهون لدى أبنائهم .

ويتضح من الجدول رقم (٢١) أنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين النوم ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي ، ويعزو الباحث ذلك على أن كثرة ساعات النوم وعدم إتباع العادات الصحية للنوم يؤدي إلى انخفاض مستوى التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى تقليل كمية الطاقة المستهلكة وبالتالي يحدث زيادة في نسبة الدهون بالجسم وزيادة الوزن .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة جابر حسين رضوان (١٩٩٣م) (٢٦) في أن النوم الصحي للفرد يؤدي إلى المحافظة على وزنه .

كما يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين عدم التدخين ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة إيمان السيد عبدا لهادي (٢٠٠١م) (١٧) في أن للتدخين تأثير سيئ على الحالة الغذائية للمدخن حيث يؤدي إلى إنقاص الوزن .

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من إبراهيم عامر (١٩٨٧م) وجابر موسى وآخرون (١٩٨٩م) بأن نتائج الدراسات العلمية التي أجريت على عدد من المدخنين أظهرت أن التدخين يؤثر على عملية الهضم ويقلل من شهية المدخن للطعام حيث أنه يمنع انقباضات المعدة التي تجعل الإنسان يشعر بالجوع . (٢ : ٣٨) (٢٥ : ١٥٣)

وكذلك تتفق مع ما أشار إليه **ماجد عبدالعال (١٩٩٥م)** بأن التوقف عن التدخين تصحبه زيادة في الشهية للطعام وبالتالي زيادة في الوزن ، وقد أرجع الباحثون التفسير العلمي لهذه الظاهرة إلى النقص المفاجئ لمادة النيكوتين في خلايا المخ ، وهذا بدوره يؤدي إلى إنقاص إفراز مادة السيروتونين **Serotonin** التي تلعب دوراً مهماً في الاتصالات العصبية بين خلايا المخ والتحكم في مراكز الأكل والانفعالات مما ينتج عنه زيادة في الشهية للطعام ، وكذلك تحدث الزيادة في الوزن بسبب أن استهلاك الطاقة في عملية التمثيل الغذائي يقل عند الإقلاع عن التدخين .

(٥٦ : ٦٤)

ويتضح من الجدول رقم (٢١) وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين نمط الحياة اليومي ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **جابر حسين رضوان (١٩٩٣م)**(٢٦) في أن ممارسة النشاط البدني والحركة لفترات طويلة وأتباع العادات الغذائية السليمة والنوم الصحي يؤدي إلى الحفاظ على وزن الجسم . ودراسة **جمال حسن النادي (١٩٩٦م)**(٢٧) في أن تنظيم وتعديل السلوك والعادات اليومية إلى جانب ممارسة النشاط الرياضي له تأثير كبير على إنقاص الوزن والتخلص من السمنة .

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من **سيجورا Segura (١٩٨٦م)** وهولي **وفرانكس Howely and Franks (١٩٩٧م)** و **بيرنتيس Prentice (١٩٩٩م)** و **بيهاء الدين سلامة (٢٠٠٢م)** و **أسامة راتب (٢٠٠٤م)** بأن أسلوب حياة الفرد بما يتضمنه من تناول الطعام والعادات الغذائية وممارسة النشاط الرياضي والنوم وكمية الطاقة المستهلكة له تؤثر على زيادة نسبة الدهون بالجسم . (٩٩ : ٢٠٧)(٩١ : ١٨٥)(٩٧ : ٢٢٠)(٢٤ : ١٤٨)(١١ : ٤٤)

ويشير الباحث أنه يتضح من نتائج البحث أن أثر بعد النشاط اليومي (البدني) على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي كان أعلى من أثر كل من بعد التغذية والنوم والتدخين ، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من **هوارد Heyward (١٩٩٨م)** و **أستراند وآخرون Astrand et all (٢٠٠٣م)** بأن السمنة تتأثر بدرجة كبيرة بقلّة النشاط البدني أكثر من تأثرها بالعادات الغذائية للفرد وخاصة لدى البالغين . (٩٠ : ١٧٩)(٨٣ : ٣٩٣)

٢/٢/٤ مناقشة النتائج للإجابة على التساؤل الثانى للبحث وهو (ما هو نمط الحياة اليومي الذي يتصف به الشباب الجامعى ، وهل يوجد فرق بين نمط الحياة اليومي لطلاب الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟)

يتضح من الجدول رقم (٩) أن محور التدخين بلغ أعلى نسبة مئوية من محاور الاستبيان (٧٨.٥%) تلاه محور النشاط اليومي (٦٣.٩٥%) ثم محور التغذية (٥٧.٨٥%) وجاء محور النوم فى المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية (٥٠.٣٩%) فى حين بلغت النسبة المئوية لدرجة الاستبيان الكلى لنمط الحياة اليومي للشباب الجامعى (٥٩.٤٨) % .

ويرى الباحث أن النشاط اليومي لطلاب الجامعة يعتبر متوسطاً مما يدل على أن ارتباط طلاب الجامعة بالنشاط الرياضى الجامعى يعتبر ضعيف وهذا مرتبط بالعديد من الأسباب كطبيعة نظام الدراسة بالجامعة (نظام الترم) ، وقلة الملاعب والمنشآت الرياضية ونقص الأدوات والتجهيزات الرياضية بالجامعة ، واهتمام المسئولين بالجامعة بالفرق الرياضية وإهمال القاعدة العريضة من الطلاب ، وعدم ملائمة مواعيد برامج الأنشطة الرياضية التى تنظمها الجامعة للطلاب مع مواعيد المحاضرات مما يجعل الكثير من الطلاب العزوف عنها ، وكذلك لضعف ثقافة الطلاب نحو أهمية ممارسة النشاط الرياضى حيث يفضلون الاهتمام بالدراسة لاعتقادهم أن ممارسة النشاط الرياضى قد يؤثر على تفوقهم الدراسى ، كل ذلك يعتبر من أهم الأسباب التى تؤدى إلى عدم ممارسة الطلاب للنشاط الرياضى فى الفترة الدراسية مما يؤدى إلى ضعف مستوى النشاط اليومي لديهم .

ويتفق ذلك الرأى مع نتائج دراسة يسرى أحمد جاد (١٩٨٩م) (٧٩) ودراسة سعيد الرفاعى (١٩٩٥م) (٣٥) فى أن من أكثر المشكلات والمعوقات التى تواجه طلاب الجامعة وتحول دون ممارستهم للنشاط الرياضى الجامعى هو ضعف الإمكانيات وعدم توافر الملاعب وصالات التدريب والأدوات والأجهزة الرياضية ، وازدحام الجدول الدراسى بالمحاضرات وتعارض أوقاتها بمواعيد ممارسة الأنشطة الرياضية الجامعية ، وحرص الطلاب على مستقبلهم العلمى ، وعدم وجود حوافز تشجعهم نحو ممارسة النشاط الرياضى ، وكذلك عدم تناسب أعداد الأخصائيين الرياضيين مع أعداد الطلاب فى كل كلية .

كما يشير كمال درويش ومحمد الحماحمى (١٩٩٧م) بأن ممارسة النشاط الرياضى لا تعوق الطلاب عن تحصيلهم الدراسى إذا ما توفر عنصر تنظيم الوقت بين التحصيل الدراسى وممارسة النشاط الرياضى ، بل أن أكثر الدراسات العلمية التى بحثت العلاقة بين التحصيل الدراسى وممارسة

النشاط الرياضي قد أشارت إلى وجود تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي .
(٥٢ : ١٢٧)

ويرى الباحث أن الاهتمام بالنشاط الرياضي بالجامعة يعتبر حجر الأساس في بناء المجتمع الرياضي المنتج لما له من دور إيجابي في دعم الحياة الاجتماعية والصحية بين طلاب الجامعة كما يمكن أن يكون مصدراً لاكتشاف المواهب الرياضية التي لم تجد فرصة لاكتشافها والاستفادة من هذه الطاقات الكبيرة فيما يعود عليهم وعلى المجتمع بالنفع .

كما يشير الباحث إلى أن انخفاض مستوى النشاط اليومي لطلاب الجامعة حدث نتيجة للتقدم التكنولوجي وانتشار المركبات الآلية والأجهزة الإلكترونية التي أدت إلى ضعف النشاط البدني للطلاب ، بالإضافة إلى توجه الطلاب نحو ممارسة الأنشطة والهوايات الإلكترونية وإهمال الهوايات والأنشطة الرياضية مثل كثرة استخدام الكمبيوتر بين الشباب الجامعي في ظل انتشار نوادي الإنترنت في جميع أنحاء مصر في الريف والحضر على السواء مما أدى إلى زيادة عدد الشباب الجامعي المستخدم للكمبيوتر ولفترات طويلة سواء في العام الدراسي أو في العطلة الصيفية كل ذلك أدى إلى ضعف مستوى النشاط اليومي لطلاب الجامعة .

ويتفق هذا الرأي مع ما أشار إليه كمال عبد الحميد وآخرون (١٩٩٩م) بأنه قد طرأ على حياة الإنسان في العصر الحديث تغيرات كثيرة نتيجة للتقدم المذهل في العلوم الحديثة وما ظهر من ابتكارات واختراعات في وسائل الحركة والمواصلات والأجهزة الإلكترونية والمركبات الألية ، كل ذلك أدى إلى حرمان الإنسان المعاصر من الحركة والنشاط في كثير من الأحوال .

(٥٤ : ١٣٣)

ويرى الباحث أن محور التغذية بالنسبة لطلاب الجامعة يعتبر متوسطا مما يدل على كثرة العادات الغذائية الخاطئة التي يقوم بها الطلاب ، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نادية محمد رشاد (١٩٩٦م) بأن من أهم المشاكل الصحية التي تواجه طلبة الجامعة سوء العادات الغذائية حيث أن معظم الطلاب لا يعرفون القدر الكافي من المعلومات الغذائية التي تتعلق بمكونات الغذاء والمقادير التي يحتاجها الطلاب منه يوميا .

(٧٣ : ٢٦)

ويتضح من الجدول رقم (١٠)(١١)(١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الريف والحضر في نمط الحياة اليومي ومحاورى (النشاط اليومي ، النوم) ولصالح طلاب الريف ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في محورى (التغذية ، التدخين) .

ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائياً في محور النشاط اليومي لصالح طلاب الريف إلى أن طبيعة الحياة في الريف تسمح للشباب بقدر كبير من الحركة والنشاط وذلك من خلال اشتراك أغلبية الشباب في الأعمال المنزلية والزراعية سوء في فترة الدراسة أو العطلة الصيفية ، وكذلك لسهولة ممارستهم للنشاط الرياضي لتوفر الأماكن المخصصة لذلك ، في حين أن الكثير من طلاب الحضر يغلب عليهم الحياة المرفهة وقلة ممارستهم للأعمال اليدوية بالإضافة إلى أن فرصة ممارسة الشباب للنشاط الرياضي في المدن تقل وذلك بسبب ندرة الأماكن المخصصة لذلك ، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شهيرة محمد نصر (١٩٨٨م) (٣٨) في أن شباب الحضر أكثر اتجاهاً نحو ممارسة النشاط البدني بالمقارنة بطلاب الريف ، ودراسة نظلة خاطر (١٩٨٩م) (٧٥) في أنه لا يوجد اختلاف بين طلاب البيئة الريفية والحضرية في ممارسة الأنشطة الرياضية .

ويتضح من الجدول رقم (١٣)(١٤)(١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الكليات النظرية والعملية في محوري (التغذية والنوم) ، ووجود فروق دالة إحصائياً بينهم في نمط الحياة ومحور (النشاط اليومي) لصالح طلاب الكليات النظرية ومحور (التدخين) لصالح طلاب الكليات العملية .

ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائياً في محور النشاط اليومي لصالح طلاب الكليات النظرية إلى طبيعة الدراسة في الكليات العملية التي تتطلب من الطالب الجلوس لفترات طويلة لمذاكرة وعدم وجود أوقات لممارسة الأنشطة الرياضية في فترة الدراسة، ويتفق هذه الرأي مع نتائج دراسة كل من صديقة على يوسف (١٩٨٠م) (٣٩) في أن طلاب الكليات النظرية أكثر إيجابية من طلاب الكليات العملية في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي، ودراسة وائل جلال الأسيوطي (١٩٩٥م) (٧٨) في أن ساعات وقت الفراغ لدى طلاب الكليات النظرية أكثر من ساعات وقت فراغ طلاب الكليات العملية ، حيث أن هناك ارتباط بين طبيعة الدراسة ووقت الفراغ فطلاب الكليات العملية يقضون وقتاً أطول نسبياً من طلاب الكليات النظرية في متابعة البرامج الدراسية .

٣/٢/٤ مناقشة النتائج للإجابة على التساؤل الثالث للبحث وهو (ما مدى انتشار السمنة والنحافة والوزن المعتدل بين الشباب الجامعي ، وهل يوجد فرق بين مدى انتشارهم بين الطلاب في الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟)

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن نسبة انتشار الوزن المعتدل بين طلاب الجامعة بلغت أعلى نسبة مئوية حيث كانت (٧٥.٣٩%) أما النحافة فجاءت في المركز الثاني بنسبة (٢٧.٤٦%) وجاءت نسبة انتشار السمنة بين طلاب الجامعة في المركز الأخير بنسبة (١٥.١٥%).

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **ماجد عبدالعال (١٩٩٥م)** بأن معدل انتشار السمنة بين المصريين لا توجد إحصائيات دقيقة له على المستوى القومي غير أنه يمكن القول أن النسبة تصل تقريباً إلى ٢٠ في المائة بين الأفراد البالغين . (٥٦ : ٣٠)

ويرى **الباحث** إنه على الرغم من أن نسبة انتشار السمنة بين طلاب الجامعة جاءت في المركز الأخير بعد الوزن المعتدل والنحافة إلا أن هذه النسبة تعتبر مرتفعة نسبياً وإذا لم يتم نشر الوعي الصحي عن مدى خطورة السمنة وأضرارها بين طلاب الجامعة وكذلك التخطيط للبرامج والأنشطة الرياضية للطلاب لمواجهة انتشار هذه الظاهرة فمن الممكن أن تزيد هذه النسبة في المستقبل .

ويتضح من الجدول رقم (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الريف والحضر في نسبة انتشار (السمنة ، والوزن المعتدل) بين طلابها ، ووجود فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار (النحافة) ولصالح طلاب الحضر.

ويرجع **الباحث** وجود فروق في نسبة انتشار النحافة بين طلاب الريف والحضر ولصالح طلاب الحضر إلى أنه قد يكون بسبب ارتفاع نسبة التدخين بين طلاب الحضر بالمقارنة بطلاب الريف بناءً على ما أظهرته الدراسة الحالية من وجود علاقة بين التدخين ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي حيث يؤدي التدخين إلى انخفاض نسبة الدهون بالجسم وإنقاص الوزن ، حيث أظهرت الدراسة الحالية أن نسبة انتشار التدخين بين طلاب الحضر (٢٨.٤٠%) والريف (٢٤.٧١%) ، ويتفق هذا الرأي مع ما أشار إليه كل من **صلاح قادوس (١٩٩٣م)** و**سناء محمد البنداري (١٩٩٥م)** بأن من أسباب حدوث النحافة لدى الأفراد هو كثرة تعاطي المنبهات والتدخين.

(٤٠ : ٧٠) (٣٧ : ٤٠٧)

وكذلك تتفق مع ما أشار إليه **رضوان محمد رضوان (٢٠٠٤م)** بأن الدراسات العلمية أوضحت أن للتدخين تأثير على بعض القياسات الأنثروبومترية ، فالمدخنين عامة أكثر نحافة من غير المدخنين . (٣١ : ١٤٧)

ويتضح من الجدول رقم (١٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الكليات النظرية والعملية في نسبة انتشار (الوزن المعتدل) بين طلابهما ، ووجود فروق دالة إحصائية بين الكليات النظرية

والعملية في نسبة انتشار (السمنة) بين طلابهما ولصالح الكليات العملية ، ونسبة انتشار (النحافة) ولصالح الكليات النظرية.

ويعزو الباحث وجود فروق في نسبة انتشار (السمنة) لصالح طلاب الكليات العملية إلى طبيعة نمط الحياة اليومي وبعد النشاط اليومي لطلاب هذه الكليات بالمقارنة بطلاب الكليات النظرية حيث أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين نمط الحياة اليوم وبعد النشاط اليومي ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي حيث انه بارتفاع مستوى نمط الحياة اليومي والنشاط البدني يؤدي إلى تقليل نسبة الدهن بالجسم ، حيث أظهرت الدراسة الحالية أن نمط الحياة اليومي وبعد النشاط اليومي لطلاب الكليات النظرية أعلى من طلاب الكليات العملية ، ومن هنا ظهرت الفروق في نسبة انتشار السمنة بين طلاب الكليات النظرية والعملية والتي كان انتشارها أكثر بين طلاب الكليات العملية .

كما يرجع الباحث وجود فروق في نسبة انتشار (النحافة) لصالح طلاب الكليات النظرية إلى أنه قد يكون بسبب ارتفاع نسبة التدخين بين طلاب تلك الكليات بالمقارنة بطلاب الكليات العملية وتلك النتائج التي أظهرتها الدراسة الحالية حيث كانت نسبة انتشار التدخين بين طلاب الكليات النظرية (٣٠.٧٠%) والعملية (٢٠.٨٦%) أو قد يكون بسبب ارتفاع مستوى النشاط البدني (اليومي) لطلاب الكليات النظرية عن الكليات العملية كما أظهرت الدراسة الحالية مما يؤثر على وزن الطلاب ، ويتفق هذا الرأي مع ما أشار إليه كل من ماجد عبدالعال (١٩٩٥م) بأن الباحثين بالولايات المتحدة الأمريكية أشاروا إلى أن النقص النسبي في عدد المدخنين ربما يكون أحد العوامل المسؤولة عن نسبة السمنة المرتفعة في الولايات المتحدة الأمريكية حيث أن التدخين يقلل من حدوث السمنة ويسبب النحافة في كثير من الأحيان (٥٦ : ٣٠) ، وسمير عطية زعقوق (٢٠٠٠م) بأن من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث النحافة هو أداء الأعمال البدنية الشاقة أو التدريبات الرياضية مع عدم كفاية الغذاء .

(٢٣ : ٣٦)

٤/٢/٤ مناقشة النتائج للإجابة على التساؤل الرابع للبحث وهو(ما مدى انتشار التدخين بين الشباب الجامعي؟ وهل يوجد فرق بين مدى انتشاره بين الطلاب في الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟) .

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن نسبة انتشار التدخين بين الشباب الجامعي تعتبر نسبة عالية حيث بلغت (٢٦.٩%) ، ويرجع الباحث ارتفاع هذه النسبة على الرغم من كثرة تحذير المنظمات الصحية والمؤتمرات الطبية عن مدى خطورة التدخين إلا أنه مازال التدخين يعتبر ظاهرة

اجتماعية مقبولة في المجتمع المصري لم تواجه بالمجهودات الفعالة للقضاء عليها وخاصة بين طلاب الجامعة حيث يتجه الكثير من الطلاب للتدخين بسبب التقليد الأعمى للأصدقاء أو لاقتناعهم أن التدخين يعتبر سمه من سمات الرجولة أو لعدم المبالاة بعواقب التدخين بسبب تدنى مستوى الوعي والإدراك بخطورة التدخين ، أو لأن التدخين يساعد على التفكير والتركيز والقضاء على القلق النفسى وهذا يعتبر اعتقاد خاطئ ، ولذلك يجب أن تواجه هذه الظاهرة بالكثير من المجهودات لمحاولة القضاء عليها وخاصة بين الشباب الجامعي .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **جابر حسين رضوان (١٩٩٣م)** بأن التدخين انتشر بشكل كبير بين طلاب الجامعة . (٢٦ : ١٨)

كما يشير **ماجد عبد العال (١٩٩٥م)** بأن التدخين يعتبر أحد عوامل الخطر على صحة الفرد مثله في ذلك مثل زيادة الوزن وخاصة السمنة المفرطة وإذا اجتمع هذان العاملان سوياً كان لهما أثر مضاعف على صحة الفرد. (٥٦ : ٦٤)

كما يتضح من الجدول رقم (٢٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الريف والحضر في النسبة المئوية لانتشار التدخين بين طلابهما ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الكليات النظرية والعملية في النسبة المئوية لانتشار التدخين بين طلابهما ولصالح الكليات النظرية.

ويعزو **الباحث** عدم وجود فروق داله إحصائياً بين الريف والحضر في النسبة المئوية لانتشار التدخين بين طلابهما إلى أن الطلاب فى الريف والحضر لا تختلف دوافعهم والأسباب التى أدت إلى أتجاههم نحو التدخين ، أما الأسباب التى أدت إلى وجود فروق بين الكليات النظرية والعملية فى النسبة المئوية لانتشار التدخين بين طلابهما ولصالح طلاب الكليات النظرية فيرجع **الباحث** إلى أنه قد يكون بسبب أن طلاب الكليات النظرية لديهم وقت فراغ أكثر من الكليات العملية حيث يقضى طلاب الكليات العملية معظم أوقاتهم فى التحصيل الدراسى نظرا لكثافة البرنامج الدراسى لديهم .

- ٥ / ٠ الاستخلاصات والتوصيات .
- ٥ / ١ الاستخلاصات .
- ٥ / ٢ التوصيات .

٠/٥ الاستخلاصات والتوصيات .

١/٥ الاستخلاصات .

١/١/٥ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمط الحياة اليومي وأبعاده ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء ، وكانت هذه العلاقة عكسية مع نمط الحياة اليومي وأبعاده (النشاط اليومي ، التغذية ، النوم) والعلاقة طردية مع بعد (التدخين) أى كلما زاد درجة تدخين الطالب أدى إلى انخفاض نسبة الدهون ووزن الجسم لديه .

٢/١/٥ يتصف نمط الحياة اليومي للشباب الجامعي بأنه متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستبيان نمط الحياة اليومي لهم (٩٨.٧٤) بنسبة مئوية (٥٩.٤٨ %) من الدرجة الكلية للاستبيان.

٣/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الريف والحضر فى نمط الحياة اليومي وبعدي (النشاط اليومي ، النوم) ولصالح طلاب الريف ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بينهما فى بعدي (التغذية ، التدخين) .

٤/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الكليات النظرية والعملية فى نمط الحياة اليومي وبعدي (النشاط اليومي ، التدخين) ، وكانت الفروق لصالح طلاب الكليات النظرية فى نمط الحياة اليومي وبعدي (النشاط اليومي) ، ولصالح طلاب الكليات العملية فى بعد (التدخين) ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بينهما فى بعدي (التغذية ، النوم) .

٥/١/٥ النسبة المئوية لانتشار السمنة بين الشباب الجامعي بلغت (١٥.١٥%) والنحافة (٢٧.٤٦%) والوزن المعتدل (٥٧.٣٩%) والتدخين (٢٦.٠٩%) .

٦/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين الريف والحضر فى نسبة انتشار (النحافة) بين طلابهما ولصالح الحضر ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً فى نسبة انتشار (السمنة ، الوزن المعتدل ، التدخين) بين طلاب الريف والحضر .

٧/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين الكليات النظرية والعملية فى نسبة انتشار (السمنة ، النحافة ، التدخين) بين طلابهما ، وكانت الفروق لصالح الكليات النظرية فى نسبة انتشار (النحافة ، التدخين) ولصالح الكليات العملية فى نسبة انتشار (السمنة) ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الكليات النظرية والعملية فى نسبة انتشار (الوزن المعتدل) بين طلابهما .

٢/٥ التوصيات .

- فى ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات التالية :
- ١/٢/٥ التوصيات لتعديل نمط الحياة اليومى للشباب الجامعى للوقاية من السمنة :
- ١/١/٢/٥ يجب أن تهتم الجامعة بتشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك من خلال :
- ١/١/٢/٥ التخطيط للبرامج والأنشطة الرياضية بما يتفق مع ميول ورغبات الطلاب ويتسع للقاعدة العريض من شباب الجامعة .
- ٢/١/٢/٥ استطلاع رأى الطلاب حول البرنامج الرياضى بالجامعة .
- ٣/١/٢/٥ وضع خطة محكمة لوسائل الأعلام بالجامعة تهدف إلى تعبئة الطلاب وتنمية ميولهم واتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، وذلك من خلال نشر الوعى والمعلومات الصحية حول فوائد ممارسة النشاط الرياضى .
- ٤/١/٢/٥ اهتمام إدارة النشاط بالجامعة بتنظيم برامج الأنشطة الرياضية لكافة الطلاب دون قصر الاهتمام إلى أعضاء الفرق الرياضية فقط .
- ٥/١/٢/٥ اختيار الأوقات المناسبة لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية بما لا يتعارض مع مواعيد محاضرات الطلاب .
- ٦/١/٢/٥ تخصيص مساحات مناسبة من أراضى الجامعة والكليات لإقامة الملاعب والمنشآت مع مراعاة أن تكون هذه المساحات قابلة للتوسع الأفقى أو الرأسى لكى تتناسب مع أعداد الطلاب التى هى فى تزايد مستمر .
- ٧/١/٢/٥ توفير الأدوات والأجهزة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة مما يتيح الفرص للطلاب نحو ممارسة أوجه الأنشطة التى يميلون إلى ممارستها .
- ٨/١/٢/٥ توفير المشرفين المتخصصين فى كافة الأنشطة الرياضية للإشراف التربوى على الممارسين من طلاب الجامعة .
- ٩/١/٢/٥ توفير الحوافز لاشتراك الطلاب فى الأنشطة الرياضية المختلفة بغرض زيادة الطلب على المشاركة فى تلك الأنشطة .
- ٢/١/٢/٥ نشر التنقيف الصحى والوعى الغذائى والسلوكيات والعادات الغذائية الصحية بين طلاب الجامعة .
- ٢/٢/٥ توصيات لمواجهة ظاهرة انتشار السمنة بين الشباب الجامعى :
- ١/٢/٢/٥ نشر الوعى بين أفراد الشعب عامة وطلاب الجامعة خاصة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة لتوضيح مدى خطورة السمنة على الصحة العامة للفرد والعوامل المسببة لها وطرق تجنبها والتخلص منها .
- ٢/٢/٢/٥ العمل على أعداد الدورات الثقافية والندوات العلمية عن مدى خطورة السمنة بالجامعة

- والأنندية ومراكز الشباب .
- ٣/٢/٢/٥ الاهتمام بزيادة الكتب والمراجع عن السمنة وأسبابها وأضرارها فى المكتبات الجامعية وتشجيع الطلاب على قراءتها .
- ٤/٢/٢/٥ إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على مدى تأثير العوامل الأخرى المسببة لزيادة الوزن على طلاب الجامعة .
- ٣/٢/٥ توصيات لمواجهة ظاهرة انتشار التدخين بين الشباب الجامعى :
- ١/٣/٢/٥ تنظيم حملات مستمرة ومنظمة بواسطة جميع أجهزة الإعلام وعمل الندوات العلميه بالجامعة لتوضيح أضرار التدخين الوخيمة.
- ٢/٣/٢/٥ الاستعانة بالأطباء المتخصصين لإلقاء المحاضرات العلميه وعرض بعض الأفلام الإيضاحية حول أضرار التدخين وكيفية الإقلاع عنه.
- ٣/٣/٢/٥ إن التوعية الصحية تعد عاملا مهما فى التغلب على عادة التدخين وذلك عبر التوضيح العلمى المبسط للأضرار التى تصاحب التدخين مع التركيز على إعطاء المعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات.
- ٤/٣/٢/٥ إجراء دراسة شاملة لظاهرة التدخين فى المجتمع للتعرف على دوافع تدخين الشباب وبالتالي وضع اقتراحات تسهم فى الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٢- إبراهيم محمد عامر : التدخين وأضراره على الجسم والعين ، الطبعة الأولى ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، جدة ، السعودية ، ١٩٨٧ م .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٤- ----- ،
- أحمد نصر الدين سيد : الرياضة وإنقاص الوزن ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥- ----- ،
- محمد صبحى حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٦- أحمد عبد المنعم عسكر ، محمد حافظ تحتوت : الغذاء بين المرضى وتلوث البيئة ، الطبعة الأولى ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٧- أحمد على حسن ابوالليل ، رياح محمد النجاده : تأثير مستوى المعيشة فى محافظات الكويت المختلفة على وزن ونسبة الدهن عند تلاميذ المرحلة المتوسطة من سن ١٠-١٤ سنة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأسيوط ، جامعة أسيوط ، العدد السادس عشر ، الجزء الأول ، مارس ٢٠٠٣ م .
- ٨- أحمد محمد الطنطاوى: التنبؤ بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب بدلالة بعض محددات التكوين الجسمى والقدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ م .
- ٩- أحمد محمد خاطر

- ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، ط٣ ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ١٠- إخلص محمد عبد الحفيظ
- ، مصطفى حسين باهى : طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية
والنفسية والرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
٢٠٠٠ م .
- ١١- أسامة كامل راتب : النشاط البدنى والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية
الحياة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ١٢
- ، إبراهيم عبد ربه خليفة : رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، الطبعة
الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٣- الفت رشاد خاطر ، خالد على شاهين
- ، عصام عبد الحافظ : التغذية العلاجية ، مذكرات غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلى ،
شبين الكوم ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢ م .
- ١٤- الهام إسماعيل محمد شلبى : المعلومات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسمانى ومستوى
الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية ، إنتاج علمى ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ١٥- ----- : أساسيات عامة فى الصحة العامة والتربية الصحية ، مذكرات
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان
، ١٩٩٦ م .
- ١٦- أياد محمد السيد محمد خليل : العلاقة بين نمط الجسم والقوام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية
بمحافظة الجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٧- إيمان السيد عبد الهادى : تأثير التدخين على مستوى الفيتامينات المضادة للأكسدة والحالة
الغذائية للمدخنين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاقتصاد
المنزلى ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ١٨- إيمان محمد المتولى الدشاش : دراسة مدى انتشار السمنة بين أطفال المدارس ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلى ، القاهرة ، جامعة
حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ١٩- إيمان مقبل غلاب

- فاطمة لبيب احمد ، : تأثير العادات الغذائية على الحالة الغذائية للمسنين ، المؤتمر العلمى الخامس للاقتصاد المنزلى ، كلية الاقتصاد المنزلى ، القاهرة جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٢٠- أيمن الحسينى : التحسيس بالعصائر والأعشاب ، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢١- بهاء الدين إبراهيم سلامه : الجوانب الصحية فى التربية الرياضية ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢٢- ----- : تأثير دراسة المقررات العملية على (وزن الجسم ، كثافة الجسم ، نسبة الشحوم ، قوة القبضة) لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس، المؤتمر العلمى الدولى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الأول ، ١٩٩٥ م .
- ٢٣- ----- : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٤- ----- : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٥- جابر بن سالم موسى ، عزالدين الدنشارى ، عبد الرحمن بن محمد عقيل : المخدرات (الأخطار ، المكافحة ، الوقاية ، العلاج) ، دار المريخ للنشر ، الرياض ، السعودية ، ١٩٨٩ م .
- ٢٦- جابر حسين رضوان : تأثير أسلوب الحياة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى الذكور فوق ٣٥ سنة فى كل من جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣ م .
- ٢٧-جمال حسن على النادى : تأثير بعض نظم إنقاص الوزن على مكونات الجسم وأسلوب الحياة لدى الأطفال فى المرحلة السنية من ٩-٢ سنة ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،القاهرة ،جامعة حلوان ،١٩٩٦ م .
- ٢٨- حسام رفقى : الصحة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢٩-حسن نعمة : التغذية والوقاية من الأمراض ، الطبعة الأولى ، دار الكتاب الحديث ،

- الكويت ، ١٩٩٢م .
- ٣٠- رضوان محمد رضوان : **بيولوجيا الرياضة** ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢م .
- ٣١- ----- : **الصحة الشخصية للرياضي** ، الطبعة الأولى ، مكتبة رشيد للنشر والتوزيع ، الزقازيق ، ٢٠٠٤م .
- ٣٢- ----- : **التربية الصحية في المجال الرياضي** ، الطبعة الأولى ، مكتبة رشيد للنشر والتوزيع ، الزقازيق ، ٢٠٠٤م .
- ٣٣- ذكريا حسن حسن : **دراسة مقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في المعلومات والاتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ٣٤- زكية احمد فتحى ، محمود النجار ، **فسيولوجيا الرياضة** ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٣٥- سعيد محمد الرفاعي موسى : **تطوير النشاط الرياضي لطلاب جامعة الزقازيق في ضوء تقييم نتائج الفرق الجامعية والفردية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ٣٦- سمير عطية محمد زعقوق : **الغذاء والأعشاب وصحة الإنسان** ، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٣٧- سناء محمد البندارى : **المرجع العلمى فى تغذية الإنسان** ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٣٨- شهيرة محمد نصر : **أثر البيئة الريفية والحضرية على اتجاهات الشباب نحو النشاط البدنى بمراكز شباب محافظة الدقهلية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨م .
- ٣٩- صديقة على يوسف : **اتجاهات الطلبة والطالبات والمسؤولين نحو ممارسة النشاط الرياضى فى جامعة عين شمس** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .
- ٤٠- صلاح السيد قادوس : **التخصيس للجنسين** ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٤١- طارق أنور إسماعيل : **العلاج الطبيعى** ، الطبعة الأولى ، شركة رشاد برس ببيروت ، لبنان

- ٠م١٩٩٤ ،
- ٤٢- عادل احمد خيرت : **السمنة وزيادة الوزن ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة** ، ١٩٩٢ م .
- ٤٣- عايدة الصلال : **الطريقة الحديثة لمعالجة البدانة ، الطبعة الأولى ، المكتبة الثقافية** ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٩ م .
- ٤٤- عباس عبدالفتاح الرملى ، محمد إبراهيم شحاتة : **اللياقة والصحة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة** ، ١٩٩١ م .
- ٤٥- عزت أمين ، فوزية العوضى ، زينب جولام : **النحافة والسمنة ومدى انتشارها بين الذكور البالغين ، قسم دراسة الصحة ، وزار الصحة العامة ، الكويت ، ١٩٨٩ م .**
- ٤٦- عصام بدوى : **الرياضة دواء لكل داء ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة** ، ١٩٩٨ م .
- ٤٧- على محمد جلال الدين : **الصحة الرياضية لطلاب كليات التربية الرياضية ، ط٢ ، المركز العربى للنشر والتوزيع ، الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .**
- ٤٨- ----- : **فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية ، ط٢ ، المركز العربى للنشر والتوزيع ، الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .**
- ٤٩- ----- : **الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين** ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٥٠- فوزية العوضى : **التغذية وصحة المجتمع ، الطبعة الأولى ، إدارة التغذية والأطعمة ، وزارة الصحة العامة ، الكويت ، ١٩٨٧ م .**
- ٥١- ----- ، عزت أمين : **زيادة الوزن والسمنة فى الكويت ، جريدة مجتمع الصحة ، الكويت ، العدد (١٥٩) ، ١٩٨٩ م .**
- ٥٢- كمال درويش ، محمد الحماحمى : **رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .**
- ٥٣- ----- ، إسماعيل حامد : **التنظيمات فى المجال الرياضى ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .**
- ٥٤- كمال عبد الحميد ، أبو العلا عبد الفتاح

- ، محمد السيد الأمين : التغذية للرياضيين ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٥- ليلي حسن بدر : الصحة العامة والإسعافات الأولية ، ط ٢ ، مطبعة بل برنت ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٥٦- ماجد عبدالعال : السمنة وأمراض الغدد أسبابها والوقاية منها ، الطبعة الأولى ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٧- مجدى كمال عبدالكريم خفاجى : الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٨- محمد إبراهيم سعيد العيشى : علاقة التكوين الجسمى ببعض القدرات البدنية الخاصة للمصارعين الكبار فى الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، المجلد (٢٣) العدد (٥٣) ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٩- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٦٠- محمد عادل رشدى : التغذية فى المجال الرياضى، الطبعة الأولى، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٦١- محمد عبد العظيم شميمس: توصيف النمط الجسمى والحالة القوامية للاعبى المنتخب القومى المصرى للخماسى الحديث ، مجلة العلوم البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية السادات ، جامعة المنوفية ، العدد الأول ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٢- محمد على أبو سريع محمد : تأثير برنامج للتوجيه والإرشاد الصحى الغذائى على الاتجاهات الغذائية وبعض دلالات الصحة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٦٣- محمد على البار : التدخين وأثره على الصحة ، ط ٥ ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ،السعودية ، ١٩٨٦ م .
- ٦٤- محمد كامل عبدالصمد : ثبت علميا ، الجزء الثانى ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ،

١٩٩٢ م .

- ٦٥- محمد كمال السيد يوسف : الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان ، ط ٢ ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٦٦- محمد محمد الحماحمى : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٧- محمد محمود احمد سيد يوسف : بعض المحددات البيولوجية لانتقاء السباحين الناشئين ومساهماتها النسبية فى مستوى الأداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
- ٦٨- محمد نصرالدين رضوان : المرجع فى القياسات الجسمية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٦٩
- ، احمد المتولى منصور : اللياقة البدنية للجميع ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٧٠- مديحة السيد عبدالعال : السمنة ومدى ظهورها بين طالبات الجامعة المصرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٧١- مرفت إبراهيم رخا : تأثير الغذاء المتوازن على الحالة الوظيفية والبدنية والنفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
- ٧٢- منى خليل عبدالقادر : تقييم الحالة الغذائية ، الطبعة الأولى ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٧٣- نادية محمد رشاد : التربية الصحية والأمان ، ط ٢ ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٧٤- ناصر إبراهيم الصاوى ، علاءالدين محمد عثمان : الوعى الغذائى والعادات الغذائية والحالة التغذوية لبعض طالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة بورسعيد ، المؤتمر العلمى الخامس للاقتصاد المنزلى ، كلية الاقتصاد المنزلى ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٧٥- نظلة إبراهيم على خاطر : أثر البيئة فى الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩ م .
- ٧٦- نعمات احمد عبدالرحمن : الأنشطة الهوائية ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف بالإسكندرية ،

٢٠٠٠ م .

٧٧- هدى عبدالرحمن عبدالسلام : اتجاهات السمنة بين طالبات الجامعة ، رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلى ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

٧٨- وائل جلال الأسيوطى : أوقات الفراغ والأنشطة الترويحية وعلاقتها بأنشطة المنازلات

لطلاب جامعة الزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية

الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .

٧٩- يسرى أحمد محمد جاد : دراسة العوامل التى تحول دون ممارسة طلاب جامعة الإسكندرية

للأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية

للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٩ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية .

80 -Acevedo, E.O.& Starks, M.A.: **Exercise testing and prescription lab Manual**, Human Kinetics, U. S. A., 2003.

81 -Adames, G.: **seasonal changes in body composition, strength and muscular power in High School Wrestlers**, .Science, 1990 Pediatric Exercise

Exercise 82 -Ardle, W. &, Katch, F. and Katch, V.: **Essentials of physiology**, 2nd ed., Lippincott Williams, Wilkins, Awolters Kluwer Company, U.S.A., 2000 .

: 83 - Astrand, O. & Rodahl, K. & Dahl, H., and Stromme, S. **Text book of work physiology, physiological Bases of exercise**, 4th ed., Human Kinetics, U. S. A., 2003.

84 -Baumgartner, T. A & Jackson, A.S.: **Development of shoulder-Girdle strength, Endurance in elementary Children**, 1987.

85 -Cameran, N.: **Weight loss, body composition and health of High School Wrestlers**, Physician and Sports Medicine, 1984.

86 -Corbin, C.& Welk, G.& Lindsey, R., and Corbin, W.: **Concepts of fitness and wellness**, 5th ed., Mc Graw - Hill

, North America, 2004.

87 -Devries A.and Housh J.: **Physiology exercises**, 5th ed., WCB, Brown, Benesh Mark Publishers, 1994.

2nd 88 -Franks, B and Howely, E.: **Fitness Leader's Handbook**, ed., Human Kinetics, U. S. A., 1998.

89 -Glynn, George: **Dynamics of fitness** , 5th ed. , Mc Graw - Hill, U. S. A., 1999.

90-Heyward, Vivian. : **Advanced fitness assessment exercise Prescription**, 3rd ed., Human Kinetics, U.S.A., 1998.

91 -Howley, E. and Franks, B.: **Health fitness instructor's Handbook**, 3rd ed., Human Kinetics, U.S.A., 1997.

Dishman: 92 -Jackson, A. & Morrow, D. & Hill, R. and, Human **Physical activity for health and fitness** Kinetics, U. S. A., 1999.

93 -Kaiser T. & Kimberly, R., and Ann, B.: **Descriptive analysis of obese females , body composition and body distribution, dietary intake and habits , nutrition knowledge , attitudes and behaviours** Taxes Woman's University, www. Faseb. Org., 1994.

94 -Linda, J. Stonecipher : **Fast food habits of college students** www. Nal. Usda. Gov., 1996 .

95- Liu, G. H.: **The mechanism and harm of obesity**, Journal of Hubei Sports Science , China – People's – Republic, 2000.

96 -Petray, C. and Blazer : **Health related physical fitness** , 3rd ed , burgess international group , U. S. A., 1991 .

97 -Prentice, William :**Fitness and wellness for life** , 6th ed. , Mc Graw. Hill, U.S.A., 1999.

98 - Reiss, B, & Warren, L.& and Johnson, A.: **Body composition**,

**blood lipids , and dietary intake differences
between low fit and high fit children (9-11)
years** , New York state University, Research
quarterly sport, Supplement to volume (67),
Number (7), 1996.

99 - Segura Cardona :**Nutrition , Sport and obesity** , Journal
article ,www. Secure.Sportquest. Com, Spain, 1986.

100 - Sigmund, E.& Fromel, K.& Neuls, F.&Skalik, K.and Groffik,
D.: **Inactivity in the life style of adolescent girls
classified according to the level of their body
weight** , Journal article , www. Secure.
Sportquest.Com, Czech- Republic, 2002.

101 - Stejskal, P.: **Obesity, energy balance and its regulation**,
Journal article, www. Secure. Sportquest.
Com, Czech – Republic, 2000.

102 - Symonette, P. and Louise, A.: **The relationships of dietary
Patterns and exercise habits to risk factors for
cardiovascular disease in Bahamian adolescent females** ,
Howard University , 1995 .

103 - Thomas, S.: **Fitness and life style in Canada**, www. Ideafit.
Com. , Ottawa , 1983.

104 - William Marely: **Health and physical fitness**, Saunders
College Publishing , New York , 1982 .

١/٨٣

ملحق (١)

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء فى مجال البحث

طبقاً للترتيب الأبجدي

م	الاسم	الوظيفة الحالية
١	أسامة كامل راتب	أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
٢	إلهام إسماعيل محمد شلبي	أستاذ الصحة العامة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٣	رضوان محمد رضوان	أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٤	زكيه أحمد فتحى	أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٥	صفيه عبدالرحمن	أستاذ متفرغ وعميد كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة سابقاً - جامعة حلوان .
٦	على محمد جلال الدين	أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ بقسم المواد الصحية وعميد كلية التربية الرياضية للبنين سابقاً - جامعة الزقازيق .
٧	كمال شلبي	أستاذ متفرغ وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية سابقاً - جامعة الإسكندرية.
٨	كمال عبدالحميد	أستاذ متفرغ بقسم أصول التربية الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية للبنين سابقاً - جامعة الزقازيق .

ملحق (٣)

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المواد الصحية

استمارة استطلاع رأى الخبراء

عنوان البحث

أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى
الشباب الجامعي الأصحاء

بحث مقدم من الباحث

خالد محمد الصادق محمد سلامه

إشراف

الأستاذ الدكتور

فريد عبدالفتاح خشبه أستاذ

أستاذ تدريب الكرة الطائرة بكلية

التربية الرياضية بنين

جامعة الزقازيق

الأستاذ الدكتور

رضوان محمد رضوان

الصحة الرياضية ورئيس قسم المواد

الصحية بكلية التربية الرياضية بنين

جامعة الزقازيق

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / خالد محمد الصادق محمد سلامه ، المدرس المساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية عنوانه " أثر نمط الحياة اليومى على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعى الأصحاء " ،

لذلك يقوم الباحث بإعداد استمارة استبيان للتعرف على نمط الحياة اليومى لدى الشباب الجامعى الأصحاء . وعن طريق المسح المرجعى تم تحديد مجموعة من المحاور .

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأى فى المحاور المقدمة مع مراعاة ما يلى :

- ١- حذف أو تعديل أو دمج أو إضافة ما ترونه سيادتكم من المحاور .
 - ٢- وضع علامة () لتوضيح رأى سيادتكم فى الخانات الخاصة بالجدول .
 - ٣- وضع مقترحات أخرى إضافية ترونها سيادتكم .
- علما بأن هذا البيانات بغرض البحث العلمى .

إذ نشكر سيادتكم على حسن تعاونكم معنا ،،،

ونتمنى أن يوفقنا الله لما فيه الخير

* بيانات خاصة بالخبير

الاسم :-----

الدرجة العلمية :-----

الوظيفة :-----

ملحق (٤)

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المواد الصحية

استمارة استطلاع رأى الخبراء

عنوان البحث

أثر نمط الحياة اليومى على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى
الشباب الجامعى الأصحاء

بحث مقدم من الباحث

خالد محمد الصادق محمد سلامه

إشراف

الأستاذ الدكتور

فريد عبدالفتاح خشبه

أستاذ تدريب الكرة الطائرة بكلية

التربية الرياضية بنين

جامعة الزقازيق

الأستاذ الدكتور

رضوان محمد رضوان

أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم المواد

الصحية بكلية التربية الرياضية بنين

جامعة الزقازيق

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / خالد محمد الصادق محمد سلامة . المدرس المساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية عنوانه " أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء " ،

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي فى عبارات الاستبيان وذلك بوضع علامة () فى خانة الجدول التى ترونها مناسبة وكذلك وضع صياغة جديدة للعبارة التى ترونها غير واضحة . بالإضافة إلى وضع مقترحات أخرى ترون أضافتها ومناسبتها لموضوع البحث .
علما بأن هذا البيانات بغرض البحث العلمى .

إذ نشكر سيادتكم على حسن تعاونكم معنا ،،،
ونتمنى أن يوفقنا الله لما فيه الخير

أولاً محور النشاط اليومي :

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
١	هل تشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي ؟ - عادة () - أحيانا () - نادرا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٢	هل تمارس النشاط الرياضي أثناء ---- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية - نعم () - لا () - نعم () - لا () - أحيانا () - أحيانا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٣	إذا كنت تمارس للنشاط الرياضي فما هو هذا النشاط الذي تمارسه ؟ ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٦٣	غير مقبول
٤	ما هو طبيعة النشاط الرياضي الذي تمارسه ؟ - تروحي () - تنافسي () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٨٨	مقبول
٥	هل تحرص على ممارسة هذا النشاط بانتظام أثناء ---- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية - نعم () - لا () - نعم () - لا () - أحيانا () - أحيانا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
٦	كم عدد مرات ممارستك لهذا النشاط فى الأسبوع أثناء --؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٧	ما هو متوسط عدد ساعات ممارستك لهذا النشاط فى اليوم أثناء --- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٨	هل أنت مشترك مع فريق الكلية فى هذا النشاط الرياضى ؟ - نعم () - لا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٩	هل أنت مشترك مع فريق الجامعة فى هذا النشاط الرياضى ؟ - نعم () - لا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
١٠	هل تمارس الأنشطة الترويحية ؟ - عادة () - أحيانا () - نادرا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٣٨	غير مقبول
١١	ما هو النشاط الترويحي الذى تمارسه فى وقت فراغك ؟ ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
١٢	ما هو متوسط عدد ساعات مشاهدتك للتلفزيون يوميا خلال----- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
١٣	كم متوسط عدد ساعات استخدامك للكمبيوتر أسبوعيا خلال؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
١٤	هل تحرص على حضور الاحتفالات مع أصدقائك ؟ - عادة () - أحيانا () - نادرا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٥٠	غير مقبول
١٥	ما هو متوسط عدد ساعات جلوسك مع الأصدقاء أسبوعياً أثناء ----- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٥٠	غير مقبول
١٦	هل تقوم بقضاء حاجاتك اليومية سيراً على الأقدام ؟ - عادة () - أحيانا () - نادرا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
١٧	كم كيلو متر تمشيها تقريبا خلال اليوم لقضاء جميع حاجاتك؟ ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٣٨	غير مقبول

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
١٨	هل تستخدم وسيلة مواصلات فى قضاء حاجاتك ؟ - عادة () - أحيانا () - نادرا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٨٨	مقبول
١٩	ما هى وسيلة المواصلات التى تستخدمها فى قضاء حاجاتك؟ ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٨٨	مقبول
٢٠	كم متوسط عدد أيام زهابك فيها للكلية أسبوعيا ؟ ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٦٣	غير مقبول
٢١	كم متوسط عدد ساعات محاضراتك فى الكلية أسبوعيا ؟ ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٦٣	غير مقبول
٢٢	هل تحرص على الحضور إلى الكلية بانتظام ؟ - عادة () - أحيانا () - نادرا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٧٥	مقبول
٢٣	كم متوسط عدد ساعات استذكارك للمواد الدراسية فى -- ؟ (أ) بداية الدراسة (ب) نهاية الدراسة ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٧٥	مقبول

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
٢٤	ما هي طريقتك في استذكار المواد الدراسية ؟ (أ) أثناء المشى () (ب) أثناء الجلوس () (ج) طريقة أخرى ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٣٨	غير مقبول
٢٥	هل تعمل أثناء فترة ---- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية - نعم () - نعم () - لا () - لا () - أحيانا () - أحيانا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٢٦	إذا كنت تعمل فما هو نوعية هذا العمل فى --- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٢٧	وما هو متوسط عدد ساعات العمل فى --- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية ----- * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول

مقترحات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

ثانياً محور التغذية : الإجابة على الأسئلة (عادة ، أحياناً ، نادراً)

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
١	هل تتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا خلال العام الدراسي؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٢	هل تتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا خلال العطلات الدراسية * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٣	هل تتناول الوجبات الغذائية اليومية فى توقيتات منتظمة خلال العام الدراسي؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٤	هل تتناول الوجبات الغذائية اليومية فى توقيتات منتظمة خلال العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٥	هل تتناول وجبة إفطار صحيا خلال العام الدراسي ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٦	هل تتناول وجبة إفطار صحيا خلال العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٧	هل وجبة الغذاء هى الوجبة الرئيسية لديك خلال العام الدراسي ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٨	هل وجبة الغذاء هى الوجبة الرئيسية لديك خلال العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٩	هل تتناول وجبة العشاء فى توقيت مبكرا خلال العام الدراسي * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
١٠	هل تتناول وجبة العشاء فى توقيت مبكرا خلال العطلات الدراسى ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%١٠٠	مقبول
١١	هل تحرص على تناول غذاء صحى ومتوازن ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٨٨	مقبول
١٢	هل تناول الطعام بقابلية عاليا ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٦٣	غير مقبول
١٣	هل تناول الطعام ببطيء وتحرص على مضغه جيدا ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٨٨	مقبول
١٤	هل تستمر فى تناول الطعام حتى الشبع التام ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٨٨	مقبول
١٥	هل تتناول الطعام بين الوجبات الغذائية الرئيسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%١٠٠	مقبول
١٦	هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على (١٠-١٥%) من البروتينات ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%١٠٠	مقبول
١٧	هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على(٥٥-٦٠%) من الكربوهيدرات؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%١٠٠	مقبول
١٨	هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على أكثر من(٣٠%) دهون ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%١٠٠	مقبول
١٩	هل تحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات فى وجبتك الغذائية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالى :			%٧٥	مقبول

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
٢٠	هل تحصل على كميات ملائمة من الأملاح المعدنية في وجبتك الغذائية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٢١	هل تحرص على تناول الخضراوات فى الوجبة الغذائية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٢٢	هل تحرص على تناول الفاكهة يوميا ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٢٣	هل تتناول المعلبات المحفوظة بنسبة عالية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٢٤	هل تتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٢٥	هل تفضل السكر بنسبة عالية فى المشروبات التى تتناولها؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٢٦	هل تتناول المخللات بكثرة أثناء الطعام ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٨٨	مقبول
٢٧	هل تفضل الملح بنسبة عالية فى الطعام ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٨٨	مقبول
٢٨	هل تتناول إحدى الوجبات الغذائية اليومية خارج المنزل ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٥٠	غير مقبول
٢٩	هل تتناول الوجبات السريعة ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
٣٠	هل تشعر بالخمول والكسل بعد تناول الطعام ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٣١	هل تنام بعد تناول بعض الوجبات الغذائية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٨٨	مقبول
٣٢	هل تقبل على تناول الطعام بشراهة عندما تكون متوترا عصبيا ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٣٣	هل تقبل على تناول الطعام بشراهة عندما تكون سعيدا ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٣٤	هل تقبل على تناول الطعام بكثرة في الحفلات والمناسبات ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
٣٥	هل تحرص على تناول الحلويات والمسلبات أثناء المذاكرة ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٣٦	هل تستخدم العقاقير الطبية لزيادة قابليتك لتناول الطعام ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٣٨	غير مقبول
٣٧	هل تستخدم الأدوية والملينات بعد تناول الطعام ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٣٨	غير مقبول
٣٨	هل تتناول الطعام أثناء مشاهدتك للتلفزيون ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٣٩	هل تشرب كميات كبيرة من السوائل أثناء وبعد الطعام ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٦٣	غير مقبول

ثالثاً محور النوم : الإجابة على الأسئلة (عادة ، أحياناً ، نادراً)

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
١	هل متوسط عدد ساعات نومك ٨ ساعات خلال العام الدراسي ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٢	هل متوسط عدد ساعات نومك ٨ ساعات خلال العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٣	هل تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً خلال العام الدراسي ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٤	هل تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً خلال العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٥	هل تستيقظ نشطاً وبسهولة خلال العام الدراسي ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٦	هل تستيقظ نشطاً وبسهولة خلال العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٧	هل تغط في النوم فور دخولك فراشك خلال العام الدراسي ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٣٨	غير مقبول
٨	هل تغط في النوم فور دخولك فراشك خلال العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٣٨	غير مقبول
٩	هل تنام بعمق خلال العام الدراسي ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
١٠	هل تنام بعمق خلال العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٧٥	مقبول
١١	هل تنام خلال النهار فى العام الدراسي ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٥٠	غير مقبول
١٢	هل تنام خلال النهار فى العطلات الدراسية ؟ * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٥٠	غير مقبول

أسئلة أخرى ترون سيادتكم إضافتها ، وميزان التقدير الذى ترونه مناسب لهذا المحور :

أسئلة أخرى :-----

ميزان التقدير :-----

رابعاً محور التدخين :

م	الأسئلة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة	القبول %٧٥ أو أكثر
١	هل أنت مدخن ؟ (أ) نعم () (ب) لا () (ج) إلى حدا ما () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٢	إذا كنت مدخن - ما هو النوع الذى تقوم بتدخينه ؟ (أ) سجائر () (ب) شيشة () (ج) الاثنان معا () * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٣	إذا كنت مدخن للسجائر - فما متوسط عدد السجائر التى تدخنها يوميا ؟ ----- سيجارة * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٤	منذ متى وأنت تدخن السجائر ؟ ----- شهور ----- سنوات * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%١٠٠	مقبول
٥	إذا كنت مدخن للشيشة - فما متوسط عدد مرات تدخينك لها أسبوعياً ؟ ----- مرة * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٨٨	مقبول
٦	وما هى مدة تدخينك للشيشة فى المرة الواحدة ؟ ----- دقيقة * أرى تعديل صياغة العبارة كالتالي :			%٨٨	مقبول

ملحق (٥)

كلية التربية الرياضية بنين

قسم المواد الصحية

العام الجامعى ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥

استمارة استبيان (ن ، ح)

--	--	--	--

عزيز الطالب ،،

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية تحت عنوان " أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعى الأصحاء " . ويتضمن البحث استمارة استبيان تحتوى على مجموعة من الأسئلة للتعرف على أسلوب الحياة الخاص بك ، لذا أرجو منك أن تقرأ كل سؤال وتفهمه جيدا ثم سجل إجابتك بكل صدقة وصراحة تامة .

* ونود أن نشير الى :

- إجابتك التى ستقرها هى بيانات بغرض البحث العلمى فقط ، ولن يطلع عليها احد .
- ليس هناك وقت محدد للإجابة .
- وضع اكثر من إجابة لسؤال واحد يلغى هذا السؤال .
- قبل الإجابة على أسئلة محور التغذية اطلع على المعلومات فى نهاية هوامش الصفحات لكى تساعدك على الإجابة بدقة .

شكرا على حسن تعاونك ،،،،

الباحث

خالد محمد الصادق

مدرس مساعد بقسم المواد الصحية بالكلية



كلية التربية الرياضية بنين

قسم المواد الصحية

العام الجامعى ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥

بيانات خاصة بالطالب:-

برجاء التفضل باستيفاء البيانات التالية:

- الاسم (اختيارى) : -----
- الكلية : -----
- الفرقة الدراسية : -----
- العمر الزمنى : -----
- الحالة الاجتماعية : -----
- محل الإقامة : (قرية - مدينة) -----
- مركز -----
- محافظة : -----
- رقم التليفون : -----
- تاريخ اليوم : -----

-ملاحظة : هذه البيانات سرية جدا وهى لخدمة البحث العلمى فقط.

أولاً : النشاط اليومي :-

..... أجب على الأسئلة الآتية :

(١) هل تشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي ؟

- عادة () - أحياناً () - نادراً ()

(٢) هل تمارس النشاط الرياضي أثناء ---- ؟

(أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية

- نعم () - لا ()
- نعم () - لا ()

*إذا كنت تمارس للنشاط الرياضي :-

(أ) فما هو طبيعة هذا النشاط ؟

- ترويحي (ترفيهي) ()
- تنافسي (إشتراك في نادي) ()
- إشتراك في نادي صحي (صالة جيم) ()

(ب) وهل تحرص على ممارسة هذا النشاط بانتظام أثناء ----؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

- عادة () - عادة ()
- أحياناً () - أحياناً ()
- نادراً () - نادراً ()

(ج) وكم عدد مرات ممارستك لهذا النشاط في الأسبوع أثناء ----؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

(د) وما هو متوسط عدد ساعات ممارستك لهذا النشاط في اليوم أثناء ---- ؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

ساعة ----- ساعة -----

(هـ) وهل أنت ضمن فريق الكلية في هذا النشاط الرياضي ؟

- نعم () - أحياناً () - لا ()

(و) وهل أنت مشترك مع فريق الجامعة في هذا النشاط الرياضي ؟

- نعم () - أحياناً () - لا ()

(٣) (أ) ما هي الهوايات التي تمارسها لقضاء وقت فراغك ؟

(ب) هل تشاهد التلفزيون ؟

- نعم () - لا ()

-إذا كنت تشاهد التلفزيون فكم متوسط عدد ساعات مشاهدتك للتلفزيون يومياً أثناء-؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

ساعة ----- ساعة -----

(ج) هل تستخدم الكمبيوتر ؟

- نعم () - لا ()

-إذا كنت تستخدم الكمبيوتر فكم متوسط عدد ساعات استخدامك له أسبوعياً أثناء-؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

ساعة ----- ساعة -----

(٤) (أ) هل تقوم بقضاء حاجاتك اليومية سيراً على الأقدام ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

(ب) هل تستخدم وسيلة مواصلات في قضاء حاجاتك اليومية ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

- إذا كنت تستخدم وسيلة مواصلات فما هي هذه الوسيلة ؟

(٥) (أ) هل تحرص على الإنتظام في حضورك للكلية ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

(ب) هل تستغرق فترة طويلة بالمواصلات للوصول إلى الكلية ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

(ج) هل تذاكر لفترات طويلة في بداية الدراسة ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

(د) هل تذاكر لفترات طويلة في نهاية الدراسة ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

هل تعمل أثناء فترة ---- ؟ (٦)

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

- نعم () - نعم ()

- لا () - لا ()

*إذا كنت تعمل فما هي نوعية هذا العمل في ---- ؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

*وما هو متوسط عدد ساعات العمل في --- ؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

ساعة -----

ساعة -----

ثانياً: التغذية :

----- أجب عن الأسئلة الآتية بوضع علامة () تحت أحد الإجابات الثلاثة (عادة ، أحيانا ، نادراً) المقابلة للسؤال والتي ترها مناسبة لك .

م	الأسئلة	عادة	أحيانا	نادرا
1	هل تتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا خلال العام الدراسي؟			
2	هل تتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا خلال العطلات الدراسية* ؟			
3	هل تتناول الوجبات الغذائية فى توقيتات منتظمة خلال العام الدراسي ؟			
4	هل تتناول الوجبات الغذائية فى توقيتات منتظمة خلال العطلات الدراسية ؟			
5	هل تتناول وجبة إفطار صحيا خلال العام الدراسي ؟			
6	هل تتناول وجبة إفطار صحيا خلال العطلات الدراسية ؟			
٧	هل وجبة الغداء هى الوجبة الرئيسية لديك خلال العام الدراسي ؟			
8	هل وجبة الغداء هى الوجبة الرئيسية لديك خلال العطلات الدراسية ؟			
9	هل تتناول وجبة العشاء فى توقيت مبكرا خلال العام الدراسي ؟			
10	هل تتناول وجبة العشاء فى توقيت مبكرا خلال العطلات الدراسية ؟			
11	هل تحرص على تناول غذاء صحى ومتوازن* * ؟			
12	هل تحرص على مضغ الطعام جيدا ؟			
13	هل تستمر فى تناول الطعام حتى الشبع التام ؟			
14	هل تتناول الطعام فى الأوقات البينية للوجبات الغذائية الرئيسية ؟			
15	هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على نسبة عالية من البروتينات* * * ؟			

* العطلات الدراسية : تشمل (الأجازة الأسبوعية ، أجازة نصف العام ، العطلة الصيفية) .

** الغذاء الصحى المتوازن : الذى يحتوى على جميع العناصر الغذائية وبكميات ملائمة .

*** البروتينات :اللحم، الأسماك، اللبن ومنتجاته، البيض، الطعمية، البقول(القول،العدس،الفاصوليا،البسلة،اللوبياء) .

نادرا	أحيانا	عادة	الأسئلة	©
			هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على نسبة عالية من الكربوهيدرات*؟	16
			هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على نسبة عالية من الدهون**؟	17
			هل تحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات***فى وجبتك الغذائية ؟	18
			هل تحصل على كميات ملائمة من الأملاح المعدنية****فى وجبتك الغذائية ؟	19
			هل تحرص على تناول الخضروات فى الوجبة الغذائية ؟	20
			هل تحرص على تناول الفاكهة يوميا ؟	21
			هل تتناول المعلبات المحفوظة بنسبة عالية ؟	٢٢
			هل تتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية؟	23
			هل تفضل السكر بنسبة عالية فى المشروبات التى تتناولها؟	24
			هل تتناول المخللات بكثرة أثناء الطعام ؟	25
			هل تفضل الملح بنسبة عالية فى الطعام ؟	26
			هل تتناول الوجبات السريعة ؟	27
			هل تشعر بالخمول والكسل بعد تناول الطعام ؟	28
			هل تقبل على تناول الطعام بشراهة عندما تكون متوترا عصيبا ؟	29
			هل تقبل على تناول الطعام بشراهة عندما تكون سعيدا ؟	30
			هل تقبل على تناول الطعام بشراهة فى الحفلات والمناسبات ؟	31
			هل تحرص على تناول الحلويات والمسليات أثناء المذاكرة ؟	32

* المواد الكربوهيدراتية : الخبز، الأرز، المكرونة، البطاطس، الكشرى، المحشيات، الفطائر، الحلويات بأنواعها، الفواكه بأنواعها .

**المواد الدهنية: اللحم الدسم، القشدة، الزبدة، الكريمة، اللبن الدسم، مأكولات محمرة فى الدهون الحيوانية أو الزيوت النباتية

*** الفيتامينات : الخضراوات، الفاكهة، الحبوب، اللحوم، البيض، الكبد، الأسماك، الزبدة، اللبن ومنتجاته .

**** الأملاح المعدنية : الخضراوات، الفاكهة، اللحوم، البيض، الكبد، الأسماك، اللبن ومنتجاته، البطاطس .

نادرا	أحيانا	عادة	الأسئلة	©
			هل تتناول الطعام أثناء مشاهدتك للتلفزيون ؟	33
			هل تتناول المشروبات المنبهه * بكثرة ؟	34
			هل تتناول كمية ملائمة من المياه يوميا**؟	35
			هل تتناول المشروبات الغازية بكثرة ؟	36

ثالثا : النوم :

----- أجب على الأسئلة الآتية بوضع علامة () تحت أحد الإجابات الثلاثة (عادة ، أحيانا ، نادرا) المقابلة للسؤال والتي ترها مناسبة لك.

نادرا	أحيانا	عادة	الأسئلة	©
			هل تنام أكثر ٨ ساعات يوميا خلال العام الدراسي ؟	1
			هل تنام أكثر من ٨ ساعات يوميا خلال العطلات الدراسية ؟	2
			هل تنام مبكرا وتستيقظ مبكرا خلال العام الدراسي ؟	3
			هل تنام مبكرا وتستيقظ مبكرا خلال العطلات الدراسية ؟	4
			هل تستيقظ نشطا وبسهولة خلال العام الدراسي ؟	5
			هل تستيقظ نشطا وبسهولة خلال العطلات الدراسية ؟	6
			هل تنام بعمق خلال العام الدراسي ؟	7
			هل تنام بعمق خلال العطلات الدراسية ؟	8
			هل تنام مباشرة بعد تناول بعض الوجبات الغذائية ؟	9

* المشروبات المنبهه : القهوة ، الشاي ، النسكافية .

** كمية الماء الملائمة : من ٢,٥ : ٣ لتر يوميا يعادل ٨ أكواب .

رابعاً : التدخين :

----- أجب على الأسئلة التالية :

١- هل أنت مدخن ؟

(أ) نعم () لا (ب) لا ()

*إذا كنت مدخن :

٢- ما النوع الذي تدخنه ؟

(أ) سجائر ()

(ب) شيشة ()

(ج) الاثنان معا ()

٣- إذا كنت مدخن للسجائر :

(أ) منذ متى وأنت تدخن ؟

----- شهور ----- سنوات

(ب) وكم متوسط عدد السجائر التي تدخنها يوميا ؟

----- سيجارة

(ج) متى تدخن أول سيجارة عادة ؟

- قبل الإفطار ()

- بعد الإفطار ()

- وقت آخر أنكره -----

٤- إذا كنت مدخن للشيشة :

(أ) منذ متى وأنت تدخن الشيشة ؟

----- شهور ----- سنوات

(ب) كم عدد مرات تدخينك لها أسبوعيا ؟

----- مرة

(ج) ما هي مدة تدخينك للشيشة في المرة الواحدة ؟

----- دقيقة

ملحق (٦)

ملحق (٧)

ملحق (٨)



كلية التربية الرياضية بنين

قسم المواد الصحية

العام الجامعي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥

--	--	--	--

* بيانات الطالب:

الاسم : -----
 الكلية : -----
 تاريخ اليوم : -----
 الفرقة الدراسية : -----

* القياسات :

الوزن : ----- كجم
 الطول : ----- سم

- قياس سمك ثنايا الجلد :

م	مناطق القياس	وحدة القياس	القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث	متوسط القياس
١	الصدر	مم				
٢	البطن	مم				
٣	الفخذ	مم				

ملحق (٩)

* خطوات تحديد نسبة الدهن لدى عينة البحث :

- بعد أخذ قراءة ثنايا الجلد للقياسات الثلاث لمناطق الجسم المختارة يتم استخدام النوميگرام الموضح بالشكل (Nomogram) لتحديد نسبة الدهن وفقا للطريقة التي حددها Jackson et all (١٩٨٥م) وهي :
- تستخدم مسطرة للتوصيل بين النقطة الدالة على مقدار (مجموع) سمك ثنايا الجلد للمناطق الثلاثة (البطن ، الصدر ، الفخذ) في العمود الأول وبين النقطة الدالة على عمر الطالب في العمود الثالث .
 - يلاحظ القراء على العمود الثانى الخاص بتحديد نسبة الدهن لدى الرجال وتمثل هذه النقطة نسبة الدهن لدى الطالب.

ملحق (١٠)

ميزان تقدير النشاط اليومي لطلاب الجامعة

الدرجة	ميزان التقدير	السؤال	م
٣	عادة) --- ٣ درجات (أحياناً) --- درجتان (نادراً) --- درجة	هل تشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي ؟ -عادة () - أحياناً () - نادراً ()	١
(٢٥)	(لا) = صفر من ٢٥ (نعم) = الدرجة من ٢٥	هل تمارس النشاط الرياضي أثناء ---- ؟ (أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية - نعم () - نعم () - لا () - لا ()	٢
٣	-تنافسي ٣ درجات -اشترك في نادى صحى درجتان -ترويحي درجة	(أ) فما هو طبيعة هذا النشاط ؟ - تنافسي (اشترك فى نادى) () - اشترك فى نادى صحى (صالة جيم) () - ترويحي (ترفيهى) () ()	٣
٦	فى العام الدراسى أو العطلة الصيفية (عادة) --- ٣ درجات (أحياناً) --- درجتان (نادراً) --- درجة	(ب) وهل تحرص على ممارسة هذا النشاط بانتظام أثناء ----؟ (١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية - عادة () - عادة () - أحياناً () - أحياناً () - نادراً () - نادراً ()	٦
٦	فى العام الدراسى أو العطلة الصيفية ٣ مرات أو أكثر ٣ درجات مرتين درجتان مرة واحدة درجة	(ج) وكم عدد مرات ممارستك لهذا النشاط فى الأسبوع أثناء ----؟ (١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية ----- -----	٦
٦	فى العام الدراسى أو العطلة الصيفية -ساعتين أو أكثر ٣ درجات -من ١ : ٢ ساعة درجتان -نصف ساعة درجة	(د) وما هو متوسط عدد ساعات ممارستك لهذا النشاط فى اليوم أثناء -؟ (١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية ساعة ----- ساعة -----	٦
٢	(نعم) --- درجتان (أحياناً) --- درجة (لا) --- صفر	(هـ) وهل أنت ضمن فريق الكلية فى هذا النشاط الرياضى ؟ - نعم () - أحياناً () - لا ()	٢
٢	(نعم) --- درجتان (أحياناً) --- درجة (لا) --- صفر	(و) وهل أنت مشترك مع فريق الجامعة فى هذا النشاط الرياضى ؟ - نعم () - أحياناً () - لا ()	٢
٢	بدنى ---- درجتان بدنى + غير بدنى ---- درجة مكتبى (غير بدنى) --- صفر	(أ) ما هى الهوايات التى تمارسها لقضاء وقت فراغك ؟ -----	٣
٦	فى العطلة الصيفية أو الدراسة لا يشاهد --- ٣ درجات يشاهد أقل من ساعتين --- درجتان يشاهد من ٢ : ٤ ساعات --- درجة يشاهد أكثر من ٤ ساعات --- صفر	(ب) هل تشاهد التلفزيون ؟ - نعم () - لا () -إذا كنت تشاهد التلفزيون فكم متوسط عدد ساعات مشاهدتك للتلفزيون يومياً أثناء؟ (١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية ساعة ----- ساعة -----	٦

الدرجة	ميزان التقدير	السؤال	م
٦	لا يستخدم ----- ٣ درجات يستخدم أقل من ٤ ساعات درجتان يستخدم من ٤ : ٨ ساعات درجة يستخدم أكثر من ٨ ساعات صفر	(ج) هل تستخدم الكمبيوتر ؟ - نعم () - لا () -إذا كنت تستخدم الكمبيوتر فكم متوسط عدد ساعات استخدامك له أسبوعياً أثناء؟ (١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية ----- ساعة ----- ساعة	
٦	(عادة) ----- ٣ درجات (أحياناً) ----- درجتان (نادرًا) ----- درجة	(أ) هل تقوم بقضاء حاجاتك اليومية سيراً على الأقدام ؟ -عادة () -أحياناً () -نادرًا () (ب) هل تستخدم وسيلة مواصلات في قضاء حاجاتك اليومية ؟ -عادة () -أحياناً () -نادرًا () - إذا كنت تستخدم وسيلة مواصلات فما هي هذه الوسيلة ؟ -----	
١٢	(عادة) ----- ٣ درجات (أحياناً) ----- درجتان (نادرًا) ----- درجة	(أ) هل تحرص على الانتظام في حضورك للكلية ؟ -عادة () -أحياناً () -نادرًا ()	
	(عادة) ----- درجة (أحياناً) ----- درجتان (نادرًا) ----- ٣ درجات	(ب) هل تستغرق فترة طويلة بالمواصلات للوصول إلى الكلية ؟ -عادة () -أحياناً () -نادرًا ()	
	(عادة) ----- درجة (أحياناً) ----- درجتان (نادرًا) ----- ٣ درجات	(ج) هل تذاكر لفترات طويلة في بداية الدراسة ؟ -عادة () -أحياناً () -نادرًا ()	
	(عادة) ----- درجة (أحياناً) ----- درجتان (نادرًا) ----- ٣ درجات	(د) هل تذاكر لفترات طويلة في نهاية الدراسة ؟ -عادة () -أحياناً () -نادرًا ()	
٦	في العام الدراسي أو العطلة الصيفية عمل بدني أكثر من ٤ ساعات ٣ درجات عمل بدني أقل من ٤ ساعات درجتان لا يعمل --- درجة عمل مكتبي (غير بدني) صفر	هل تعمل أثناء فترة ----- ؟ (١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية - نعم () - لا () - نعم () - لا () *إذا كنت تعمل فما هي نوعية هذا العمل في ----- ؟ (١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية ----- ----- *وما هو متوسط عدد ساعات العمل في ----- ؟ (١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية ----- ساعة ----- ساعة	

ملحق (١١)
دليل التدخين لطلاب الجامعة

م	نوع التدخين	درجة التدخين وتوصيفها		میزان التقدير الدرجة
		الوصف	درجة التدخين	
١	السجائر	أقل من ٢٠٠ سيجارة	مدخن خفيف	٧
		من ٢٠٠ إلى ٦٠٠ سيجارة	مدخن متوسط	٤
		أكثر من ٦٠٠ سيجارة	مدخن بشراهة	١
٢	الشييشة	أقل من ٢٠ ساعة	مدخن خفيف	٧
		من ٢٠ إلى ٥٠ ساعة	مدخن متوسط	٤
		أكثر من ٥٠ ساعة	مدخن بشراهة	١
٣	الاثتان معا (سجائر وشييشة)	أقل من ١٠٠ سيجارة + أقل من ١٠ ساعات شييشة	مدخن خفيف	٧
		من ١٠٠ : ٣٠٠ سيجارة + من ١٠ : ٢٠ ساعة شييشة	مدخن متوسط	٤
		أكثر من ٣٠٠ سيجارة + أكثر من ٢٠ ساعة شييشة	مدخن بشراهة	١

عدم التدخين (ميزان التقدير ١٠ درجات)

ملحق (١٢)

أسماء المساعدين في إتمام إجراءات البحث

م	الاسم	الوظيفة الحالية
١	محمد عبدالفتاح عوض	مدرس بكلية الآداب جامعة الزقازيق .
٢	محمد عبدالحميد	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٣	شريف محمد رضوان	مدرس مساعد بكلية الهندسة جامعة الزقازيق .
٤	وليد صابر	مدرس مساعد بكلية الهندسة جامعة الزقازيق .
٥	حسن خليل	مدرس مساعد بكلية العلوم
٦	أسامة إبراهيم	مدرس مساعد بكلية الحقوق
٧	محمد حموده	موظف بوحدة الكفاءة البدنية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٨	أحمد محمد ربيع	موظف ومدرب بوحدة الكفاءة البدنية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٩	صفوت محمد عبدالحميد	موظف ومدرب بوحدة الكفاءة البدنية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
١٠	عماد شومان	موظف برعاية الشباب بجامعة الزقازيق .
١١	محمد عبدالحميد الشاعر	موظف برعاية الشباب بجامعة الزقازيق .

ملخص البحث

أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء

بحث مقدم
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
في التربية الرياضية

إعداد

خالد محمد الصادق محمد سلامه
مدرس مساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية
الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

إشراف

الأستاذ

فريد عبدالفتاح

أستاذ الكرة الطائرة بقسم الألعاب بكلية
التربية الرياضية بنين جامعة

الأستاذ الدكتور

الدكتور

رضوان محمد رضوان

خشبة

أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم المواد
الصحية بكلية التربية الرياضية بنين
جامعة الزقازيق

الزقازيق

٢٠٠٥ - ١٤٢٦ هـ - م

مشكلة البحث وأهميته .

إن الفرد هو أساس المجتمع وصحة وسلامة الفرد تتعكسان على كيان المجتمع ، حيث أنها لا تعنى خلو الفرد من الأمراض فقط ولكنها ترتبط باكتمال الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، فسلامة الفرد البدنية وتمتعته بجسم سليم وأداء جميع أعضاء الجسم لوظائفها الحيوية بكفاءة فإنها تمكنه من أن يحيا قادراً على أن يعمل بكفاءة وبمهارة والتمتع بأوجه الحياة بصورة طبيعية ، حيث لا شك أن الفرد المتكامل صحياً وبدنياً يمكن أن يقدم لوطنه الكثير فالتكامل بين الحالة الصحية والبدنية يزيد من شعور الفرد بالثقة ويكسبه الحماس والمبادرة بالعمل بينما على النقيض من ذلك فإن اختلال الصحة والبدن يشعر الفرد بقلّة الثقة بالنفس والاكتئاب فينعكس ذلك على تعامله مع زملائه واتجاهاته نحو مجتمعه .

ويعتبر زيادة وزن الفرد من المشاكل التي تؤثر على صحته وتسبب إصابته بالعديد من الأمراض ويوضح ذلك **رضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م)** حيث يشير أن الوزن يعتبر عنصر هام في الحياة ويتضح ذلك من نتائج الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أى زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي تؤدي إلى قصر العمر ، وفي بعض الدراسات الأخرى ثبت أن ٨٠% من المصابين بالسمنة يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية التي تؤدي إلى الوفاة . (٣٠ : ١٠٩)

كما يشير **عباس الرملى ومحمد شحاته (١٩٩١م)** أن البدانة تعتبر مشكلة صحية عامة ، إذ أن ٦٠% تقريباً من البالغين يعانون من زيادة الوزن ، وكذلك أصبحت أكثر انتشاراً في مرحلة الطفولة ، وتكمن الخطورة في هذه الحالة في أن العديد من الأمراض تحدث نتيجة زيادة الوزن ، فالشخص البدن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم . (٤٤ : ١٦٣)

ووفقاً للتقارير الصادرة عن منظمة الصحة العالمية فإن عدد المصابين بالبدانة يفوق مليار شخص في مختلف أنحاء العالم حيث يشير التقرير الصادر بتاريخ ٢٧ مارس ٢٠٠٢م من المنظمة إلى أن العبء المتزايد للأمراض غير المعدية يعتبر من العوامل الرئيسية التي تحدد مستوى الصحة العامة في العالم . (٣١ : ١٢٥)

ويرى **الباحث** أن مشكلة السمنة أصبحت مشكلة عالمية فلم تعد تقتصر على مجتمعات بعينها وإنما هي أخذت في الزيادة بمعدلات كبيرة في معظم دول العالم ، وتعتبر حالياً من أكثر الموضوعات التي تشغل اهتمام المنظمات الصحية في الوقت الراهن نظراً لخطورتها على صحة الفرد ، حيث يشير **ليو جي Liu, G. (٢٠٠٠م)** أن السمنة ومشاكلها الصحية سوف تكون مرض العصر الرئيسي الذي

سوف يهدد صحة الإنسان فى القرن الواحد والعشرين ، وإن ميكانيزم (آلية) حدوث السمنة تعتبر من الموضوعات الرئيسية للبحث العلمى حالياً . (٦٠ : ٩٥)

ولقد لاحظ الباحث نتيجة لتواجده فى الجامعة واحتكاكه بطلابها نظراً لعمله كمدرس مساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين انتشار ظاهرة السمنة بين الشباب الجامعي ونظراً لخطورة هذه الظاهرة على صحة الطالب فقد أراد الباحث أن يتعرف على مدى أثر أحد العوامل المسببة لحدوثها وهو نمط الحياة اليومى الذى حدث به تغير كثيراً نتيجة للتقدم التكنولوجى فى العصر الحالى وكذلك التعرف على مدى انتشار هذه الظاهرة بين طلاب الجامعة، حيث يرى الباحث أن المرحلة العمرية التى أختارها تعتبر من أهم المراحل العمرية التى يجب أن تعطى عناية خاصة نظراً لأهميتها حيث يعتبر الشباب هم عماد الأمة ورمز حضارتها وشباب الجامعة خاصة يعتبروا من أهم القطاعات التى يركز عليها المجتمع حيث هم طليعة هذا المجتمع وعماد مسيرة التنمية والتقدم فى مجالاته المختلفة من أجل مستقبل وغد مشرق ، لذلك فأن البحث العلمى فى مجال الشباب الجامعي يعتبر ضرورة ملحة من أجل اكتشاف احتياجاتهم والتعرف على مشاكلهم .

ويؤكد ذلك كل من كمال درويش وإسماعيل حامد (٢٠٠١م) انه إذا كان المجتمع يُعنى عناية فائقة بكل شئون الشباب وقضاياهم فان العناية بأمر شباب الجامعات لها ما يبررها فهم صفة أبناء جيلهم ويحتلون موقعا من الصدارة فهم المستقبل لكل المجتمع . (٤٨ : ٥٣)

بالمسح المرجعى للدراسات التى أُجريت فى هذا المجال فقد لاحظ الباحث أن دراسة هذه الظاهرة وأسبابها بالنسبة للشباب الجامعي لم تحظى باهتمام كافي من قبل الباحثين فى المجتمع المصرى لذلك ظهرت الحاجة لإجراء هذه الدراسة التى تساهم نتائجها فى توفير قاعدة معلوماتية علمية تساهم فى رفع المستوى الصحى لدى أفراد هذه المرحلة العمرية الهامة .

هدف البحث .

* يهدف البحث إلى التعرف على أثر نمط الحياة اليومى على نسبة الدهن ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء .

ومن خلال تحقيق هذا الهدف يمكن التعرف على :

- نمط الحياة اليومى لشباب الجامعة ، والفرق بين نمط الحياة اليومى لطلاب الريف والحضر والكليات النظرية والعملية .

- مدى انتشار ظاهرة السمنة والنحافة والوزن المعتدل بين الشباب الجامعي ، والفرق بين مدى انتشارهم بين الطلاب في الريف والحضر والكليات النظرية والعملية .
- مدى انتشار ظاهرة التدخين بين الشباب الجامعي ، والفرق بين مدى انتشارها بين الطلاب في الريف والحضر والكليات النظرية والعملية .

تساؤلات البحث .

- ما هو أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهن ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء ؟
- ما هو نمط الحياة اليومي الذي يتصف به الشباب الجامعي ، وهل يوجد فرق بين نمط الحياة اليومي لطلاب الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟
- ما مدى انتشار ظاهرة السمنة والنحافة والوزن المعتدل بين الشباب الجامعي ، وهل يوجد فرق بين مدى انتشارهم بين الطلاب في الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟
- ما مدى انتشار ظاهرة التدخين بين الشباب الجامعي ، وهل يوجد فرق بين مدى انتشارها بين الطلاب في الريف والحضر والكليات النظرية والعملية ؟

إجراءات البحث •

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لإجراءات البحث .
- مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث من طلبة جامعة الزقازيق المقيدون بكليات الجامعة للعام الجامعي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م .
- عينة البحث : أختار الباحث بطريقة عشوائياً عدد (١٠٩٦) طالب من مجتمع البحث ليمثله عينة الدراسة الأساسية .

• الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- * استمارة استبيان نمط الحياة اليومي .
 - * جهاز الرستاميتير **Restameter** لقياس الطول .
 - * الميزان الطبي **Weighting Scales** لقياس الوزن .
 - * الكاليفير **Skinfold Caliper** لقياس سمك الدهن .
- الدراسة الأساسية .

قام الباحث بتطبيق استمارة الاستبيان (الصورة النهائية) مرفق (٥) وإجراء قياسات البحث على عينة البحث في الفترة من السبت ٢٠/١١/٢٠٠٤م إلى الثلاثاء ٢١/١٢/٢٠٠٤م .

الاستخلاصات والتوصيات .

الاستخلاصات :

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمط الحياة اليومي وأبعاده ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء ، وكانت هذه العلاقة عكسية مع نمط الحياة اليومي وأبعاده (النشاط اليومي ، التغذية ، النوم) والعلاقة طردية مع بعد (التدخين) أى كلما زاد درجة تدخين الطالب أدى إلى انخفاض نسبة الدهون ووزن الجسم لديه .

- يتصف نمط الحياة اليومي للشباب الجامعي بأنه متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستبيان نمط الحياة اليومي لهم (٩٨.٧٤) بنسبة مئوية (٥٩.٤٨ %) من الدرجة الكلية للاستبيان.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الريف والحضر فى نمط الحياة اليومي وبعدي (النشاط اليومي ، النوم) ولصالح طلاب الريف ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بينهما فى بعدي (التغذية ، التدخين) .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الكليات النظرية والعملية فى نمط الحياة اليومي وبعدي (النشاط اليومي ، التدخين) ، وكانت الفروق لصالح طلاب الكليات النظرية فى نمط الحياة اليومي وبعدي (النشاط اليومي) ، ولصالح طلاب الكليات العملية فى بعد (التدخين) ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بينهما فى بعدي (التغذية ، النوم) .

- النسبة المئوية لانتشار السمنة بين الشباب الجامعي بلغت (١٥.١٥%) والنحافة (٢٧.٤٦%) والوزن المعتدل (٥٧.٣٩%) والتدخين (٢٦.٠٩%) .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الريف والحضر فى نسبة انتشار (النحافة) بين طلابهما ولصالح الحضر ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً فى نسبة انتشار (السمنة ، الوزن المعتدل ، التدخين) بين طلاب الريف والحضر .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الكليات النظرية والعملية فى نسبة انتشار (السمنة ، النحافة ، التدخين) بين طلابهما ، وكانت الفروق لصالح الكليات النظرية فى نسبة انتشار (النحافة ، التدخين) ولصالح الكليات العملية فى نسبة انتشار (السمنة) ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الكليات النظرية والعملية فى نسبة انتشار (الوزن المعتدل) بين طلابهما .

التوصيات :

- يجب أن تهتم الجامعة بتشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك من خلال التخطيط للبرامج والأنشطة الرياضية بما يتفق مع ميول ورغبات الطلاب ويتسع للقاعدة العريضة من شباب الجامعة .

- نشر الوعي بين أفراد الشعب عامة وطلاب الجامعة خاصة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة لتوضيح مدى خطورة السمنة على الصحة العامة للفرد والعوامل المسببة لها وطرق تجنبها والتخلص منها .

- العمل على أعداد الدورات الثقافية والندوات العلمية عن مدى خطورة السمنة بالجامعة والأندية ومراكز الشباب .
- الاهتمام بزيادة الكتب والمراجع عن السمنة وأسبابها وأضرارها فى المكتبات الجامعية وتشجيع الطلاب على قراءتها .
- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على مدى تأثير العوامل الأخرى المسببة لزيادة الوزن على طلاب الجامعة .
- تنظيم حملات مستمرة ومنظمة بواسطة جميع أجهزة الأعلام وعمل الندوات العلميه بالجامعة لتوضيح أضرار التدخين الوخيمة.
- الاستعانة بالأطباء المتخصصين لإلقاء المحاضرات العلميه وعرض بعض الأفلام الإيضاحية حول أضرار التدخين وكيفية الإقلاع عنه.
- إن التوعية الصحية تعد عاملا مهما فى التغلب على عادة التدخين وذلك عبر التوضيح العلمى المبسط للأضرار التى تصاحب التدخين مع التركيز على إعطاء المعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات.
- إجراء دراسة شاملة لظاهرة التدخين فى المجتمع للتعرف على دوافع تدخين الشباب وبالتالي وضع اقتراحات تسهم فى الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.

Zagazig University
Faculty of Physical Education
Health Courses Department

The Effect of Life Style on Fat Percentage and body weight For Healthy
Students in University

A research Submitted as prerequisite for
A Ph.D. Degree in Physical Education.

Prepared by

Khaled Mohamed El-sadek Mohamed Salama
Demonstrator in health courses

Supervised by

Dr. Radwan Mohamed Radwan **Dr. Fared AbdEl-fatah Khashba**
Prof. And head of the dept. Prof. In dept. of
games .
Of health courses .

2005

The problem and importance of the research:

The human was the important base of population , so that the human health has a great effect on all nation ,person's health not means that he has no disease only but means that his physical , social , and psychological status was completely free .human physical health makes the person lives and works good and become an active person . No doubt that the person who has good health , And good physical status can give a lot for his home and also he feels good and happiness because he can participate in many works ,on other hand the unhealthy person was depressed and frequently feels with sadness because he can't participate in a lot of works .

Body overweight was a great problem which has a great effect on health and cause a lot of diseases to the persons as this showed by **Dr.Radwan Mohamed Radwan (2002)** "The weight considered very important part in the life as this also showed by the medical researches results as increased weight than normal affect on body age .while in other studies 80% of obese persons complained from heart diseases which leads to death in most cases". (30 : 109)

Abas El Ramly and Mohamed Shehata (1991) pointed that " Obesity considered a general health problem as approximately 60% of adults complained from overweight and also it spreads between children . A lot of diseases occurred because of overweight , an obese person was exposed to a lot of diseases such as coronary heart disease , atherosclerosis , increased blood pressure , and also increased cholesterol level in the blood . (44 : 163)

According to the reports of the world health organization the number of persons who were obese more than a billion person in all world . The report of 27 march 2002 of the world health organization reported that the more the nonaffected disease was the main cause of decrease health level in the world . (31 : 125)

The researcher noticed that obesity problem became a world

problem , as this problem was spread in all societies also its levels was increased in all world , this problem has passive effect on person's health ,Liu.G (2002) show that the obesity and its complication would be the main disease which hazard to human healthy in 21 the century. The mechanism of obesity is now topic research field. (95 : 60)

The researcher noticed that the age of persons who was choiced for that research was an important age , which shoud take great care because of their importance . the youth was the nation base especially the youth in the university which have a basic role in the progression in different fields of life for good future for all nations , so that the scientifical researvh in that field was very important to discover the youth needs and also to know their problems .

The researcher show obesity was agreat problem which gain attention of the health organization and researchers in health field nowadays because of its passive effect on human health. Because of the resercher's work in university population as an assistant professeur in health courses department in the physical education faculty , thus The researcher found that it is important to participate in that object and do the research in university population. As by reference surveys in that field , the researcher noticed that the subject of obesity need more studies in egyptian population .

Research aims:

The research aiming to knowing the effect of life style on fat percentage and body weight to healthy youth in the university.

Form achieving that aim we can know that:

- Life style of the youth in the university, the difference between the lifestyle of the students in vallage and cities, theoretical and scientifically faculties.
- Spreading of obesity, leanness and ideal weight to healthy

youth in the university, the difference of that spreading between the students in the vantage and cities, the theoretical and scientifically faculties.

- Spreading of smoking to healthy youth in the university, the difference of this spreading between the students in the vantage, and cities, the theoretical and scientifically faculties.

Research questions:

- What is the effect of life style on fat percentage and body weight to healthy youth in the university?
- What is the life style of the youth in the university, if there is difference of the lifestyle between the students in vantage and cities, theoretical and scientifically faculties?
- What is the spreading of obesity, leanness and ideal weight to healthy youth in the university, If there is difference of that spreading between the students in the vantage and cities, the theoretical and scientifically faculties?
- What is the spreading of smoking to healthy youth spreading between the students in the vantage, and cities, the theoretical and scientifically faculties.

Research procedures:

The method used:

The researcher used the descriptor, for its suitability to the study.

The research society:

The research population was students from Zigzag University in faculties of the university.

The research sample:

Random sample from 4 faculties of Zigzag university which are (literature, law, ingeneering, science) which are (1097) student.

Means of data collection:

- Questionnaire for life style.
- Restameter.
- Weighting scales.
- Skin fold caliper.

The basic study:

The researcher was done the questionnaire and does the research measurements on random sample in the period from Saturday 20-11-2004 to Thursday 21-12-2004.

Statistical analysis method:

- Arithmetic Mean
- Standard deviation
- Skewness coefficient
- T. Test
- Correlation coefficient
- Percentages.

Conclusion and recommendations:

Conclusion

In the limits of the characteristics of the research sample and in the light of the research aims and the potentials available it was possible to come to the following conclusions:

- The daily life style effects on fat percentage, and body weight to youth in the university.
- The percentage of spreading of obesity among the youth in the university, which is about (15, 15%), leanness about (27, 46%) and ideal weight about (75, 39%).
- The percentage of spreading of smoking among the youth in the university about (26,09%).

Recommendations:

The researcher recommends with the following:

- Doing of more researches to know the other causes of increase weight above the youth in the university.
- Doing of that research on different types of population in Egyptian society (Females in university, students in schools, and others.
- Spreading of the problems of obesity among all people through TV and other methods of commercials to avoid this major problem.

Zagazig University
Faculty of Physical Education
Health Courses Department

**The Effect of Life Style on Fat Percentage and body weight for
Healthy Students in University**

A research Submitted as prerequisite for
A Ph.D. Degree in Physical Education.

Prepared by

Khaled Mohamed El-sadek Mohamed Salama
Demonstrator in health courses

Supervised by

Dr. Radwan Mohamed Radwan
Prof. And head of the dept.
Of health courses .

Dr. Fared AbdEl-fatah Khashba
Prof. In dept. of games .

2005