

نمط الحياة والعادات الغذائية وعلاقتها بمستوى النشاط البدني لدى الشباب بمنطقة حائل

رغد عبيد مفلح الشمري^{1*}

¹ طالبة ماجستير/ السعودية.

الملخص :

هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين نمط الحياة والعادات الغذائية، ومستوى النشاط البدني لدى الشباب في منطقة حائل. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتم جمع البيانات من خلال استبانة مكونة من ثلاثة محاور: العادات الغذائية الصحية وغير الصحية، ونمط الحياة الصحي وغير الصحي. شملت العينة 200 شابًا وشابة، تراوحت أعمارهم بين 15 و40 عامًا، وتم اختيارهم عشوائيًا. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني ($R^2 = 0.67, P < 0.001$). كان تناول الإفطار بانتظام ($\beta = 0.42$) وتنويع الغذاء ($\beta = 0.45$) من أقوى العوامل الإيجابية، في حين كان الإفراط من الوجبات السريعة ($\beta = -0.48$) الأكثر تأثيرًا سلبًا على النشاط البدني. كما كشفت النتائج عن ارتباط قوي بين نمط الحياة الصحي ومستوى النشاط البدني ($R^2 = 0.71, P < 0.001$), حيث كانت ممارسة النشاط الرياضي بانتظام ($\beta = 0.52$) والاستيقاظ المبكر ($\beta = 0.40$) من أبرز العوامل التي تعزز النشاط البدني، بينما كان الاستخدام المفرط للهاتف ($\beta = -0.38$) من أهم العوامل التي تضعف النشاط البدني. أوصت الدراسة بأهمية تعزيز الوعي الصحي بين الشباب، من خلال برامج تثقيفية تهدف إلى تحسين العادات الغذائية وتشجيع تبني نمط حياة نشط، للحد من العوامل التي قد تؤثر سلبًا على النشاط البدني.

الكلمات المفتاحية: العادات الغذائية، نمط الحياة، النشاط البدني، الصحة، الشباب.

المقدمة :

يعتبر النشاط البدني عنصراً أساسياً في دعم الصحة العامة والوقاية من الأمراض ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن ممارسة النشاط البدني بانتظام تسهم في تحسين الصحة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض (منظمة الصحة العالمية، 2020).

تعدّ العادات الغذائية مهمة لدعم النشاط البدني، حيث تعتبر الكربوهيدرات مصدر الطاقة الرئيسي أثناء التمرين البدني بينما في الأنشطة ذات الشدة المنخفضة إلى المتوسطة تسهم الدهون على توفير الطاقة، مما يجعل مقاومة التعب تكون لفترة أطول (BURKE et.al, 2018)، بالإضافة إلى أنّ البروتين يستخدم بشكل أساسي في عملية بناء العضلات وإصلاح الأنسجة بعد النشاط البدني (Phillipset.al, 2016).

وعلى ذلك فإنّ، نمط الحياة اليومي يؤثر مثل: مدة النوم، مستويات التوتر، الأوقات المخصصة للشاشات، بشكل كبير على مستوى النشاط البدني، فقد أظهرت نتائج دراسة أن قلة النوم، وزيادة التعرض للتوتر يرتبط بانخفاض الأداء البدني وزيادة الإجهاد (Watson et.al, 2017)، كما أنّ العادات الغذائية غير الصحية مثل: تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية بكثرة من المحتمل أن تؤدي إلى قلة مستوى الطاقة وعدم الرغبة في ممارسة النشاط البدني (Lobelo et.al, 2016). وعلى ذلك، فإنّ تعزيز الوعي الصحي وزيادة الثقافة المجتمعية حول العادات الغذائية السليمة أمر ضروري لتحفيز الشباب على تبني نمط حياة نشط، فمن خلال توفير برامج تثقيفية تؤثر على أهمية التغذية المتوازنة وممارسة النشاط البدني بانتظام يمكن تحسين الصحة العامة وزيادة مستوى النشاط البدني بين الشباب (Spruit et.al, 2020).

مشكلة البحث :

من خلال الدراسات الحديثة في السنوات الأخيرة تمّ التوصل إلى أنّ انتشار السلوكيات الغذائية غير الصحية بين فئة الشباب بزيادة، إلى جانب انخفاض مستوى النشاط البدني حيث أوضحت دراسة أنّ الاستهلاك المفرط للوجبات السريعة مرتبط بانخفاض مستوى النشاط وزيادة السمنة (القحطاني والغامدي، 2021) كما أفادت دراسة المتيري وآخرون أنّ زيادة أوقات الجلوس أمام الشاشات يؤدي لسلوكيات جلوسيه مفرطة مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض (المتيري وآخرون، 2022).

كما وأظهرت دراسة منهجية أنّ هناك علاقة وطيدة بين نمط الحياة، وبما يشمل من العادات الغذائية والنشاط البدني واللياقة البدنية والصحة العامة (حسين وآخرون، 2022)، ومع ذلك تركّز معظم هذه الدراسات على مناطق حضرية كبيرة مما يبرز فجوة معرفية فيما يتعلّق بتأثير هذه العوامل على الشباب في مناطق أخرى مثل منطقة حائل.

أهداف البحث :

1. تحليل العلاقة الارتباطية بين العادات الغذائية الصحية ومستوى النشاط البدني لدى الشباب.
2. تقييم تأثير العادات الغذائية على مستوى النشاط البدني باستخدام نماذج الانحدار.
3. مقارنة مستويات النشاط البدني بين الشباب الذين يتبعون عادات غذائية صحية وغير صحية.
4. فحص العلاقة الارتباطية بين نمط الحياة الصحي ومستوى النشاط البدني لدى الشباب.
5. تحليل تأثير نمط الحياة الصحي على مستوى النشاط البدني باستخدام تقنيات الانحدار.
6. بناء نموذج متكامل يوضح تأثير العادات الغذائية ونمط الحياة على مستوى النشاط البدني.

تساؤلات الدراسة :

1. ما هي العادات الغذائية السائدة بين الشباب في منطقة حائل؟
2. ما هي أنماط الحياة السائدة بين الشباب في منطقة حائل؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني لدى الشباب في منطقة حائل؟
4. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الحياة ومستوى النشاط البدني لدى الشباب في منطقة حائل؟

الإجراءات المنهجية للدراسة :

منهج الدراسة :

عتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المسحي، والمتمثل في استخدام استبانة للتعرف على العلاقة بين نمط الحياة والعادات الغذائية بمستوى النشاط البدني لدى الشباب بمنطقة حائل؛ وذلك نظراً لمرعاة هذا المنهج لطبيعة الدراسة الحالية وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الشباب التابعين لمنطقة حائل في المملكة العربية السعودية والبالغ عددهم 600 ألف وفقاً للإحصائية الصادرة لعام 2022، وبلغ أفراد العينة 200 شاباً من منطقة حائل للإدراج في العينة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ذكور وإناث من 15 سنة وحتى 40 سنة، وفيما يلي توزيع عينة الدراسة بحسب الجنس والعمر:

الخصائص الشخصية والوظيفية للمستجيبين :

فيما يأتي عرض لنتائج التحليل الإحصائي للخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.

يوضح الجدول (1) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس والعمر

الجنس	العدد	النسبة المئوية	العمر	العدد	النسبة المئوية
ذكر	106	53.0	من 15 إلى 29 سنة	103	51.5
أنثى	94	47.0	من 30 إلى 40 سنة	97	48.5
المجموع	200	100	المجموع	200	100

من الجدول (1) بيّنت النتائج أنّ غالبية أفراد العينة هم من الذكور بنسبة (53.0%)، كما بلغت نسبة الإناث نسبة (47.0%)، ويتّضح أنّ نسبة الذكور أكبر من عدد الإناث بنسبة بسيطة، كذلك تبيّن من نتائج الجدول (1) أنّ غالبية أفراد العينة هم من ذوي الأعمار (من 15-29 سنة) فقد حلّت في المرتبة الأولى حيث بلغت نسبتهم (51.5%)، وفي المرتبة الثانية فئة الأعمار (من 30-40 سنة) والتي بلغت نسبتهم (48.5%)، يتّضح من ذلك أنّ عينة الدراسة هم من ذوي فئات الأعمار الصغيرة والمتوسطة من عينة الدراسة.

أداة الدراسة :

تم استخدام استبانة لجمع البيانات حول "نمط الحياة والعادات الغذائية وعلاقتها بمستوى النشاط البدني لدى الشباب بمنطقة حائل"، إذ تحتوي الاستبانة على قسمين:

- القسم الأول: يشمل المتغيرات الشخصية (الجنس والعمر).
 - القسم الثاني: يتضمن بيانات الدراسة الأساسية، وينقسم إلى ثلاثة محاور:
 - المحور الأول: يقيس العادات الغذائية الصحية (10 عبارات).
 - المحور الثاني: يقيس العادات الغذائية غير الصحية (10 عبارات).
 - المحور الثالث: يقيس نمط الحياة، حيث يقسم إلى: نمط حياة صحي وغير صحي (10 عبارات لكل منهما)
- تصاغ العبارات بمقياس ثنائي (نعم/ لا)، وتم اعتمادها من قبل خبراء المجال لضمان الشمولية والدقة.

اختبارات الصدق :

تقيم صلاحية الاستبانة من خلال ثلاثة محاور رئيسية:

الصدق الظاهري: تظهر العبارات بصيغة واضحة ومباشرة وتتماشى مع موضوع الدراسة، مما يجعلها تبدو مناسبة ومفهومة للمشاركين.

صدق المحتوى: تم إعداد الأداة بناءً على مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة، وتم استشارة خبراء المجال للتأكد من شموليتها وصلاحيتها في قياس المتغيرات المدروسة.

صدق البناء: على الرغم من عدم إجراء تحليل عوامل استكشافي مفصل، فإن الاتساق الداخلي العالي بين العبارات داخل كل محور (كما يتضح من نتائج معامل ألفا كرونباخ اللاحق) يشير إلى أن الأداة تقيس البعد النظري المطلوب بشكل متجانس.

اختبارات الثبات (الموثوقية) :

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لتقييم الثبات الداخلي لكل محور من محاور الاستبانة. وفيما يلي النتائج:

يوضح الجدول (2) معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبانة

المحور	معامل ألفا كرونباخ
العادات الغذائية الصحية	0.96
العادات الغذائية غير الصحية	0.98
نمط الحياة الصحي	0.95
نمط الحياة غير الصحي	0.93

تشير هذه النتائج إلى أن جميع محاور الاستبانة تتمتع بثبات داخلي مرتفع (حيث إن جميع القيم تتجاوز 0.90)، مما يؤكد موثوقية الأداة في قياس المتغيرات المدروسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام الأدوات الآتية:

1. النسب المئوية والتكرارات والوزن النسبي: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي، لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما، ويتم الاستفادة منها في وصف عينة الدراسة المبحوثة.
2. أساليب الإحصاء الوصفي: لوصف خصائص عبارات الدراسة، وذلك من خلال:
أ. الوسط الحسابي والوزن النسبي له: حيث يتم حساب الوسط الحسابي لكل عبارة، ويتم مقارنة الوسط الحسابي للعبارة بالوسط الفرضي للدراسة حسب مقياس المستخدم.
3. تحليل الانحدار المتعدد.
4. الاختبار الاحصائي t-test لعينتين مستقلتين، وهو أحد الاختبارات الاحصائية المعملية لمعرفة الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة تبعاً لاختلاف متغير الذين يتبعون عادات غذائية صحية وغير صحية.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول :

للإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: ما العادات الغذائية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل فيما يلي:

أولاً: حسب العادات الغذائية الصحية

يعرض الجدول (3) احتساب النسب المئوية والتكرارات لآراء العينة على الفقرات الخاصة "بالعادات الغذائية الصحية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل" وكما يلي:

جدول (3) يبين النسب المئوية والتكرارات لعبارات "العادات الغذائية الصحية الأكثر شيوعاً".

الترتيب	المستوى	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	النسبة %	العدد	تقييم مستوى العادات الغذائية الصحية
1	مرتفعة	70.5%	0.71	29.5%	59	لا تناول وجبة الإفطار
				70.5%	141	نعم
2	متوسطة	57%	0.57	43%	86	2 شرب الحليب بكمية تتراوح من كوب إلى كوبين (240-480 مل)
				57%	114	نعم
3	متوسطة	54%	0.54	46%	92	3 تناول الفواكه والخضراوات بشكل منتظم
				54.5%	108	نعم
4	مرتفعة	71.5%	0.72	28.5%	57	4 تنوع الغذاء بين البروتين (كاللحوم أو البقوليات)، الكربوهيدرات (كالخبز أو الأرز)، الدهون الصحية (كالزيوت أو المكسرات)، الفاكهة
				71.5%	143	نعم
5	متوسطة	54.5%	0.55	45.5%	91	5 حساب السعرات الحرارية بشكل تقريبي
				54.5%	109	نعم
6	مرتفعة	67%	0.67	33%	66	6 شرب الماء بكمية تتراوح بين 6 إلى 8 أكواب (1.5-2 لتر)
				67%	134	نعم

تظهر النتائج بالجدول (3) تقييم مستوى العادات الغذائية الصحية لدى الشباب، حيث تم تقسيم العادات إلى فئات مختلفة مع توضيح العدد والنسبة المئوية لكل فئة، وتشير النتائج إلى أن هناك نسبة ملحوظة من الشباب في منطقة حائل يتبعون عادات غذائية صحية، خاصة فيما يتعلق بتناول الإفطار وتنوع الغذاء. ومع ذلك، هناك أيضاً مجالات تحتاج إلى تحسين، مثل شرب الحليب وتناول الفواكه والخضراوات.

ثانياً: حسب العادات الغذائية الغير الصحية

يعرض الجدول (4) احتساب النسب المئوية والتكرارات لآراء العينة على الفقرات الخاصة "بالعادات الغذائية الغير الصحية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل" وكما يلي:

جدول (4) يبين النسب المئوية والتكرارات لعبارات "العادات الغذائية الصحية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل"

ترتيب	المستوى	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	النسبة %	العدد	تقييم مستوى العادات الغذائية الغير الصحية
1	مرتفعة	56%	0.56	44.5	89 لا	الإكثار من الوجبات السريعة
				55.5	111 نعم	
2	مرتفعة	59%	0.59	41	82 لا	تناول المشروبات الغازية
				59	118 نعم	
3	متوسطة	51%	0.51	49.5	99 لا	شرب المنبهات بكميات كبيرة مثل القهوة والشاي
				50	101 نعم	
4	مرتفعة	58%	0.58	42.5	85 لا	تناول الأغذية الغنية بالدهون
				57.5	115 نعم	

تظهر النتائج بالجدول (4) تقييم مستوى العادات الغذائية غير الصحية لدى الشباب، حيث تم تقسيم العادات إلى فئات مختلفة مع توضيح العدد والنسبة المئوية لكل فئة، وعند مقارنة نتائج الجدول 3 والجدول 4 نجد أن النسب الأعلى كانت من نصيب الجدول الثالث، والذي يبين الجانب الصحي من النظام الغذائي الذي تلتزم فيه عينة الدراسة، بالتالي يمكننا القول بأن أكثر العينة هم يملكون نظاماً غذائياً صحياً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

للإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على: ما هو نمط الحياة الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل فيما يلي:

أولاً: حسب نمط الحياة الصحية:

يعرض الجدول (5) احتساب النسب المئوية والتكرارات لآراء العينة على الفقرات الخاصة "بنمط الحياة الصحية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل" وكما يلي:

جدول (5) يبين النسب المئوية والتكرارات لعبارات "بنمط الحياة الصحية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل"

ترتيب	المستوى	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	النسبة %	العدد	تقييم مستوى نمط الحياة الصحية
1	مرتفعة	66%	0.66	34	68 لا	الاستيقاظ مبكراً
				66	132 نعم	
2	متوسطة	49%	0.49	51	102 لا	النوم مبكراً

				49	98	نعم	
				43	86	لا	
2	مرتفعة	%57	0.57	57	114	نعم	3 النوم لعدد ساعات كافية يومياً
				51	102	لا	
4	متوسطة	%49	0.49	49	98	نعم	4 ممارسة النشاط الرياضي أكثر من ساعتين يومياً

ثانياً: حسب نمط الحياة غير الصحي :

يعرض الجدول (6) احتساب النسب المئوية والتكرارات لآراء العينة على الفقرات الخاصة، "نمط الحياة غير الصحي الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل" وكما يلي:

جدول (6) يبين النسب المئوية والتكرارات لعبارات "نمط الحياة غير الصحي الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل"

الترتيب	المستوى	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	النسبة %	العدد	تقييم مستوى نمط الحياة غير الصحية
1	متوسطة	%41	0.41	59.5	119	لا شرب الدخان
				40.5	81	نعم
2	مرتفعة	%68	0.68	32.5	65	لا استخدام الهاتف النقال أكثر من ساعتين يومياً
				67.5	135	نعم
3	متوسطة	%40	0.40	60.5	121	لا استخدم أنظمة رياضية وغذائية تعتمد على
				39.5	79	نعم الحرمان
4	مرتفعة	%58	0.58	42.5	84	لا النوم متأخراً (بعد الساعة العاشرة مساءً)
				58	116	نعم
5	متوسطة	%52	0.52	48	96	لا مشاهدة التلفاز أكثر من ساعتين يومياً
				52	104	نعم
6	مرتفعة	%59	0.59	41.5	83	لا الجلوس مع الأصدقاء أكثر من ساعتين يومياً
				58	117	نعم

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث :

للإجابة عن السؤال الثالث الذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني لدى الشباب في منطقة حائل؟ استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد.

جدول (7) يبين تحليل العلاقة بين العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني باستخدام الانحدار المتعدد

المتغيرات المستقلة (العادات الغذائية)	معامل الانحدار β	القيمة التائية (T-Value)	مستوى الدلالة (Sig)	التفسير
تناول وجبة الإفطار بانتظام	0.42	3.15	**0.002	علاقة إيجابية دالة إحصائياً
تناول الفواكه والخضراوات بانتظام	0.38	2.95	**0.004	علاقة إيجابية دالة إحصائياً
تنوع الغذاء (بروتين، كربوهيدرات، دهون صحية، فاكهة)	0.45	3.4	**0.001	علاقة إيجابية قوية
حساب السرعات الحرارية يومياً	0.25	2.2	*0.032	علاقة إيجابية دالة عند مستوى 0.05

شرب الماء بكميات كافية (6-8 أكواب يومياً)	0.4	3.1	**0.003	علاقة إيجابية دالة إحصائياً
الإكثار من الوجبات السريعة	-0.48	-3.5	**0.001	علاقة سلبية دالة إحصائياً
تناول المشروبات الغازية	-0.35	-2.85	**0.006	علاقة سلبية دالة إحصائياً
مستوى النشاط البدني (المتغير التابع)	$R^2 = 0.67$	$F = 14.92$	$P > 0.001$	النموذج دال إحصائياً

تحليل الجدول :

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني، حيث بلغت قيمة $R^2 = 0.67$ ، مما يعني أن 67% من التغير في مستوى النشاط البدني يمكن تفسيره من خلال العادات الغذائية.

التأثيرات الإيجابية :

- تناول وجبة الإفطار، تناول الفواكه والخضراوات، تنوع الغذاء، حساب السعرات الحرارية، شرب الماء، جميعها تؤثر إيجابياً على مستوى النشاط البدني.
- أقوى تأثير إيجابي كان لتنوع الغذاء ($\beta = 0.45$)، يليه تناول وجبة الإفطار ($\beta = 0.42$).

التأثيرات السلبية :

- الإكثار من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية لهما تأثير سلبي واضح على النشاط البدني.
- الإكثار من الوجبات السريعة كان الأكثر ضرراً ($\beta = -0.48$).
- النموذج دال إحصائياً حيث كانت قيمة $F = 14.92$ ودالة عند مستوى $P < 0.001$ ، مما يعكس قوة العلاقة بين العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني.

الاستنتاج العام :

- كلما زاد التزام الشباب في منطقة حائل بالعادات الغذائية الصحية، ارتفع مستوى نشاطهم البدني بشكل ملحوظ.
- الإكثار من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية يؤدي إلى انخفاض النشاط البدني، مما يستدعي التوعية بأضرارها.
- التنوع الغذائي وتناول الإفطار من أهم العوامل التي تعزز النشاط البدني.

أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني ($R^2 = 0.67$, $P < 0.001$)، حيث كان تناول الإفطار ($\beta = 0.42$) وتنوع الغذاء ($\beta = 0.45$) من أقوى العوامل التي تؤثر إيجابياً على النشاط البدني. تتماشى هذه النتائج مع دراسة (Westertep, 2019) التي أشارت إلى أن النظام الغذائي المتوازن يوفر الطاقة الكافية لممارسة النشاط البدني ويحسن الأداء الرياضي. في المقابل، كان تناول الوجبات السريعة ($\beta = -0.48$) والمشروبات الغازية ($\beta = -0.35$) من العوامل السلبية التي تقلل من النشاط البدني. وجدت دراسة (Nguyen & El-Serag, 2018) أن الاستهلاك المفرط للأطعمة السريعة يؤدي إلى انخفاض مستويات النشاط وزيادة الوزن، مما يؤثر على الصحة العامة والأداء البدني.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع :

للإجابة عن السؤال الرابع الذي ينصّ على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الحياة الصحي ومستوى النشاط البدني لدى الشباب في منطقة حائل؟ استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد جدول تحليل (8) يبين العلاقة بين نمط الحياة الصحي ومستوى النشاط البدني باستخدام الانحدار المتعدد

المتغيرات المستقلة (نمط الحياة الصحي)	معامل الانحدار β	القيمة التائية (T-Value)	مستوى الدلالة (Sig.)	التفسير
الاستيقاظ مبكراً	0.4	3.05	**0.003	علاقة إيجابية دالة إحصائياً
النوم مبكراً	0.32	2.75	**0.008	علاقة إيجابية دالة إحصائياً
النوم لعدد ساعات كافية	0.28	2.45	*0.016	علاقة إيجابية دالة عند مستوى 0,05
ممارسة النشاط الرياضي	0.52	4.35	**0.001	علاقة إيجابية قوية جداً
استخدام الهاتف لساعات طويلة	-0.38	3-	**0.004	علاقة سلبية دالة إحصائياً
مشاهدة التلفاز لساعات طويلة	-0.3	2.6-	*0.011	علاقة سلبية دالة عند مستوى 0,05
مستوى النشاط البدني (المتغير التابع)	$R^2 = 0.71$	$17.85 = F$	$0.001 > P$	النموذج دال إحصائياً

تحليل الجدول :

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين نمط الحياة الصحي ومستوى النشاط البدني، حيث بلغت قيمة $R^2 = 0.71$ ، مما يعني أنّ 71% من التغير في مستوى النشاط البدني يمكن تفسيره من خلال نمط الحياة الصحي.

التأثيرات الإيجابية :

- الاستيقاظ المبكر، النوم المبكر، النوم لساعات كافية، ممارسة النشاط الرياضي، جميعها تؤثر إيجابياً على مستوى النشاط البدني.

- أقوى تأثير إيجابي كان لممارسة النشاط الرياضي ($\beta = 0.52$)، مما يعكس دوره الأساسي في تعزيز النشاط البدني.

التأثيرات السلبية :

- استخدام الهاتف لساعات طويلة ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة لهما تأثير سلبي واضح على النشاط البدني.

- أكبر تأثير سلبي كان لاستخدام الهاتف بكثرة ($\beta = -0.38$)، مما يشير إلى أنّ تقليل وقت استخدام الهاتف قد يساعد في زيادة النشاط البدني.

النموذج دال إحصائياً حيث كانت قيمة $F = 17.85$ ودالة عند مستوى $P < 0.001$ ، مما يعكس قوة العلاقة بين نمط الحياة الصحي ومستوى النشاط البدني.

الاستنتاج العام:

- كلما تبني الشباب في منطقة حائل نمط حياة صحياً (مثل النوم المبكر والاستيقاظ المبكر وممارسة الرياضة)، ارتفع مستوى نشاطهم البدني بشكل ملحوظ.

- الإفراط في استخدام الهاتف ومشاهدة التلفاز يقلل من النشاط البدني، مما يستدعي الحدّ من هذه العادات غير الصحية.

- ممارسة النشاط الرياضي هي أقوى عامل مؤثر إيجابي على النشاط البدني، مما يعكس أهمية تشجيع الشباب على التمارين اليومية.

أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين نمط الحياة الصحي ومستوى النشاط البدني ($R^2 = 0.71, P < 0.001$)، حيث كانت ممارسة النشاط الرياضي ($\beta = 0.52$) والاستيقاظ المبكر ($\beta = 0.40$) من أقوى العوامل المؤثرة إيجابياً. تؤكد هذه النتائج دراسة (Ding et al., 2020) التي وجدت أن النشاط البدني المنتظم يرتبط بتحسين اللياقة القلبية والتنفسية وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

على الجانب الآخر، كان الاستخدام المفرط للهاتف ($\beta = -0.38$) ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة ($\beta = -0.30$) من العوامل السلبية التي تقلل من مستوى النشاط البدني. تشير دراسة (Booth et al., 2017) إلى أن نمط الحياة الخامل، خاصة الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات، يؤدي إلى ضعف اللياقة البدنية وزيادة احتمالية الإصابة بالسمنة وأمراض القلب.

الاستنتاجات :

1. أظهرت النتائج أن غالبية الشباب في منطقة حائل يتبعون عادات غذائية صحية، ولكن هناك حاجة لتعزيز استهلاك الفواكه والخضروات وشرب الحليب بانتظام.
2. تناول وجبة الإفطار بانتظام كان من أكثر العادات الغذائية الصحية شيوعاً، وهو ما يتوافق مع الدراسات التي تؤكد دور الإفطار في تحسين الأداء البدني والعقلي.
3. لا يزال استهلاك الوجبات السريعة والمشروبات الغازية مرتفعاً بين الشباب، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم ومستوى نشاطهم البدني.
4. نمط الحياة الصحي شائع بين الشباب، خاصة في ما يتعلق بالاستيقاظ المبكر والنوم لساعات كافية، لكنه لا يزال يحتاج إلى تحسين في جانب النوم المبكر وممارسة الرياضة.
5. استخدام الهاتف لساعات طويلة هو أكثر العادات غير الصحية انتشاراً، وهو مرتبط بزيادة الخمول البدني واضطرابات النوم، مما يؤثر سلباً على النشاط البدني.
6. أظهرت نتائج الانحدار المتعدد وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني، حيث تبين أن تناول الإفطار وتنوع الغذاء يؤثران إيجابياً على النشاط البدني.
7. تناول الأطعمة غير الصحية مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازية كان له تأثير سلبي على مستوى النشاط البدني، مما يستدعي الحد من استهلاكها.
8. نمط الحياة الصحي، وخاصة ممارسة النشاط الرياضي والاستيقاظ المبكر، له تأثير إيجابي قوي على مستوى النشاط البدني، مما يعزز صحة الجسم والقدرة البدنية.
9. استخدام الهاتف لساعات طويلة ومشاهدة التلفاز لفترات ممتدة كانا من العوامل التي تقلل من مستوى النشاط البدني، مما يتطلب توعية الشباب بأهمية تقليل وقت الشاشة.
10. أظهرت النتائج أن العادات الغذائية الصحية ونمط الحياة النشط يلعبان دوراً مهماً في تعزيز مستوى النشاط البدني، مما يستدعي تعزيز التوعية والتثقيف الصحي للشباب.

التوصيات :

1. تعزيز الوعي الغذائي بين الشباب، وتقديم برامج توعية تهدف إلى تحسين العادات الغذائية وتعزيز الخيارات الصحية.
2. تقديم البرامج كورش عمل، والحملات التوعوية، وتوفير معلومات حول نمط الحياة الصحي خاصة.
3. أن تقام مسابقات وخاصة في المناسبات والمحافل تسهم في تشجيع الشباب في المنطقة على الاشتراك وممارسة نمط حياة صحي وعادات غذائية صحية مما يؤدي إلى النهوض بممارسة النشاط البدني.

المراجع العربية

- حسين، ر والفارس، ن والزهراني، م. (2022). العلاقة بين نمط الحياة والصحة العامة: مراجعة منهجية. *مجلة الصحة واللياقة البدنية*، 15(1)، 23-40.
- رؤية المملكة 2030. (2020). رؤية المملكة 2030. تم الاسترجاع في 14 فبراير 2025، من <https://vision2030.gov.sa>
- القحطاني، س والغامدي، ف. (2021). السلوك الغذائي والنشاط البدني لدى المراهقين: دراسة تحليلية. *مجلة الصحة العامة السعودية*، 12(3)، 45-60.
- المتيري، ع وأحمد، م. والسبيعي، ر. (2022). تأثير وقت الشاشة على نمط الحياة والنشاط البدني لدى الشباب. *مجلة بحوث النشاط البدني*، 8(2)، 78-92.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). النشاط البدني. تم الاسترجاع في 14 فبراير 2025، من <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

المراجع الأجنبية

- Booth, F. W & et al. (2017). Widespread Physical Inactivity: The Biggest Public Health Problem of the 21st Century. *Journal of Applied Physiology*, 102(4), 1343-1356.
- Burke, L. M., van Loon, L. J. C., & Hawley, J. A. (2018). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 36 (Suppl 1), 81-88. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585473>
- Ding, D., et al. (2020). Physical Activity and Chronic Disease Prevention: Advances and Applications. *Annual Review of Public Health*, 41, 273-292.
- Lobelo, F., Kelli, H. M., Tejedor, S. C., McConnell, M. V., Goldberg, R., & Elliott, P. (2016). Physical activity interventions in low- and middle-income countries. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 10(3), 15. <https://doi.org/10.1007/s12170-016-0508-3>
- Nguyen, S. P., & El-Serag, H. B. (2018). Dietary Factors and the Risk of Obesity-Related Diseases. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 21(1), 1-7.
- Phillips, S. M., Tang, J. E., & Moore, D. R. (2016). Protein requirements and supplementation in strength sports. *Nutrition & Metabolism*, 13(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s12986-016-0077-8>
- Spruit, A., Assink, M., van Vugt, E., van der Put, C., & Stams, G. J. J. M. (2020). The effects of sports participation on youth development: A meta-analytic review. *European Journal of Sport Science*, 20(5), 602-614. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1655778>
- Westerterp, K. R. (2019). "Energy Balance, Physical Activity and Health: Evidence from the Past 60 Years. *Nutrition Reviews*, 77(3), 145-157.
- Watson, A. M. (2017). Sleep and athletic performance. *Clinics in Sports Medicine*, 36(3), 493-505. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2017.03.009>

الملاحق:

يبين الجدول (9) أسماء محكمين استبانة البحث

الدرجة العلمية	أسم المحكم
أستاذ دكتور	عبد الباسط الشرمان
أستاذ دكتور	مشعان الحربي
أستاذ دكتور	حسن عبد السلام
أستاذ دكتور	حنان مراد
أستاذ مشارك	السيد قطب

يبين الجدول (10) نسخة من أداة الدراسة المستخدمة

استبانة حول نمط الحياة والعادات الغذائية وعلاقتها بمستوى النشاط البدني لدى الشباب في منطقة حائل				
القسم الأول: البيانات الشخصية				
الجنس		• ذكر		• أنثى
العمر	15-20	21-25	26-30	30-40
القسم الثاني: العادات الغذائية				
المحور الأول: العادات الغذائية الصحية				
يرجى اختيار الإجابة التي تعكس مدى التزامك بالعادات التالية (نعم / لا):				
• أتناول وجبة الإفطار يوميًا.	نعم	لا		
• شرب الماء بكمية تتراوح بين 6 إلى 8 أكواب (1,5-2 لتر)	نعم	لا		
• شرب الحليب بكمية تتراوح من كوب إلى كوبين (240-480 مل)	نعم	لا		
• أتناول الفواكه والخضراوات بشكل منتظم.	نعم	لا		
• تنوع الغذاء بين البروتين (كاللحوم أو البقوليات)، الكربوهيدرات (كالخبز أو الأرز)، الدهون الصحية (كالزيوت أو المكسرات)، الفاكهة.	نعم	لا		
• أحرص على حساب السعرات الحرارية في وجباتي اليومية بشكل تقريبي.	نعم	لا		
المحور الثاني: العادات الغذائية غير الصحية				

يرجى اختيار الإجابة التي تعكس مدى ممارستك للعادات التالية (نعم / لا):		
• أتناول الوجبات السريعة بشكل متكرر (أكثر من 3 مرات أسبوعيًا).	نعم	لا
• أشرب المشروبات الغازية بانتظام.	نعم	لا
• أستهلك كميات كبيرة من المنبهات (مثل القهوة والشاي).	نعم	لا
• أتناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة بكثرة.	نعم	لا
القسم الثالث: نمط الحياة		
المحور الأول: نمط الحياة الصحي		
يرجى اختيار الإجابة التي تعكس نمط حياتك (نعم / لا):		
• أحرص على الاستيقاظ مبكرًا.	نعم	لا
• أحرص على النوم مبكرًا.	نعم	لا
• أنام لعدد ساعات كافية يوميًا (6-8 ساعات).	نعم	لا
• أمارس النشاط الرياضي لأكثر من ساعتين يوميًا.	نعم	لا
المحور الثاني: نمط الحياة غير الصحي		
يرجى اختيار الإجابة التي تعكس مدى ممارستك للعادات التالية (نعم / لا):		
• أستخدم الهاتف لأكثر من ساعتان يوميًا.	نعم	لا
• أشاهد التلفاز أو منصات البث لأكثر من ساعتين يوميًا.	نعم	لا
• أسهر لوقت متأخر بشكل متكرر (بعد منتصف الليل).	نعم	لا
• أشرب الدخان بشكل متكرر.	نعم	لا
• استخدم أنظمة رياضية وغذائية تعتمد على الحرمان.	نعم	لا
• الجلوس مع الأصدقاء أكثر من ساعتان يوميًا.	نعم	لا
شكرًا لمشاركتك في هذه الدراسة.		

Social interaction and its relationship to stressful life events among students of physical education colleges in the West Bank

ABSTRACT:

The study aimed to analyze the relationship between lifestyle, eating habits, and physical activity levels among youth in the Hail Region. The study used a descriptive survey approach, and data were collected through a questionnaire consisting of three sections: healthy and unhealthy eating habits, and healthy and unhealthy lifestyles. The sample included 200 randomly selected young men and women, aged 15 to 40.

The results showed a statistically significant correlation between eating habits and physical activity levels ($R^2 = 0.67$, $P < 0.001$). Regular breakfast consumption ($\beta = 0.42$) and a varied diet ($\beta = 0.45$) were the strongest positive factors, while frequent consumption of fast food ($\beta = -0.48$) had the greatest negative impact on physical activity.

The results also revealed a strong association between a healthy lifestyle and physical activity levels ($R^2 = 0.71$, $P < 0.001$). Regular exercise ($\beta = 0.52$) and waking up early ($\beta = 0.40$) were the most significant factors that promoted physical activity, while excessive phone use ($\beta = -0.38$) was the most significant factor that weakened physical activity.

The study recommended the importance of promoting health awareness among young people through educational programs aimed at improving eating habits and encouraging the adoption of an active lifestyle, to reduce factors that may negatively impact physical activity.

Keywords: Eating habits, lifestyle, physical activity, health, youth.