

## مدى إنتشار السمنة وزيادة الوزن وعلاقتها بالوعي الغذائي والعادات الغذائية والنشاط البدني

امينة مصطفى سعيد الرباعي  
المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية صبراتة  
aminamustafa197p@gmail.com<sup>2</sup>

### الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى أنتشار السمنة وزيادة الوزن بين طالبات المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية بصبراتة، وتقييم مستوى الوعي الغذائي والعادات الغذائية وعلاقتها بالسمنة وزيادة الوزن لدى الطالبات، كما تهدف إلى معرفة العلاقة بين أنتشار السمنة وزيادة الوزن بالنشاط البدني لدى طالبات المعهد العالي للتقنيات الطبية صبراتة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من طالبات المعهد العالي للتقنيات الطبية صبراتة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ممن استجابوا لإجراءات عينة الدراسة، حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 50 طالبة من طالبات المعهد، تمت مقابلة الطالبات مقابلة شخصية باستخدام إستمارة استبيان تحتوي على بعض المتغيرات الديمغرافية (العمر – الطول – الوزن – السكن)، الطول تم قياسه بمقياس الطول المدرج إلى أقرب سم، والوزن بإستخدام ميزان الكتروني طبي معايير إلى أقرب (0,1) كجم، كما تم عرض أسئلة الاستبيان ذات الثلاث محاور حول العادات الغذائية والنشاط البدني للطالبات، والوعي الغذائي .

أظهرت النتائج أن ما يقارب 36% من العينة لديهم وزن يتجاوز 70 كجم، في حين أن أطولهن بين 150–170 سم، ما يشير إلى وجود نسبة مقلقة في زيادة الوزن و السمنة لدى عينة البحث، وفقاً لمؤشر كتلة الجسم، كما أنه على الرغم من وعي الطالبات بأهمية بعض العادات الصحية (مثل تناول الفواكه وقراءة ملصقات الأغذية)، إلا أنهن ما زلن يمارسن سلوكيات ضارة مثل الإفراط في تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية، أيضاً المفاهيم الأساسية حول التغذية غير مكتملة، كما أنه توجد ممارسات بدنية جيدة مثل المشي واستخدام أدوات التمارين المنزلية، في حين أن المشاركة في الأندية الرياضية ضعيفة، ربما بسبب عوائق اقتصادية أو اجتماعية، كما أن نسبة كبيرة من الطالبات (86%) أبدن رغبة في تعديل عاداتهن الغذائية، مما يشير إلى وجود استعداد نفسي للتغيير للأفضل.

### 1.1 المقدمة:

تعدّ السمنة وزيادة الوزن من أبرز التحديات الصحية التي تواجه المجتمعات في العصر الحديث، وقد أصبحت هذه الظاهرة تنتفقم بوتيرة متسارعة على مستوى العالم، سواء في الدول المتقدمة أو النامية، ويعزى هذا الانتشار الواسع إلى مجموعة من العوامل المرتبطة بالتغيرات في أنماط الحياة، بما في ذلك التغذية غير المتوازنة، وقلة النشاط البدني، وزيادة الاعتماد على الأطعمة الجاهزة والمصنعة، إلى جانب الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية المرتبطة بثقافة الاستهلاك الغذائي<sup>(1)</sup>.

الوعي الغذائي يعني معرفة الفرد بأساسيات التغذية السليمة، ومحتوى الأغذية من العناصر الغذائية، وفهم كيفية تأثير الغذاء على الجسم والصحة، يشمل هذا الوعي القدرة على قراءة وفهم المعلومات الغذائية على المنتجات، والتمييز بين الغذاء الصحي وغير الصحي، واتخاذ قرارات غذائية مدروسة<sup>(6)</sup>، وان انخفاض مستوى الوعي الغذائي يُعدّ من أبرز المحددات التي تزيد من احتمال ظهور السمنة، خاصة بين الإناث في مرحلة الشباب<sup>(8)</sup>.

أظهرت الدراسات الحديثة أن فئة الشباب، ولا سيما طلاب وطالبات الجامعات، تُعدّ من الفئات الأكثر عرضة لاكتساب الوزن الزائد والإصابة بالسمنة نتيجة للانتقال من بيئة المراقبة الأسرية إلى بيئة أكثر حرية واستقلالية، حيث يواجهون ضغوطاً أكاديمية واجتماعية قد تؤثر في عاداتهم الغذائية ومستوى وعيهم الصحي، وقد بينت أبحاث متعددة أن هذه المرحلة العمرية تشهد تغييرات ملحوظة في نمط الحياة والعادات الغذائية مثل تخطي الوجبات، وتناول الوجبات السريعة، وقلة استهلاك الخضراوات والفواكه، والاعتماد المفرط على المشروبات الغازية ومصادر السكريات العالية<sup>(9)</sup>.

وفي ظل هذه المعطيات، يبرز الوعي الغذائي كعامل مهم يمكن أن يسهم في تقليل مخاطر الإصابة بالسمنة من خلال اتخاذ قرارات غذائية سليمة ومستنيرة، فالوعي الغذائي يتضمن المعرفة بعناصر الغذاء الصحي، وقراءة الملصقات الغذائية، والتفرقة بين الأغذية الصحية وغير الصحية، والقدرة على ضبط السلوك الغذائي بناءً على المعلومات الغذائية المتاحة. وانطلاقاً من أهمية هذه القضايا الصحية، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على مدى انتشار السمنة وزيادة الوزن بين طالبات الجامعات، وتستقصي العلاقة بين ذلك وبين مستويات الوعي الغذائي والعادات الغذائية المتبعة، كما تهدف الدراسة إلى تحديد أبرز العوامل المؤثرة في زيادة الوزن لدى هذه الفئة، مما قد يسهم في تقديم توصيات عملية تهدف إلى رفع الوعي الصحي وتعزيز سلوكيات التغذية السليمة في بيئة الجامعات.

إن تناول هذه القضية ليس مجرد تناولٍ لظاهرة صحية منعزلة، بل هو تناول لموضوع مترابط الأبعاد يرتبط بصحة المجتمع على المدى الطويل، ويؤثر في إنتاجيته واستقراره الاقتصادي والاجتماعي، لذا فإن نتائج هذه الدراسة يمكن أن تسهم في دعم الجهود الوطنية في مجال الوقاية من الأمراض المزمنة غير السارية، وبناء استراتيجيات فعالة للتوعية الغذائية والصحية في الأوساط الجامعية.

## 2.1 مشكلة الدراسة:

تعد السمنة وزيادة الوزن من القضايا الصحية المتنامية على مستوى العالم، حيث تمثلان عوامل خطر رئيسية للعديد من الأمراض المزمنة مثل السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن فئة الشباب، ولا سيما الطالبات في المرحلة الجامعية، تُعد من الفئات المعرضة بشكل متزايد لخطر السمنة وزيادة الوزن، نتيجة لتغير نمط الحياة والعادات الغذائية، وقلة الوعي الغذائي، والتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية.

تُعد طالبات الجامعات فئة مهمة تستدعي الدراسة، نظراً لما يمررن به من تحولات نفسية وسلوكية خلال هذه المرحلة العمرية، والتي قد تؤثر بشكل مباشر على خياراتهن الغذائية ومستوى النشاط البدني، وبالتالي على أوزانهن وحالتهن الصحية العامة، وعلى الرغم من وجود العديد من البرامج التوعوية، إلا أن مدى وعي الطالبات الغذائي ومدى التزامهن بالعادات الصحية ما زالوا غير واضحين في كثير من المجتمعات الأكاديمية.

ومن هنا تتبّع مشكلة هذه الدراسة من الحاجة إلى فهم مدى انتشار السمنة وزيادة الوزن بين طالبات المعهد العالي للتقنيات الطبية صبراتة، وتحليل العلاقة المحتملة بين هذه الظاهرة ومستوى الوعي الغذائي والعادات الغذائية المتبعة، وذلك بهدف تقديم توصيات مبنية على بيانات علمية تسهم في تطوير برامج صحية وتوعوية فعّالة موجهة لهذه الفئة.

## 3.1 أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مدى انتشار السمنة وزيادة الوزن وفقاً لمؤشر كتلة الجسم لدى طالبات المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية صبراتة.
- 2- التعرف على مدى انتشار السمنة وزيادة الوزن وعلاقتها بالعادات الغذائية لدى طالبات المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية صبراتة.
- 3- التعرف على مدى انتشار السمنة وزيادة الوزن وعلاقتها بالنشاط البدني لدى طالبات المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية صبراتة.

## 4.1 أهمية الدراسة:

### تكمن أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية:

- 1- تسهم الدراسة في تحديد مدى انتشار السمنة وزيادة الوزن بين طالبات المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية صبراتة.
- 2- تساعد على تقييم مستوى الوعي الغذائي والنشاط البدني لدى طالبات المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية صبراتة، ومدى معرفتهن بمبادئ التغذية الصحية وتأثيرها على الوزن.
- 3- تُبرز الدراسة الأنماط الغذائية السائدة، وتوضح ما إذا كانت هناك عادات خاطئة تسهم في زيادة الوزن والسمنة.

## 5.1 حدود الدراسة:

1- الحد المكاني: بالمعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية صبراتة.

2- الحد الزمني:

طبقت الدراسة في شهر 11 – 2024.

## 6.1 مصطلحات الدراسة:

1- السمنة:

هي تراكم نسبة الشحوم في الجسم بسبب زيادة الوزن بمقدار 15% أو أكثر بقليل من وزن الشخص الطبيعي الذي له نفس الطول والعمر<sup>(1)</sup>.

2- زيادة الوزن:

حسب منظمة الصحة العالمية يقصد بالوزن الزائد أن يكون حاصل قسمة وزن الجسم البشري بالكيلو غرام على مربع طول الفرد بالسنتيمتر ما بين 25 الى 29.9<sup>(2)</sup>.

3- السلوك الغذائي:

هو الطريقة التي يتبعها الشخص في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة<sup>(5)</sup>.

## 7.1 الدراسات السابقة:

1- دراسة علاء الدين العزوطي (2018) بعنوان: (اضطرابات السلوكيات الغذائية وعلاقتها بزيادة الوزن والسمنة لدى طلاب الجامعات)<sup>(4)</sup>.

يهدف الباحث إلى معرفة نمط السلوكيات الغذائية المتبعة من طرف الطلاب خلال حياتهم اليومية والتي يمكن أن تكون لها علاقة بزيادة الوزن أو السمنة، انطلاقاً من البحث في حالة هذه السلوكيات باستخدام استمارة الأستبيان الخاصة باضطراب السلوكيات الغذائية والمعروفة باسم استبيان الأكل الهولندي لثلاث عوامل المتكاملة في سلوكيات الفرد اتجاه الأكل إذ تعود أصولها إلى الباحث T.VAN STRIEN وزملاؤه عام 1986 حيث يتكون من 33 سؤالاً والتي تهدف إلى معرفة كيفية تعامل عقل الإنسان مع الغذاء، والمؤثرات الخارجية التي تثير الفرد ليتجه إلى الأكل، حيث سجلت نتائجهم من خلال الاستبانة معدلات أعلى من المعدلات الطبيعية لكل عامل من العوامل الثلاث.

2- دراسة بلونيس رشيد (2013) بعنوان: الخمول والعادات الغذائية كعامل خطر للبدانة عند المراهقين بالجزائر<sup>(3)</sup>. هدفت الدراسة إلى تقدير مدى انتشار ظاهرة الوزن الزائد والبدانة لدى المراهقين المتمدرسين وتحديد العوامل ذات الصلة بالبدانة كالخمول والعادات الغذائية، بغرض توجيه عملية وضع برنامج للنشاط البدني والبدني الرياضي المدرسي الوقائي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد اعتمد على استبيان خاص بالعادات الغذائية والخمول والنشاط البدني، كما اعتمد الباحث على القياسات الانثروبومترية، و وصل عدد العينة الى 2255 تلميذ، بحسب أشارت معطيات هذه الدراسة الخاصة بالوزن الزائد (البدانة موجودة فيها) إلى 24.6%، مع تقدم طفيف لدى الفتيات 26.1% و 25.6% لدى الذكور، وبخصوص توزيع البدانة على مستوى البطن حسب الجنس، أظهرت الدراسة تقدم الذكور بـ 31.5% مقابل 12.5% عند الإناث، بالمقابل أظهرت الدراسة ارتباطاً إيجابياً بين البدانة الأبوية وارتفاع مؤشر الكتلة البدنية (IMC)، وأيضاً وجد أن ارتفاع مستوى الأكل خارج أوقات الوجبات هو عامل اختلال غذائي يؤدي إلى رفع مخاطر ارتفاع الوزن لكثرة استهلاك الأطعمة التي تحوي كثافة عالية.

## 1.2 - منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

## 2.2 - مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية صبراتة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ممن استجابوا لإجراءات عينة الدراسة.

### 3.2 - عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (50) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

### 4.2 - أدوات البحث:

تم مقابلة الطالبات مقابلة شخصية باستخدام إستمارة استبيان تحتوي على بعض المتغيرات الديمغرافية ( العمر – الطول – الوزن – السكن ) ، كما تم قياس الطول بالمتري المدرج لأقرب سم، والوزن بالميزان الالكتروني الطبي لأقرب وحدة (0.1) كجم ، كما تم عرض أسئلة الاستبيان ذات الثلاث محاور حول العادات الغذائية والنشاط البدني للطالبات، والوعي الغذائي، حيث قامت الباحثة بتصميم استمارة الاستبيان ومن ثم عرضها على محكم (خبير إحصائي) لإعطاء الرأي بالفقرات الموضوعية داخل استمارة الاستبيان بعدها قامت الباحثة بتعديل هذه الفقرات حسب رأي الخبير ووضعها في صورتها النهائية في قائمة الملاحق .

#### حيث تكون الاستبيان من:

بيانات عامة للمتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة البحث والتي تتكون من تسع فقرات.

**المحور الأول:** العادات الغذائية، والذي تضمن 12 عبارة.

**المحور الثاني:** الوعي الغذائي، والذي تضمن 7 عبارات.

**المحور الثالث:** النشاط البدني، والذي تضمن 6 عبارات.

وللخروج بنتائج علمية دقيقة، قامت الباحثة باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي لمقياس الأبعاد للإجابة عن الفقرات، وهي:

1. موافق.

2. غير موافق.

3. أحيانا.

حيث طلب من أفراد عينة الدراسة قراءة كل بند من بنود المقياس بدقة ووضع (√) أمام واحدة من فئات التقدير الموضوعية أمام كل بند، حيث تعكس العلامات الموضوعية أمام البنود إجابات أفراد عينة الدراسة.

#### ثبات أداة الدراسة (الاستبيان):

تم حساب معامل ثبات الاستبيان من خلال استخدام طريقة ألفا كرونباخ (Cronbac–Alpha)، من الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تعتمد الطريقة على الاتساق في أداء أفراد عينة الدراسة من فقرة إلى أخرى، وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحرافات المعيارية للفقرات، وكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ قد بلغت 0.821، وهو معامل ثبات عالي، كما هو موضح في الجدول التالي الذي يبين قيمة معامل ألفا لمحتوى الدراسة.

جدول (1) يوضح نتائج اختبار كرونباخ ألفا لمحور الاستبيان

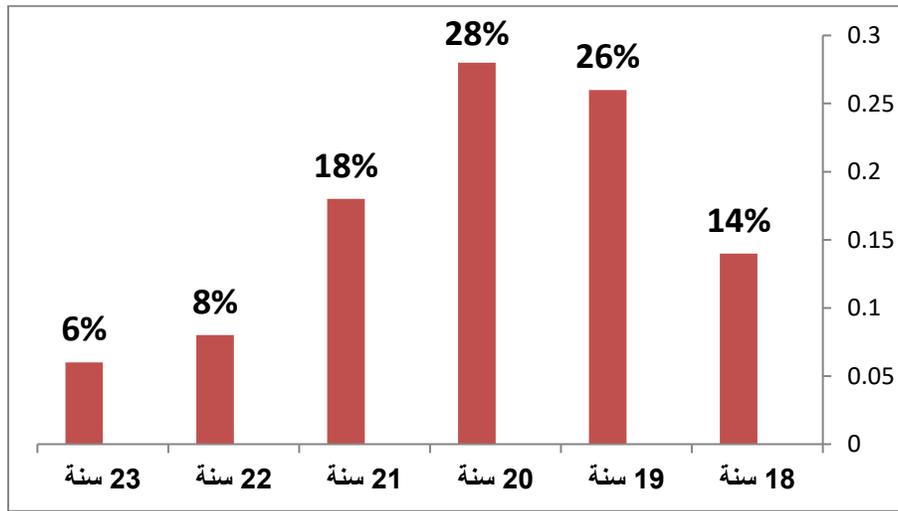
ر.م	المجال	عدد الفقرات	ألفا كرومباخ
1	العادات الغذائية	12	0.625
2	الوعي الغذائي	7	0.973
	النشاط البدني	6	0.962
	الدرجة الكلية	25	0.821

**1.3- عرض النتائج:**  
**أولاً: النتائج الديمغرافية**

جدول رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة
18 سنة	7	14 %
19 سنة	13	26 %
20 سنة	14	28 %
21 سنة	9	18 %
22 سنة	4	8 %
23 سنة	3	6 %
المجموع	50	100 %

من خلال جدول رقم (2) نلاحظ أن نسبة 28 % من حجم العينة أعمارهم تبلغ 20 سنة ونسبة 26 % أعمارهم تبلغ 19 سنة، يليها 18% للفئة العمرية 21 سنة.

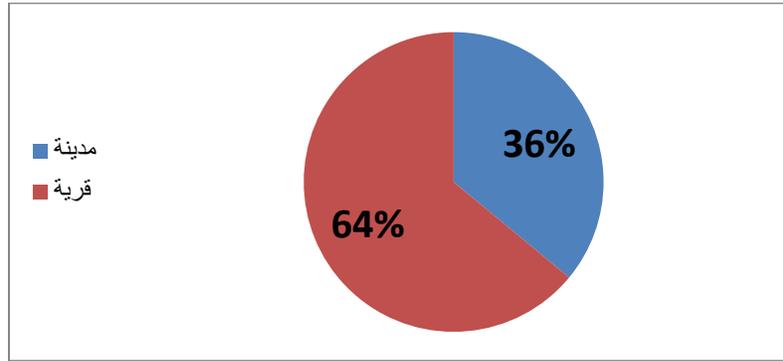


شكل رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب العمر

جدول رقم (3) يوضح توزيع العينة حسب مكان السكن

مكان السكن	التكرار	النسبة
مدينة	18	36 %
قرية(الدواخل)	32	64 %
المجموع	50	100 %

من خلال جدول رقم (3) نلاحظ أن نسبة 36% من حجم العينة يقيمون بالمدينة ونسبة 64% يقيمون بالقرية (الدواخل).

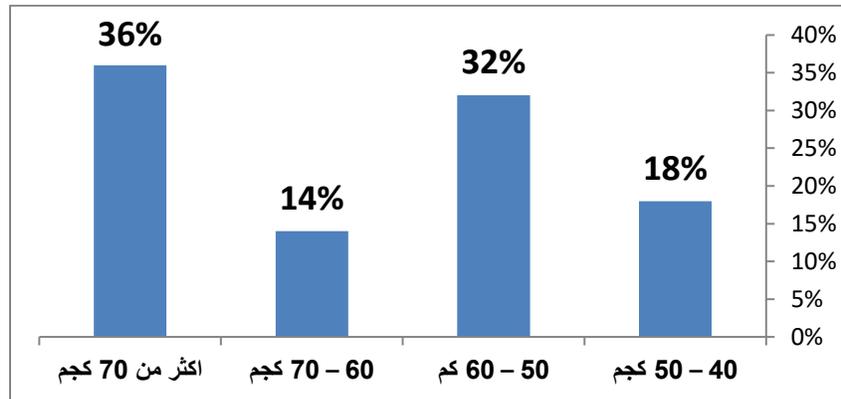


شكل رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب مكان السكن

جدول رقم (4) يوضح توزيع العينة حسب الوزن

النسبة	التكرار	الوزن
18%	9	40 – 50 كجم
32%	16	50 – 60 كم
14%	7	60 – 70 كجم
36%	18	اكتر من 70 كجم
100%	50	المجموع

من خلال جدول رقم (4) نلاحظ أن نسبة 18% من حجم العينة أوزانهم تتراوح من 40 - 50 كجم، ونسبة 32% من حجم العينة أوزانهم تتراوح من 50 - 60 كجم، ونسبة 14% من حجم العينة أوزانهم تتراوح من 60 - 70 كجم، ونسبة 36% من حجم العينة أوزانهم أكثر من 70 كجم.

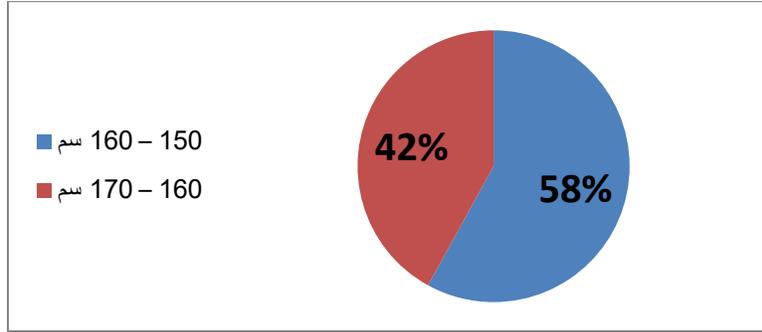


شكل رقم (3) يوضح توزيع العينة حسب الوزن

جدول رقم (5) يوضح توزيع العينة حسب الطول

النسبة	التكرار	الطول
58%	29	150 – 160 سم
42%	21	160 – 170 سم
100%	50	المجموع

من خلال جدول رقم (5) نلاحظ أن نسبة 58% من حجم العينة أطوالهم تتراوح من 150 – 160 سم، ونسبة 42% من حجم العينة أطوالهم تتراوح من 160 – 170 سم.



شكل رقم (4) يوضح توزيع العينة حسب الطول

جدول (6) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمحور العادات الغذائية.

ت	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	تتناولين الفواكه من الأصناف المتوفرة لديك في المنزل يوميا .	4.63	0.92	92.6%	موافق بشدة
2	تتناولين الخضراوات من الأصناف المتوفرة لديك في المنزل يوميا .	4.4	0.64	88.0%	موافق بشدة
3	تتناولين المشروبات الغازية .	4.57	0.67	91.4%	موافق بشدة
4	تشربين اللبن والحليب ومنتجات الألبان .	3.95	0.7	76.0%	موافق
5	تتناولين الوجبات السريعة من مطاعم الوجبات السريعة ومن مطعم المعهد ثلاث مرات في الأسبوع.	4.47	0.78	95.4%	موافق بشدة
6	تتناولين أطعمة خفيفة بين الوجبات .	4.11	0.81	89.2%	موافق بشدة
7	تتناولين المالح والمكسرات بين الوجبات .	4.33	0.71	86.6%	موافق بشدة
8	تتناولين البطاطس الشيبس بين الوجبات .	4.33	0.74	92.6%	موافق بشدة
9	تتناولين الفواكه والخضار بين الوجبات .	4.2	0.78	76.0%	موافق
10	تتناولين العصائر والمشروبات بين الوجبات .	4.29	0.83	85.8%	موافق بشدة
11	تتناولين الشاي والقهوة بين الوجبات .	3.89	0.93	77.8%	موافق
12	تتناولين الشوكولاتة بين الوجبات .	53.3	1.05	84.8%	موافق بشدة

تشير نتائج الجدول (6) أن معظم الطالبات يتناولن الأطعمة والمشروبات المختلفة بشكل يومي، سواء كانت صحية أو غير صحية، بنسب عالية تدل على سلوكيات غذائية راسخة، حيث جاءت أعلى النسب في تناول الفواكه (92.6%)، المشروبات الغازية (91.4%)، والبطاطس الشيبس (92.6%)، مما يعكس توازناً بين الخيارات الصحية وغير الصحية، بلغت نسبة من يوافقن بشدة على تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة 91.4% و 95.4% على التوالي، مما قد يشير إلى عادات غذائية غير صحية بحاجة إلى تقويم.

نسبة كبيرة من الطالبات يتناولن أطعمة خفيفة (89.2%)، مالح ومكسرات (86.6%)، بطاطس شيبس (92.6%)، وعصائر (85.8%) بين الوجبات، وهو ما قد يسهم في زيادة السرعات الحرارية اليومية، أبدت نسبة 76% فقط موافقة على تناول الألبان ومنتجاتها، و 77.8% على الشاي والقهوة، وهي أقل من بقية المؤشرات، ما يشير إلى إمكانية تعزيز هذه العناصر في النظام

الغذائي، بالرغم من أن النسبة (84.8%) مرتفعة، فإن متوسط التقييم (3.53) هو الأقل بين جميع البنود، مما قد يعكس تفاوتاً في الآراء حول استهلاكها.

تعكس البيانات توجهًا عامًا نحو تناول الطعام بشكل متكرر ومتعدد على مدار اليوم، بما في ذلك أصناف غير صحية مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازية، ما يستدعي تعزيز الوعي الغذائي والتشجيع على الخيارات الصحية بشكل أكبر.

جدول (7) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمحور الوعي الغذائي

ت	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	هل تقومين بقياس وزنك للحفاظ على الوزن المثالي؟	4.6	0.56	0.0076%	موافق
2	هل تهتمين بقراءة ملصق المكونات الغذائية على عبوات الأطعمة قبل شرائها؟	4.5	0.5	75.00%	موافق
3	هل تتجنبين الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية؟	4.52	0.61	40.77%	موافق
4	هل تسعين لتغيير عاداتك الغذائية في سبيل الحفاظ على صحتك؟	3.95	0.5	86.00%	موافق بشدة
5	هل تعلمين أضرار السمنة وزيادة الوزن على الصحة؟	4.49	0.64	75.80%	موافق
6	هل يمكن أن تسهم أي وجبة تتناولينها على تقوية جهازك المناعي؟	4.43	0.85	88.60%	موافق بشدة
7	هل تعلمين ما هو مؤشر كتلة الجسم؟	4.35	0.69	75.00%	موافق

من خلال الجدول (7) تشير نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عالٍ من الوعي الغذائي لدى أفراد العينة، حيث عبّر غالبية المشاركين عن موافقتهم على عدد من السلوكيات الصحية المهمة، فقد أظهرت النتائج أن نسبة 76% من المشاركين يحرصون على قياس أوزانهم للحفاظ على الوزن المثالي، مما يعكس اهتمامًا بمراقبة الوزن كجزء من نمط حياة صحي، كما أن 75% يهتمون بقراءة ملصقات المكونات الغذائية على عبوات الأطعمة، وهي مؤشر يدل على وعي بأهمية اختيار الأطعمة بناءً على محتواها الغذائي، علاوة على ذلك، أشار 77.4% إلى أنهم يتجنبون الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية، وهو سلوك يعكس إدراكًا بمخاطر الإفراط في السرعات الحرارية، أما فيما يتعلق بتعديل العادات الغذائية، فقد أبدت نسبة مرتفعة (86%) موافقة شديدة على السعي لتغيير العادات الغذائية للحفاظ على الصحة، ما يشير إلى توجه إيجابي نحو تبني أنماط غذائية صحية.

وفي الجانب المتعلق بالمعلومات الغذائية، أظهرت النتائج أن 75.8% من المشاركين يعلمون أن السمنة وزيادة الوزن لها تأثيرات سلبية على الصحة وتداعيات للإصابة ببعض الأمراض كالقلب وارتفاع ضغط الدم، كذلك بلغت نسبة 88.6% عن موافقتهم الشديدة بأن الوجبة الغذائية يمكن أن تسهم في تقوية الجهاز المناعي، وهو مؤشر على إدراك العلاقة بين التغذية والمناعة، وأخيرًا، فإن 75% من المشاركين يعرفون مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وهو ما يُعد مؤشرًا إيجابيًا على معرفة بعض المفاهيم الصحية الأساسية المرتبطة بالوزن والجسم، بشكل عام، تعكس هذه النتائج وعيًا جيدًا بين أفراد العينة بأهمية التغذية الصحية، مع وجود بعض الجوانب التي يمكن تطويرها من خلال برامج توعوية أكثر تخصصًا.

جدول (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمحور النشاط الرياضي

ت	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	تمارسين النشاط البدني باستمرار؟	4.6	0.56	77.00%	موافق
2	هل تستخدمين نوع من أنواع درجات الجهد البدني المنزلية؟	4.5	0.5	90.00%	موافق بشدة
3	تمارسين السباحة في البحر خلال فصل الصيف؟	4.52	0.61	83.40%	موافق بشدة
4	تمارسين أي نوع من أنواع الرياضة في أحد النوادي أو الصالات الرياضية؟	3.95	0.5	79.00%	موافق
5	تمارسين في المنزل رياضة تخصص شد الجسم والبطن مثل لمس اصبع القدم، ثني الركبة، شد الرجل؟	4.49	0.64	80.80%	موافق
6	تقومين بعبادة المشي بدلاً من استخدام السيارة خاصة في المسافات القصيرة؟	4.43	0.85	60.76%	موافق

تشير نتائج الجدول (8) إلى وجود مستوى عالٍ من الممارسة البدنية بين المشاركات، حيث تراوحت نسب الموافقة والموافقة الشديدة بين 76.60% و90%، مما يعكس توجهًا إيجابيًا نحو النشاط البدني بمختلف أنواعه، أعلى نسبة موافقة كانت على استخدام أدوات الجهد البدني المنزلية (90%)، متوسط = 4.5، انحراف معياري = 0.5)، تليها ممارسة السباحة صيفًا بنسبة 83.40% (متوسط = 4.52، انحراف معياري = 0.61)، مما يدل على انتشار الأنشطة البدنية المرتبطة بالبيئة والمواسم، كما أظهرت البيانات اهتمامًا ملحوظًا بممارسة الرياضة داخل المنزل مثل تمارين الشد بنسبة 80.80% (متوسط = 4.49) والمشي بدلاً من استخدام السيارة بنسبة 76.60% (متوسط = 4.43)، وعلى الرغم من أن ممارسة الرياضة في النوادي سجلت نسبة موافقة جيدة بلغت 79%، إلا أن متوسط التقدير لها كان الأقل (3.95)، مما قد يشير إلى بعض المعوقات المتعلقة بالوصول أو الانتظام في النوادي.

بشكل عام، تدل المتوسطات المرتفعة (جميعها فوق 4 باستثناء عبارة واحدة) والانحرافات المعيارية المنخفضة إلى المتوسطة (بين 0.5 و0.85) على اتساق آراء المشاركات وميولهن الواضحة نحو تبني نمط حياة نشط بدنيًا.

### 2.3 مناقشة النتائج Discussion:

في ظل الارتفاع العالمي المتسارع في معدلات السمنة وزيادة الوزن، أصبحت هذه الظاهرة تمثل تحديًا صحيًا حقيقيًا، خاصة بين فئات الشباب، بما فيهم طلبة الجامعات، حيث ظهرت تغيرات في العادات الغذائية مع قلة النشاط البدني والضغط النفسي، ما يعزز من احتمالية تطور المشكلات الصحية المزمنة، فالتغذية غير المتوازنة وضعف الوعي الغذائي يلعبان دورًا محوريًا في تفاقم هذه المشكلة وبالتالي، فإن دراسة العوامل المرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن، خصوصًا في أوساط الطالبات، تُعد ضرورة ملحة لفهم السياقات البيئية والغذائية المؤثرة، ومن ثم وضع برامج توعوية فعالة.

تشير نتائج الجدول (2) إلى أن أغلب العينة تتراوح أعمارهن بين 19 و21 سنة، ونتائج الجدول (3) وتُظهر أن غالبية سكن الطالبات بالدواخل أو ما يعرف بالقريبة (64%)، يمكن أن ترتبط البيئة القروية بأنماط غذائية مختلفة مقارنة بالبيئة الحضرية بالمدن، إذ قد تكون بعض العادات التقليدية (كارتفاع استهلاك النشويات أو الدهون الحيوانية) أكثر حضورًا.

من خلال الجدولين (4) و(5)، نجد أن نسبة 36% من العينة تمتلك وزنًا يفوق 70 كجم، في حين أن الطول يتراوح بين 150 و170 سم، ما يشير إلى احتمالية وجود حالات من زيادة الوزن أو السمنة بناءً على مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ارتفاع نسبة الوزن الزائد يتطلب تدخلًا عاجلاً، خصوصًا أن السمنة في هذه المرحلة العمرية ترتبط بمخاطر مستقبلية مثل السكري وأمراض القلب، وهو ما أكدته منظمة الصحة العالمية<sup>(12)</sup>.

تكشف نتائج الجدول (6) عن وجود مفارقة واضحة بين وعي الطالبات وسلوكياتهن الفعلية. حيث أن نسبة استهلاك الفواكه (92.6%) تُعد مرتفعة، وهي إشارة إيجابية، لكن بالمقابل، فإن الاستهلاك العالي للمشروبات الغازية (91.4%) والبطاطس الشيبس (92.6%) والوجبات السريعة (95.4%) يدل على خلل في التطبيق العملي للمعرفة الصحية. هذا التناقض يشير إلى أن الطالبات رغم امتلاكهن معلومات غذائية معينة، إلا أن التغيير في السلوك لا يزال محدودًا، وهو ما يعكس الحاجة إلى تدخلات سلوكية طويلة الأمد بدلاً من الاكتفاء بالتنقيف المعرفي فقط، وهو ما دعمه نموذج التغيير السلوكي<sup>(10)</sup>. نتائج الجدول (7) تُظهر مؤشرات جيدة على الوعي الغذائي اهتمام مرتفع بقياس الوزن (76%)، وقراءة ملصقات التغذية (75%)، إدراك لمخاطر السرعات الحرارية المرتفعة (77.4%)، رغبة في تعديل العادات (86%)، كذلك معرفة 75% فقط بمؤشر كتلة الجسم نقصًا في التعرض لمفاهيم الصحة العامة، رغم بساطتها وأهميتها.

تشير نتائج الجدول (8) إلى وجود ممارسة بدنية ملحوظة بين الطالبات، استخدام أدوات التمارين المنزلية (90%)، والسباحة صيفًا (83.4%)، والمشي (76.6%) من أكثر الأنشطة شيوعًا في المقابل، كان الانخراط في النوادي الرياضية أقل نسبيًا، ما قد يُفسر بوجود حواجز اقتصادية أو اجتماعية، كما أشارت دراسات سابقة مثل دراسة<sup>(7)</sup> (Al-Hazzaa) حول معوقات النشاط البدني في المجتمعات العربية، الانحرافات المعيارية المنخفضة تشير إلى تجانس الآراء، مما يعزز مصداقية النتائج ويشير إلى ميل عام نحو النشاط البدني، وهو مؤشر إيجابي يمكن البناء عليه في الحملات الصحية.

رغم وجود مستوى مقبول من الوعي الغذائي بجانب التخصص العلمي بمجال العلوم والتقنية الطبية، ومعدل جيد للنشاط البدني، إلا أن ارتفاع نسب زيادة الوزن والسمنة بين الطالبات، إلى جانب الاستمرار في بعض السلوكيات الغذائية الخاطئة مثل الإفراط في المشروبات الغازية والوجبات السريعة، وعليه لا بد تكامل وجود جوانب تنقيفية سلوكية نفسية واجتماعية في البرامج الصحية، كلها عوامل يجب أخذها بعين الاعتبار عند تصميم تدخلات لتحسين الصحة العامة للطالبات.

### 3.3 الاستنتاجات : Conclusion

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- ما يقارب 36% من العينة لديهم وزن يتجاوز 70 كجم، في حين أن أطوالهن بين 150-170 سم، ما يشير إلى وجود نسبة مقلقة من الطالبات يعانين من زيادة الوزن أو السمنة، وفقًا لمؤشر كتلة الجسم.
- 2- على الرغم من وعي الطالبات بأهمية بعض العادات الصحية (مثل تناول الفواكه وقراءة ملصقات الأغذية)، إلا أنهن ما زلن يمارسن سلوكيات ضارة مثل الإفراط في تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية.
- 3- ممارسة أنشطة بدنية جيدة مثل المشي والسباحة واستخدام أدوات التمارين المنزلية، في حين أن المشاركة في الأنشطة الرياضية ضعيفة، ربما بسبب عوائق اقتصادية أو اجتماعية.
- 4- أغلب العينة من الدواخل (64%)، وهو ما قد يرتبط بعادات غذائية تقليدية غنية بالنشويات والدهون.
- 5- نسبة كبيرة من الطالبات (86%) أبدين رغبة في تعديل عاداتهن الغذائية، مما يشير إلى وجود استعداد نفسي للتغيير للأفضل.

### 4.3 التوصيات:

من خلال النتائج التي تم عرضها توصي الباحثة بالآتي:

- 1- لا بد من الانتقال من مجرد نشر المعلومات إلى برامج سلوكية تفاعلية تستخدم تقنيات تعديل السلوك (مثل نموذج Prochaska)، وتشرك الطالبات في وضع خطط شخصية لتغيير عاداتهن.
- 2- ينبغي تعزيز دقة المعلومات الغذائية في المناهج والورش، خاصة فيما يتعلق بدور العناصر الغذائية، ومؤشر كتلة الجسم، وآليات التمثيل الغذائي.
- 3- إطلاق حملات تستهدف سلوكيات غذائية محددة مثل الحد من استهلاك المشروبات الغازية والوجبات السريعة، من خلال حملات توعية جامعية وتقديم بدائل صحية في المقاصف الطلابية.

- 4- تحسين البيئة الداعمة للنشاط البدني عبر توفير مرافق رياضية مخصصة للطالبات في الجامعات، أو دعم المبادرات التي تشجع الرياضة المنزلية، خاصة في المناطق الريفية.
- 5- الاستفادة من خبرات أخصائي علم النفس السلوكي لتصميم برامج تحفيزية طويلة المدى، تأخذ بعين الاعتبار الضغوط النفسية والعوائق الاجتماعية.
- 6- استهداف الأسر والبيئة المنزلية بالتوعية نظراً لأن العادات الغذائية تتشكل غالباً في البيت، فإن التثقيف الأسري الريفي يجب أن يكون جزءاً من الحل، خصوصاً عبر وسائل الإعلام المحلية والمجتمعية.
- 7- دعم الطالبات من الأسر محدودة الدخل في الحصول على غذاء صحي وممارسة الرياضة، من خلال تخفيضات على الاشتراك في الأندية أو تزويدهن بوجبات جامعية صحية بأسعار رمزية.
- 8- إجراء دراسات متابعة من المهم متابعة نتائج التدخلات الصحية وقياس مدى تطور السلوكيات الغذائية والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم على فترات زمنية لاحقة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- 1- أسامة حامدي، عواد إسلام، علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة السمنة وزيادة الوزن لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة ماجستير في التربية البدنية، جامعة أم البواقي، 2017.
- 2- توفيق قادري، تأثير التنظيم والتسيير على النشاط البدني للرياضة المدرسية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2012.
- 3- رشيد بلونيس، الخمول والعادات الغذائية كعامل خطر للبدانة عند المراهقين بالجزائر، أطروحة دكتوراة، جامعة الجزائر، 2013.
- 4- علاء الدين العزوطي، دراسة ميدانية على تلاميذ مقاطعة واد الزناتي، قالمة- مجلة التحدي، العدد رقم 13، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أم البواقي، 2018.
- 5- فاطمة الزهراء مرباح، سوء التغذية لدى المتمدرس وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مذكرة ماجستير، جامعة وهران الجزائر، 2012.
- 6- فاطمة جلابي، عرض حول اضطرابات الاكل عند الطفل والمراهق، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية الخاصة والتعليم المكيف، للعام الجامعي 2014.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Al-Hazaa, H. M. (2012). Physical activity, fitness and fatness among Saudi children and 7 adolescents: implications for cardiovascular health. *Saudi Med J*, 33(4), 353–359
- Al-Khudairy, L., Loveman, E., Colquitt, J. L., Mead, E., Johnson, D. B., Fraser, H., ... & Rees, K. (2015). Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obesity in adolescents aged 12 to 17 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6).
- & Chirazi, ... Al-Mannai, M., Tayyem, R., Al-Lalla, O., Ali, E. Y., Kalam, F., ... O. A.- Musaiger9 Prevalence of overweight and obesity among adolescents in seven Arab countries: a .M. (2014) cross-cultural study. *Journal of Obesity*, 2014
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of 01 smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395

- World Health Organization. (2021). Obesity and overweight. Retrieve from11  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization (2022). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-12room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>