

دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

د. هدى حسنى الشايب
أستاذ مساعد
بقسم الميكانيكا الحيوية والنشاط البدني
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
helshayeb.c@ksu.edu.sa

د. هبة طه محمد عبد الغني
أستاذ مساعد
بقسم فسيولوجيا الجهد البدني
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
habdulghani@ksu.edu.sa

(قدم للنشر في 2023/5/10 م ؛ وقبل للنشر في 2023/6/4 م)

ملخص الدراسة:

هدف الدراسة إلى تحديد دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني، وتم إعداد استبانة تم حساب صدقها وثباتها، وتم تطبيقها على عينة عشوائية بلغت 512 مستجيباً، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: وجود علاقة بين دور مواقع التواصل الاجتماعي وكلاً من التنقيف الغذائي والصحي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة، فأغلب ممارسي الرياضة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغ مربع كاي (18.26) بدرجة حرية 4 عند مستوى دلالة (0.001). أي أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ساهم في التنقيف الصحي والغذائي للممارسين وغير الممارسين، مما يؤكد الحاجة إلى تكثيف الجهود لعمل برامج تنقيفية صحية وغذائية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، والاستفادة منها في التنقيف نظراً لأهميتها.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي - التنقيف الغذائي- التنقيف الصحي- ممارسة الرياضة- التغذية

The Role of Social Media in Nutritional and Health Education Among Physically Active and Inactive Individuals

Dr. Heba Taha Mohamed Abdelghany

Assistant Professor Department of Exercise Physiology
College of Sport Sciences and Physical Activity King Saud
University

Dr. Huda Hosni Alshaib

Assistant Professor Department of Biomechanics and
Physical Activity College of Sport Sciences and Physical
Activity King Saud University

(Received 10/5/2023; Accepted for publication 4/6/2023)

Abstract:

The study aimed to identify the role of social media in nutritional and health education among physically active and inactive individuals. A validated and reliable questionnaire was developed and administered to a random sample of 512 respondents. The study revealed several key findings, including a significant relationship between the role of social media and both nutritional and health education. It also found a statistically significant correlation between the use of social media and physical activity, as most physically active individuals reported using social media. The Chi-square value was (18.26) with 4 degrees of freedom at a significance level of (0.001). This indicates that social media contributes effectively to health and nutritional awareness among both active and inactive individuals. The study emphasizes the need to intensify efforts to design health and nutrition education programs via social media platforms, given their wide reach and growing influence.

Keywords: Social Media – Nutritional Education – Health Education – Physical Activity – Nutrition

مقدمة :

من طعام يتأثر بأمور كثيرة كالعادات والتقاليد الشعبية والخبرات المكتسبة ، ففضيل نوع من الأطعمة علي نوع آخر لا يحدده بالضرورة ما فيه من عناصر غذائية بل غالباً ما يمليه عليه المجتمع وعاداته .ولاشك أن من أهم واجبات علماء التغذية توجيه الفرد والمجتمع إلي اختيار الأطعمة الجيدة وتكوين عادات غذائية سليمة، وتغيير العادات الغذائية الخاطئة وهذا ما يحتاج إلى حكمة ودراية بما يكون سائداً في المجتمع من المعتقدات والقناعات المسبقة حول طعام معين أو أطعمة معينة، وخبير التغذية الناجح هو الذي يستعمل الوسائل النفسية والاجتماعية والاقتصادية والمعرفية في سبيل تحقيق أهدافه (سعيد، 2018م)

لذا أوصت منظمة الأغذية والزراعة بأهمية اتباع الأنماط الغذائية السليمة والصحية مما يحسن من إنتاجية الأفراد والتي تنعكس علي التنمية الاقتصادية والاجتماعية داخل المجتمع (منظمة الأغذية والزراعة 2000، 2020 الطيار 2014 ، كامل، 2015)، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش وينمو بدون سد احتياجاته ولا يستطيع أن يسهم في التنمية إلا بعد حصوله على التغذية السليمة لذلك يجب على الأسرة توفير الغذاء الأمن والمتوازن في العناصر الغذائية باعتباره مؤشر لصحة الفرد وتعويضه للأنسجة والخلايا التالفة، ويزيد من مقاومته للأمراض وزيادة ارتفاع قدرته على العمل والإنتاج (الشريف، 2010 ، أبو خطوة والباز، 2014)

وتعتبر العادات الغذائية الخاطئة سبباً للإصابة بالأمراض وانخفاض إنتاجية الفرد وهذا ما يعكس أثرها على البيئة الاقتصادية والاجتماعية (أبوه ورقلة، 2013) ولممارسة النشاط الرياضي فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة وجوده للحياة بشكل أفضل، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري والام أسفل الظهر والسمنة بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي (العنوم 2009)

فقد أشارت وزارة الصحة (2008) في المملكة العربية السعودية إلى ضرورة ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة حيث أن أداء التمارين البدنية بصورة منتظمة له علاقة وطيدة بتقليل أخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي وكذلك التقليل من الاضطرابات الذهنية والتغلب على الضغوط اليومية، ويدخل في تحديد اللياقة البدنية معايير وراثية كما لها علاقة بدرجة النمو للفرد وتعد التربية الرياضية وسيلة لتحسين مستوى اللياقة البدنية وبالتالي زيادة صحة الفرد وتقليل احتمالية إصابته بأمراض العصر المختلفة.

وتستهدف التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني ضمان توازن نظام الطاقة لديهم وزيادة القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تليف في العضلات والإحساس بالآلام أو الإجهاد

أصبح لمواقع التواصل الاجتماعي اليوم دوراً بارزاً في تشكيل الوعي لدى أفراد المجتمع في شتى المجالات بما في ذلك تزويد المجتمع بالمعلومات الصحيحة عن القضايا والمجالات المختلفة وتعزيز المعرفة لدى كافة فئات المجتمع فأصبحت المؤسسات الرياضية اليوم تعتمد علي المنصات الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي لتوجيه المعلومات الغذائية والصحية التي تستند علي المصادر الموثوقة مما ساهم في نشر الثقافة الغذائية والصحية، ولقد باتت وسائل التواصل الاجتماعي مثل: Facebook، YouTube، Twitter، WhatsApp وغير ذلك من الوسائل تمكن الأفراد في جميع أنحاء العالم من التواصل والاطلاع والتنقيف العلمي والمعرفي. كما تسهم في رفع درجة التنقيف الصحي لدى المجتمع. (Goodyear, 2021)

وتعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها مواقع إلكترونية تسمح للأفراد بالتعريف بأنفسهم والمشاركة في شبكات اجتماعية، يقومون من خلالها بإنشاء علاقات اجتماعية. (LXue Bai a and Oliver Yao, 2010)

وتنقسم المواقع الاجتماعية إلى قسمين رئيسيين هما: القسم الأول: مواقع تضم أفراداً أو مجاميع من الناس تربطهم إطارات مهنية أو اجتماعية محددة، مثل LinkedIn. والقسم الثاني: هي مواقع التواصل الاجتماعي المفتوحة للجميع، ويحق لمن لديه حساب على شبكة المعلومات، الانضمام إليها واختيار أصدقائه وتبادل الملفات والصور ومقاطع الفيديو وغيرها، ومن هذه المواقع موقع Facebook. (Hawker, Mark. D, 2010)

كما تعد مواقع التواصل الاجتماعي (Social media) نوعاً جديداً من أنواع الصحافة التي نشأت في كنف الإنترنت وتكنولوجيا المعلومات حيث تلعب دوراً بارزاً في عملية جمع وتحرير وتحليل الأخبار وتبادلها بين المستخدمين وهو ما يؤكد أن دور مواقع التواصل الاجتماعي لم يعد مقتصرًا علي بث وتداول المعلومات فقط وتكوين الصداقات في إطار المواضيع ذات الاهتمام المشترك بل تعددت مجالاتها واتسعت نطاقاتها لتشمل قضايا ذات أبعاد مختلفة كتتمية الوعي في المجالات الصحية والاجتماعية (Friedman, et al, 2021)، (Kanozia, 2021)، (عبد النور، 2018). فقد أثبتت دراسة فكتوريا (2021) أن لوسائل التواصل الاجتماعي تأثير علي ممارسة النشاط الرياضي والسلوكيات الغذائية لدى البالغين.

ولقد كان لمواقع التواصل الاجتماعي دور فعال في نشر الثقافة الغذائية والصحية، والحصول على المعلومات الصحية خاصة في ظل الأزمة الصحية التي عانى منها العالم بسبب فيروس كورونا (covid19) منذ ديسمبر عام 2019 حيث اعتبرها العلماء والأطباء بأنها الوسيلة الفعالة لنشر المعلومات الصحية التي يحتاجها الأفراد حول هذا

الفيروس لتفادي الإصابة به (محمد، 2022م) وتعتبر التغذية فن بالإضافة إلي كونها علماً، فرغم من أن الإنسان يستجيب غريزياً للجوع فيأكل إلا أن ما يختاره

الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية والغذائية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق إكسابه الرغبة في ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية والغذائية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية. (سعيد، 2018م).

مشكلته الدراسة:

يمثل التنقيف الصحي دور مهم في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه ليس فقط من الجانب المعرفي ولكن أيضاً في استثمار الفرد لذاته الأمر الذي يدفع الكثير من الممارسين للنشاط الرياضي في الحفاظ على أنفسهم من خطر وقوع إصابات قد تحد من أدائهم الرياضي أو إبعادهم عن الأضواء والمنافسة. (يوسف وآخرون، 2002).

ومن خلال تقرير وسائل التواصل الاجتماعي في السعودية لعام 2023 تبين أن أبرز التدايعات التي تسببت فيها جائحة كورونا زيادة مستخدمي الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي في العالم والسعودية بشكل خاص، وعن إحصائية مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في السعودية، فهناك 29.10 مليون يستخدمون موقع التواصل الاجتماعي YouTube، 28.4 مليون يستخدمون WhatsApp، 21.15 مليون يستخدمون سناب شات، و15.50 مليون يستخدمون موقع Twitter، و7.60 مليون يستخدمون Messenger، و10.75 مليون يستخدمون Facebook، و12.45 مليون يستخدمون Instagram، و25.74 مليون يستخدمون موقع Tic tok، و7.9 مليون يستخدمون موقع Skype، و6.91 مليون يستخدمون Line، و7.30 مليون يستخدمون Linked in، و4.84 مليون شخص يستخدمون موقع Tomb. والذي أثر بشكل كبير على حياة البشر وأسلوب الحياة في المأكّل والمشرب والسكن فضلاً عن ترتيب الأولويات في سد الاحتياجات الأولية والثانوية للإنسان والتي أفرزت العديد من الظواهر الإيجابية والسلبية والتي منها بعض الممارسات الصحية والغذائية غير السليمة لدى بعض الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني فيما يتعلق بأهمية الكشف الطبي والمتابعة في حالة الإصابة والإهمال في التأهيل وأسلوب الحياة من حيث النوم والراحة والسهر وتناول الوجبات الغذائية والمياه بالإضافة إلى أن بعض الأفراد يلجئون لتناول المياه الغازية بشراهة والاعتماد على الوجبات السريعة والتي تؤثر بالسلب على صحته وعلى مكونات الجسم سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى والتي تجعله أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والإصابات ولذلك تحاول الباحثتان معرفة كل الإيجابيات والسلبيات التي ترتبط بالتنقيف الغذائي والصحي، وهذا ما دعا الباحثتان لعمل دراسة للتعرف على دور مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بصورة كمية.

أهداف الدراسة: يهدف الدراسة إلى التعرف على دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني من خلال:

المزمن الناتج من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأشخاص (عبد الحق وآخرون، 2012).

ويؤدي تناول الغذاء بشكل غير مناسب إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته واختيار نوع الغذاء وتقدير السرعات المكتسبة وكذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب كل ذلك يحافظ على صحة ممارسي الرياضة والأداء الجيد. (عبد الله، 2009). وقد أثبتت دراسة العصيمي (2020) وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لصالح الذكور وبينت نتائج الدراسة وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الصحة الحالة الصحية والوعي الصحي لصالح أفراد العينة ممن طبيعة عملهم ميداني. وكشفت دراسة هاني والرعود (2018) عن وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الغذائي المرتبط والنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة.

كما يؤثر الغذاء على الحالة الصحية للرياضيين وغير الرياضيين، فالغذاء يرتبط بوزن الجسم والقدرة على التحمل والرشاقة والمظهر؛ ويحتاج الرياضيين إلى من يساعدهم في اختيار الغذاء المناسب لنوع الرياضة التي يمارسونها ويحدد لهم كمية استهلاك الطاقة المطلوبة ونوعية وكمية السوائل المفروضة تناولها ليشعروا بالنشاط ولزيادة أدائهم البدني إلى الحد الأقصى، وليشعروا كذلك بأنهم في أحسن حال من الناحية الذهنية. وللحصول على الاستفادة القصوى من التدريب. (الجعود، 2014).

وطبقاً للإحصائيات الصحية فإن من بين عشرة أسباب أساسية للوفاة نجد أن خمس أسباب منهم ناتجة عن أمراض قلبية تاجية وتصلب الشرايين والسرطان وداء السكري والسكتة القلبية وأمراض الكلى التي ارتبطت بعمليات الإفراط الغذائي أو عدم التوازن الغذائي. (الجعود، 2019م).

ويشير سلامة (2011م) إن للتنقيف الغذائي والصحي للناشئين دور مهم في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أنه يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية على تنمية الوعي الصحي والغذائي للناشئين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الناشئ متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئ على استعداد نفسي وعاطفي للقيام بهامه وواجباته البدنية والمهارية التي تتطلبها رياضته التخصصية.

وتعتبر تربيته الرياضي الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحمودة، وضمان صحة

فيروس كورونا". هدفت الدراسة إلى التعرف على مصداقية مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في متابعة مستجدات جائحة كورونا، وبلغت عينة الدراسة (٥١,١%) من الإناث و(٤٧,٣%) من الذكور، تتراوح أعمارهم من (٢٠-٢٥ سنة)، واستخدمت في ذلك منهج المقاربة النظرية الوصفي واستخدمت أدوات منها: (نظرية الاعتماد على وسائل الاعلام في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد ساندرا روكيتش وآخرون)، وقد أسفرت النتائج أن معظم الطلبة يتأكدون من مصدر المعلومة الصحية المنشورة في موقع فيسبوك قبل أن يتم اعتمادها لاتخاذ القرار، ويرون أن موقع فيسبوك يساعدهم في القضاء على القلق وسوء الفهم ونشر الوعي الصحي عن جائحة كورونا.

دراسة Friedman, et al. (2022) بعنوان " استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة مقنعة لتعزيز التغذية وتغيير السلوك الصحي لدى الشباب البالغين": محادثة على شبكة الإنترنت، وتضمنت عددًا من الإناث أكبر من عدد الذكور وكذلك الطلاب والشباب ذوي المستويات التعليمية الأعلى، وتكونت العينة من 234 شابًا أستراليًا تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 عامًا ، واستخدمت منهج الإثنوغرافيا الرقمية وتم إجراء تحليل موضوع نوعي، وكشفت النتائج: بأن مشاهدة المحتوى المتعلق بالصحة على الإنترنت جعلهم يشعرون بالذنب حيال أفعالهم؛ كان هذا أكثر شيوعًا عند النساء، ويشجع تسويق وسائل التواصل الاجتماعي أيضًا على العادات غير الصحية من خلال الإعلانات التجارية للوجبات السريعة.

دراسة Goodyear, V (2021) : بعنوان " تأثير تدخلات وسائل التواصل الاجتماعي على النشاط والسلوكيات الغذائية لدى الشباب والبالغين : مراجعة منهجية" هدفت إلى التعرف على تدخلات وسائل التواصل الاجتماعي على النشاط البدني والنظام الغذائي منذ عام 2014 وحتى عام 2021 وتحليل خصائص التدخلات التي أدت إلى تغييرات في النشاط البدني والسلوكيات المتعلقة بالنظام الغذائي، وتم الدراسة في خمس قواعد بيانات الكترونية (EBSCO Education , medline , embase , Scopus , Wiley) وأسفرت النتائج: التي شملت ثمانية عشر دراسة أن الجمهور المستهدف لمعظم الدراسات هم الشباب التي تتراوح أعمارهم من 18 - 35 الملتحقين بالجامعة. وكشف التدخلات أنه يوجد تغيرات ايجابية في النشاط البدني والسلوكيات المتعلقة بالنظام الغذائي من خلال الزيادة في مستويات النشاط البدني والتدخلات في تناول الطعام وتكوين الجسم. وكان لمواقع التواصل الاجتماعي (Facebook , Instagram, twitter) أثر في ذلك. دراسة الحمامي (2021) بعنوان "دور وسائل التواصل الاجتماعي في توعية المواطنين بالمبادرات الصحية" هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة اهتمام المواطنين بقضايا التوعية بالمبادرات الصحية في وسائل التواصل الاجتماعي. اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة من المحافظات التالية (القاهرة الكبرى، المنيا، دمياط) وتمثل العينة في (٤٠٠) مفردة. واستخدمت

1. التعرف على مستوى التنقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
2. التعرف على مستوى التنقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
3. التعرف على دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
4. التعرف على تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
5. التعرف على علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بممارسة الرياضة.

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى التنقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
2. ما مستوى التنقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
3. ما دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
4. ما تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
5. ما علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بممارسة الرياضة؟

مصطلحات الدراسة:

مواقع التواصل الاجتماعي: هي التطبيقات والمنابر ووسائل الاعلام عبر شبكة الانترنت التي تهدف إلى تسهيل التفاعل والتعاون وتبادل المعلومات. Richter, A., Koch, (M. 2007)

التنقيف الصحي: إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم والاستفادة الفعلية منها. (سلامة، 2007).

التنقيف الغذائي: إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق عن الغذاء وأهميته ومعرفة أن الغذاء بالكيف وليس بالكم للتمتع بصحة جيدة والوقاية من المرض. (إسماعيل، 2014).

النشاط البدني: هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام ما هو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والاجتماعية والنفسية لبني الإنسان. (الخولي، 1996)

الدراسات السابقة:

دراسة محمد (٢٠٢٢) بعنوان "اعتماد مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومة في ظل الأزمة الصحية

في جامعة اليرموك بالأردن ، وهدفت إلى التعرف على مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك بالأردن، وبلغت عينه الدراسة (120) لاعباً من جامعة اليرموك بالأردن من اللاعبين الذكور في منتخبات (ألعاب القوى، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة طائرة ، ألعاب المضرب)، وكشفت النتائج: أن معظم اللاعبين الممارسين ليس لديهم وعي صحي ويفتقرون إلى أهمية الكشف الطبي والمتابعة ويتناولون المشروبات الغازية بشراهة، وليس لديهم وعي بنوع الطعام المناسب للممارسة الرياضية.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي المسحي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافه.

مجتمع الدراسة: تم تحديد مجتمع الدراسة وهو الممارسين وغير الممارسين في مدينة الرياض، وبلغ تقريباً (3153478) من الجنسين، وفق آخر إحصائية للهيئة العامة للإحصاء بالمملكة العربية السعودية المعلنة لعام 2010 م بحسب الإحصاءات الأخيرة لوزارة الإحصاء ببرنامج التعداد السكاني - قابلة للزيادة طبقاً لإحصائيات التعداد السكاني القادم- ومنها تم استخراجها العينة عن طريق معادلة (ستيفن ثامبسون).

عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني وبلغت (512) مستجيباً، وتم أخذ موافقتهم على إجراء الدراسة. والجدول التالي يحدد الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة:

الباحثة منهج المسح بالعينة، وأداة الاستبيان لجمع البيانات. وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إقامة المبحوثين ودرجة اهتمام المبحوثين بمتابعة المبادرات الصحية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، كما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إقامة المبحوثين وبين حملات التوعية الصحية التي تابعها المبحوثين من خلال وسائل التواصل الاجتماعي فيما عدا (مبادرة صحة المرأة المصرية) فهي دالة عند مستوى دلالة ٩٥٪. وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إقامة المبحوثين وإسهام وسائل التواصل الاجتماعي في نشر الوعي بالمبادرات الصحية.

دراسة فقهاء (2020) بعنوان مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية فلسطين هدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية واستخدمت المنهج الوصفي وعينة عمدية من المدربات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية وبلغ عددهم 137 مدربة وفتاة وكشفت النتائج أن مستوى الوعي الصحي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة كان مرتفعاً حيث بلغت نسبة الوعي 74.6% وأن مستوى الوعي الغذائي كان مرتفعاً بنسبة 68.8% كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي بمعامل ارتباط 0.73.

دراسة سليمان وعلي (2012م) بعنوان: دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية

جدول (1). الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (ن=512).

م	البيانات الديموغرافية	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
1	العمر	أقل من 18 حتى 21	228	44.5%
		من 22 حتى 29	128	25%
		من 30 حتى 44	93	18.2%
		من 45 حتى 60 فأكثر	63	12.3%
2	المؤهل الدراسي	الشهادة الابتدائية	12	2.3%
		الشهادة المتوسطة	0	0%
		الشهادة الثانوية	92	18%
		الشهادة الجامعية	384	75%
		الماجستير	24	4.7%
		الدكتوراه	0	0%
		نعم	419	81.8%
		لا	93	18.2%
3	هل تمارس الرياضة	مرة واحدة	81	15.8%
		مرتين	122	23.8%
		3 مرات	156	30.5%
		لا يوجد	90	17.6%
4	كم مرة تمارس الرياضة في الأسبوع	هاوي	390	76.2%
		محترف	30	5.9%
		لا يوجد	92	18%
		لعبة فردية	111	21.7%
5	نوع الممارسة الرياضية	لعبة جماعية	63	12.3%
		لياقة بدنية	279	54.5%
		لا يوجد	59	11.5%
		النادي	66	12.9%
6	نوع النشاط الممارس	المدرسة أو الجامعة	111	21.7%

م	البيانات الديموغرافية	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
		الساحات العامة	87	17%
		المنزل	161	31.4%
		الجيم	87	17%
		Twitter	96	18.8%
		Instagram	57	11.1%
		TikTok	152	29.7%
		Snapchat	171	33.4%
		Facebook	0	0%
		YouTube	36	7%
		ذكر	81	15.8%
		أنثى	431	84.2%
		سعودي	488	95.3%
		غير سعودي	24	4.7%
		مدينة	479	93.6%
		قرية	33	6.4%
		أعزب	333	65%
		متزوج	167	32.6%
		مطلق	6	1.2%
		ارمل	6	1.2%
8	أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً			
9	النوع			
10	الجنسية			
11	مكان الإقامة			
12	الحالة الاجتماعية			

يؤكد جودة الاستبانة وقابليتها للتطبيق. وتم تصميمها بصورة إلكترونية. وهدفت إلى تحديد المدركات الصحية والغذائية، وتكونت من المحاور الآتية:

- التنقيف الصحي (14 عبارة):
- المحور الأول: الوعي الصحي.
- المحور الثاني: الصحة الشخصية.
- المحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية.
- التنقيف الغذائي: (39 عبارة)
- المحور الأول: الأسلوب الغذائي.
- المحور الثاني: المكملات الغذائية.
- المحور الثالث: البناء الجسمي للرياضيين
- المحور الرابع: اضطرابات النوم لدى الرياضيين
- دور مواقع التواصل في التنقيف الصحي والغذائي (10 عبارات)

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى التنقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟

للإجابة عن السؤال الأول للبحث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

يتضح من الجدول أن نسبة 44.5% من العينة من الفئة العمرية أقل من 18 حتى 21، وهي فترة الشباب، ونسبة 81.8% تمارس الرياضة، ونسبة 30.5% تمارسها ثلاث مرات أسبوعياً، ونسبة 76.2% هاوي لممارسة الرياضة، ونسبة 54.5% يمارس اللياقة البدنية، ونسبة 31.4% يمارس الرياضة البدنية في المنزل، و33.4% يستخدمون موقع Snapchat للتواصل الاجتماعي، وأغلبهم من الإناث بنسبة 84.2%. ونسبة 65% أعزب.

- أداة الدراسة: استبانة من إعداد الباحثتان.

- خطوات إعداد الاستبانة:

- تم عمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة في مجال التربية الصحية والتغذية بغرض إعداد محاور استبانة التنقيف الغذائي والصحي وذلك لعرضها على السادة المحكمين.

- ثم قامت الباحثتان بعرض الاستبانة على السادة المحكمين وذلك للحصول على الآراء التي تحدد المحاور النهائية التي يتم عرضها على عينة الدراسة الاستطلاعية ومن بعدها العينة الأساسية.

- تم إعداد استبانة مكونة من 63 عبارة لتحديد دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي، وتم تحكيمها، وبلغ معامل الثبات لها (0.95)، كما تراوح صدق الاتساق الداخلي للعبارات بين (0.87-0.93) مما

جدول (2) نتائج التنقيف الغذائي

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
المحور الأول: الأسلوب الغذائي					
1	أتناول كثير من القهوة لزيادة التركيز في الاعمال اليومية	3.22	1.224	64%	6
2	أشرب المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام	2.93	1.279	59%	7
3	أتناول العشاء قبل النوم مباشرة	2.53	1.216	51%	9
4	يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات	4.27	0.831	85%	1
5	أتناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت	3.31	1.233	66%	4
6	أتناول ثلاث وجبات غذائية يومياً وتكون في مواعيد ثابتة	3.32	1.267	66%	5
7	أكثر من تناول السكريات خلال وجباتي اليومية	2.79	1.245	56%	8

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
8	أفضل الأغذية الغنية بالكربوهيدرات كالأرز والمكرونة	3.43	1.166	69%	3
9	اختار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية	3.73	1.061	75%	2
	المتوسط العام للمحور	3.2804	0.67487	66%	
المحور الثاني: المكملات الغذائية					
1	أتناول المكملات الطبيعية فقط التي تعتمد على البروتينات في تركيبها	3.17	1.246	63%	4
2	أتناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا 3	3.3	1.323	66%	3
3	أتناول الوجبات الصحية دون اللجوء للمكملات الغذائية	3.78	1.125	76%	2
4	أتناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة	2.99	1.32	60%	6
5	أتناول الكرياتين بعد التدريب كعامل استشفائي	2.8	1.299	56%	9
6	تناول الترامادول يساعد على تقديم أفضل نشاط	2.63	1.254	53%	12
7	أتناول البوتاسيوم خلال التدريب والمباريات للتعويض	2.89	1.265	58%	8
8	أتناول الفيتامينات أثناء الممارسة الرياضية عالية الشدة	3.11	1.283	62%	5
9	أقل من تناول المكملات الغذائية الصناعية	3.9	1.172	78%	1
10	أتناول المكمل الغذائي Amino 2222 لبناء العضلة	2.64	1.307	53%	11
11	أتناول المكمل الغذائي Why Protein لتضخيم حجم العضلة	2.77	1.367	55%	10
12	تعد المشروبات الرياضية هي الخيار الأفضل لزيادة النشاط	2.91	1.251	58%	7
	المتوسط العام للمحور	3.0741	0.92729	61%	
المحور الثالث: البناء الجسمي					
1	اكتفى بالحمية الغذائية لنقص الوزن دون ممارسة الرياضة	2.54	1.265	51%	10
2	إنقاص الوزن لا يتطلب مجهود عالي	2.79	1.274	56%	8
3	الجسم المثالي يسمح بممارسة أكثر من رياضة	3.97	1.06	79%	3
4	اختيار النظام النباتي سيساعد على فقدان الوزن	3.11	1.298	62%	6
5	أتخلّى عن جميع الأطعمة المفضلة لدى لفقدان الوزن الزائد	2.82	1.346	56%	9
6	أقوم بعمل تقويات لعضلات الجسم لضمان عدم حدوث إصابة	3.94	1.062	79%	4
7	أجد صعوبة بالغة في إنقاص الوزن لحبي للأطعمة السريعة	3.4	1.319	68%	5
8	أمارس الرياضة بانتظام للحصول على جسم مثالي والوقاية من الأمراض	4.05	0.982	81%	1
9	أقل من تناول المكملات الغذائية الصناعية	4.03	1.055	81%	2
10	تعد المشروبات الرياضية هي الخيار الأفضل لزيادة النشاط	2.88	1.309	58%	7
	المتوسط العام للمحور	3.3539	0.69908	67%	
المحور الرابع: اضطرابات النوم					
1	أشعر بالنعاس الشديد خلال النهار	3.44	1.161	69%	4
2	أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم	3.59	1.133	72%	2
3	استطيع النوم المدة الكافية (8) ساعات يومياً	3.55	1.253	71%	3
4	أشعر بالتوتر وقت الدخول للنوم	2.83	1.334	57%	7
5	أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموح أثناء النوم	2.48	1.337	50%	8
6	أحلم بالأحلام المزعجة أثناء النوم	2.97	1.256	59%	6
7	استيقظ مبكراً من النوم	3.45	1.264	69%	5
8	استيقظ عدة مرات أثناء النوم	3.65	1.187	73%	1
	المتوسط العام للمحور	3.2451	0.73533	65%	

فكما أشار باتريك Patrick (2003م) إلى أن الوعي الغذائي لدى الشباب في غاية الأهمية، لأن التغذية السليمة والنشاط البدني على الصحة العامة للشباب سواء في عمر الشباب أو في المراحل العمرية المتأخرة له تأثير في الحد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وكذلك تقليل زيادة انتشار أمراض السمنة.

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (2011م) في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يجب أن يدركوا جيداً أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والإهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الاستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالي.

ويتفق مع ما ذكره خليل إسماعيل (2014م) أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعي غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة

يتضح من الجدول السابق وجود درجة من الوعي صحي لدى أفراد المجتمع وصلت 67% بالبناء الجسمي، 66% بالأسلوب الغذائي، و65% باضطرابات النوم، و61% بالمكملات الغذائية، وأن نسبة كبيرة وصلت 73% تستيقظ عدة مرات أثناء النوم، ويوجد تفاوت مرتفع بين أفراد المجتمع، أي أن مستوى التنقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بلغ (65%)، وهو مستوى فوق المتوسط، ويتطلب مزيداً من التوعية لزيادة مستوى التنقيف الغذائي. مما يؤكد على أهمية التنقيف الغذائي للمجتمع وخاصة الرياضيين منهم لأنه أصبح أكثر ضرورة للوصول إلى مجتمع حيوي يلبي متطلبات المجتمع ويحقق رؤيته.

الانسان من ظواهر ومستجدات بيئية وصحية لم تكن معروفة سابقاً، حيث يجب تنقيف الرياضي في الامور التي تهمة مثل التغذية وطبيعة ومسببات الامراض والوقاية منها وكذلك النظافة الشخصية.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التنقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟

للإجابة عن السؤال الثاني للبحث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعي الغذائي.

ويتفق مع ما ذكره ليث الأغا (2013م) بأن معظم الذين يعانون من السمنة نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعي بالغذاء وتناوله وبالنسبة للطلاب هناك ارتفاع في معدلات التدخين وتناول المشروبات الغازية بشراهة والتي تساعد على زيادة الدهون وتؤثر على شكل الجسم.

ويؤكد كلاً من (Ellias, A & Elder, K, 2010) على أهمية التنقيف الغذائي لأنه أصبح أكثر أهمية من أي وقت مضى في ظل هذه الظروف المتغيرة والذي يعاني فيها

جدول (3) نتائج التنقيف الصحي

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
المحور الأول: الوعي الصحي					
1	اتباع طبيباً عند حدوث الإصابات والأمراض فقط	3.93	1.103	79%	2
2	المتابعة الطبية الدورية تكون قبل ممارسة الرياضة مباشرة	3.34	1.153	67%	3
3	السهر من العادات الصحية السليمة	1.99	1.254	40%	5
4	ضرورة وجود حجرة الإسعافات الأولية قريبة من مكان الممارسة الرياضية	4.6	0.747	92%	1
5	تناول الوجبات الغذائية قبل الممارسة الرياضية مباشرة من الأمور الصحية	2.76	1.399	55%	4
	المتوسط العام للمحور	3.3219	0.71	66%	
المحور الثاني: الصحة الشخصية					
6	النظافة الشخصية قبل الممارسة الرياضية أمر ليس هام وضروري	2.39	1.495	48%	4
7	أحرص على عدم استعمال أو استخدام ملابس أو أدوات أي زميل آخر	4.39	1.096	88%	3
8	أهتم بنظافة ملابسي وأستبدلها كاملة بعد أي مجهود أقوم به	4.57	0.726	91%	2
9	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض	4.79	0.535	96%	1
	المتوسط العام للمحور	4.0332	0.57837	81%	
المحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية					
10	يؤثر التمتع بصحة نفسيه سليمة على مستوى الأداء الرياضي	4.67	0.611	93%	2
11	الرياضة تشجع على ممارسات العادات الصحية السليمة	4.74	0.545	95%	1
12	لا اهتم بالراحة أثناء الاجهاد البدني او الإصابات	2.32	1.214	46%	5
13	أقوم باستخدام الماء البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء	3.71	1.118	74%	4
14	أشرب العصائر والسوائل الطبيعية بصفة دورية لتجنب الدوار	4.19	0.894	84%	3
	المتوسط العام للمحور	3.9262	0.47917	79%	

فالألعابون الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الوعي الصحي قادرون إلى حد بعيد على فهم المعلومات المتاحة عن التغذية، ومتكفون من اتخاذ خيارات تمتعهم بصحة أوفر وتمكّنهم من مكافحة سوء التغذية والإفراط فيها على حد سواء، والمساعدة في وضع نهاية لجميع أشكال سوء التغذية، وهو أمر يمكن أن يعود بفوائد تدوم طوال العمر وفيما بين الأجيال ليس فقط على مستوى الممارسة الرياضية وإنما يتعدى للحياة بشكل عام. وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من عبد الناصر القدومي (2005م)، والمسلمي (2006) بأنه يجب زيادة الوعي والثقافة الصحية بأهمية الكشف الطبي الدوري والبعث عن السهر والمشروبات الغازية لما له من تأثير ضار على مكونات الجسم. كما يتفق مع ما ذكره خليل إسماعيل (2014م)، محمد سليمان وقاسم على (2012م) أنه يجب زيادة الوعي الصحي للنشأ وأهمية الكشف الطبي الدوري وذلك للتعرف على

يتضح من الجدول السابق وجود درجة من الوعي صحي لدى أفراد المجتمع وصلت، 81% بالصحة الشخصية، 79% بأسلوب الحياة اليومية، 66% بالوعي الصحي، وأن نسبة كبيرة وصلت 79% تتابع طبيباً عند حدوث الإصابات والأمراض فقط، أي أن مستوى التنقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بلغ (75%)، وهو مستوى فوق المتوسط، ويتطلب مزيداً من التوعية لزيادة مستوى التنقيف الصحي، ويوجد تفاوت مرتفع بين أفراد المجتمع، مما يؤكد على أهمية التنقيف الصحي للمجتمع وخاصة الرياضيين منهم لأنه أصبح أكثر ضرورة للوصول إلى مجتمع حيوي يلبي متطلبات المجتمع ويحقق رؤيته. فالازال المجتمع يتطلب المزيد من الوعي الصحي وخاصة المتعلقة بالوعي الصحي، ونمط الحياة.

بالصحة والشروط الصحية للممارسة والنوم والراحة وتناول الوجبات بطريقة سليمة وتناول المياه وكذلك السهر وتناول المشروبات الغازية والتي تؤثر سلباً على مستواه وترتبط بمكونات الجسم بشكل واضح.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث: ما دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟

للإجابة عن السؤال الثالث للبحث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الأمراض التي قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبي الدوري والتاريخ المرضي السابق للناشي من واقع السجلات الخاصة به. ويتفق مع ما ذكره عماد عبد الحق (2012م) بأنه كلما زاد الوعي الصحي وإدراك أهمية الكشف الطبي كلما قلت فرص حدوث الإصابة وعلاج الإصابة بشكل سريع والعودة للملاعب. أما بالنسبة لباقي المحاور الثقافية الصحية للناشي والصحة الشخصية للناشي ونظام الحياة اليومية للناشي فهذا يعكس القصور الواضح والإهمال في الاهتمام

جدول (4) نتائج دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الصحي والغذائي

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
ثالثاً: دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الصحي والغذائي					
1	تشجعت مواقع التواصل الاجتماعي على الاهتمام بصحتي	4.31	0.821	86%	1
2	التغذية والصحة من أهم الموضوعات التي أتابعها على مواقع التواصل الاجتماعي	3.89	1.023	78%	5
3	تزودني مواقع التواصل الاجتماعي بالمعلومات الخاصة بالأطعمة المناسبة لي	3.95	0.912	79%	4
4	تسهم مواقع التواصل بشكل إيجابي في التوعية والوقاية من بعض الأمراض	4.2	0.778	84%	2
5	توفر مواقع التواصل الاجتماعي لقاءات مع خبراء في التغذية بشكل مستمر	4.01	0.866	80%	3
6	أهتم بمتابعة رياضيين وأخصائيين تغذية مشاهير على مواقع التواصل الاجتماعي	3.88	1.121	78%	6
7	أتابع صفحات متخصصة للمشاكل الصحية المرتبطة بالتغذية والسمنة	3.7	1.16	74%	7
8	أتبع النصائح الغذائية المتوفرة على مواقع التواصل الاجتماعي دون استشارة طبيب	3.26	1.274	65%	10
9	لا أثق في المعلومات الصحية والرياضية على مواقع التواصل الاجتماعي	3.29	1.042	66%	9
10	أتسوق المكملات الغذائية والأجهزة الرياضية والحميات الغذائية من مواقع متخصصة	3.62	1.236	72%	8
	المتوسط العام للمحور	3.8109	0.69302	76%	

مواقع التواصل الاجتماعي دون استشارة طبيب وهذا يمثل خطورة على صحة الفرد والمجتمع وصحة الرياضي وممارسي الرياضة، نتيجة لعدم دقة المعلومات المتوفرة على مواقع التواصل الاجتماعي.

يتضح من الجدول السابق بأن دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني وصلت، 76%، وأشار 86% بأن مواقع التواصل تشجع على الاهتمام بالصحة. كما أشار 65% بأنهم يتبعون النصائح الغذائية المتوفرة على

جدول (5). نتائج درجة التنقيف الصحي والغذائي ودور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الصحي والغذائي .

الترتيب	النسبة	الانحراف المعياري	المتوسط	العبارة
التنقيف الصحي (14 عبارة)				
3	66%	0.71	3.3219	1 - المحور الأول: الوعي الصحي
1	81%	0.57837	4.0332	2 - المحور الثاني: الصحة الشخصية
2	79%	0.47917	3.9262	3 - المحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية.
التنقيف الغذائي (39 عبارة)				
2	66%	0.67487	3.2804	1 - المحور الأول: الأسلوب الغذائي.
4	61%	0.92729	3.0741	2 - المحور الثاني: المكملات الغذائية.
1	67%	0.69908	3.3539	3 - المحور الثالث: البناء الجسمي للرياضيين
3	65%	0.73533	3.2451	4 - المحور الرابع: اضطرابات النوم
	76%	0.69302	3.8109	دور مواقع التواصل في التنقيف الصحي والغذائي (10 عبارات)

للوعي الصحي، ومستوى التنقيف الغذائي بلغ (67%) للبناء الجسمي للرياضيين، و(66%) للأسلوب الغذائي، و(65%) لاضطرابات النوم، و(61%) للمكملات الغذائية،

يتضح من الجدول السابق مستوى التنقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين حيث بلغت (81%) للصحة الشخصية، و(79%) لأسلوب الحياة اليومية، و (66%)

التواصل الاجتماعي التي تلعب دوراً محورياً في علمية التنقيف والتوعية، ونمط الحياة. رابعاً: عرض ومناقشة نتائج السؤال الرابع: ما تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟ للإجابة عن السؤال الرابع للبحث تم استخدام تحليل التباين الأحادي، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

وبلغ دور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الصحي والغذائي ما نسبته (76%). ويوجد تفاوت مرتفع بين أفراد المجتمع، مما يؤكد على أهمية التنقيف الصحي والغذائي للمجتمع وخاصة الرياضيين منهم من خلال تقديم معلومات دقيقة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. فلا زال المجتمع يتطلب المزيد من التنقيف الصحي والغذائي عبر وسائل

جدول (6) نتائج تحليل التباين الأحادي لتأثير مواقع التواصل الاجتماعي على التنقيف الصحي والغذائي

م	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدالة
التثقيف الصحي							
1	المحور الأول: الوعي الصحي.	بين المجموعات	3.575	4	0.894	1.784	0.131
		داخل المجموعات	0.019	1	0.019	0.039	0.844
			3.555	3	1.185	2.365	0.07
			254.02	507	0.501		
		الكلّي	257.595	511			
2	المحور الثاني: الصحة الشخصية.	بين المجموعات	1.827	4	0.457	1.369	0.243
		داخل المجموعات	0.032	1	0.032	0.097	0.756
			1.794	3	0.598	1.793	0.147
			169.109	507	0.334		
		الكلّي	170.936	511			
3	المحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية.	بين المجموعات	1.026	4	0.257	1.119	0.347
		داخل المجموعات	0.198	1	0.198	0.865	0.353
			0.828	3	0.276	1.203	0.308
			116.303	507	0.229		
		الكلّي	117.329	511			
التثقيف الغذائي							
1	المحور الأول: الأسلوب الغذائي	بين المجموعات	9.391	4	2.348	5.329	**0
		داخل المجموعات	6.25	1	6.25	14.187	**0
			3.141	3	1.047	2.377	0.069
			223.347	507	0.441		
		الكلّي	232.737	511			
2	المحور الثاني: المكملات الغذائية.	بين المجموعات	2.077	4	0.519	0.602	0.661
		داخل المجموعات	0.009	1	0.009	0.011	0.917
			2.067	3	0.689	0.799	0.495
			437.317	507	0.863		
		الكلّي	439.393	511			
3	المحور الثالث: البناء الجسمي	بين المجموعات	11.143	4	2.786	5.92	**0
		داخل المجموعات	7.803	1	7.803	16.582	**0
			3.339	3	1.113	2.365	*0.07
			238.589	507	0.471		
		الكلّي	249.732	511			
4	المحور الرابع: اضطرابات النوم	بين المجموعات	1.272	4	0.318	0.586	0.673
		داخل المجموعات	0.199	1	0.199	0.367	0.545
			1.073	3	0.358	0.659	0.577
			275.028	507	0.542		
		الكلّي	276.3	511			
دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الصحي والغذائي							
1		بين المجموعات	1.162	4	0.291	0.603	0.661
		داخل المجموعات	0.214	1	0.214	0.443	0.506
			0.949	3	0.316	0.656	0.579
			244.256	507	0.482		
		الكلّي	245.419	511			

الاجتماعي مما يؤكد على أهمية التوعية الصحية من خلاله في زيادة التنقيف الصحي والغذائي.

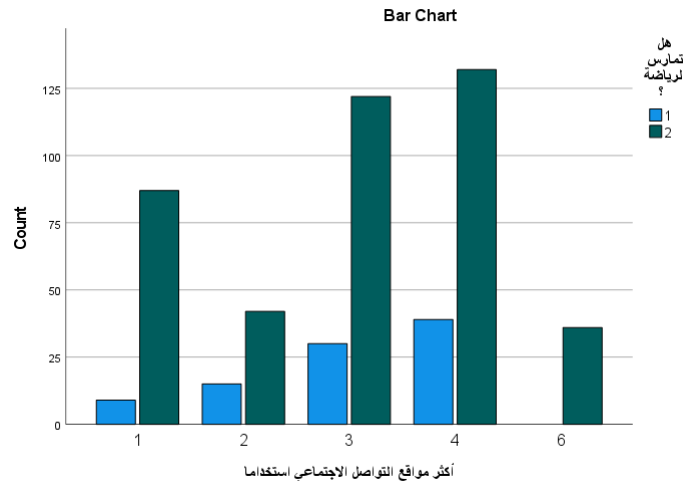
خامساً: عرض ومناقشة نتائج السؤال الخامس: ما علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بممارسة الرياضة؟
للإجابة عن السؤال الخامس للبحث تم استخدام تحليل (كا²)، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

يتضح من الجدول السابق بأنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي على التنقيف الصحي، في حين يوجد فرق دال إحصائياً بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي على التنقيف الغذائي وخاصة في الأسلوب الغذائي والبناء الجسمي لصالح مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي السناپ شات. ولا يوجد فرق دال إحصائياً بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ودور مواقع التواصل الاجتماعي في التنقيف الصحي والغذائي.

ويتضح أن هناك إقبالاً كبيراً لعينة الدراسة على مشاهدة Snapchat دون غيره من وسائل التواصل

جدول (7). نتائج تحليل دراسة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة باستخدام اختبار (كا² تربع).

م	أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً	هل تمارس الرياضة		
		لا	نعم	الكلي
1	Twitter	9	87	96
		Count		
		% within	9.4%	100.0%
		% within	20.8%	18.8%
		% of Total	1.8%	18.8%
2	Instagram	15	42	57
		Count		
		% within	26.3%	100.0%
		% within	16.1%	11.1%
		% of Total	2.9%	11.1%
3	TikTok	30	122	152
		Count		
		% within	19.7%	100.0%
		% within	32.3%	29.7%
		% of Total	5.9%	29.7%
4	Snapchat	39	132	171
		Count		
		% within	22.8%	100.0%
		% within	41.9%	33.4%
		% of Total	7.6%	33.4%
5	Facebook	0	36	36
		Count		
		% within	0.0%	100.0%
		% within	0.0%	7.0%
		% of Total	0.0%	7.0%
6	YouTube	93	419	512
		Count		
		% within	18.2%	100.0%
		% within	100.0%	100.0%
		% of Total	18.2%	100.0%



شكل (1). يوضح أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً لدى الممارسين وغير الممارسين.

جدول (8). نتائج تحليل اختبار مربع كاي لدراسة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة.

القيمة	درجة الحرية	الدلالة
مربع كاي	4	**0.001
معدل ليكر هود	4	**0.000
الارتباط الخطي	1	0.963
عدد العينة	512	

في أن الوعي الصحي والغذائي وجهان لعملة واحدة ويرتبطان ببعضهما البعض وهما شرط أساسي لحدوث تطور في مستوى اللاعب. كما يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (2013م) بأنه كلما زادت درجة الوعي الصحي والغذائي للأفراد كلما أثر إيجابياً على صحتهم وعلى مكونات الجسم.

استنتاجات وتوصيات الدراسة:

أولاً: استنتاجات الدراسة

اعتماداً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وحدود عينه الدراسة والمنهج المستخدم أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- أن نسبة التنقيف الغذائي المتعلقة بالمحور الأول: الأسلوب الغذائي بلغت (66%)، وبالمحور الثاني المكملات الغذائية (61%)، وبالمحور الثالث البناء الجسمي (67%)، وبالمحور الرابع اضطرابات النوم (65%)، ويرى (85%) بأنه يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات، و(78%) يقلل من تناول المكملات الغذائية الصناعية، و(81%) يمارس الرياضة بانتظام للحصول على جسم مثالي والوقاية من الأمراض، ويقلل من تناول المكملات الغذائية الصناعية، و(73%) يستيقظون عدة مرات في أثناء النوم. أي أن مستوى التنقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بلغ (65%)، وهو مستوى فوق المتوسط، ويتطلب مزيداً من التوعية لزيادة مستوى التنقيف الغذائي أن نسبة التنقيف الصحي الإجمالية لعينة الدراسة كانت (75%)

2- أن نسبة التنقيف الصحي المتعلقة بالمحور الأول الوعي الصحي بلغت (66%)، والمحور الثاني: الصحة الشخصية بلغت (81%)، والمحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية بلغت (79%)، ويرى (92%) ضرورة وجود حجرة الإسعافات الأولية قريبة من مكان الممارسة الرياضية، كما يرى (96%) بأن النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض، ويرى (95%) بأن الرياضة تشجع على ممارسات العادات الصحية السليمة أي أن مستوى التنقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بلغ (75%)، وهو مستوى فوق المتوسط، ويتطلب مزيداً من التوعية لزيادة مستوى التنقيف الصحي.

ثانياً: توصيات الدراسة

1- الاهتمام بنشر الوعي الصحي والغذائي للرياضيين لما له من تأثير واضح في صحة الرياضي وذلك من خلال

يتضح من الجدول السابق بأنه توجد علاقة ذات داتا إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة، فأغلب ممارسي الرياضة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغ مربع كاي (18.26) بدرجة حرية 4 عند مستوى دلالة (0.001). أي أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي له علاقة قوية بالتنقيف الصحي والغذائي، مما يؤكد الحاجة إلى تكثيف الجهود لعمل برامج تنقيفية صحية وغذائية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، والاستفادة منها في التنقيف نظراً لأهميتها. فالرياضي الواعي صحياً وغذائياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من الأمراض مثل السمنة والوزن الزائد والتشنجات القوامية وآلام المفاصل باعتبار أن العلاقة تقوم على جانبين أساسيين هما: الوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات المتعلقة بالنظافة الصحية والصحة الشخصية، والوعي الغذائي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات بالأسلوب الغذائي وبناء الجسم للرياضي حيث يؤثر الوعي الصحي والغذائي في رفع المستوى الصحي العام للرياضيين حيث أن الوعي الغذائي يرتبط بالوعي الصحي ويتأثر به والعكس صحيح لأنهم يعملان في اتجاه واحد وهو حالة الرياضي بشكل عام وقدرته على الأداء بشكل مناسب وهو في كامل لياقته وبصحة جيدة.

ويتفق ذلك ما ذكره يوسف كماش (2011م) في أن معظم اللاعبين يحاولون الحصول على نمط عضلي مناسب من أجل الأداء بشكل جيد خلال التدريب أو المباراة كما أن القوة العضلية ترتبط بشكل كبير بالسرعة. أما لباقي المتغيرات فمن الطبيعي تأثر النسب المئوية للدهون والدهون ومعدل التمثيل الغذائي للأنشئ وذلك لأن بعض الناشئين ليس لديهم وعي بنوع وشكل الطعام المتناول إضافة إلى تناول المشروبات الغازية والتي تؤثر في العظام والدهون وتؤثر سلباً على كفاءة الأجهزة الحيوية.

وأشار مصبقر (2000م) بأن نسبة السيطرة على حدوث الأمراض ومنع الإصابة تصل إلى (15%) من الشباب فقط ممن تلقوا النسبة الموصى بتناولها صحياً من الدهون وبسبب انتشار الغذاء غير الصحي وأنماط السلوك البدني والغذائي غير السليم بين الشباب فإن الوضع الصحي العام بحاجة للتدخلات الفعالة.

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد سليمان وقاسم على (2012م)، وهاريت ولينكولن Harrit, Lincolin (2016)

7- الأغا، ليث. (2013). علاقة الوعي الغذائي والصحي بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

8- الخولي، أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون سلسلة. الكويت: عالم المعرفة.

9- العصيمي. أمجاد. (2020). مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى عينة من المجتمع السعودي، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، مج 3. ع 3.

10- الشريف، بيضاء محمد غالب. (2010). التنقيف الغذائي. عمان: دار الميسرة للنشر.

11- أبو خطوة، السيد المولى والياز، احمد نصحي. (2014). شبكات التواصل الاجتماعي واثارها على الامن الفكري لدى طلبة التعليم الجامعي بمملكة البحرين، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، مج 7. ع 15.

12- أبوه ورقلة، نادية. (2013). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي السياسي والاجتماعي لدى الشباب العربي، مجلة دراسات وابحاث، جامعة الجلفة، الجزائر، مج 11. ع 5.

13- العتوم. (2009). دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث. الأردن.

14- الطيار، فهد بن علي. (2014). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الملك سعود، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، مج 31. ع 61.

15- حماد، أحمد. (2011). علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة. المنصورة: جامعة طنطا. كلية التربية الرياضية.

16- سعيد، عمرو. (2018). التنقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مج 2. ع 2.

17- سليمان، محمد وعلي، قاسم. (2012). دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك بالأردن، بحث منشور، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، مج 3. ع 8، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.

18- سلامة، بهاء الدين. (2007). الصحة العامة والتربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.

19- سلامة، بهاء الدين. (2011). الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة. القاهرة: دار الفكر العربي).

20- عابد، زهير. (2012). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعبئة الرأي العام الفلسطيني نحو التغيير

مواقع تواصل اجتماعي رسمية وغير رسمية وخاصة موقع Snapchat.

2- تنظيم محاضرات دورية للرياضيين لرفع مستوى الوعي الصحي والغذائي ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

3- تفعيل دور المدربين لتوجيه أفراد المجتمع في إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء.

4- الإهتمام بمتابعة الحالة الصحية للفرد بشكل دوري والمتابعة مع الطبيب في حالة حدوث تعب أو قصور.

5- حث الأندية على تقديم وجبات متكاملة للرياضيين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الاستفادة منها.

6- الاستعانة بخبير (أخصائي تغذية) لما له من دور مهم في تنقيف الرياضيين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما في الأداء.

7- الاستعانة بالنتائج التي توصل لها الدراسة وتوظيفها في برامج لزيادة مستوى الوعي الصحي والغذائي للرياضيين من خلال المنصات الإلكترونية الأكثر إقبالاً كموقع Snapchat.

المراجع:

1- الحمامي، هاجر مجدي. (2021). دور وسائل التواصل الاجتماعي في توعية المواطنين بالمبادرات الصحية. رسالة ماجستير، المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة دمياط. مج 10. ع 3.

2- الجلود، سليمان. (2014). المكملات الغذائية ومعدل توافرها بالمملكة العربية السعودية. مجلة نظريات وتطبيقات: مجلة علمية في علوم التربية البدنية والرياضية. جامعة الإسكندرية- كلية التربية الرياضية للبنين. ع (82). ص ص 86 - 100.

3- المسلمي، هبة. (2006). الثقافة الصحية وعلاقتها بالتكوين الجسمي لدى تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الزقازيق: كلية التربية الرياضية للبنات.

4- القدومي، عبد الناصر. (2012). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين: كلية التربية. مج 6. ع 6.

5- أنطونيو، آخرون. (2019). أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية (سليمان الجلود، مترجم). المملكة العربية السعودية: دار جامعة الملك سعود للنشر.

6- إسماعيل، خليل. (2014). علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعه الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنات.

تنقيف صحي لبعض وسائل الاستشفاء للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. جامعة أسبوط كلية التربية الرياضية، مج3. ع60.

33- وكالة راجح للإعلان والتسويق الإلكتروني (2023). تقرير وسائل التواصل الاجتماعي متاح على الرابط <https://rageh.net/>

34- **Ellias, A. and Elder, K. (2010).** Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students, Journal of Sport Sciences, Vol. 9, 74-80.

35- **Friedman, et al. (2022).** "The Use of Social Media as a Persuasive Platform to Facilitate Nutrition and Health Behavior Change in Young Adults: Web-Based Conversation Study". Journal of Medical Internet Research. 24(5):1-15.

36- **Goodyear, V. (2021).** The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviors in young people and adult. (Victoria a. Goodyear). England: School of Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences, University of Birmingham. a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 18:72.

37- **Hawker, Mark. D. (2010).** Developer's Guide to Social Programming: Building Social Context Using Face book, Google Friend Connect, and the Twitter API, Canada: Addison-Wesley Professional; 1 edition, August 25.

38- **Harrit, S. and Lincolin, A.:** "The relationship between health and nutrition habits with junior's health behavior in basketball " Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Vol. 6, 65-75, 2016.

39- **Kanozia, Rubal. (2021).** Does Media Usage Enhance Nutrition Literacy? A Systematic Literature Review and Thematic Analysis. PhD Scholar, Central University of Punjab, India.

40- **LXue Bai a and Oliver Yao. (2010):** Facebook on campus: the use and friend formation in online social networks, College of Business and Economics, Lehigh University, [online] <http://ssrn.com/abstract=1535141>

41- **Patrick,k(2003) :** A multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care , Rev , Med , Jan 24 (1) 75-92.

42- **Richter, A., Koch, M. (2007).** "Social software — status quo und Zukunft", Technischer Bericht, Nr. 2007-01, Fakultät für Informatik. Universität der Bundeswehr München; 2007, available on line: www.sciencedirect.com. 14.

الاجتماعي والسياسي – دراسة وصفية تحليلية. مجلة جامعة النجاح، لأبحاث العلوم الإنسانية. مج26. ع6.

21- عبد الحق، عماد. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العدد الرابع، المجلد السادس والعشرون، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين: كلية التربية الرياضية، مج26. ع4.

22- عبد الرحمن، مصيفر. (2012). دراسات في التنقيف الصحي والغذائي. البحرين: مركز البحرين للدراسات والبحوث.

23- عبد الله، نشوان. (2009). فن الرياضة والصحة. عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

24- عبد النور، هامل. (2018). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز الوعي الصحي لدى الشباب، مجله العلوم القانونية والاجتماعية، الجزائر، جامعه الجفلة.

25- فقها، آيات. (2020). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية – فلسطين، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.

26- كامل، علياء الحسين محمد. (2015). دور وسائل التواصل الاجتماعي على وعي الشباب في المشاركة السياسية دراسة ميدانية في الأنثروبولوجيا الاجتماعية، مجلة مركز الخدمة للاستشارات الدراسية بكلية الآداب جامعة المنوفية مصر، ع50.

27- كماش، يوسف وبشير، صالح. (2011). مقدمة في بيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الوفاء للنشر، القاهرة.

28- محمد، راضية. (2022، مايو). اعتماد مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومة في ظل الأزمة الصحية فيروس كورونا. مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية مج7. ع 3. ص ص 121-136. الجزائر.

29- منظمة الأغذية والزراعة FAO. (2000). الامن الغذائي والتوعية بالتغذية على نطاق الأسرة المؤتمر الإقليمي، لبنان: بيروت.

30- هاني، زين العابدين محمد علي والرعود، سيف علي عبد الطالب. (2018). الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية الذي لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن، المجلة التربوية الأردنية، مج4. ع4.

31- وزارة الصحة. (2008). التغذية والصحة الإدارة العامة للتغذية، المملكة العربية السعودية.

32- يوسف، محمد علي إمام وعبد الله، مها رشوان وقبيص، مصطفى زغلول. (2002). تأثير برنامج