

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المواد الصحية

أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء

بحث مقدم
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
في التربية الرياضية

إعداد
خالد محمد الصادق محمد سلامه
مدرس مساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية
الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

إشراف

الأستاذ

فريد عبدالفتاح

أستاذ الكرة الطائرة بقسم الألعاب بكلية
التربية الرياضية بنين جامعة

الأستاذ الدكتور

رضوان محمد رضوان

خبشة
أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم المواد
الصحية بكلية التربية الرياضية بنين
جامعة الزقازيق

الزقازيق

٢٠٠٥ - ١٤٢٦ هـ - م

ملحق (٥)

كلية التربية الرياضية بنين

قسم المواد الصحية

العام الجامعى ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥

استمارة استبيان (ن ، ح)

--	--	--	--

عزيز الطالب ،،

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية تحت عنوان " أثر نمط الحياة اليومي على نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعى الأصحاء " . ويتضمن البحث استمارة استبيان تحتوى على مجموعة من الأسئلة للتعرف على أسلوب الحياة الخاص بك ، لذا أرجو منك أن تقرأ كل سؤال وتفهمه جيدا ثم سجل إجابتك بكل صدقة وصرحة تامة .

* ونود أن نشير الى :

- إجابتك التى ستقرها هى بيانات بغرض البحث العلمى فقط ، ولن يطلع عليها احد .
- ليس هناك وقت محدد للإجابة .
- وضع اكثر من إجابة لسؤال واحد يلغى هذا السؤال .
- قبل الإجابة على أسئلة محور التغذية اطلع على المعلومات فى نهاية هوامش الصفحات لكى تساعدك على الإجابة بدقة .

شكرا على حسن تعاونك ،،،،

الباحث

خالد محمد الصادق

مدرس مساعد بقسم المواد الصحية بالكلية



كلية التربية الرياضية بنين

قسم المواد الصحية

العام الجامعى ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥

بيانات خاصة بالطالب:-

برجاء التفضل باستيفاء البيانات التالية:

- الاسم (اختياري) : -----
- الكلية : -----
- الفرقة الدراسية : -----
- العمر الزمنى : -----
- الحالة الاجتماعية : -----
- محل الإقامة : (قرية – مدينة) -----
- مركز -----
- محافظة : -----
- رقم التليفون : -----
- تاريخ اليوم : -----

-ملاحظة : هذه البيانات سرية جدا وهى لخدمة البحث العلمى فقط.

أولاً : النشاط اليومي :-

..... أجب على الأسئلة الآتية :

(١) هل تشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي ؟

- عادة () - أحياناً () - نادراً ()

(٢) هل تمارس النشاط الرياضي أثناء ---- ؟

(أ) العام الدراسي (ب) العطلة الصيفية

- نعم () - لا ()
- نعم () - لا ()

*إذا كنت تمارس للنشاط الرياضي :-

(أ) فما هو طبيعة هذا النشاط ؟

- ترويحي (ترفيهي) ()
- تنافسي (إشتراك في نادي) ()
- إشتراك في نادي صحي (صالة جيم) ()

(ب) وهل تحرص على ممارسة هذا النشاط بانتظام أثناء ----؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

- عادة () - عادة ()
- أحياناً () - أحياناً ()
- نادراً () - نادراً ()

(ج) وكم عدد مرات ممارستك لهذا النشاط في الأسبوع أثناء ----؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

(د) وما هو متوسط عدد ساعات ممارستك لهذا النشاط في اليوم أثناء ---- ؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

ساعة ----- ساعة -----

(هـ) وهل أنت ضمن فريق الكلية في هذا النشاط الرياضي ؟

- نعم () - أحياناً () - لا ()

(و) وهل أنت مشترك مع فريق الجامعة في هذا النشاط الرياضي ؟

- نعم () - أحياناً () - لا ()

(٣) (أ) ما هي الهوايات التي تمارسها لقضاء وقت فراغك ؟

(ب) هل تشاهد التلفزيون ؟

- نعم () - لا ()

-إذا كنت تشاهد التلفزيون فكم متوسط عدد ساعات مشاهدتك للتلفزيون يومياً أثناء-؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

ساعة ----- ساعة -----

(ج) هل تستخدم الكمبيوتر ؟

- نعم () - لا ()

-إذا كنت تستخدم الكمبيوتر فكم متوسط عدد ساعات استخدامك له أسبوعياً أثناء-؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

ساعة ----- ساعة -----

(٤) (أ) هل تقوم بقضاء حاجاتك اليومية سيراً على الأقدام ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

(ب) هل تستخدم وسيلة مواصلات في قضاء حاجاتك اليومية ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

- إذا كنت تستخدم وسيلة مواصلات فما هي هذه الوسيلة ؟

(٥) (أ) هل تحرص على الإنتظام في حضورك للكلية ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

(ب) هل تستغرق فترة طويلة بالمواصلات للوصول إلى الكلية ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

(ج) هل تذاكر لفترات طويلة في بداية الدراسة ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

(د) هل تذاكر لفترات طويلة في نهاية الدراسة ؟

-عادة () -أحياناً () -نادراً ()

هل تعمل أثناء فترة ---- ؟ (٦)

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

- نعم () - نعم ()

- لا () - لا ()

*إذا كنت تعمل فما هي نوعية هذا العمل في ---- ؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

*وما هو متوسط عدد ساعات العمل في --- ؟

(١) العام الدراسي (٢) العطلة الصيفية

ساعة ----- ساعة -----

ثانياً: التغذية :

----- أجب عن الأسئلة الآتية بوضع علامة () تحت أحد الإجابات الثلاثة (عادة ، أحيانا ، نادراً) المقابلة للسؤال والتي ترها مناسبة لك .

م	الأسئلة	عادة	أحيانا	نادرا
1	هل تتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا خلال العام الدراسي؟			
2	هل تتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا خلال العطلات الدراسية* ؟			
3	هل تتناول الوجبات الغذائية فى توقيتات منتظمة خلال العام الدراسي ؟			
4	هل تتناول الوجبات الغذائية فى توقيتات منتظمة خلال العطلات الدراسية ؟			
5	هل تتناول وجبة إفطار صحيا خلال العام الدراسي ؟			
6	هل تتناول وجبة إفطار صحيا خلال العطلات الدراسية ؟			
٧	هل وجبة الغداء هى الوجبة الرئيسية لديك خلال العام الدراسي ؟			
8	هل وجبة الغداء هى الوجبة الرئيسية لديك خلال العطلات الدراسية ؟			
9	هل تتناول وجبة العشاء فى توقيت مبكرا خلال العام الدراسي ؟			
10	هل تتناول وجبة العشاء فى توقيت مبكرا خلال العطلات الدراسية ؟			
11	هل تحرص على تناول غذاء صحى ومتوازن* * ؟			
12	هل تحرص على مضغ الطعام جيدا ؟			
13	هل تستمر فى تناول الطعام حتى الشبع التام ؟			
14	هل تتناول الطعام فى الأوقات البينية للوجبات الغذائية الرئيسية ؟			
15	هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على نسبة عالية من البروتينات* * * ؟			

* العطلات الدراسية : تشمل (الأجازة الأسبوعية ، أجازة نصف العام ، العطلة الصيفية) .

** الغذاء الصحى المتوازن : الذى يحتوى على جميع العناصر الغذائية وبكميات ملائمة .

*** البروتينات :اللحم، الأسماك،اللبن ومنتجاته،البيض،الطعمية،البقول(القول،العدس،الفاصوليا،البسلة،اللويبا) .

نادرا	أحيانا	عادة	الأسئلة	©
			هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على نسبة عالية من الكربوهيدرات*؟	16
			هل تحتوى الوجبة الغذائية التى تتناولها على نسبة عالية من الدهون**؟	17
			هل تحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات***فى وجبتك الغذائية ؟	18
			هل تحصل على كميات ملائمة من الأملاح المعدنية****فى وجبتك الغذائية ؟	19
			هل تحرص على تناول الخضروات فى الوجبة الغذائية ؟	20
			هل تحرص على تناول الفاكهة يوميا ؟	21
			هل تتناول المعلبات المحفوظة بنسبة عالية ؟	٢٢
			هل تتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية؟	23
			هل تفضل السكر بنسبة عالية فى المشروبات التى تتناولها؟	24
			هل تتناول المخللات بكثرة أثناء الطعام ؟	25
			هل تفضل الملح بنسبة عالية فى الطعام ؟	26
			هل تتناول الوجبات السريعة ؟	27
			هل تشعر بالخمول والكسل بعد تناول الطعام ؟	28
			هل تقبل على تناول الطعام بشراهة عندما تكون متوترا عصيبا ؟	29
			هل تقبل على تناول الطعام بشراهة عندما تكون سعيدا ؟	30
			هل تقبل على تناول الطعام بشراهة فى الحفلات والمناسبات ؟	31
			هل تحرص على تناول الحلويات والمسليات أثناء المذاكرة ؟	32

* المواد الكربوهيدراتية : الخبز، الأرز، المكرونة، البطاطس، الكشرى، المحشيات، الفطائر، الحلويات بأنواعها، الفواكه بأنواعها .
 **المواد الدهنية: اللحم الدسم، القشدة، الزبدة، الكريمة، اللبن الدسم، مأكولات محمرة فى الدهون الحيوانية أو الزيوت النباتية
 *** الفيتامينات : الخضراوات، الفاكهة، الحبوب، اللحوم، البيض، الكبد، الأسماك، الزبدة، اللبن ومنتجاته.
 **** الأملاح المعدنية : الخضراوات، الفاكهة، اللحوم، البيض، الكبد، الأسماك، اللبن ومنتجاته، البطاطس.

نادرا	أحيانا	عادة	الأسئلة	©
			هل تتناول الطعام أثناء مشاهدتك للتلفزيون ؟	33
			هل تتناول المشروبات المنبهه * بكثرة ؟	34
			هل تتناول كمية ملائمة من المياه يوميا**؟	35
			هل تتناول المشروبات الغازية بكثرة ؟	36

ثالثا : النوم :

----- أجب على الأسئلة الآتية بوضع علامة () تحت أحد الإجابات الثلاثة (عادة ، أحيانا ، نادرا) المقابلة للسؤال والتي ترها مناسبة لك.

نادرا	أحيانا	عادة	الأسئلة	©
			هل تنام أكثر ٨ ساعات يوميا خلال العام الدراسي ؟	1
			هل تنام أكثر من ٨ ساعات يوميا خلال العطلات الدراسية ؟	2
			هل تنام مبكرا وتستيقظ مبكرا خلال العام الدراسي ؟	3
			هل تنام مبكرا وتستيقظ مبكرا خلال العطلات الدراسية ؟	4
			هل تستيقظ نشطا وبسهولة خلال العام الدراسي ؟	5
			هل تستيقظ نشطا وبسهولة خلال العطلات الدراسية ؟	6
			هل تنام بعمق خلال العام الدراسي ؟	7
			هل تنام بعمق خلال العطلات الدراسية ؟	8
			هل تنام مباشرة بعد تناول بعض الوجبات الغذائية ؟	9

* المشروبات المنبهه : القهوة ، الشاي ، النسكافية .

** كمية الماء الملائمة : من ٢,٥ : ٣ لتر يوميا يعادل ٨ أكواب .

رابعاً : التدخين :-----
أجب على الأسئلة التالية :

١- هل أنت مدخن ؟

(أ) نعم () لا (ب) لا ()

*إذا كنت مدخن :

٢- ما النوع الذي تدخنه ؟

(أ) سجائر ()

(ب) شيشة ()

(ج) الاثنان معا ()

٣- إذا كنت مدخن للسجائر :

(أ) منذ متى وأنت تدخن ؟

----- شهور ----- سنوات

(ب) وكم متوسط عدد السجائر التي تدخنها يوميا ؟

----- سيجارة

(ج) متى تدخن أول سيجارة عادة ؟

- قبل الإفطار ()

- بعد الإفطار ()

- وقت آخر أنكره -----

٤- إذا كنت مدخن للشيشة :

(أ) منذ متى وأنت تدخن الشيشة ؟

----- شهور ----- سنوات

(ب) كم عدد مرات تدخينك لها أسبوعيا ؟

----- مرة

(ج) ما هي مدة تدخينك للشيشة في المرة الواحدة ؟

----- دقيقة