

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة الملك عبد العزيز  
وكالة الجامعة للفروع  
كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية  
فرع كليات البنات

## أثر ممارسة النشاط البدني على الحالة الغذائية والصحية لعينة من السعوديات في جدة

رسالة مقدمة إلى قسم التغذية وعلوم الأطعمة ضمن متطلبات الحصول  
على درجة الماجستير في الاقتصاد المنزلي  
(تخصص تغذية تطبيقية)

إعداد

دينا عبدالرحمن صالح الفضل

إشراف

أ.د./ قوت القلوب عبدالحميد بكير  
أستاذ التغذية بكلية التربية للاقتصاد المنزلي بجده

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨ م

# **The Effect of Physical Activity on the Nutritional and Healthy Status for a Sample of Saudi Women in Jeddah**

**By  
Dena Abdurrahman Saleh AlFadl**

**A Thesis submitted in Partial Fulfillement of the  
Requirements for the master degree of  
(Applied nutrition)**

**Supervised By  
Prof. Dr. Kout Elkolop Abd El-Hamid Baker  
Professor of Nutrition in Education College of Home  
Economic**

**1429 – 2008**

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

الباب الأول

٢	..... المقدمة
٤	..... أهمية البحث
٤	..... مشكلة البحث
٥	..... أهداف البحث

الباب الثاني ( الاستعراض المرجعي والدراسات السابقة )

	..... النشاط البدني
٨	..... - النشاط البدني
٨	..... - النشاط البدني في الإسلام
٩	..... - المرأة والنشاط البدني
٩	..... - أسباب ممارسة النشاط البدني
١٠	..... - شعار منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٣م)
١١	..... - مفهوم الرياضة للجميع
١١	..... - طرق ممارسة النشاط البدني
١٢	..... - المشي
١٢	..... - الفوائد الصحية العامة للمشي
١٢	..... - المشي للياقة وصحة أفضل
١٣	..... الأجهزة الرياضية
١٤	..... - جهاز السير المتحرك
١٤	..... - دراجة الجهد الثابتة
١٤	..... - جهاز محاكاة صعود الدرج
١٤	..... - جهاز محاكاة التجديف
١٤	..... - جهاز محاكاة التزلج
١٥	..... - النشاط البدني واللياقة البدنية
١٥	..... - مظاهر تدني مستوى اللياقة البدنية
١٥	..... - المحافظة على اللياقة البدنية
١٦	..... أمراض قلة الحركة وعلاقتها بالنشاط البدني
١٦	..... - السمنة

رقم الصفحة	الموضوع
١٧	- آلية تخزين الدهون في الجسم.....
١٨	- بعض المخاطر الصحية المرتبطة بالسمنة.....
١٨	- دور النشاط البدني لعلاج السمنة.....
٢٠	- الحمية.....
٢٠	- بعض الإقتراحات التي تساهم في خفض الوزن.....
٢١	أمراض القلب التاجية.....
٢٢	- دور النشاط البدني لعلاج أمراض القلب التاجية.....
٢٢	داء السكري.....
٢٣	- دور النشاط البدني لعلاج داء السكري.....
٢٣	هشاشة العظام.....
٢٤	النشاط البدني والمفاصل.....
٢٤	النشاط البدني والمناعة.....
٢٥	الحالة الغذائية.....
٢٦	- العوامل المؤثرة في الحالة الغذائية.....
٢٦	- المستوى التعليمي.....
٢٦	- الحالة الاقتصادية.....
٢٦	- العادات الغذائية.....
٢٧	- تعديل السلوك الغذائي.....
٢٧	- بعض العوامل التي ادت إلى التغير في النمط والسلوك الغذائي في المملكة... .
٢٨	- أثر الاستمرار في ممارسة النشاط البدني على الشهية وكمية الطعام المتناولة.....
٢٩	- ممارسة النشاط البدني قبل الأكل وبعده.....
٣٠	- نقص الوعي الغذائي.....
٣٠	- تناول أدوية التخسيس.....
٣٠	- النشاط وبعض العناصر الغذائية.....
<b>الباب الثالث ( طريقة البحث وإجراءاته )</b>	
٣٣	مجتمع البحث.....
٣٣	عينة البحث.....
٣٣	حدود البحث.....
٣٣	منهج البحث.....
٣٤	أداة البحث.....

رقم الصفحة	الموضوع
٣٦	طريقة جمع البيانات.....
٣٦	المعالجة الإحصائية.....
٣٦	مصطلحات البحث.....
<b>الباب الرابع ( النتائج والمناقشة )</b>	
أولاً : البيانات الديموجرافية .....	
٤١	١- الفئات العمرية لعينة البحث.....
٤٣	٢- المستوى التعليمي لعينة البحث.....
٤٥	٣- الوظيفة لعينة البحث.....
٤٧	٤- الحالة الاجتماعية لعينة البحث.....
٤٩	٥- عدد مرات الحمل لعينة البحث.....
٥١	٦- المدة بين الولادات لعينة البحث.....
٥١	٧- عدد الأطفال لعينة البحث.....
٥٤	٨- الدخل الشهري بالريال السعودي لعينة البحث.....
ثانياً : بعض البيانات الصحية.....	
نمط الحياة ونوعية الحركة.....	
٥٧	١- مساحة السكن لعينة البحث.....
٥٩	٢- متوسط عدد ساعات النوم لعينة البحث.....
٦١	٣- متوسط عدد ساعات الدوام في اليوم لعينة البحث.....
٦٣	٤- المسافة بين العمل والمزل لعينة البحث.....
٦٥	٥- وسيلة الانتقال من وإلى العمل لعينة البحث.....
٦٧	٦- طبيعة العمل للممارسات للنشاط البدني لعينة البحث.....
٦٩	٧- وجود خادمة بالمزل لدى عينة البحث لعينة البحث.....
٦٩	٨- القيام ببعض الأعمال المنزلية لعينة البحث.....
٧٢	٩- طبيعة الأعمال المنزلية التي تقوم بها عينة البحث.....
٧٤	١٠- مدى المشاركة في الأعمال المنزلية لعينة البحث.....
دراسة الحالة الصحية.....	
٧٦	١- المعاناة من الأمراض لعينة البحث.....
٧٨	٢- بعض المقاييس الأنثروبومترية.....
٧٨	- الوزن.....
٨٠	- الطول.....
٨٢	- مؤشر كتلة الجسم.....

٨٤	..... - محيط الرسغ.
٨٦	..... - حجم الجسم.
	..... ثالثاً: بعض البيانات الرياضية.
٨٩	..... ١- الغرض من ممارسة النشاط البدني لعينة البحث.
٩١	..... ٢- فائدة ممارسة النشاط البدني من وجهة نظر عينة البحث.
٩٣	..... ٣- عدد مرات ممارسة النشاط البدني للممارسات للنشاط البدني من عينة البحث.
٩٥	..... ٤- الانتظام في ممارسة النشاط البدني لعينة البحث.
٩٧	..... ٥- نوع النشاط البدني التي تمارسه عينة البحث.
٩٩	..... ٦- زمن ممارسة النشاط البدني في اليوم لعينة البحث.
١٠١	..... ٧- وقت ممارسة النشاط البدني لعينة البحث.
١٠٣	..... ٨- مكان ممارسة النشاط البدني لعينة البحث.
١٠٣	..... ٩- مدى امتلاك عينة البحث للأجهزة الرياضية.
١٠٦	..... ١٠- أسباب عدم شراء الأجهزة الرياضية لعينة البحث.
١٠٨	..... ١١- نوعية الأجهزة الرياضية التي تمتلكها عينة البحث.
	..... الجانب الغذائي
	..... اولاً: بعض العادات الغذائية لعينة البحث
١١٣	..... ١- عدد الوجبات المتناولة يومياً لعينة البحث.
١١٥	..... ٢- الأطعمة المتناولة بين الوجبات لعينة البحث.
١١٧	..... ٣- طريقة الطهي المفضلة لعينة البحث.
١١٩	..... ٤- مقدار السكر في المشروبات المتناولة يومياً لعينة البحث.
١٢١	..... ٥- مقدار الملح في الطعام المتناول يومياً لعينة البحث.
١٢٣	..... ٦- وقت تناول وجبة الإفطار لعينة البحث.
١٢٥	..... ٧- الأطعمة والمشروبات المتناولة في وجبة الإفطار لعينة البحث.
١٢٧	..... ٨- المشروبات المتناولة بين الوجبات لعينة البحث.
١٢٩	..... ٩- ممارسة الرياضة وتناول الطعام للممارسات للنشاط البدني.
١٢٩	..... ١٠- ممارسة الرياضة وتناول المشروبات للممارسات للنشاط البدني.
١٣٢	..... ١١- وقت تناول وجبة الغداء لعينة البحث.
١٣٤	..... ١٢- الأطعمة والمشروبات المتناولة في وجبة الغداء لعينة البحث.
١٣٦	..... ١٣- وقت تناول وجبة العشاء لعينة البحث.
١٣٨	..... ١٤- الأطعمة والمشروبات المتناولة في وجبة العشاء لعينة البحث.
١٤٠	..... ١٥- المكان المفضل لتناول الطعام لعينة البحث.

## رقم الصفحة

## الموضوع

١٤٢	..... ١٦- طريقة الجلوس لتناول الطعام لعينة البحث.
١٤٤	..... ١٧- نمط تناول الطعام لعينة البحث.
	..... ثانيا: التفضيل الغذائي لبعض أنواع الأطعمة لعينة البحث.
١٤٦	..... ١- البروتين الحيواني.
١٤٦	..... ٢- البروتين النباتي.
١٤٦	..... ٣- الخضروات الطازجة.
١٤٧	..... ٤- الخضروات المطهية.
١٤٧	..... ٥- الفواكه.
١٤٧	..... ٦- الحبوب والخبز.
١٤٨	..... ٧- الزيوت والدهون.
١٤٨	..... ٨- أغذية أخرى.
١٤٩	..... ٩- الوجبات السريعة.
	..... ثالثا: تقييم الغذاء المتناول خلال ٢٤ ساعة السابقة لعينة البحث.
١٥٩	..... ١- السعرات الحرارية.
١٥٩	..... ٢- البروتين.
١٦٠	..... ٣- الدهون.
١٦٠	..... ٤- فيتامين أ.
١٦٠	..... ٥- فيتامين د.
١٦١	..... ٦- فيتامين ج.
١٦١	..... ٧- فيتامين ب ١.
١٦٤	..... ٨- فيتامين ب ٦.
١٦٤	..... ٩- فيتامين ب ١٢.
١٦٤	..... ١٠- الحديد.
١٦٥	..... ١١- الزنك.
١٦٥	..... ١٢- الكالسيوم.
١٦٦	..... ١٣- الفسفور.
١٦٦	..... ١٤- المغنسيوم.
١٦٧	..... رابعا: تقدير كفاءة الغذاء اليومي باستخدام مؤشر الغذاء الكلي.
	..... خامسا: الوعي الغذائي والرياضي الصحي للممارسات للنشاط البدني.
١٦٩	..... الوعي الغذائي.
١٧٠	..... الوعي الرياضي.

رقم الصفحة	الموضوع
١٧٢	الوعي الصحي
	سادسا: الوعي الغذائي عن الحميات الغذائية للممارسات للنشاط البدني
١٧٤	١- الطرق الشائعة لإنقاص الوزن للممارسات للنشاط البدني
١٧٦	٢- أنواع الحميات المتبعة للممارسات للنشاط البدني
١٧٧	٣- مشاكل إتباع الحميات الغذائية للممارسات للنشاط البدني
١٨٠	٤- أسباب إتباع حمية غذائية للممارسات للنشاط البدني
	الاستنتاجات والتوصيات
	١- الإجابة على تساؤلات الدراسة
١٨٣	التساؤل الأول
١٨٣	التساؤل الثاني
١٨٤	التساؤل الثالث
١٨٤	التساؤل الرابع
١٨٥	التساؤل الخامس
١٨٦	التساؤل السادس
١٨٧	٢- التوصيات
١٩٠	المراجع العربية
١٩٦	المراجع الاجنبية
	الملاحق
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية

## المستخلص

دينا عبدالرحمن الفضل - أثر ممارسة النشاط البدني على الحالة الغذائية والصحية لعينة من السعوديات في جدة - إشراف ا.د. قوت القلوب عبد الحميد بكير - ٢٠٠٨ م .

إن للتغذية دوراً هاماً في حياة الكائن الحي من إنسان و حيوان ونبات كما أن مهمة الطعام لا تقتصر فقط على بناء الأجسام ولكنه أيضاً أساسي في الوقاية من الأمراض والحفاظ على الجسم في حالة صحية جيدة ، ولا يتوقف ذلك على نوع الطعام ومدى تنوعه لتغطية الاحتياجات الغذائية اليومية من الغذاء كما ونوعاً . بل أيضاً على مدى ممارسة الفرد للأنشطة البدنية والجسمية المختلفة .

قد تم عمل هذه الدراسة للتعرف على أثر ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والغذائية لعينة من السعوديات بجدة وكانت أهم نتائج هذه الدراسة ما يلي :

متوسط مؤشر كتلة الجسم **BMI** ( $26.6 \pm 3.2$ ) و ( $26.7 \pm 5.7$  كجم/م<sup>2</sup>) للغير ممارسات للنشاط البدني (١) وللممارسات للنشاط البدني (٢) للفئة العمرية أكثر من ٤٠ سنة . أن اللاتي يمارسن النشاط البدني من أجل الرشاقة ( $36.7\%$ ) ، بصفة مستمرة يومياً ( $49.3\%$ ) ، وعن طريق الأجهزة ( $21.3\%$ ) ، ولمدة ساعة أو أكثر ( $70\%$ ) ، في النوادي ( $59.3\%$ ) ، و ( $25\%$ ) لم يشترين جهاز رياضي



نظراً لصعوبة تخزينه . و(٦٤%) يستخدمون الرياضة والحمية عند رغبتهم في إنقاص أوزانهم . و (٣٠,٧%) يستخدمون أنظمة غذائية طبية تحت إشراف طبي ، و(٣٣,٢%) لم يواجهن مشاكل أثناء إتباع الحمية الغذائية . و(٤٨,٧%) كن يفضلن تناول المشروبات بعد ممارسة الرياضة و(٩٥,٣%) كن يفضلن تناول الأطعمة قبل ممارسة الرياضة .

ومن بعض العادات الغذائية لكل من الغير ممارسات والممارسات للنشاط البدني على التوالي كالآتي يتناولون ثلاث وجبات يومياً (٧١,٣% ، ٦٠,٦% ) . و(٣٨,٧% ، ٢٦%) كن يطهين الطعام بطريقة التسييك . و(٣٥,٣% ، ١٨,٧%) كن يتناولون في وجبة الإفطار معجنات وساندويتشات . و(٤٨% ، ٢٠,٦%) كن تناولن في وجبة الغذاء أطعمة دسمة ، و(٣٨% ، ٢٧,٣%) كن تناولن في وجبة العشاء ساندويتشات خارج المنزل ، و(٧١,٣% ، ٦٢,٧%) كن يفضلن تناول الطعام أمام التلفاز . و(٥٩,٤% ، ٣٢%) كن يتناولن الطعام على الأرض جلسة متربعة . و(٦٨,٧% ، ٦٦%) كان نمط تناولهن للطعام متوسط .

وعند تقييم الغذاء المتناول خلال ٢٤ ساعة السابقة وجد أن متوسط استهلاك العناصر الغذائية للغير ممارسات والممارسات للنشاط البدني من عينة البحث على التوالي كالآتي: السعرات الحرارية (٣٠٩٦,٤ ± ٧٨٠,٣) البروتين (٣٠٧١,٤ ± ٧١,٣) ، الفيتامين أ (١٨٥١,٧ ± ٧٨,٨) ، الفيتامين ب١ (١١١,٥ ± ١١,١) ، الفيتامين ب٢ (٧,٢ ± ٠,٧) ، الفيتامين ب٣ (٠,٥ ± ٠,٥) ، الفيتامين ب٦ (١,٢ ± ٠,٣) ، الفيتامين ب١٢ (٢,٦ ± ٠,٣) ، الحديد (٤,٦ ± ١٩,٤) ، الزنك (١٦,٣ ± ١,٢) ، الكالسيوم (١٤٢١ ± ٣٢٩,٧) ، الفسفور (٨٢١ ± ٢١٨,٧) ، المغنسيوم (٤٢٤ ± ١٤٥,٩) ، (٢٤,٦٧%) ، (٢٠ من سنة) . وكان تقدير الحالة الغذائية باستخدام مؤشر كفاءة الغذاء الكلي أن (٢٤,٦٧%) ، (٢١,٣٣%) من الغير ممارسات والممارسات للنشاط البدني لديهم نقص في عنصر غذائي واحد فقط واتضح أن اللاتي يتناولن غذاء كافيًا في العناصر الغذائية (٢٢,٦٧% ، ١٢%) من الغير ممارسات والممارسات للنشاط البدني على التوالي ، ولا توجد في الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني من عينة البحث أي نقص في ١٣ أو ١٤ عنصر غذائي .

## الملخص باللغة العربية

إن للتغذية دوراً هاماً في حياة الكائن الحي من إنسان و حيوان ونبات كما أن مهمة الطعام لا تقتصر فقط على بناء الأجسام ولكنه أيضاً أساسي في الوقاية من الأمراض والحفاظة على الجسم في حالة صحية جيدة ، ولا يتوقف ذلك على نوع الطعام ومدى تنوعه لتغطية الاحتياجات الغذائية اليومية من الغذاء كماً ونوعاً . بل أيضاً على مدى ممارسة الفرد للأنشطة البدنية والجسمية المختلفة . (عبد الفتاح ، ٢٠٠٤م) .

قد تم عمل هذه الدراسة للتعرف على اثر ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والغذائية لعينة من السعوديات بجدة وذلك من خلال التعرف على أنواع الأجهزة الرياضية المستخدمة وأثرها على اللياقة البدنية والحالة الغذائية والصحية ، ونمط الحياة ونوعية الحركة اليومية ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة ما يلي:

أن (٤٠% ، ٣٨,٧%) من الغير ممارسات للنشاط البدني<sup>(٢)</sup> والممارسات للنشاط البدني<sup>(١)</sup> من عينة البحث أعمارهم من ٢٠ - أقل من ٣٠ سنة وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العمر وكلاً من (٢) و(١) . و(٦٤,٧% ، ٥٨%) من (١) و(٢) كان تعليمهم جامعي ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي و(١) و(٢) . و(٣٤,٧% ، ٣٤%) من (١) و(٢) لا يعملن . نسبة الآنسات (٥٢%) من كل من (١) و(٢) ووجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة الاجتماعية لعينة البحث و(١) و(٢) . (٦٦% ، ٥٧) من (١) و(٢) لا يوجد لديهن حمل سابق حيث أن معظم عينة البحث من الآنسات كما سبق وأيضاً متزوجات وليس لديهن أطفال . (٤٥,١% ، ٤٢,٢%) ممن كانت المدة بين الولادات ثلاث سنوات فأكثر من (١) و(٢) . (٧١,٩% ، ٦٤,٧%) من (٢) و(١) كن لديهن عدد أطفال يتراوح من ١-٣ أطفال . (٣٤% ، ١٧,٣%) من (٢) و(١) لا يوجد لديهن دخل شهري شخصي، ووجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدخل الشهري و(١) و(٢) . أن (٧٨% ، ٨٤,٧%) من (٢) و(١) مساحة السكن لديهن متوسطة ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مساحة السكن و(١) و(٢) . (٦١,٣% ، ٥٢%) من (١) و(٢) على التوالي عدد ساعات نومهن من ٦ - ٨ ساعات ، أن (٦١,٣% ، ٣٧,٣%) من (٢) و(١) على التوالي ممن كان عدد ساعات دوامهن من (٦ - ٨ ساعات) ، ووجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدد ساعات الدوام في اليوم و(١) و(٢) . (٤٦% ، ٣٣,٣%) من (٢) و(١) على التوالي كانت المسافة بين المنزل والعمل متوسطة ، ووجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين المسافة بين المنزل والعمل و(١) و(٢) . (٦٢,٦% ، ٥٧,٣%) من (٢) و(١) لا يعملن ، وقد ارتفعت نسبة اللاتي تحتاج طبيعة عملهن الجلوس نصف الوقت إلى (٣٠%) ، ووجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين وسيلة الانتقال من وإلى العمل و(١) . أن معظم (١) و(٢) توجد لديهن خادمت بالمتزل حيث بلغت نسبة تواجد الخادمت (٨٩,٣% ، ٧٠,٦%) في (١) و(٢) . أن (٧١,٣% ، ٦٣,٣%) من (١) و(٢) يقمن ببعض الأعمال المنزلية . أن (٥٨,٧% ، ٤٢%) من (٢) و(١) يعانين من البدانة ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعاناة من الأمراض و(١) و(٢) . أن متوسط الوزن لـ(٢) و(١) (١٩,٣±٨٣,٦ كجم) و(١٣,٥±٧٤,٥ كجم) للفئة العمرية أكثر من ٤٠ سنة على التوالي ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الوزن والفئات العمرية و(١) و(٢) من عينة البحث . أن متوسط الطول لـ(١) ، (١٦٢,٤±٦,٤ سم) و(١٥١,٧±٥,٨ سم) للفئة العمرية أقل من ٢٠ سنة على التوالي ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الطول والفئات العمرية و(١) و(٢) من عينة البحث . أن متوسط مؤشر كتلة الجسم BMI لـ(٢) و(١) (٦,٦±٣٢ كجم/م<sup>٢</sup>) و(٥,٧±٢٩,٤ كجم/م<sup>٢</sup>) للفئة العمرية أكثر من ٤٠ سنة على التوالي ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط مؤشر كتلة الجسم (BMI) والفئات العمرية و(١) و(٢) . أن متوسط حجم الجسم لـ(2) (9,82 ± 0,67 سم) للفئة العمرية أكثر من ٤٠ سنة وكان حجم اجسامهن كبير و متوسط حجم الجسم لـ(٢) (9,14 ± 1,79 سم) للفئة العمرية من ٢٠-أقل من ٣٠ سنة وكان حجم اجسامهن كبير ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط حجم الجسم والفئات العمرية و(١) و(٢) .

ومن أهم البيانات الرياضية لـ(١) ، أنه ارتفعت نسبة اللاتي يمارسن النشاط البدني من أجل الرشاقة حيث وصلت إلى (٣٦,٧%) ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة العمل الذي تقوم به و (١) . وأيضاً ارتفعت نسبة اللاتي يؤيدن أن من فوائد ممارسة النشاط البدني : الرشاقة ، تقليل الإصابة بأمراض القلب ، تأخير الشيخوخة ، سهولة هضم الطعام ، تخفيف الآلام الروماتزمية حيث بلغت على التوالي (٣,٨٨% ، ٩٢,٧% ، ٨٦% ، ٨٣,٣% ، ٨٤,٧% ، ٨٢,٧% ) . وارتفعت نسبة الذين يمارسن النشاط البدني بصفة مستمرة يومياً إلى (٤٩,٣%) . و توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدد مرات ممارسة النشاط البدني و (١) . ونسبة الذين يمارسن النشاط البدني عن طريق الأجهزة (٣,٢١%) ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع النشاط البدني التي تمارسه و (١) . وأنه ارتفعت نسبة (١) الذين يمارسن النشاط البدني لمدة ساعة أو أكثر حيث بلغت (٧٠%) ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين زمن ممارسة النشاط البدني في اليوم و (١) . ونسبة الذين يمارسن النشاط البدني في فترة العصر حيث وصلت إلى (٣,٣٩%) ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين وقت ممارسة النشاط البدني و (١) . ونسبة (١) الذين يمارسن النشاط البدني في النوادي حيث بلغت (٣,٥٩%) ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية مكان ممارسة النشاط البدني و(١) . أن (٢٥%) من (١) لم يشترين جهاز رياضي نظراً لصعوبة تخزينه .

وفي الجانب الغذائي تبين أن اللاتي يمارسن النشاط البدني يستخدمن الرياضة والحمية عند رغبتهم في إنقاص أوزانهم بنسبة (٦٤%) ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطرق الشائعة لإنقاص الوزن و (١) . أن(٣٠,٧%) من (١) يستخدمن أنظمة غذائية طبية تحت إشراف طبي ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أنواع الحميات المتبعة و (١) . أن (٣٣,٢%) من (١) لم يواجهن مشاكل أثناء اتباع الحمية الغذائية .

ومن بعض العادات الغذائية تبين أنه ارتفعت نسبة اللاتي يتناولن ثلاث وجبات يومياً إلى (٧١,٣%) ، ٤,٦٠% لكل من (٢) و(١) على التوالي ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدد الوجبات التي تتناولها و(١) و(٢) . أن (٣٨,٧% ، ٢٦%) من (٢) و(١) كن يطهين الطعام بطريقة التسبيك ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين طريقة الطهي المفضلة و(١) و(٢) . أن (٣٤% ، ٤٩,٣%) من (٢) و(١) كان مقدار السكر في المشروبات من ٢-٣ ملعقة ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مقدار السكر في المشروبات المتناولة يومياً و(١) و(٢) . أن (٦٧,٣% ، ٥٧%) من (٢) و(١) كان مقدار الملح في الطعام عادي . أن (٤٨,٧% ، ٣٠%) من (٢) و(١) كن يتناولن الإفطار بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين وقت تناول وجبة الإفطار و(١) و(٢) . أن (٣٥,٣% ، ١٨,٧%) من (٢) و(١) كن يتناولن في وجبة الإفطار معجنات وساندويتشات ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأطعمة والمشروبات المتناولة في وجبة الإفطار و(١) و(٢) . أن (٤٨,٧%) من (١) كن يفضلن تناول المشروبات بعد ممارسة الرياضة . أن (٩٥,٣%) من (١) كن يفضلن تناول المشروبات قبل ممارسة الرياضة . أن (٥٨,٧% ، ٥٥%) من (١) ، (٢) كن يفضلن تناول وجبة الغذاء بعد الظهر ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين وقت تناول وجبة الغذاء و(١) ، (٢) . أن (٤٨% ، ٢٠%) من (٢) و(١) كن تناولن في وجبة الغذاء أطعمة دسمة، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأطعمة والمشروبات المتناولة في وجبة الغذاء

و(١) و(٢) . أن (٣،٧٥،٠٪، ٣،٦٥،٠٪) من (٢) و(١) كن يفضلن تناول وجبة العشاء في الليل، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين وقت تناول وجبة العشاء و(١) و(٢) . أن (٣٨،٣،٠٪، ٢٧،٣،٠٪) من (٢) و(١) كن تناولن في وجبة العشاء سانديويتشات خارج المنزل ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأطعمة والمشروبات المتناولة في وجبة العشاء و(١) و(٢) . أن (٣،٧١،٠٪، ٦٢،٧،٠٪) من (٢) و(١) كن يفضلن تناول الطعام أمام التلفاز . أن (٤،٥٩،٠٪، ٣٢،٠٪) من (٢) و(١) كن يفضلن تناول الطعام على الأرض جلسة متربعة ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين طريقة الجلوس لتناول الطعام و(١) و(٢) . أن (٧،٦٨،٠٪، ٦٦،٧،٠٪) من (٢) و(١) كان نمط تناولهن للطعام متوسط وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط تناول الطعام و(١) و(٢) . أن (٨٣،٠٪) من (١) و(٢) يفضلن تناول اللحوم والدواجن و(٢٣،٠٪، ٢٧،٠٪) كن يتناولنه مرتين أسبوعياً من (١) ، (٢) . أن (٦٣،٠٪ ، ٦٤،٠٪) من (١) و(٢) يفضلن تناول الفول و (٣٧،٠٪ ، ٢٩،٠٪) من (١) و (٢) كن يتناولنه مرة واحدة . أن نسبة (٧٧،٠٪) من (١) و(٢) ٨٣،٠٪) من (٢) يفضلن تناول الطماطم و (٣٥،٠٪، ٣٢،٠٪) من (٢) و(١) كن يتناولنه يومياً . وتوجد علاقة دالة إحصائية بين تناول الطماطم و(١) و(٢) . أن نسبة (٨٣،٠٪) من (١) و(٢) يفضلن تناول الملوخية و (٤٥،٠٪) من (١) و(٢) كن يتناولنه مرة واحدة وتوجد علاقة دالة إحصائية بين تناول الملوخية و(١) و(٢) . أن نسبة (٨٩،٠٪) من (١) و(٢) ٨٧،٠٪) من (٢) يفضلن تناول البرتقال و(٣١،٠٪) من (١) كن يتناولنه يومياً و(٢٣،٠٪) من (٢) على التوالي كن يتناولنه ثلاث مرات أسبوعياً . وتوجد علاقة دالة إحصائية بين تناول البرتقال و(١) و(٢) . أن نسبة (٧٠،٠٪) من (١) و(٢) ٨٩،٠٪) من (٢) يفضلن تناول الأرز و(٤٣،٠٪، ١٩،٠٪) من (٢) و(١) كن يتناولنه يومياً . وتوجد علاقة دالة إحصائية بين تناول الأرز و(١) و(٢) . أن نسبة (٤٦،٠٪) من (١) و(٢) ٤١،٠٪) من (٢) يفضلن تناول زيت الذرة و(١٦،٠٪) من (٢) كن يتناولنه مرة واحدة و(١٢،٠٪) من (١) كن يتناولنه يومياً . أن نسبة (٥٠،٠٪) من (١) و(٢) ٤٣،٠٪) من (٢) يفضلن تناول المخلات و(١٥،٠٪) من (١) و(٢) ١٤،٠٪) من (٢) كن يتناولنه مرة واحدة . أن نسبة (٧٣،٠٪) من (١) و(٢) ٧٧،٠٪) من (٢) يفضلن تناول البيتزا و(٤٥،٠٪) من (١) و(٢) ٣٧،٠٪) من (٢) كن يتناولنه مرة واحدة .

وعند تقييم الغذاء المتناول خلال ٢٤ ساعة السابقة وجد أن متوسط استهلاك السعرات الحرارية لعينة البحث من (٢) و(١) (٣،٢٨٩٦،٠ ± ٤،٧٨٠،٠ ، ١٥،٢٧٧١٥ ± ٣،٥١١،٣ سعر حراري) للفتة العمرية (من ٢٠ - أقل من ٣٠ سنة) على التوالي وأن (٧،٦٠،٠٪ ، ٥٨،٧،٠٪) عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن سعرات حرارية بكميات كافية لسد احتياجاتهم الغذائية حسب التوصيات الدولية . أن متوسط استهلاك البروتين لعينة البحث من (٢) و(١) (٣،٧١،٠ ± ٤،٧ ، ٧،٢ ± ٦٣،٧ جرام) للفتة العمرية (أقل من ٢٠ سنة) ، أن (١٠٠،٠٪ ، ٩٨،٠٪) من عينة البحث من (٢) و (١) على التوالي يتناولن بروتين بكميات كافية لسد احتياجاتهم الغذائية . أن متوسط استهلاك الدهون لعينة البحث من (٢) و(١) (٥،٨٣،١ ± ٨،١ ، ٥،٧٨،٢ ± ١٤،٢ جرام) للفتة العمرية (من ٢٠ - أقل من ٣٠ سنة) وأن (٩٠،٠٪ ، ٦٤،٧،٠٪) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن الدهون بكميات كافية لسد احتياجاتهم الغذائية . أن متوسط استهلاك فيتامين أ لعينة البحث من (٢) و(١) (١،٨٥١،٠ ± ٨،٧٨ ، ٨،٢٢١،٠ ± ٤،٦٠،٤ ميكروجرام) للفتة

العمرية أكثر من ٤٠ سنة على التوالي ، أن (٨٠% ، ٦٣,٣%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن فيتامين أ بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية. أن متوسط استهلاك فيتامين د لعينة البحث من (٢) و(١) ( $٠,٧ \pm ٧,٢$  ،  $٠,٥ \pm ٦,٨$  ميكروجرام) للفئة العمرية أكثر من ٤٠ سنة على التوالي وأن (٣,٨٧% ، ٧٨%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن فيتامين د بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية. أن متوسط استهلاك فيتامين ج لعينة البحث من (٢) و(١) ( $١,٥ \pm ١١,١$  ،  $٨,٢ \pm ١,٣$  جرام) للفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة) على التوالي وأن (٣,٩٧% ، ٧١,٣%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن فيتامين ج بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية. أن متوسط استهلاك فيتامين ب١ لعينة البحث من (٢) و(١) ( $٠,٣ \pm 1,6$  ،  $0,3 \pm 1,2$  ملليجرام) للفئة العمرية من ٢٠ - أقل من ٣٠ سنة على التوالي ، أن (٧,٨٢% ، ٥٢,٧%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن فيتامين ب١ بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية. أن متوسط استهلاك فيتامين ب٦ لعينة البحث من (٢) و(١) ( $٠,١ \pm 1,9$  ،  $٠,١ \pm ١,٢$  جرام) للفئة العمرية (من ٣٠ - أقل من ٤٠ سنة) على التوالي وأن (٨٨% ، ٨٤,٧%) من عينة البحث من (١) و(٢) على التوالي يتناولن فيتامين ب٦ بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية. أن متوسط استهلاك فيتامين ب١٢ لعينة البحث من (٢) و(١) ( $٠,٤ \pm ٣$  ،  $٢,٦ \pm ٠,٣$  ملليجرام) للفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة) على التوالي وأن (٣,٨٩% ، ٧٠,٧%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن فيتامين ب١٢ بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية. أن متوسط استهلاك الحديد لعينة البحث من (٢) و(١) ( $٤,٦ \pm 19,4$  ،  $٤,٢ \pm ١٧,٤$  ملليجرام) للفئة العمرية (أكبر من ٤٠ سنة) على التوالي وأن (٣,٦٥% ، ٥٨,٧%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن الحديد بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية. أن متوسط استهلاك الزنك لعينة البحث من (٢) و(١) ( $١,٢ \pm ١٦,٣$  ،  $١,٣ \pm ١٤,٧$  ملليجرام) للفئة العمرية (أكبر من ٤٠ سنة) على التوالي وأن (٩٠% ، ٦٠%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن الزنك بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية . أن متوسط استهلاك الكالسيوم لعينة البحث من (٢) و(١) ( $١٤٢١ \pm ٣٢٩,٧$  ،  $١١٧٩,١ \pm ١٧٣,٩$  ملليجرام) للفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة) على التوالي وأن (٣,٩٥% ، ٩٢%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن الكالسيوم بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية. أن متوسط استهلاك الفسفور لعينة البحث من (٢) و(١) ( $٢١٨,٧ \pm ٨٢١$  ،  $٦٢٩,١ \pm ١٣٦,٩$  ملليجرام) للفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة) على التوالي وأن (٣,٧٣% ، ٦٦,٧%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن الفسفور بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية . أن متوسط استهلاك الماغنسيوم لعينة البحث من (٢) و(١) ( $١٤٥,٩ \pm ٤٢٤$  ،  $٢٨٢,٥ \pm ١٥٢,٨$  ملليجرام) للفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة) على التوالي وأن (٧,٧٢% ، ٦٧,٣%) من عينة البحث من (٢) و(١) على التوالي يتناولن الماغنسيوم بكميات كافية لسد احتياجاتهن الغذائية .

وكانت تقدير الحالة الغذائية باستخدام مؤشر كفاءة الغذاء الكلي أن (٢٤,٦٧% ، ٢١,٣٣%) من (١) و(٢) لديهم نقص في عنصر غذائي واحد فقط واتضح أن اللاتي يتناولن غذاءً كافياً في العناصر الغذائية

(١٢٪، ٢٢،٦٧٪) من (٢) و(١) على التوالي ، ولا توجد في (١) و(٢) من عينة البحث أي نقص في ١٣ أو ١٤ عنصر غذائي .

