

(البيضاء)

مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة (دراسة مقارنة)

إسماعيل يوسف إسماعيل بغوي¹، محمد علي إبراهيم الخولاني²، محمد حسين أحمد النظاري³

¹كلية التربية البدنية والرياضية جامعة الحديدة

²كلية التربية الرياضية جامعة صنعاء

³كلية التربية والعلوم رداع – جامعة البيضاء

المخلص

هدف البحث للتعرف إلى مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة، والفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي – الجنس - الكلية)، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، بالاعتماد على الاستبانة كأداة لجمع البيانات، حيث تكونت عينة الدراسة من (99) طالبا وطالبة (50) طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية جامعة صنعاء (49) طالبا وطالبة من كلية التربية البدنية والرياضية جامعة الحديدة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وأظهرت النتائج مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الكليتين مرتفع، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي) ولصالح طلبة المستوى الأول والثاني، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلبة الكليتين ولصالح طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة.

الكلمات الافتتاحية: الوعي الصحي، الوعي الغذائي، طلبة كلية التربية الرياضية

The Level of Health and Nutrition Awareness among Students of the Faculties of Physical Education at Sana'a and Hodeida Universities: A comparative study

Abstract

The study aimed to identify the health and nutrition awareness among students of the faculties of physical education at Sana'a and Hodeida Universities and the differences in that depending on the academic level, gender and faculty.

The researchers used the descriptive method based on a questionnaire as a data collection tool. The study sample consisted of (99) Male and female students, (50) male and female students from the faculty of physical education at Sana'a University, (49) male and female students from the faculty of physical education at the University of Hodeida.

The researchers recommended the need to pay attention to instilling health and nutrition awareness among students and pay attention to the health infrastructure in the Yemeni Faculties of physical education and conduct more studies on the relationship of health awareness to physical and skill aspects.

Keywords: Health awareness Nutritional awareness Students of the College of Physical Education

مقدمة البحث:

يعد التنقيف والوعي الصحي من الأهمية البالغة لتنقيف الأفراد واثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره، ومن خلال ممارسة الانشطة الرياضية.

وتعد الصحة هي الركيزة الأساسية في حياة الانسان، فالصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه الا المرضى، وهذا ان دل فإنه يدل على أهمية الصحة وضرورة العناية والاهتمام بها ورعايتها، فبدون الصحة لا يستطيع الفرد مواجهة كافة الصعوبات والضغوطات الحياتية التي تواجهه، حيث يعد الوعي الصحي والغذائي أحد أهم مؤشرات الصحة السليمة الخالية من الأمراض لكافة فئات المجتمع فبدون الوعي الصحي والغذائي لن نتقدم الأمم والشعوب.

فبدون الوعي الصحي لا يستطيع الفرد مواجهة صعاب الحياة والتغلب عليها، فهو الركيزة الأساسية في الحياة ويزداد أهمية الوعي الصحي والغذائي لدى الرياضيين، فبدون الصحة لا يستطيع اللاعب التطور والتقدم والوصول الى المستويات العليا كون الصحة تعد الركيزة الأساسية في العملية التدريبية للاعب للوصول به الى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الرياضية. نقلاً عن (إبراهيم، ٢٠٢٢م: ٢٤٧)

تنتقل العادات والسلوكيات الغذائية للإنسان من جيل لآخر إذ إن الأسرة والمجتمع والبيئة التي يعيش بها الانسان لها تأثير كبير على عاداته وسلوكه الغذائي لذا لا بد من تطويرها من اجل تحسين المستوى الغذائي للأفراد لما لها من تأثير على الحياة البشرية وتأمين الصحة ولا يكفي توفر الطعام ما لم يكن الفرد قادر على انتقائه لطعامه وكيفية استهلاكه ولا يكفي توفر المال إذا كان الفرد لا يملك المعرفة في اختيار الطعام المناسب له وهنا تكمن أهمية

الوعي الغذائي والصحي للأفراد. القفاص، (عودة، ٢٠٢١م: ٢)

ويعرف (القضاة، ٢٠١٨م: ٥٥٧) نقلاً عن (يس قنديل، ١٩٩٠، القدومي، ٢٠٠٩: 2015) الوعي الغذائي بأنه معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة ويعد اختيار الوجبات الغذائية بالكم والنوع من أهم عوامل الوعي الغذائي لدى الإنسان التي تحافظ على صحته وحيويته.

ويقضي الطلبة قرابة أربع ساعات يوميا في الكلية، يستنفذ خلالها طاقة معتبرة من العناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم، ونفذ هذه العناصر يؤثر على نموهم قدراتهم وبالتالي فإن سوء التوازن الغذائي يسبب مشاكل عدة سواءً على مستوى صحتهم الجسمية أو على قدرتهم على الفهم والاستيعاب والتركيز، علما أن مثل هذه المهارات الذهنية لها علاقة وطيدة بتفعيل الأداء التعليمي لذلك فالطلبة هم أحوج ما يكون إلى تناول الغذاء الصحي والمتوازن اللازم لنموهم السليم الذي يمددهم بالنشاط والحيوية، ويبسر لهم سبل التعلم والإنجاز. (بلعسل، ٢٠١٩م: ٤١)

وتشير (فقه، ٢٠٢٠م: ٣) نقلاً عن عبد الحق وآخرون (2012) أن التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالآلام أو الإجهاد المزمن الناتج من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأشخاص.

ويؤيد ذلك ما أشار إليه (عودة، ٢٠٢١م: ٣) أن الافراد الذين يتنافسون رياضياً يبحثون دائماً عن وسيلة لتحسين الأداء سواء كانت باستخدام بعض

المحاضرات لدى بعض الطلبة وفي أوقات العطل والمقبل (تخزين الفات).

كما لاحظ الباحثون عدم التزام بعض الطلبة في حضور المحاضرات العملية والهروب منها وعدم الالتزام بالإحماء وحدث بعض حالات الأغماء لدى بعض الطلبة بعد أو خلال المحاضرات العملية وضعف المستوى العلمي والعملية في التحصيل الدراسي خاصة خلال السنوات الأخيرة، وأن بعض الطلبة يحاولون عدم استكمال المحاضرات التطبيقية حتى النهاية، وقد يكون السبب حسب المعتاد للاعبين إلى التغذية غير الصحية خاصة إهمال وجبة الإفطار والعديد من العادات الغذائية الغير صحية، وكذلك عدم اهتمام بعض الطلبة بالنظافة الشخصية والعادات الصحية السليمة، وهذا أن دل فإنه يدل - وفق رأي الباحثين- على وجود ضعف في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى الطلبة، وذلك قد يرجع إلى قلة المعلومات والمعارف الصحية والغذائية لديهم ، أو عدم اقتناعهم بها وعدم إدراكهم لأهميتها، وخطورة إهمالها.

الأمر الذي دفع الباحثين للقيام بهذا البحث للتعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة صنعاء (الجامعة اليمنية الام) ومقارنته مع مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة كونها أقدم كلية تربية رياضية باليمن والاقرب الى صنعاء.

أهمية البحث والحاجة إليه:

1. المساهمة في تحسين مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليات التربية الرياضية بالجامعات اليمنية.
2. تكوين وعي صحي وغذائي عن طريق تزويدهم بمجموعة من الحقائق العلمية والمعلومات الصحية مع ربطها بحاجاتهم ومستوى خبراتهم والأعمال التي يقومون بها.

الاجهزة أو المعدات أو الطرق التدريبية المتطورة وفي هذا الصدد فإن التغذية تمثل أيضاً عاملاً هاماً لتحسين الصحة والاداء الرياضي.

ويرى الباحثون أن الوعي الصحي والغذائي يلعب دوراً مهماً في تحسين صحة طلبة الجامعات، حيث يساعدهم على اتخاذ قرارات صحية سليمة، مثل اختيار الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة بانتظام، كما ان التغذية السليمة الأساس لصحة جيدة، حيث تساعد على تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة لنموه وتطوره وأداء وظائفه الحيوية بشكل سليم.

وبالنسبة لطلبة كليات التربية الرياضية، فيرى الباحثون ان التغذية السليمة لها أهمية خاصة، حيث يحتاجون إلى كميات أكبر من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية المهمة، مثل البروتين والكربوهيدرات المعقدة والفيتامينات والمعادن، وذلك لممارسة الرياضة بكفاءة وتحقيق أهدافهم الرياضية.

مشكلة البحث:

تلعب الثقافة الصحية والوعي الصحي دوراً محورياً في حياة الرياضيين، وخاصة طلبة الكليات والجامعات، لما لهما من فوائد عديدة على الأداء الرياضي والصحة العامة وتحسين الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات والرفع من التحصيل الدراسي لدى الطلاب.

ومن خلال عمل الباحثون أساتذة بكلية التربية الرياضية - بجامعتي صنعاء والحديدة واحتكاكهم بالطلبة ومجالستهم واستفسار كثير منهم عن احوالهم وسلوكياتهم، فقد لاحظوا الكثير من السلوكيات غير الصحية لدى طلبة الكليتين في كلا من صنعاء وعدن، مثل عدم الالتزام بالعادات الصحية السليمة ووجود العديد من العادات الصحية الخاطئة لدى كثير من الطلبة كالسهر ليلاً، وتعاطي بعضهم للقات، والإكثار من تناول الوجبات السريعة (المقليات) ، وتناول الأطعمة السريعة المكشوفة غير الصحية، وعدم الاهتمام بتعويض سوائل الجسم أثناء المحاضرات التطبيقية وبعدها، وتعاطي التدخين بعد

المجال المكاني: تم إجراء البحث في كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة.

المجال الزماني: تم إجراء البحث في العام الجامعي (٢٠٢٣م-٢٠٢٤م).

مصطلحات البحث:

الوعي الصحي: هو المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي (فقها، ٢٠٢٠م: ٧) نقلاً عن أبو زايدة، 2006)

الوعي الغذائي: هو معرفة الطالب الجامعي للمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، وتعديل اتجاهاته نحو العادات الغذائية السليمة بما يؤهله لنقل هذه المعلومات والاتجاهات إلى من سيتعامل معهم بالمستقبل من تلاميذ المدارس أو المحيط. (ياسين، ٢٠١٧م: ٦) نقلاً عن (أبو جحوح، ٢٠٠٨).

طلبة كلية التربية الرياضية (تعريف إجرائي): هم مجموعة من الأفراد الذين التحقوا بكلية التربية الرياضية في إحدى الجامعات، ويخضعون لبرنامج تعليمي متكامل يهدف إلى إعدادهم للعمل في مجال التربية الرياضية.

الدراسات السابقة

قامت إبراهيم، رضا محمد (٢٠٢٢م) بهدف قياس مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى عينة من ناشئي كرة القدم، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من ناشئي كرة القدم بنادي المؤسسة بشبرا الخيمة بمحافظة القاهرة، حيث بلغ عددها (٧٥) ناشئ. وتم استخدام المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج أن مستوي الوعي الصحي والغذائي لدى عينة البحث ككل جاء متوسط.

دراسة عودة ٢٠٢١م بهدف التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في الضفة - فلسطين ، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغير اللعبة. المنطقة الجغرافية، على عينة عشوائية طبقية من لاعبي اندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في الضفة -

3. الوقوف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة صنعاء والحديدة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف إلى:

1. مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة.

2. الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي - الجنس).

3. الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي - الجنس).

4. الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغير الكلية (التربية الرياضية بجامعة صنعاء - التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة).

تساؤلات البحث:

يدور البحث الحالي حول التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تعزى لمتغير (المستوى الدراسي - الجنس)؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة تعزى لمتغير (المستوى الدراسي - الجنس)؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي تعزى لمتغير الكلية (التربية الرياضية بجامعة صنعاء - التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة)؟

مجالات البحث:

المجال البشري: تم إجراء البحث على طلبة كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة.

فلسطين والبالغ عددهم (168) لاعباً، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في فلسطين كان مرتفعاً، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في الضفة - فلسطين تعزى إلى متغير اللعبة ولصالح كرة القدم، والمنطقة الجغرافية لصالح الجنوب.

هدفت دراسة فقها ٢٠٢٠م للتعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية فلسطين، والفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية - فلسطين تبعاً للمستوى الدراسي - مكان السكن - للصفة، تم إجراء هذه الدراسة على عينة قصدية عمدية من مدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربي والبالغ عددهم (137) مدربة والفتيات المشتركات، منهم (26) مدربة و (111) فتاة مشتركة. وتم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي والغذائي مرتفعاً، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات الصفة ولصالح المدربات ومتغير مكان السكن لصالح المدينة ومتغير المستوى التعليمي لصالح الماجستير فأعلى.

بينما هدفت دراسة ياسين ٢٠١٧م للتعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة

الغربية والفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير الجامعة تبعاً لمتغير الجنس تبعاً لمتغير المعدل التراكمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية. تم إجراء هذه الدراسة على عينة طبقية عشوائية من طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم (432) طالبا وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، وأن مستوى الوعي الغذائي متوسطاً، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية تعزى لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية والمعدل التراكمي، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغير الجامعة ولصالح الجامعة العربية الأمريكية، ووجود دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية تبعاً لمتغيرات الجنس ولصالح الطالبات ومتغير الجامعة لصالح الجامعة العربية الأمريكية، ومتغير السنة الدراسية ولصالح السنة الثالثة ومتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأكثر من (80).

دراسة الصالحي وآخرين. ٢٠٢٠م للتعرف
على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها والفرق في مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير (الجنس، الكلية). اشتملت عينة البحث على (150) طالب وطالبة موزعين على ثلاث كليات وهي الكليات التالية (كلية التربية البدنية، كلية العلوم، كلية الآداب)، وتم استخدام المنهج الوصفي، كانت أهم الاستنتاجات أن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبة في جامعة سبها كان "متوسطاً"، وأن أعلى مستوى من الوعي الصحي كان على الصحة الشخصية وأقل مستوى من الوعي الصحي على مجال الوعي الغذائي، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها تبعاً لمتغير

الجنس ولصالح الطالبات، ومتغير الكلية والصالح كلية التربية البدنية.

دراسة قام بها الحضيبي ٢٠١٩م بهدف

التعرف على درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلاب وطالبات كلية المجتمع بالقويعية من وجهة نظرهم ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين استجاباتهم في درجة ممارسة مهارات الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات نوع الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (116) طالباً وطالبة في كلية المجتمع بالقويعية في الفصل الدراسي الثاني للعام 38/1439هـ، واستخدم المنهج الوصفي، وبلغ المتوسط الكلي لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن عبارات المحاور الأربعة (222) بدرجة محايد، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة في المحور الأول تعزى لمتغير الجنس الصالح الطالبات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة في المحاور الثاني والثالث والرابع تعزى لمتغير الجنس الصالح الطلاب.

قام العربي، محمد وآخرون ٢٠١٨م بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والفروق بين طلبة السنة الأولى والثالثة في الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث تكونت العينة من 67 طالب (20) سنة أولى و47 سنة ثالثة اختيرت بطريقة عشوائية، باستخدام المنهج الوصفي وجود علاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكانت أهم النتائج: عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين طلبة السنة الأولى والثالثة ليسان، كما تبين وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة السنة الأولى والثالثة ولصالح السنة الأولى.

دراسة القضاة 2017م بهدف التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية والصناعات الغذائية في جامعة مؤتة في الكرة

الأردن، وأثر كل من متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي على المعرفة الغذائية لديهم المنهج الوصفي على عينه من الطلبة في قسم التقنية في كلية الزراعة في جامعة مؤتة والبالغ عددهم (١٠٠) طالباً وطالبة. باستخدام المنهج الوصفي أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى الطلبة كان (متوسطاً)، كما تبين من الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التغذية والصناعات الغذائية تعزى للجنس لصالح الإناث، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية لطلبة السنة الثانية إلى الرابعة، وكانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً للمعدل التراكمي والصالح المعدل الأعلى.

دراسة كساب وآخرون Csaba Konczos

Et al 2012م بعنوان الوعي الصحي والأداء الحركي والنشاط البدني للطلبات الجامعيات. وهدفت الى تقييم العلاقة بين حجم حصص التربية البدنية الإلزامية ومدى تأثيرها على تكوين الجسم والوعي الصحي واللياقة القلبية التنفسية لدى طالبات جامعة غرب المجر. شاركت 109 طالبة متطوعة في الدراسة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين بناءً على حصص التربية البدنية:

RHE (الترفيه والتعليم الصحي): 27 طالبة

حصص التربية البدنية مرتفعة. STT) التربية الاجتماعية والسياحية والمطاعم وتدريب المعلمين: 82 طالبة، حصص التربية البدنية منخفضة.

واستخدم المنهج التجريبي وأظهرت طالبات RHE نسبة كتلة عضلية أعلى بشكل ملحوظ ($p < 0.05$) ولياقة قلبية تنفسية أفضل ($p < 0.001$) مقارنة بمجموعة STT مارسن طالبات RHE النشاط البدني الترفيهي بشكل أكثر تكراراً ($p < 0.001$) ومن خلال النتائج لوحظت مؤشرات سلوك غير صحي بدرجة معينة في كلتا المجموعتين

دراسة Polawska Et al 2008 وآخرون

عادات التغذية والمعرفة الغذائية لدى طلبة التربية البدنية وفقاً للمستوى الدراسي والنشاط البدني بهدف

علم الباحثون – الذي تناول مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة والمقارنة فيما بينهما.

ويرى الباحثون أنها الدراسة الأولى على حد علمهم التي تم تطبيقها في البيئة اليمنية في على الكليتين معاً، وتناولت جانبين الأول مستوى الوعي الصحي والثاني مستوى الوعي الغذائي.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك نظراً لملاءمته لأغراض البحث.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من: طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء للمستويات الدراسية الأربعة في البكالوريوس حيث بلغ إجمالي عدد الطلبة (مجتمع البحث) (٦٢) طالباً وطالبة. وكذلك شملت العينة طلاب وطالبات كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة للمستويات الدراسية الأربعة في البكالوريوس حيث بلغ إجمالي عدد الطلبة (مجتمع البحث) (75) طالباً وطالبة.

عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية بحيث شملت جميع الطلاب المنتظمين بالدراسة (مرحلة البكالوريوس) للعام الجامعي 2023/2024م في كلا من كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء والبالغ عددهم (50) طالباً وطالبة، وكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة وعددهم (49) طالب وطالبة، كما بلغ عدد العينة الاستطلاعية (20) طالباً وطالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء

ملاحظة / تم استبعاد الطلبة غير المنتظمين بالحضور والموقوفين القيد. والجدول (1) يبين وصف عينة البحث.

هذا البحث إلى تحديد الاختلافات في العادات الغذائية والمعرفة حول الطعام والتغذية لدى طلاب التربية البدنية اعتماداً على مستواهم التعليمي العالي ونشاطهم البدني، وشملت الدراسة 207 طالباً وطالبة في السنة الأولى والأخيرة من التربية البدنية في كلية التربية البدنية والرياضة في بيالا بودلاسكا، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبغض النظر عن مستوى التعليم العالي والنشاط البدني، أظهر الطلاب غالباً ثقافة منخفضة للسلوكيات الغذائية المفيدة أو الضارة للصحة، مما يعني أنهم لم يختاروا المنتجات ذات التأثير الإيجابي المحتمل على صحتهم كثيراً، لكنهم في نفس الوقت قللوا من استهلاكهم للمنتجات غير الصحية. وأظهر معظم الطلاب معرفة كافية بالطعام والتغذية، وتم ملاحظة أن دراستهم الجامعية زادت من مستوى معرفتهم في هذا المجال.

التعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث موضوعها وأهدافها ومنهجيتها وعدد العينة والنتائج التي توصلت إليها، فقد بلغت الدراسات العربية (7) دراسات مشابهة، أما بالنسبة للدراسات الأجنبية فقد بلغت (٢) دراستين مشابهتين.

استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في وضع تصور وخارطة لبحثهم، وكذلك في وضع الإطار والتصميم العام للبحث وفي صياغة أهداف وتسؤلات بحثهم، وكذلك في اختيارهم لمجتمع البحث وعينته وأيضاً – في اختيار المنهجية المناسبة، وأداة جمع البيانات والأساليب الإحصائية الملائمة لبحثهم، كما أنهم استفادوا من الدراسات السابقة في مناقشة نتائج دراستهم مع تلك الدراسات السابقة، وبيان أوجه الاختلاف والاتفاق مع تلك النتائج ووضع التفسير العلمي المناسب لذلك. أما ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة فكونه الأول من نوعه – على حد

جدول (1) توزيع عينة البحث في الكليتين بحسب الجنس والمستوى الدراسي (ن=99)

المستوى	طلبة كلية التربية الرياضية بصنعاء (50)	طلبة كلية التربية الرياضية بالحديدة (49)
---------	--	--

النسبة المئوية من المجتمع الكلي (%)	المجتمع ع	اجمالي	بنا ت	بنيد ن	النسبة المئوية من المجتمع الكلي (%)	المجتمع ع	اجمالي	بنا ت	بنيد ن	
56%	25	14	9	5	80%	20	16	4	12	الأول
81%	16	13	7	6	75%	12	9	4	5	الثاني
54%	13	7	4	3	78%	18	14	4	10	الثالث
71%	21	15	9	6	92%	12	11	3	8	الرابع
65%	75	49	29	20	81%	62	50	15	35	الإجمالي

الدراسات السابقة، والمراجع العلمية حيث اشتملت الاستبانة على (31) عبارة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، كما اشتملت على (42) عبارة تمثل الوعي الغذائي، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة عبارات تعبر عن مستوى الوعي الصحي والغذائي بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والأكاديميين للوصول بها إلى الصيغة النهائية، ومن خلال مراجعة الباحثون للأبحاث والدراسات السابقة والرجوع للخبراء ولغرض السهولة والبساطة تم تحديد ثلاثة مستويات لدرجة الموافقة تحدد درجة مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) سلم الاستجابة لفقرات الاستبيان

لا	أحياناً/ إلى حد ما	نعم
1 (درجة واحدة)	2 (درجتان)	3 درجات

بعض الفقرات وتعديل بعضها، وتم الاستقرار على الاستبيان بصورته النهائية.
ثبات الأداة: قام الباحثون بحساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لحساب ثبات الاستبيان لاستجابات العينة الاستطلاعية.

جدول (3) معامل ألفا لحساب ثبات الاستبيان لاستجابات العينة الاستطلاعية

المحاور	قيمة ألفا
محور الوعي الصحي	.926
محور الوعي الغذائي	.876

الجيد والمرتفع لاستمارة الاستبيان وتصلح لقياس وتحقيق ما وضعت من أجله.
متغيرات الدراسة:

يتبين من خلال جدول (3) أن إجمالي عدد عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء بلغ (50) طالب وطالبة ونسبة (81%) من المجتمع الكلي منهم (35) طالب، (15) طالبة، موزعين على المستويات الدراسية الأربعة وفقاً للجدول أعلاه، فيما بلغ إجمالي عدد عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة (49) طالب وطالبة ونسبة (65%) من المجتمع الكلي منهم (20) طالب، (25) طالبة، موزعين على المستويات الدراسية الأربعة وفقاً للجدول أعلاه.

أداة البحث: استخدم الباحثون الاستبانة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي قام الباحثون بصياغتها من خلال الاطلاع على العديد من

معامل الصدق والثبات لأداة البحث: -
صدق الأداة: للتحقق من صدق الأداة استخدم الباحثون صدق المحتوى حيث تم عرضها على مجموعة من الخبراء وعددهم (8) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء، وبعد إبداء ملاحظاتهم وآرائهم تم حذف وإضافة

يتضح من جدول (3) أن قيمة ألفا كرو نباخ في المحور الأول بلغت (.92)، فيما جاءت في المحور الثاني (.876). وكل هذا يدل على الثبات

- توزيع الاستبانة على طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة:

قام الباحثون بتوزيع الاستبانة على عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بالحديدة، حيث تم توزيع (60) استبانة رجع منها (49) استبانة صالحة جميعها ومن ثم تفرغها وعمل المعالجات الإحصائية.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- التكرارات والنسبة المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون، كرو نباخ ألفا
- اختبار (ت).

- تحليل التباين الأحادي One Way ANOV

- اختبار L S D لتحديد الفروق.

ومن أجل تفسير النتائج وبالرجوع لبعض الدراسات السابقة ورأي الخبراء، اعتمدت النسب المئوية على النحو الآتي:

م	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستوى الوعي
1.	1 فأقل	33% فأقل	منخفض
2.	2 – 1.1 متوسط	34 - 67%	متوسط
3.	3-2	77 - 100%	عالي

عرض ومناقشة النتائج:

1- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: "ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة"

للإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

لمحور الوعي الصحي وكذلك محور الوعي الغذائي ونتائج الجدولين (4) (5) التاليين توضح ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لدى عيني البحث (ن=99)

م	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي
1	أبتعد عن التدخين أو الأماكن التي فيها رائحة التدخين	2.86	0.40	95.33	عالي	2.84	0.43	95	عالي
2	أراجع الطبيب بشكل دوري للاطمئنان على مستوى النبض والضغط لدي	1.94	0.74	64.67	متوسط	2.14	0.96	71	عالي

م	الفقرات	كلية التربية الرياضية صنعا (50)				كلية التربية البدنية والرياضية الحديدة (49)			
		المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي
3	أقي نفسي بالعادة من أشعة الشمس	2.28	0.73	76.00	عالي	2.41	0.84	80	عالي
4	أنا معتاد على المشي يوميا	2.78	0.51	92.67	عالي	2.80	0.54	93	عالي
5	أقلل من ساعات النظر للموبايل	2.30	0.76	76.67	عالي	2.61	0.61	87	عالي
6	أحافظ على برنامجي الرياضي الحركي بشكل يومي او شبه يومي	2.42	0.57	80.67	عالي	2.57	0.68	86	عالي
7	لدي وعي بأهمية الاعتناء بالأسنان ومراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري	1.92	0.83	64.00	متوسط	2.22	0.90	74	عالي
8	أنا منتظم في تناول الدواء عند الحاجة لشربه	2.52	0.71	84.00	عالي	2.63	0.67	88	عالي
9	لا اضع سماعة الهاتف على أذني أكثر من ساعة يوميا	2.22	0.84	74.00	عالي	2.57	0.74	86	عالي
10	أهتم بغسل اليدين بالصابون بعد الخروج من الحمام	2.58	0.67	86.00	عالي	2.88	0.44	96	عالي
11	أبتعد عن المقربين مني عندما أكون مصاب بمرض معدي	2.78	0.51	92.67	عالي	2.88	0.39	96	عالي
12	أبتعد عن المرضى المصابين بمرض معدي	2.82	0.39	94.00	عالي	2.71	0.61	90	عالي
13	أغير ملابسني وخاصة الداخلية مرة إلى مرتين أسبوعيا على الأقل	2.86	0.35	95.33	عالي	2.55	0.79	85	عالي
14	أقوم بالفحوص الوقائية عندما أشك بوجود أمراض خطيرة كالسكري أو ضغط الدم أو السرطان	2.48	0.79	82.67	عالي	2.43	0.84	81	عالي
15	أقلم أظفاري بشكل متكرر وعند الحاجة	2.80	0.49	93.33	عالي	2.76	0.60	92	عالي
16	أقص شعري بشكل دوري ومنتظم	2.54	0.61	84.67	عالي	2.69	0.68	90	عالي
17	أمارس بعض الأعمال البدنية يوميا لشغل وقت الفراغ لدي	2.52	0.58	84.00	عالي	2.57	0.76	86	عالي
18	ألجأ إلى من يخفف عني قلقي النفسي عندما أكون متوترا	2.62	0.70	87.33	عالي	2.82	0.49	94	عالي
19	أتجنب الارهاق النفسي والجسدي في حياتي حتى في الظروف الخاصة	2.38	0.70	79.33	عالي	2.76	0.52	92	عالي
20	أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية	2.60	0.57	86.67	عالي	2.82	0.49	94	عالي
21	أهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسات الرياضية والتمرين	2.66	0.59	88.67	عالي	2.84	0.47	95	عالي
22	أراعي عند اختيار ملابسني مناسبتها لدرجة حرارة الجو	2.82	0.52	94.00	عالي	2.88	0.39	96	عالي
23	لدي وعي بأهمية السكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس	2.88	0.39	96.00	عالي	2.67	0.72	89	عالي
24	أهتم بتنظيف اسناني يوميا	2.46	0.61	82.00	عالي	2.92	0.34	97	عالي
25	أحافظ على وزني بالشكل المناسب	2.50	0.65	83.33	عالي	2.90	0.37	97	عالي
26	أحافظ على سلامة عيني بعدم استخدام الأجهزة الذكية لفترات طويلة	2.44	0.64	81.33	عالي	2.82	0.49	94	عالي
27	لدي الوعي بأهمية الصحية للتهوية والاضاءة	2.76	0.52	92.00	عالي	2.88	0.39	96	عالي

م	الفقرات	كلية التربية الرياضية صنعاء (50)				كلية التربية البدنية والرياضية الحديدة (49)			
		المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي
	في الصالات والملاعب								
28	لدى وعي بالأسس والقواعد الصحية التي يجب اتباعها عند ممارسة النشاط الرياضي	2.88	0.39	96.00	عالي	2.96	0.20	99	عالي
29	أتبع عادات قواميه صحية اثناء المشي والجلوس والقيام بأعماله الخاصة	2.68	0.55	89.33	عالي	2.84	0.47	95	عالي
30	أحرص على استخدام الحذاء بما يتناسب مع نوع النشاط المناسب	2.80	0.49	93.33	عالي	2.63	0.70	88	عالي
31	امارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بما لا يقل عن 3 ساعات	2.38	0.73	79.33	عالي	2.00	0.91	67	متوسط
	مستوى الوعي الصحي	2.56	0.60	85.46	عالي	2.68	0.59	89.32	عالي

● أقصى درجة للاستجابة (3) درجات

يتبين من الجدول (4) أن مستوى الوعي الصحي عالي لدى طلبة الكليتين وبنسبة مئوية بلغت (85.46% - 89.32%) وكان المستوى اعلى لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة (89.32%).

فيما يخص طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء:

كان اعلى مستوى وعي صحي لصالح العبارتين رقم (23) (28) والتي تتصلان على " لدي وعي بأهمية السكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس" و " لدي وعي بأهمية الأسس والقواعد الصحية التي يجب اتباعها عند ممارسة النشاط الرياضي" حيث حصلنا على نسبة مئوية بلغت (96%)، يليهما العبارتين رقم (1) (13) والتي تتصلان على: " أبتعد عن التدخين أو الأماكن التي فيها رائحة التدخين" و " أغير ملايسي وخاصة الداخلية مرة إلى مرتين أسبوعيا على الأقل" حيث حصلنا على نسبة مئوية بلغت (95.33%).

في حين كان أقل مستوى وعي صحي لصالح العبارة رقم (7) والتي تنص على " أراجع طبيب الأسنان بشكل دوري" حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (64%)، يليها العبارة رقم (2) والتي تنص على: " أراجع الطبيب بشكل دوري للاطمئنان على مستوى

النبض والضغط لدي " حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (64.67%).

فيما يخص طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الحديدة:

كان اعلى مستوى وعي صحي لصالح العبارة رقم (28) والتي تنص على " لدي وعي بالأسس والقواعد الصحية التي يجب اتباعها عند ممارسة النشاط الرياضي" حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (99%)، يليها العبارتين رقم (24) (25) والتي تتصلان على: " اهتم بتنظيف اسناني يوميا" و " ولدي وعي بأهمية المحافظة على وزني بالشكل المناسب" حيث حصلنا على نسبة مئوية بلغت (97%).

في حين كان أقل مستوى وعي صحي لصالح العبارة رقم (2) والتي تنص على " أراجع طبيب الأسنان بشكل دوري" حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (64%)، يليها العبارة رقم (31) والتي تنص على: " امارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بما لا يقل عن 3 ساعات " حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (67%).

وخلاصة يتبين من نتائج الجدول رقم (4) ان مستوى الوعي الصحي كان عالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة، ويفسر الباحثون هذه النتيجة الى تطور التكنولوجيا الحديثة وتوفر

وهذا يتفق مع نتائج دراسات (نزمين ياسين ٢٠١٧م) ودراسة (إبراهيم بن عبد الرحمن الحضيبي ٢٠١٩م) حيث توصلوا الى أن مستوى الوعي الصحي لديهم كان عالياً ويختلف مع دراسات (إبراهيم الصالحين حسين الصالحين وآخرون ٢٠٢٠م)

المعلومات بسهولة عن طريق الأنترنت وكذلك الكتب والمطبوعات والمنشورات الصحية المتعددة، التي أصبحت في متناول الجميع من مختلف الفئات، وفي مقدمتهم طلبة الجامعات. مما أدى إلى ارتفاع مستوى الوعي الصحي لديهم.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الغذائي (ن=99)

الرقم	الفقرات	كلية التربية الرياضية - صنعاء				كلية التربية البدنية والرياضية - الحديدة			
		المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي
1	أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الشحوم	2.34	0.69	78.00	عالي	2.51	0.79	84	عالي
2	أتناول الفاكهة تقريبا كل يومين إلى ثلاثة أيام	2.58	0.57	86.00	عالي	2.65	0.72	88	عالي
3	أحافظ على نسبة معتدلة من الأملاح في الطعام	2.56	0.64	85.33	عالي	2.84	0.43	95	عالي
4	أتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف كالسبانخ مثلا	2.26	0.66	75.33	عالي	2.57	0.71	86	عالي
5	أتجنب تناول الدهون الزائدة	2.44	0.67	81.33	عالي	2.69	0.62	90	عالي
6	أنا منتظم في تناول الفطور	2.16	0.71	72.00	عالي	2.69	0.62	90	عالي
7	أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكروويف	2.52	0.76	84.00	عالي	2.71	0.61	90	عالي
8	أهتم بقراءة تاريخ الإنتاج والانتها على المواد الغذائية قبل شرائها	2.54	0.71	84.67	عالي	2.71	0.58	90	عالي
9	أتناول المكملات الغذائية عند الحاجة	2.40	0.73	80.00	عالي	2.45	0.79	82	عالي
10	أحرص على تناول الوجبات الغذائية كما يتناسب مع انشطتي اليومية	2.50	0.68	83.33	عالي	2.82	0.57	94	عالي
11	لا أكثر من الحلويات والمقليات والاطعمة الدسمة	2.44	0.61	81.33	عالي	2.76	0.52	92	عالي
12	التزم بمواعيد الوجبات الأساسية وعددها	2.28	0.67	76.00	عالي	2.57	0.74	86	عالي
13	أقوم بحساب السعرات الحرارية حسب وزني	1.96	0.78	65.33	متوسط	2.49	0.74	83	عالي
14	لا أقوم بتناول الطعام في وقت متأخر من الليل	2.10	0.84	70.00	عالي	2.61	0.64	87	عالي
15	أتناول الحلوى بشكل معتدل لأنها جيدة للصحة	2.28	0.73	76.00	عالي	2.59	0.70	86	عالي
16	أهتم بنوعية وكمية الطعام والسوائل التي أتناولها قبل وبعد	2.54	0.54	84.67	عالي	2.82	0.49	94	عالي

الرقم	الفقرات	كلية التربية الرياضية - صنعاء				كلية التربية البدنية والرياضية - الحديدة			
		المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي
	ممارسة النشاط الرياضي								
17	أتناول طعامي ببطء وبدون استعجال	2.64	0.63	88.00	عالي	2.82	0.44	94	عالي
18	أهتم بالابتعاد عن العادات الغذائية السيئة التي تعيق عملية الهضم وامتصاص الطعام / مثل: المشروبات الغازية	2.38	0.75	79.33	عالي	2.84	0.47	95	عالي
19	أهتم بطريقة اعداد الطعام بصورة صحية	2.76	0.43	92.00	عالي	2.78	0.51	93	عالي
20	أركز على تحديد الوجبة الذي يجب ان تتناولها قبل النشاط	2.50	0.61	83.33	عالي	2.84	0.43	95	عالي
21	أحرص على تناول الوجبات الغذائية التي تعتمد على المعادن والفيتامينات كالفواكه والخضروات والاسماك	2.80	0.40	93.33	عالي	2.82	0.53	94	عالي
22	أحرص على تناول الماء كل ساعة او نصف ساعة بعد الانتهاء من النشاط	2.66	0.56	88.67	عالي	2.80	0.46	93	عالي
23	اتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة	2.68	0.62	89.33	عالي	2.82	0.44	94	عالي
24	أحرص على تناول الأغذية المعدة داخل المنزل	2.74	0.44	91.33	عالي	2.90	0.31	97	عالي
25	أنوع في المواد الغذائية المتناولة	2.78	0.46	92.67	عالي	2.82	0.49	94	عالي
26	أفضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي	2.52	0.65	84.00	عالي	2.73	0.57	91	عالي
27	أتناول المخللات والتوابل وبكميات قليلة	2.14	0.78	71.33	عالي	2.67	0.59	89	عالي
28	غالبا اتناول طعامي جالسا	2.80	0.45	93.33	عالي	2.82	0.53	94	عالي
29	أقلل من شراء الأطعمة الجاهزة (السندوتشات، الوجبات السريعة من المطاعم)	2.30	0.61	76.67	عالي	2.55	0.71	85	عالي
30	أحرص على معرفة محتوى السعرات الحرارية للأغذية التي اتناولها	2.30	0.79	76.67	عالي	2.47	0.74	82	عالي
31	أتجنب تناول القات	2.68	0.65	89.33	عالي	2.88	0.48	96	عالي
32	أجنب تناول الشمة والبردقان	2.84	0.55	94.67	عالي	2.88	0.39	96	عالي
33	أهتم بمطالعة الكتب والمجلات المتعلقة بالغذاء والتغذية	2.26	0.72	75.33	عالي	2.80	0.54	93	عالي

الرقم	الفقرات	كلية التربية الرياضية - صنعاء				كلية التربية البدنية والرياضية - الحديدة			
		المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الوعي الصحي
34	أبتعد عن الأغذية التي تحتوي الملونات الصناعية (الصبغة الغذائية)	2.50	0.58	83.33	عالي	2.57	0.76	86	عالي
35	اتبع النصائح والإرشادات الغذائية من قبل المختصين بالتغذية	2.56	0.64	85.33	عالي	2.73	0.60	91	عالي
36	أشرب الحليب أو أحد منتجات الألبان اليومية	2.10	0.79	70.00	عالي	2.78	0.59	93	عالي
37	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً	2.44	0.58	81.33	عالي	2.63	0.64	88	عالي
38	لا أكثر من تناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية	2.28	0.78	76.00	عالي	2.82	0.49	94	عالي
39	لدى معرفة بعناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة	2.70	0.51	90.00	عالي	2.73	0.53	91	عالي
40	امضغ الطعام جيداً عند تناول الوجبة الغذائية	2.82	0.39	94.00	عالي	2.84	0.47	95	عالي
41	اغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها	2.82	0.39	94.00	عالي	2.92	0.34	97	عالي
42	مواعيد تناول وجباتي الغذائية ثابت ومنظم	2.32	0.62	77.33	عالي	2.94	0.24	98	عالي
	مستوى الوعي الغذائي	2.48	0.63	82.71	عالي	2.77	0.27	91	عالي

● أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

(٩٤٪)، يليهما العبارتين رقم (٢١) (٢٨) والتي تتصان على " أحرص على تناول الوجبات الغذائية التي تعتمد على المعادن والفيتامينات كالفواكه والخضروات والأسماك" و " غالباً أتناول طعامي جالساً" حيث حصلنا على نسبة مئوية بلغت (٩٣,٣٣٪).

في حين كان أقل مستوى وعي غذائي لصالح العبارة رقم (١٣) والتي تنص على " أقوم بحساب السعرات الحرارية حسب وزني" حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (٦٥,٣٣٪)، يليها رقم (١٤ ، ٣٦) والتي تتصان على " لا أقوم بتناول الطعام بوقت متأخر من الليل " و " أشرب الحليب أو أحد منتجات الألبان

يتبين من الجدول (5) أن مستوى الوعي الغذائي عالي لدى طلبة الكليتين وبنسبة مئوية بلغت (٨٢,٧١٪-٩١٪) وكان المستوى أعلى لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة بنسبة (٩١٪).

فيما يخص طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء:

كان أعلى وعي غذائي لصالح العبارة رقم (٣٢) " أتجنب تناول الشمة (البردقان)" حيث حصلت على نسبة مئوية (94.67%) يليها العبارتان (٤٠) (41) والتي تتصان على " امضغ الطعام جيداً عند تناول الوجبة الغذائية" و"اغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها" حيث حصلنا على نسبة مئوية بلغت

يومياً " حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (٧٠ %).

فيما يخص طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الحديدة:

كان اعلى مستوى وعي غذائي لصالح العبارة رقم (٤٢) والتي تنص على " مواعيد تناول وجباتي الغذائية ثابت ومنظم " حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (٩٨٪) يليها العبارتين رقم (٢٤) (٤١) والتي تنص على " احرص على تناول الأغذية المعدة داخل المنزل " و " أغسل الخضروات والفواكه جيد قبل تناولها " حيث حصلنا على نسبة مئوية بلغت (٩٧٪) في حين كان أقل مستوى وعي غذائي لصالح العبارة رقم (٩) (٣٠) والتي تنص على " أتناول المكملات الغذائية عند الحاجة " و " أحرص على معرفة محتوى السعرات الحرارية للأغذية التي أتناولها " حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (٨٢٪)، يليها العبارة رقم (١٣) والتي تنص على " أقوم بحساب السعرات الحرارية حسب وزني " حيث حصلت على نسبة مئوية بلغت (٨٣٪).

وختاماً: يتبين من نتائج الجدول رقم (5) أن مستوى الوعي الغذائي كان عالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة ويفسر الباحثون هذه النتيجة الى تطور التكنولوجيا الحديثة

وتوفر المعلومات بسهولة عن طريق الانترنت وكذلك الكتب والمطبوعات والمنشورات الصحية المتعددة الخاصة بالتغذية، التي أصبحت في متناول الجميع من مختلف الفئات مما أدى إلى ارتفاع مستوى الوعي الغذائي لديهم.

وهذا يتفق مع نتائج دراسات (أمين غسان أحمد عودة ٢٠٢١) ودراسة (آيات فقه ٢٠٢٠م) ودراسة (فتحية بلعسل ٢٠١٩م) حيث توصلوا إلى أن مستوى الوعي الغذائي لديهم عالي ويختلف مع دراسات (رضا محمد إبراهيم ٢٠٢٢م)

3- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي- الجنس)؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثون تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق تبعاً للمستوى الدراسي (أول – ثاني – ثالث- رابع)، واختبار (t test) لمعرفة دلالة الفروق تبعاً للجنس (طالب – طالبة).

أولاً / دلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (بكالوريوس) :-

جدول (6) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ن=49)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوي الدلالة	الدلالة اللفظية
الوعي الصحي	بين المجموعات	0.704	3	0.235	3.259	0.030	داله
	داخل المجموعات	3.311	46	0.072			
	المجموع	4.015	49				
الوعي الغذائي	بين المجموعات	1.269	3	0.423	6.432	0.001	داله
	داخل المجموعات	3.025	46	0.066			
	المجموع	4.294	49				

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0,05)$.

في مستوى الوعي الصحي وكذلك الوعي الغذائي حيث بلغ قيمة "ف" (3.259، 6.432) بمستوى دلالة معنوية أقل من (0.05).

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بنتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تبعاً لمتغير المستوى الدراسي وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الدراسية الأربعة

ولمعرفة اتجاه الدلالة ولصالح أي من المستويات (D) كما توضحها الجدولين التاليين:

الدراسية استخدم الباحثون اختبار دلالة الفروق (L S)

جدول (7) دلالة الفروق بين المستويات الدراسية الأربعة لمرحلة البكالوريوس في مستوى الوعي الصحي

المستويات	المتوسط الحسابي	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	2.67		-0.03	0.18	0.26*
الثاني	2.70			0.22	0.30*
الثالث	2.48				0.08
الرابع	2.40				

يتبين من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المستوى الرابع وكلا من المستويين الأول والثاني فقط ولصالح المستويين الأول والثاني حيث المتوسط الحسابي الأعلى، بينما لم تكن هناك فروق دالة بين بقية المستويات.

جدول (8) دلالة الفروق بين المستويات الدراسية الأربعة لمرحلة البكالوريوس في مستوى الوعي الغذائي

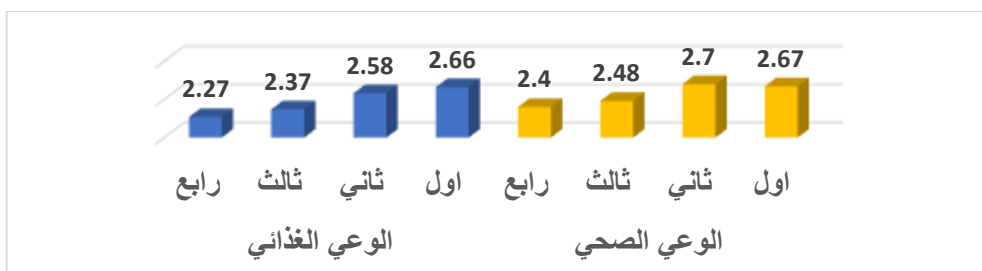
المستويات	المتوسط الحسابي	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	2.66		0.08	0.28*	0.39*
الثاني	2.58			0.21	0.31*
الثالث	2.37				0.10
الرابع	2.27				

يتبين من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بين المستوى الأول وكلا من المستويين الثالث والرابع ولصالح المستوى الأول حيث المتوسط الحسابي الأعلى، كما توجد فروق دالة إحصائية الثاني والرابع ولصالح المستوى الثاني (المتوسط الأعلى) بينما لم تكن هناك فروق دالة بين بقية المستويات.

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة

صنعاء تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ن=50)

الوعي الصحي	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
الوعي الصحي	أول	16	2.67	0.18	89
	ثاني	9	2.70	0.17	90
	ثالث	14	2.48	0.34	83
	رابع	11	2.40	0.33	80
	Total	50	2.56	0.29	85
الوعي الغذائي	أول	16	2.66	0.20	89
	ثاني	9	2.58	0.16	86
	ثالث	14	2.37	0.29	79
	رابع	11	2.27	0.33	76
	Total	50	2.48	0.30	83



شكل (2) المتوسطات الحسابية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى عينة البحث (بصنعاء)

الكلية ويسعون لتحقيق أعلى نتائج وهناك زيادة في الخبرات المعرفية المتعلقة بصحة الغذاء لديهم، وقد يكون ذلك سببه أيضا انتشار الكتب والمطبوعات والمنشورات العلمية الصحية والتغذية، وكذلك سهولة البحث عبر وسائل التواصل الاجتماعي وسهولة التواصل ونقل المعلومات والخبرات، وكذلك سهولة البحث في مواقع الانترنت. مما أدى إلى ارتفاع مستوى الوعي الصحي والغذائي لديهم. حيث يرى الباحثون انهم وبغض النظر كونهم في المستويات الأدنى نظرا لأن معظم مقررات الكلية تهتم بالجوانب الأخرى (تدريب – إدارة – علم نفس وغيرها) وقليل ما نجد مقررات تهتم بالصحة والتغذية ومعظمها تدرس في المستوى الأول.

ثانيا/ دلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تبعا لمتغير الجنس -

يتضح من جدول (9) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للمستويات الدراسية الأربعة في محوري الوعي الصحي والوعي الغذائي، حيث كانت أعلى نسبة مئوية للوعي الصحي لصالح طلبة المستوى الدراسي الثاني (90%)، يليه المستوى الأول بنسبة مئوية (89%)، ثم المستوى الثالث (83%) وأخيرا المستوى الرابع بنسبة مئوية بلغت (80%).

فيما يخص الوعي الغذائي كانت أعلى نسبة مئوية لصالح طلبة المستوى الأول (89%)، يليه المستوى الثاني (86%)، ثم المستوى الثالث (79%)، وأخيرا المستوى الرابع (76%). وقد سبق وعرضنا دلالة الفروق من خلال جدول (9) (10) ويفسر الباحثون وجود هذه الفروق الى أنه قد يكون هناك اهتمام كبير من قبل طلاب مستوى أول وثاني بالصحة والتغذية من أجل تحقيق نتائج عالية في الأنشطة الرياضية والتحصيل الدراسي لأنهم جدد في

جدول (10) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تبعا لمتغير الجنس (طلاب - طالبات)

م	المجال	الطلاب (35)		الطالبات (15)		ت	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري			
1.	الوعي الصحي	2.54	0.32	2.62	0.16	-0.895	0.375	غير دال
2.	الوعي الغذائي	2.52	0.33	2.40	0.17	1.282	0.21	غير دال

ويفسر الباحثون عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات الى أنهم لديهم خبرات معرفية متعلقة بالصحة والغذاء متقاربة ويمكن أن يعود إلى الحالة المادية الصعبة الذي يعيشونها وكذلك العادات والتقاليد الغذائية والصحية الخاصة بهم متشابهة

يتبين من الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلاب وطالبات المستويات الدراسية (تبعا للجنس) حيث قيمة ت (0.895 – 1.282) ومستوى الدلالة أعلى من (0.05) في المحورين.

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثون تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق تبعا للمستوى الدراسي أول - ثاني - ثالث- رابع)، واختبار (t test) لمعرفة دلالة الفروق تبعا للجنس (طالب - طالبة).
أولا / دلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة تبعا لمتغير المستوى الدراسي (بكالوريوس): -

وممكن أن يعود إلى أن الأفراد يقلدون زملائهم بنوعية الغذاء مما أدى إلى عدم وجود فروق إحصائية

4- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة تبعا لمتغير (المستوى الدراسي - الجنس)؟

جدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة تبعا لمتغير المستوى الدراسي (بكالوريوس)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
الوعي الصحي	بين المجموعات	0.348	3	0.116	2.59	0.06	غير داله
	داخل المجموعات	2.011	45	0.045			
	المجموع	2.359	48				
الوعي الغذائي	بين المجموعات	1.135	3	0.378	6.94	0.00	داله
	داخل المجموعات	2.455	45	0.055			
	المجموع	3.591	48				

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0,05)$.

(0.05). بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي حيث مستوى الدلالة (0.06) وهي أعلى من (0.05) التي ارتضاها الباحثون. ولمعرفة اتجاه دلالة الفروق في مستوى الوعي الغذائي ولصالح أي من المستويات الدراسية استخدم الباحثون اختبار دلالة الفروق (L S D) كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (12) دلالة الفروق بين المستويات الدراسية الأربعة لمرحلة البكالوريوس في مستوى الوعي الغذائي الحديدة

المستويات	العدد	المتوسط الحسابي	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	14	2.8946		0.37954*	0.024	.198*
الثاني	13	2.5150			-.356*	-.182*
الثالث	7	2.8707				0.174
الرابع	15	2.6965				

البيضاء)

يكون ذلك سببه أيضا انتشار الكتب والمطبوعات والمنشورات العلمية الصحية والتغذوية، وكذلك سهولة البحث عبر وسائل التواصل الاجتماعي وسهولة التواصل ونقل المعلومات والخبرات، وكذلك سهولة البحث في مواقع الانترنت. مما أدى إلى ارتفاع مستوى الوعي الغذائي لديهم. حيث يرى الباحثون انهم وبغض النظر كونهم في المستويات الأدنى إلا أنهم قد يكون لهم اهتمام بالثقافة الصحية والغذائية، أو أنه قد يعود للبيئة التي يسكن فيها الطالب، حيث أن هناك العديد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى الوعي بأنواعه

ثانيا / دلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة تبعا لمتغير الجنس -

جدول (13) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة تبعا لمتغير تبعا لمتغير الجنس

م	المجال	الطلاب (20)		الطالبات (29)		ت	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري			
1.	الوعي الصحي	2.70	0.24	2.66	0.21	0.690	0.493	غير دال
2.	الوعي الغذائي	2.73	0.28	2.73	0.27	0.074	0.942	غير دال

5- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

"هل توجد فروق دالة احصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلبة كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء وطلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة؟"

ولإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثون اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين (طلبة الكليتين) كما يتضح من نتائج الجدول (15) التالي:

يتبين من الجدول (13) عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلاب وطالبات المستويات الدراسية (تبعا للجنس) حيث قيمة ت (0.690، 0.074) ومستوى الدلالة اعلى من (0.05) في المحورين. ويفسر الباحثون عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات الى أنهم لديهم خبرات معرفية متعلقة بالصحة والغذاء متقاربة ويمكن أن يعود إلى الحالة المادية الصعبة التي يعيشونها وكذلك العادات والتقاليد الغذائية والصحية الخاصة بهم متشابهة ويمكن أن يعود إلى أن الأفراد يقلدون زملائهم بنوعية الغذاء مما أدى إلى عدم وجود فروق احصائية.

جدول (14) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تبعا لمتغير الجامعة (صنعاء - الحديدة)

المجال	صنعاء (50)		الحديدة (49)		ت	الدلالة اللفظية	مستوى الدلالة	معياري	معياري	دال
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف						
الوعي الصحي	2.56	0.29	2.68	0.22	2.191	0.031	0.031	0.22	0.29	دال

الوعي الغذائي	2.48	0.30	2.73	0.27	4.334	0.000	2- مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة عالي.
------------------	------	------	------	------	-------	-------	---

3- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين طلبة المستوى الرابع بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء وكلا من المستويين الأول والثاني ولصالح المستويين الأول والثاني.

4- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بين طلبة المستوى الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء وكلا من طلبة المستويين الثالث والرابع ولصالح طلبة المستوى الأول، كما توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بين طلبة المستوى الثاني والرابع ولصالح طلبة المستوى الثاني.

5- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بين طلبة المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة وكلا من طلبة المستويين الثاني والرابع ولصالح طلبة المستوى الأول، كما توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة المستوى الثاني وكلا من طلبة المستوى الثالث والرابع ولصالح طلبة المستويين الثالث والرابع.

6- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين طلبة المستويات الدراسية الأربعة بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة.

7- عدم وجود فروق بين الطلبة (البنين) والطالبات (البنات) في مستوى الوعي الصحي والغذائي في كلا الكليتين.

8- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة وطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء، ولصالح طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثون بالآتي:

شكل (4) المتوسط الحسابي لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة

يتبين من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلبة الكليتين حيث بلغت قيمة ت (2.191-4.334) وكان مستوى الدلالة اقل من (0.05)، ولصالح طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة في مستوى الوعي الصحي وكذلك الوعي الغذائي حيث المتوسط الحسابي اعلى.

ويفسر الباحثون وجود هذه الفروق لصالح طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة إلى أنه قد يكون هناك اهتمام أكبر في كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة من خلال المقررات الدراسية الخاصة بالصحة والتغذية وتوفر أساتذة متخصصين أكثر في الكلية مما أدى ذلك إلى زيادة الوعي الصحي والغذائي لدى الطلبة، كذلك قد يعود إلى طبيعة الطلبة المتواجدين في كلية التربية البدنية والرياضية بالحديدة وثقافتهم الصحية والتغذوية وكثرة المامهم بالحقائق والمعلومات الصحية، أو طبيعة معيشتهم وعاداتهم الصحية كونها مدينة ساحلية.

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وفي ضوء أهداف وتساؤلات البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحثون للاستنتاجات التالية:

1- مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة عالي.

7. عودة، امين غسان احمد، (2021): مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي انديه الدرجة الاولى في الالعاب الجماعية في الضفة -فلسطين، رسالة ماجستير، القدس، فلسطين
8. فقها، آيات (2020م): مستوى الوعي الصحي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مركز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية – فلسطين، رسالة ماجستير، القدس، فلسطين.
9. ياسين، نرمين قاسم يوسف (2017م): مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبه اقسام التربية الرياضية في جامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير القدس، فلسطين
10. Popławska, H., Dmtruk, A., Kunicka, I., Dębowska, A., & Hołub, W. (2018). Nutritional habits and knowledge about food and nutrition among physical education students depending on their level of higher education and physical activity. Polish Journal of Sport and Tourism, 25(3), 35-41.
11. Konczos, C., Bognár, J., Szakály, Z., Barthalos, I., Simon, I., & Oláh, Z. (2012). Health awareness, motor performance and physical activity of female university students. Biomedical Human Kinetics, 4(2012), 12-17.
12. Human Kinetics, 4(2012), 12-17.

1. غرس القيم والعادات الصحية والوعي من خلال محاضرات ومقررات أساتذة كليات التربية الرياضية اليمنية.
 2. ربط الوعي الصحي بضرورة الممارسة والسلوك الصحي السوي والالتزام بتطبيق العادات والضروريات الصحية لدى طلبة الكليات.
 3. توفير البنى التحتية الضرورية في كليات التربية الرياضية اليمنية (بوفيات – مرافق صحية – اختصاصي صحي).
 4. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول العلاقة بين الوعي الصحي والممارسات الصحية العملية.
 5. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول العلاقة بين الوعي الصحي بالجوانب البدنية والمهارية.
- قائمة المراجع:**

أولا/ المراجع العربية:

1. ابراهيم، رضا محمد (2022م): قياس مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى عينه من ناشئي كرة القدم، المجلد 34، القاهرة، مصر
2. العربي، محمد، حكيم، حريتي (2018م): الوعي الصحي وعلاقته باللياقة المرتبطة بالصحة، م14، البيضاء، الجزائر
3. الحضيبي، إبراهيم بن عبدالرحمن (2019م): درجة مستوى الوعي الصحة لدى طلبه كليات المجتمع في جامعة شقراء با المملكة العربية السعودية، م3، الرياض، السعودية
4. الصالحين، إبراهيم الصالحين حسين، احمد حسين(2020م): مستوى الوعي الصحي لدى طلبه جامعة سبها، م24، طرابلس، ليبيا
5. القضاة، تماضر (2018م): مستوى الوعي الغذائي لدى طلبه تخصص التغذية والصناعات الغذائية في جامعة مؤتة، م5، عمان، الاردن
6. بلعسه، فتحية (2019م): إدراك المراهق المتمدرس للسلوكيات الغذائية الصحية وعلاقته بالتحصيل الدراسي، م4، البيضاء، الجزائر