شغف الطعام (سمه – حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه وفقا للتكوين الجسمي

أ.د/ علاء سيد نبيه خليل
استاذ الصحة الرياضية المتفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية علوم رياضة بنين – جامعة حلوان
أ.د/ رشا محمد اشرف شرف
استاذ علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي
كلية علوم الرياضة بنين – جامعة حلوان
الباحث/ مصطفي خالد عثمان محمد
باحث في قسم علوم الصحة الرياضية شعبة صحه
كلية علوم الرياضة بنين جامعة حلوان
Doi: 10.21608/jsbsh.2025.358722.2968

مقدمه ومشكلة البحث :

هناك صلة وثيقة بين قوى الإنسان الجسميه وقواه العقليه والنفسيه وتظهر هذه الصله في شكل إيجابي وأخر سلبي كما تظهر في طائفه كبيره وواسعة الانتشار في الوقت الراهن علي شكل الأمراض السيكوسوماتيك (Psychosomatic) وهي الأمراض التي ترجع إلى اسباب نفسيه كالقلق والضغوط والأزمات والصراعات والتوترات ومشاعر الفشل والإحباط ، ولكن أعراضها تتخذ اشكلا جسميه وإلى جانب ذلك هناك عدد من الاضطرابات التي تصيب الإنسان وتتصل بعمليه تناول الغذاء كفقدان الشهية العصبي وكذلك الشره في تناول الطعام و أيضا السمنة و غيرها من الاضطرابات الناجمه من سوء التغذيه أو نقصها كما ونوعا ومن نقص بعض الفيتامينات ولكل هذه الأمراض لها انعكاساتها على الحياه العقليه للرياضيين مما يدعو إلى ضرورة نشر الوعي السيكولوجي والتربوي والغذائي والتربيه الصحيه والبدنيه للرياضيين.(٦ : ١٩)

فعندما نشعر أحيانا برغبه لا تقاوم أو رغبه شديده في تناول طعام معين ، تعرف هذه الظاهره بأنها اشتهاء شديد للغذاء و من الواضح أن الناس يميلون إلى اشتهاء بعض الأطعمه أما فيما يتعلق بالأطعه التي يتوق إليها الناس والعوامل الديموغرافيه المرتبطه بالرغبات الشديده في تناول الطعام إلى أن الفروق الفرديه ينبغي أن تؤخذ في الاعتبار على الرغبه الشديده في تناول الطعام فنحن نفكر في الرياضيين كأشخاص يتمتعون بصحه جيده ولياقه بدنيه جيده ، ومع ذلك فإن العديد من الرياضيين ينخرطون في تناول الطعام المضطرب ، سواء أكانوا يأكلون أكثر من اللازم أو يتضورون جوعا ، يمكن أن يحدث عندهم اضطراب في الأكل في جميع الرياضات تصل إلى (٦٢ ٪) من الرياضات ، ويكون تناول الطعام المضطرب أكثر شيوعا في الرياضات كالمصارعه وسباق الخيل و

الجمباز و كمال الأجسام والسباحه والغوص على الرغم من أن المخاوف التي قد يصورها الجسم الرياضي و مشكلات الأكل قد تكون أكثر انتشارا لدى النساء إلا أن الرجال يمكن أن يصابوا بها أيضا ، فيمكن أن يصاب الرجال بفقدان الشهيه أو يقضون ساعات من أجل اكتساب كتله عضليه ، وهناك زيادة كبيره في انتشار اضطرابات الأكل من زيادة التمارين القهريه ، واتباع نظام غذائي ، والسلوك الذهمي للأفراد.

يشير شغف الطعام إلى الرغبه الشديده في تناول طعام معين أو نوع من الطعام يصعب مقاومته مثل الشوكولاته هي الأكثر رواجا في كثير من الأحيان من بين الأطعمه التي تستساغ بشدة ، وخصوصيه الطعام تفرق بين اشتهاء الطعام والشعور بالجوع العادي على الرغم من أن شهوة الطعام والجوع غالبا ما يحدثان معا ، إلا أن نقص الطاقه ليس شرطا أساسيا لتجربه الرغبه الشديده في تناول الطعام ، أي أنه يمكن أن يحدث أيضا دون الشعور بالجوع ،لأنها أحد العوامل الرئيسيه التي تؤثر على سلوك الفرد اثناء الأكل ، وعلى الرغم من أن اشتهاء الطعام يحدث عند الأشخاص الأصحاء الذين يتبعون سلوكا طبيعيا في تناول الطعام ، اشارت الأبحاث إلى أن الرغبه الشديده في تناول الطعام هي عامل خطر للإفراط في تناول الطعام ، والذي بدوره قد يتسبب في زيادة الوزن والسمنه ، بالإضافه إلى ذلك يبدو أن المزاج السلبي يحفز الإفراط في تناول الطعام على الرغم من أن العمليات الأساسيه غير مفهومه بشكل واضح. (١ : ٢ ، ٤)

خلال عمل احد الباحثين بهذا البحث كإداري بأحد الفرق الرياضيه فقد لاحظ ان اولياء الامور تشتكي من السمنه الزائده لدي بعض اللاعبين طوال فترة موسم التدريب و بالتالي يجعلهم غير مناسبين للاشتراك في البطوله لذا يتطلب منهم ان يقوموا بحلول سريعه لانقاص وزنهم مع اقتراب هذه البطولات وخاصة الانشطه المرتبطه بالوزن وقياسه قبل الاشتراك في البطولات ولها عامل مهم في تحديد مستوي البطوله مثل رياضه (الكاراتيه – التايكوندو– المصارعه – الجودو – كمال الاجسام – الكذ غ فو)

جاءت مشكله هذا البحث عن اضطراب الأكل بنهم ، يمكن أن يكون الإفراط في الأكل القهري أو اضطراب الأكل بنهم مشكله كبيره مثل سلوكيات التقييد أو الإفراط في تناول الطعام ، فالشخص الذي يأكل بنهم يأكل في الخفاء ، وعادة ما يستهلك كميات كبيره من الطعام ، يمكن أن يكون تناول كميه من السعرات الحرارية كبيرا جدا ، مما يؤدي إلى زيادة الدهون في الجسم وكذلك الشعور بالعزله ، وفي بعض الحالات الاكتئاب ، قد يشعر الرياضيين المصابين باضطراب الأكل بنهم ، مثل الرياضيين الذين يعانون من أي سلوك أكل مضطرب ، بالحرج من كميه الطعام المستهلكه وكذلك الشعور بأن الأكل يخرج عن نطاق السيطره وقد لا يعترفون بسهوله بوجود مشكله على الرغم من أنه ليس اضطرابا حقيقيا في تناول الطعام (١١ : ١٥٠)

وجاء التكوين الجسمي يشير إلى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتله شحميه وأخرى غير شحميه تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجه الضامه والغضاريف . وهناك طرق يمكن من خلالها حساب مكونات الجسم بطرق دقيقه عن طريق الأجهزه الحديثه وطرق غير تقليديه تحدد المكونات بشكل نسبي ولطبيعه التكوين الجسمي للاعب تأثير ملحوظ على صحته وأداؤه.

وترتبط كتلة الجسم بتركيب الجسم وهي مرتبطه أيضاً بدرجه كبيره بالوزن النسبي للدهون وهي طريقه دقيقه فى التعرف على البدانه ولقد زادت البدانه بشكل كبير في السنوات الأخيره لأسباب قلة الانشاط البدنيه والتغذيه الخاطئه وعند إتباع الفرد تغذيه خاطئه وذلك بزيادة نسبة الكربوهيدرات والدهون فإنه من المتوقع زيادة الوزن سنوياً بمقدار من (١,٢٥٠٠.٤٥ كيلو جرام) على أقل تقدير وعلى الرغم من أن هذه النسبه تعتبر بسيطه نسبياً ولكن عاماً بعد عاماً تتضاعف النسبه ويصاب الفرد بالسمنه وبالتالي تضعف عضلات الجسم وتتأثر المفاصل والأربطه، مما لا شك فيه أن التحكم في وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم (IBM) هدف استراتيجي يحاول الكثير الوصول لتحقيقه ويسعى إلى تحقيقه كل الفئات المجتمعيه من الرجال والنساء والرياضيين وغير الرياضيين، ويحتاج الفرد العادي في المتوسط إلى حوالى (٢٥٠٠) سعر حراري يومياً، وتختلف هذه القيمه من السعرات الحراريه من فرد لآخر حسب متطلبات العمل اليومي الذي يؤديه وتصل نسبة الاحتياج اليومي للفرد العادي إلى حوالي مليون سعر حراري سنوياً تقريباً.

ويمكن أن يتغير تكوين الجسم بشكل ملحوظ خلال التدريبات البدنيه والرياضيه المتنوعه فالتدريبات الطويلة المدى تساهم في زيادة وزن الجسم الخالي من الدهون وزيادة كتلة العضلات ويقل مؤشر كتلة الجسم وذلك خلال برامج التدريبات المستمره لفترات زمنيه لا تقل عن (4) أسابيع متصله حتى يحدث التحسن وتبدأ عمليات التكيف الفسيولوجيه ويظهر الانخفاض في وزن الدهون وزيادة الكتله العضليه وهذا يتوقف على نوعية التدريبات المستخدمه في برامج التدريبات المختلفه، حيث أن تدريبات القوه العضليه وتدريبات الأثقال المنخفضه والمعتدلة الشده تساهم بنسبة كبيره في نقص وزن الجسم مع زيادة حجم الكتله العضليه ونقص نسبة دهون الجسم.(٥ : ١٤٣)

ولتكوين الجسم أهميه كبيره كونه أحد مكونات اللياقه البدنيه من أجل الصحه واللياقه البدنيه ومن أجل تطوير مستوى الأداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين على أن أهمية تكوين الجسم تتضح من خلاله عدة أمور منها ارتباط الحاله الصحيه بتكوين الجسم حيث أن زيادة السمنه أو زيادة النحافه تعنى المزيد من المشكلات الصحيه للفرد وانخفاض لياقته البدنيه، ارتباط الأداء الرياضي بتكوين الجسم يرتبط بمستوى الأداء الرياضي في مختلف الأنشطه الرياضية بدرجه كبيره بنوعية الجسم حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهن والعضلات بها تبعاً لنوعية النشاط الرياضي

التخصصي، وارتباط تكوين الجسم بالتغذيه حيث أن نوع وطبيه الغذاء تؤثر بالسلب والإيجاب في مكونات جسم اللاعب وقد تؤدى لتقدم المستوى أو الانخفاض في المستوى.

لتكوين الجسم دورا أساسيا في الوقايه من الإصابات، فمن الملاحظ بأن زيادة السمنه عند بعض الأفراد تعنى فقدان العديد من عناصر اللياقه البدنيه وصعوبه تحريك أطراف الجسم على المدى الطويل للمفاصل وكذلك الحال في حالة النحافه الزائده، ان كل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات ويساهم تكوين الجسم بشكل كبير جداً في عملية انتقاء الأفراد لممارسه الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم في الانتقاء لبعض الأنشطه المختلفه التي تتطلب مواصفات بدنيه معينه بل وداخل النشاط الرياضي التخصصي (١١ : ٩-١٠)

وهذا ما اثار الباحثين كمحاوله منهم للتعرف علي درجة اقبال هؤلاء اللاعبين علي الطعام هل يرتبط ذلك بانه (سمه) ثابته هي التي تحدد اتجاه شغف الطعام لديه ام (حاله) مؤقته تزول بزوال مثيرات خارجيه تؤثر عليه.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث الحالي للتعرف علي " شغف الطعام (سمه/حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه وفقا للتكوين الجسمي".

هدف البحث :

التعرف علي مستوي شغف الطعام (سمه – حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه وفقا للتكوين الجسمي.

التعرف علي الفروق في التكوين الجسمي وفقا لمستوي شغف الطعام (سمه – حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه.

تساؤل البحث :

١- ما مستوي شغف الطعام (سمه / حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه وفقا للتكوين الجسمي؟

٢- هل يوجد فروق في التكوين الجسمي وفقا لمستوي شغف الطعام (سمه – حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه ؟

المصطلحات المرتبطه بالبحث :

١) شغف الطعام food cravings :

شغف الطعام هو الاهتمام العميق والمستمر بفهم وتحليل تأثير مكونات الغذاء على صحة الإنسان. (٧ : ٢٥)

٢) التكوين الجسمي Body composition :

هو المقومات الاساسيه التي يتركب منها جسم الانسان مثل نسبه العظام والعضلات والدهون

والماء. (٣ : ١٤٣)

الدراسات المرتبطة:

أ- الدراسات المرتبطة العربية:

١- قامتا الباحثتان "**حنان محمد عبد الله، حميدة الفارسي**" عام(٢٠١٩)(٥) بدراسه تحت عنوان "سلوكيات الأكل والرغبه الشديده في تناول الطعام والعمر والجنس ومؤشر كتله الجسم والنمط الجيني"، تهدف الي تحديد التفاعلات بين سلوكيات الأكل والرغبه الشديده في تناول الطعام ومؤشر كتلة الجسم وقد استخدمتا الباحثتان المنهج الوصفي وقد اشتملت عينه البحث علي (٤٧٥) مشاركًا ، وجاءت اهم النتائج ان لدى النساء درجات متوسطه للرغبه الشديده في تناول الكربوهيدرات مقارنه بالرجال ، كانت الدهون والكربوهيدرات أعلى في مجموعه ≤٢٥ عاما ، وكذلك درجات الأكل غير المنضبط و الأكل العاطفي

ب-الدراسات المرتبطة الاجنبية :

٢- قامت " **جانينا رينتس** "**Janina Reents**" عام (٢٠٢١)(١٢) بدراسة تحت عنوان "الاختلافات في الرغبه الشديده في تناول الطعام لدى الأفراد المصابين بالسمنه مع اضطراب الشراهه في تناول الطعام ومن لا يعانون منه"، تهدف الي فحص الاختلافات في الرغبه الشديده في تناول الطعام الناجم عن الإشارات، والحاله والسمه لدى الأشخاص المصابين بالسمنة مع اضطراب الشراهه في تناول الطعام ومن لا يعانون منه وقد استخدمت الباحثه المنهج التطبيقي وقد اشتملت عينة البحث علي (٣٤) مريض من مستشفى متخصصه في الطب النفسي يعانون من السمنة واضطراب الشراهة في تناول الطعام و(٣٨) مشاركًا عبر إعلانات في الشبكات الاجتماعيه وملصقات في الأماكن العامه تطلب متطوعين أصحاء يعانون من السمنه وجاءت اهم النتائج أن الأفراد المصابين بالسمنه مع اضطراب الشراهه في الأكل لديهم المزيد من الرغبات الناجمه عن الإشارات مقارنة بالأفراد المصابين بالسمنه دون اضطراب الشراهه في الأكل.

٣- قامت "**كاميلا بيرارت**""**Camila Pierart**" عام (٢٠٢٠) (١٠) بدراسة تحت عنوان "الوصول إلى قلب الرغبه الشديده في تناول الطعام من خلال معدل ضربات القلب أثناء الراحة"، تهدف الي التعرف علي العلاقه بين تباين معدل ضربات القلب عالي التردد والرغبه الشديده في تناول الطعام بين المراهقين وقد استخدمت الباحثه المنهج الوصفي وقد اشتملت عينة البحث علي (١٣٤) مراهقًا سليمًا تتراوح أعمارهم بين (١٠) و(١٧) عامًا وجاءت اهم النتائج ان هناك ارتبط عكسيًا بين معدل ضربات القلب عالي التردد والرغبه الشديده في تناول الطعام، مع مراعاة الجنس والعمر

٤- قامت" **نيكولا باك لاند**""**Nicola Buckland**" عام (٢٠٢١)(١٣) بدراسة تحت عنوان "انخفاض التحكم في الرغبه الشديده في تناول الطعام يتنبأ بزيادة تناول الأطعمه عاليه الكثافه أثناء

إغلاق –COVID 19"، تهدف الي التعرف علي هدف هذا البحث إلى تأكيد نتيجة سابقه في المملكه المتحده مفادها أن انخفاض التحكم في الرغبه الشديده في تناول الطعام يتنبأ بزيادة تناول الأطعمه عالية الكثافه في الطاقه (HED) أثناء إغلاق –COVID١٩، وتوسيع هذه النتيجه لتشمل البالغين الذين يعيشون في فيكتوريا، أستراليا. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وقد اشتملت عينه البحث علي (٢٧١) بالغًا يعيشون في فيكتوريا وأستراليا وجاءت اهم النتائج ان التغييرات في إجمالي تناول الطعام وإجمالي تناول الوجبات الخفيفه، أفاد ٤٩٪ بزيادة في تناول الطعام، بينما أفادت العينه المتبقيه بانخفاض في تناول الطعام أو عدم حدوث أي تغيير وان التغييرات في إجمالي تناول الوجبات الخفيفه المالحه، أفاد ٤١٪ بزياده في تناول الطعام، وأفاد ٢٦٪ بانخفاض في تناول الطعام، وأفاد ٣٤٪ بعدم حدوث أي تغيير وأظهرت نماذج الانحدار الخطي التدريجي أنه من بين سمات سلوك الأكل (الضبط، والتخلص من التثبيط، والأكل العاطفي، والتحكم في الرغبه الشديده)، كان التحكم في الرغبه الشديده فقط هو المتنبئ المهم بالتغيرات في تناول الأطعمه الحلوه والمالحه لدى مرضى السكري. وتنبأ انخفاض التحكم في الرغبه الشديده بزيادات أكبر في تناول الأطعمه الحلوه والمالحه لدى مرضى السكري. ولم يكن تناول الطعام المعتاد مؤشرًا مهمًا في أي من النماذج. وقد أوضحت النماذج ١٣–١٧٪ من التباين في التغيرات المبلغ عنها في الأطعمه الحلوه والمالحه لدى مرضى السكري

٥– **قامت " راجيتا سينها "Rajita Sinha" (٢٠١٩)**)(١٤) دراسة بعنوان " الرغبه الشديده في تناول الطعام واستجابات الكورتيزول والجريلين في نمذجة تناول الوجبات الخفيفه"، تهدف الي التعرف علي دوافع تناول الاطعامه الشهيه والاستجابات العصبيه الصماء في سياق إشارات الطعام والإجهاد والتعرض لإشارات الاسترخاء المحايدة في الأفراد الأصحاء استخدمت الباحثه المنهج التجريبي وقد اشتملت عينة البحث علي عشرين فردًا (١٢ ذكرًا؛ ٨ إناث؛ تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٤٥ عامًا) وجاءت اهم النتائج ان زيادة هرمون الجريلين في حالة الإشاره الغذائيه والتوتر ، ولكن الزيادات الناجمه عن الإجهاد في هرمون الجريلين كانت مرتبطة بتناول الطعام في حالة OW/OB فقط أخيرًا، زاد هرمون الكورتيزول أثناء التعرض للإشاره الغذائيه وارتبطت زيادة استجابات الكورتيزول باستسلام أكبر للطعام في حالة OW

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :– استخدم الباحثون المنهج الوصفي لدراسة الظاهره كما هي في الواقع.

مجتمع البحث :–

يمثل مجتمع البحث ناشئي وناشئات بعض الأنشطه الرياضيه الفرديه المرتبطه بالوزن مثل (كاراتيه – تايكوندو – المصارعه – الجودو – كمال الاجسام – كنغ فو) المسجلين في اندية محافظه القاهره والجيزه حيث بلغ عدد الأنديه (١٠) وهم (نادي القاهره –الصيد – الزمالك – وادي دجله –

مصر للبترول – روض الفرج – طلائع الجيش –الترسانه – الاهلي – الزهور) والمسجلين في الموسم الرياضي (٢٠٢٢م – ٢٠٢٣م)

عينه البحث :-

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه العشوائيه من ناشئ وناشئات بعض الانشطه الرياضيه للمرحله العمريه (١٢-١٥) سنة المسجلين في الموسم الرياضي (٢٠٢٢م – ٢٠٢٣م) ببعض اندية محافظة القاهره والجيزه؛ وقد تمثلت العينه من انشطة الرياضات الفردية متمثله في رياضة (كاراتيه – سباحه – تايكوندو – العاب القوى – المصارعه – الجودو – كمال الاجسام – كنغ فو – التجديف) بموجب (٢٢٠) ناشئ وناشئه تم سحب (٢٠) ناشئ وناشئه كعينه استطلاعيه لحساب المعاملات العلميه لأدوات جمع البيانات من اصل المجتمع الأصلي، (١٠٠) ناشئ و(١٠٠) ناشئة كعينه اساسيه.

-لحساب تجانس العينة :

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفيه (ن=٢٠٠)

المتغيرات	وحده القياس	م	ع	ل
السن	سنه	١٢,٨١	٣,٢٠	٢,٠٠
الطول	سم	١٥٠,١٤	١٨,٤٤	-٠,٧٨٤
الوزن	كم	٤٥,٠٩	١٥,٧٦	١,٠٤

يتضح من جدول (١) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (+٣،-٣) للمتغيرات الوصفيه قيد البحث، مما يدل علي اعتداليه البيانات

ادوات جمع البيانات :-

١) استبيان "شغف الطعام" (سمه) (trait) "food cravings":- مرفق (١)

اعداد "**Adrian Meule, Tina Hermann and Andrea Kübler**" (٢٠١٤)(٩) وقد قام الباحثون بترجمة الاستبيان مع مراجعه من قبل المتخصصين ويحتوي الاستبيان علي (١٥) عبارة كسمة من خلال الاستجابه بميزان تقدير ثلاثي (دائما – احيانا – لا) (٣-٢-١) علي التوالي

ويحتوى استبيان السمه علي المحاور الاتية :-

١) عدم السيطرة على الأكل (٥ عبارات) .
٢) الأفكار أو الانشغال بالطعام (٥ عبارات) .
٣) وجود الذوايا والخطط لاستهلاك الطعام (عبارتين) .
٤) العواطف التي قد تحدث قبل أو أثناء الطعام (عبارتين) .
٥) الإشارات التي قد تؤدي إلى الرغبه الشديده في تناول الطعام (عباره واحدة) .

٢) استبيان "شغف الطعام" (حاله) (state) "food cravings":- مرفق (٢)

اعداد"**Adrian Meule**" (٢٠٢٠) (٨) وقد قام الباحثون بترجمة الاستبيان مع مراجعه

من قبل المتخصصين ويحتوي الاستبيان علي (١٥) عبارة كحالة من خلال الاستجابه عليه بميزان تقدير ثلاثي (دائما – احيانا – لا) (٣-٢-١) علي التوالي

ويحتوى استبيان الحاله علي المحاور الاتية :-

١) رغبه شديده في الأكل (٣ عبارات).

٢) توقع التعزيز الإيجابي الذي قد ينتج من الأكل (٣ عبارات).

٣) توقع الراحه من الحالات والمشاعر السلبية كنتيجه الأكل (٣ عبارات).

٤) عدم السيطرة على الأكل (٣ عبارات).

٥) الشغف كحالة فسيولوجيه (أي الجوع) (٣ عبارات).

وتمثل الدرجة العالية في الاستجابة الي شغف الطعام (كسمة او كحالة) وفقا للعبارات التي يجاب عنها و تم حساب معاملاته العلمية للصدق والثبات.

سوف يقوم الباحثون بإعادة تقنيين الاستبيان علي عينه استطلاعيه من مجتمع البحث الحالي للتأكد من صلاحيته للاستخدام والتطبيق وجدولي (٣،٢) يوضحان ذلك.

حساب المعاملات العلميه للاستبيان :

أ- حساب معامل الصدق:-

جدول (٢) قيم الارتباط بين درجه كل عباره والمحور التي تنتمي اليه (ن=٢٠)

م	شغف الطعام كسمة	شغف الطعام كحالة
١	*,٦٢٨	*,٤٩٦
٢	*,٥١١	*,٦٢٢
٣	*,٤٩٥	*,٥٠٠
٤	*,٥٨٧	*,٤٨٨
٥	*,٥٣٤	*,٥٣٨
٦	*,٦١١	*,٥١٣
٧	*,٥٤١	*,٥٣٠
٨	*,٦٢٧	*,٦١٢
٩	*,٦٠٠	*,٤٩٩
١٠	*,٤٨٧	*,٥٤٢
١١	*,٥٥٥	*,٥٨٨
١٢	*,٤٩٠	*,٤٩٨
١٣	*,٥١٦	*,٤١٣
١٤	*,٥٨٦	*,٦٢٥
١٥	*,٦١٢	*,٦٦٦

*** قيمه (ر) الجدوليه عند مستوي (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)**

يتضح من جدول (٢) انه يوجد ارتباط ذات دلاله إحصائيه بين درجة كل عباره والمحور التي تنتمي اليه ، لذا تصبح الاستماره قابله للتطبيق.

ب- حساب معامل الثبات:-

جدول (٣) قيم الفا كرو بناخ لحساب ثبات الاستمارة (ن =٢٠)

المحاور	قيم الفا	الفا الكلية
شغف الطعام كسمة	,٧١١	,٨٠٢
شغف الطعام كحالة	,٦٩٠	

يتضح من جدول (٣) انه تم قبول قيم الفا لمحاور الاستبيان مما يدل علي مدي صلاحيته للتطبيق.

٢) جهاز "body composition analyzer " :- مرفق (3)

تم استخدام جهاز body composition analyzer يستخدم هذا الجهاز لقياس مكونات الجسم من الدهون والعضلات ومياه الجسم الكليه ومكونات اخري وهو جهاز كهربائي متعدد الاقطاب من خلال مرور تيار كهربائي صغير في الجسم عن طريق الاقطاب الثمانيه ويخرج لك تقرير يظهر كمية الدهون والمياه والعضلات في الجسم بناء علي مقاومة الجسم الداخلية التي يقوم بقياسها.

وقد قام الباحثون باستخدامه لقياس نسبة الدهون بالجسم. ويعتمد هذا الجهاز في قياسه على مرور تيار كهربائي صغير في الجسم عن طريق (٨) أقطاب (قطبين باليد وقطين بالقدم، ويخرج لك تقرير يظهر كمية الدهون والعضلات والمياه في الجسم بناء على مقاومة الجسم الداخليه التى يقوم بقياسها في الجسم، والجهاز منتج من خلال تقنية النانو تكنولوجي وخاصية الذكاء الاصطناعي لحفظ البيانات والمعلومات الفسيولوجيه والحيويه. وهو جهاز كهربائي متعدد الأقطاب من خلال مرور تيار كهربائي صغير في الجسم عن طريق الأقطاب الثمانيه ويخرج لك تقرير يظهر كمية الدهون والمياه والعضلات في الجسم بناء على مقاومة الجسم الداخليه التي يقوم بقياسها.

المتغيرات التي يقيسها الجهاز:

١- قياس نسبة الدهون بالجسم.
٢- قياس نسبة العضلات بالجسم.
٣- قياس نسبة المياه بالجسم وغيرها من المتغيرات.

كيفية استخدام الجهاز (طريقة القياس):

١- يقوم المختبر بتشغيل الجهاز.
٢- وقوف المفحوص على (٨) أقطاب الموجوده على الجهاز (قطبين باليد وقطبين بالقدم).
٣- يقوم المختبر بإدخال السن والجنس والطول.
٤- الحصول على نتيجة القياسات بدقه بالغه لكل المستخدمين.

تعليمات قبل إجراء القياس:

١- قم بإجراء التحليل على معدة فارغه .

٢- قم بإجراء التحليل بعد خروجك من (WC) مباشرة.

٣- من الضروري والهام للغايه عدم تنفيذ التدريبات البدنية نهائياً قبل إجراء التحليل والقياسات.

٤- الوقوف على القدمين لمدة ٥ دقائق) قبل القياس، لأن الجلوس أو الرقود يغير من توزيع المياه بالجسم.

٥ – لا يتم تنفيذ تلك القياسات بعد أخذ الساونا أو أخذ الشاور نهائياً.

٦- لا يجب للسيدات أن تُجرى تلك القياسات والتحليل أثناء الدورة الشهريه بسبب زيادة احتباس الماء.

شرح تقرير جهاز In Body :

١ الوزن Weight : وهو وزنك الكلى بالكجم ستجد تصنيف من (Over) إلى (Under) والمتدرب معى مصنف على أنه (Over).

٢- نسبة العضلات Muscle Mass : هو وزن عضلات جسمك بالكجم، ويسمى في بعض التقارير (Skeletal Muse ass وزن القلب وغيره من العضلات الداخلية)، وطبعاً يجب أن نسعى جميعاً رجال وسيدات إلى زيادة الكتله العضليه.

٣- نسبة الدهون في الجسم Body Fat Mass : وهو وزن الدهون في جسمك بالكجم، وهناك ثلاثة أشكال لهذه القياسات.

٤- وزن المياه بالجسم (TBW) Total body water: فكما نعلم (٦٠) من الوزن من المياه ولو قسمت (٣٥٣) كجم على (٣٠٩٠) كجم) (بيانات المتدرب معى) سيطلع لك رقم (٥٩٪) بالفعل.

٥- البروتين Protein: كمية البروتين داخل خلايا الجسم مؤشراً مهما للصحه، حيث أن (١٥٪) من وزن الإنسان يكون من البروتين، ومرضى سوء التغذيه لديهم بروتين بالجسم أقل من الطبيعي.

٦- (FFM) Fat Free Mass: وهو وزن الكتله الخاليه من الدهون وهي تسمى(LBM)، وهو يساوى (وزن الجسم – وزن الدهون).

٧- المعادن Minerals: هو مؤشر لصحة جسم الإنسان (TBM)(Total Body Minerals) وسلامة وصحة العظام، ويتم قياس العديد من الأملاح المعدنيه المرتبطه بعمليات نمو العظام ويمكن من خلال تلك القياسات التعرف على كثافة العظام ومعرفة درجة هشاشة العظام (Osteoporosis).

٨- مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index : وهو وزن الجسم مقسوماً على مربع الطول بالمتر.

٩- نسبة الدهون بالجسم (PBF) Percent Body Fat: ويمكن حسابها عن طريق قسمة وزن الدهون علي وزن الجسم الكلي (: ٥٠٥ – ٥٣٠)

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

١-الإحصاء الوصفي

٢-قيم الارتباط بيرسون

٣-قيم الفا كرونباخ

٤-تحليل التباين في اتجاه واحد

٥-دلالة الفروق بمعادلة اقل فرق معنوي

عرض النتائج :

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

البيان	الابعاد	م	ع	ل
شغف الطعام	سمه	٣٧,٢٣	٦,٥٥	-,٨٦٩
	حالة	٣٣,٩٠	٥,٤٤	-,٥٣٩

للاستجابات العينه على الاستبيان (ن= ٢٠٠)

يتضح من الجدول انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابيه للاستجابات العينه على الاستبيان قيد البحث حيث جاء اعلى متوسط حسابي نحو استجاباتهم على شغف الطعام كسمه بقيمه (٣٧,٢٣) بالمقارنه لشغف الطعام كحالة بقيمة (٣٣, ٩٠)

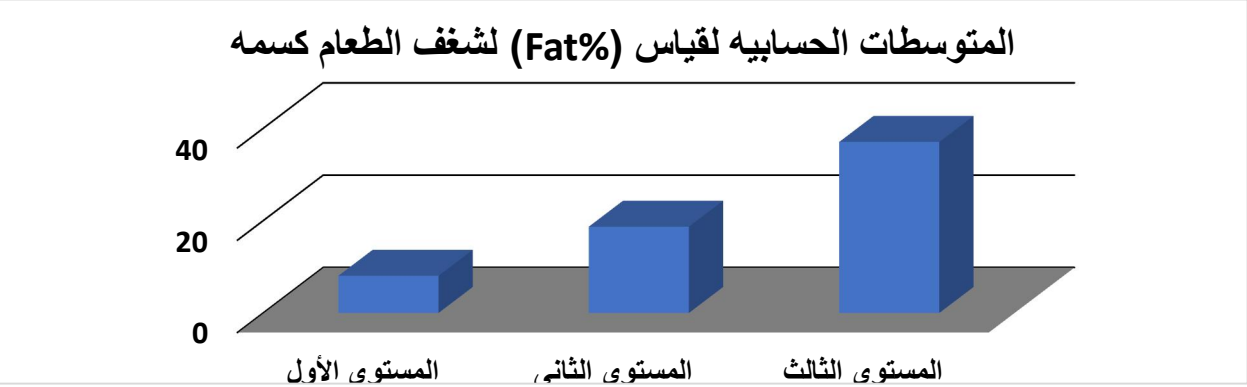
جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لقياس التكوين الجسمي

وفقا لمستوي شغف الطعام كسمه (ن = ٢٠٠)

المتغير	المستوي (١) (ن=١٧)			المستوي (٢) (ن=٦٠)			المستوي (٣) (ن=١٢٣)		
	م	ع	ل	م	ع	ل	م	ع	ل
Fat %	٨,٠٥	١,٩٢	٢,٥٤	١٨,٦٩	١١,٧٨	,٣٣٤	٣٧,٠٤	١٢,١٦	,٥٨٩

يتضح من جدول (٥) انه:

تفاوتت قيم المتوسطات الحسابيه للاستجابات العينه في قياس التكوين الجسماني من خلال (Fat%) حيث جاءت بمستوي (ضعيف).



الشكل (١)

جدول (٦) تحليل التباين للاستجابات العينه على التكوين الجسمي

وفقا لمستوي شغف الطعام كسمه (ن = ٢٠٠)

المتغيرات	مصار التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
Fat%	بين المجموعات	١٥٢٠,٧٧	٢	٧٦٠,٣٨	*٥,٨٢	,٠٠٢
	داخل المجموعات	٥٣٠٥٢,٩٤	١٩٧	٢٦٩,٣٥		

* الدلالة < 05,

يتضح من جدول (٦) انه يوجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين المستويات الثلاث لشغف الطعام كسمه نحو قياس التكوين الجسماني، ولحساب دلاله الفروق نقوم بحساب L.S.D والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) دلاله الفروق بين المستويات الثلاث لشغف الطعام كسمه

المتغيرات	المستويات	م	المستوي ١	المستوي ٢	المستوي ٣
% Fat	المستوي ١	٨,٠٥	-----	* -١٠,٦٤	* -٢٨,٩٩
	المستوي ٢	١٨,٦٩		-----	*١٨,٣٥
	المستوي ٣	٣٧,٠٤			-----

يتضح من جدول (٧) انه:-

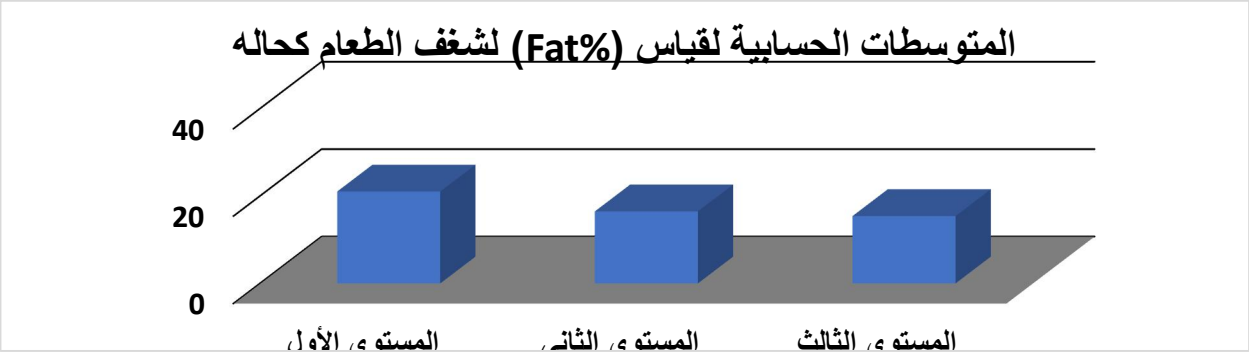
يوجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين التكوين الجسمي للمستوي الاول من شغف الطعام كسمه مع المستوي الثاني لصالح المستوي الاول ، كما يوجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين المستوي الثاني لشغف الطعام كسمه والمستوي الثالث لصالح المستوي الثاني شغف الطعام كسمه.

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لقياس التكوين الجسماني وفقا لمستوي شغف الطعام كحاله (ن = ٢٠٠)

المتغير	المستوي (١) (ن=٣٣)			المستوي (٢) (ن=٨١)			المستوي (٣) (ن=٨٦)		
	م	ع	ل	م	ع	ل	م	ع	ل
% Fat	٢١,٠٣	٨,٩٠	١,٥١	١٦,٤٨	١١,٧٤	,٦٦٨	١٥,٤١	٢,٧٥	١,٥٥-

يتضح من جدول (٨) انه:

تفاوتت قيم المتوسطات الحسابيه للاستجابات العينه على قياس التكوين الجسماني في استبيان شغف الطعام كحاله:



شكل (٢)

جدول (٩) تحليل التباين للاستجابات العينة على التكوين الجسمي وفقا لشغف الطعام كحاله (ن = ٢٠٠)

المتغيرات	مصار التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
Fat%	بين المجموعات	٧٥٢,٥١	٢	٣٨١,٢٦	١,٣٩	,٢٥٠
	داخل المجموعات	٥٣٨٢١,٠٩	١٩٧	٢٧٣,٢٠		

*** الدلالة < 05,**

يتضح من جدول (٩) انه لا يوجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين المستويات الثلاث لشغف الطعام كحاله في قياس التكوين الجسماني.

مناقشة النتائج:-

للرد علي التساؤل الاول الذي ينص علي ما هو مستوي شغف الطعام (سمه / حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفردية وفقا للتكوين الجسمي؟

يتضح من العرض السابق أن المتوسط الحسابي لشغف الطعام هو مرتفع، حيث يُظهِر المتوسط الحسابي لشغف الطعام كسمه قيمه تبلغ ٣٧,٢٣، وهو ما يُشير إلى أن شغف الطعام يُعد سِمَه بارزه لدى هذه المجموعه من الرياضيين.

بالإضافه إلى ذلك، المتوسط الحسابي لشغف الطعام كحالة هو ٣٣,٩٠، مما يُؤكد أن شغف الطعام ليس مجرد سمه عابره، بل هو حالة نفسيه مستقره لدى هؤلاء الرياضيين. هذا التباين بين شغف الطعام كسمه وكحالة يُشير إلى أن الطعام يُشكل جزءًا مهمًا من حياتهم اليوميه وأنه يمكن الاستفاده منه لتحقيق أهدافهم الرياضيه

تُعد هذه النتائج مثيره للاهتمام، حيث تُظهر أن الطعام ليس مجرد وسيله للبقاء على قيد الحياة بالنسبه لرياضيي الرياضات الفرديه، بل إنه يُمثل موضوع اهتمام واستغراق عميق. قد يرجع ذلك إلى طبيعة الرياضات ، التي تتطلب بنيه جسديه قويه وتركيز شديد على التغذيه والسعرات الحراريه المستهلكه بالإضافه إلى ذلك، قد يكون هناك أسباب نفسيه كامنه وراء هذا الشغف المرتفع للطعام. فقد يكون الطعام وسيله للتعبير عن الذات أو للتخفيف من الضغوط النفسيه المرتبطة بالأداء الرياضي. كما قد يكون الطعام مصدرًا للراحه والاستمتاع في وقت الفراغ بالنسبه لهؤلاء الرياضيين

*** وبذلك تم للرد علي التساؤل الاول الذي ينص علي ما هو مستوي شغف الطعام (سمه / حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه وفقا للتكوين الجسمي؟**

للرد علي التساؤل الثاني الذي ينص علي هل يوجد فروق في التكوين الجسمي وفقا لمستوي شغف الطعام (سمه – حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه ؟

يتضح من جدول (٥) انه المتوسط الحسابي للنسبه المئويه للدهون هي (المستوي الاول / المستوي الثاني / المستوي الثالث) (٨.٠٥ – ١٨.٦٩ – ٣٧.٠٤) علي التوالي مما يدل علي ان المستوي

الاول هو اقل مستوي ويليه المستوي الثاني و المستوي الثالث هو اعلي نسبه فيهم شغفا للطعام.

يري الباحث انه كلما زادت نسبة الدهون هذا يدل علي اقباله المستمر علي الطعام لانها سمه اساسيه في شخصيتهم وليس مجرد حاله تزول عند زوال المثير الخارجي والفروق في التكوين الجسمي لدى الرياضيين وفقًا لمستوى شغف الطعام بسبب التأثير المحتمل لشغف الطعام على نوعيه وكميات الغذاء المتناول، والتي بدورها تؤثر على نسبة الدهون في الجسم الرياضيون ذو شغف مرتفع بالطعام قد يكون لديهم نسبة دهون أعلى بسبب تناولهم أطعمه ذات سعرات حراريه مرتفعه ويمكن أن يؤثر شغف الطعام على كميه البروتين المستهلكه، وبالتالي يؤثر على نمو الكتله العضليه.

ومن جانب آخر يشير كلاً من **أبو العلا أحمد عبد الفتاح، وأحمد نصر الدين سيد (١٩٩٤)** إلى أن تركيب الجسم يرتبط بالصحه العامه لجميع الأفراد، فزيادة السمنه أو زيادة النحافه تعنى المزيد من المشكلات الصحية للفرد والانخفاض الواضح في مستوى لياقته البدنيه، والسمنه وحدها تعتبر مصدراً أساسياً للكثير من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكر، كما أنها تسبب حملاً زائداً على مفاصل الجسم، والنحافه الزائده أيضاً لها أضرارها الصحيه والبدنيه والنفسيه فهي دائماً تصاحب بضعف الجسم عامه وضعف العضلات بما لا يسمح للفرد بإمكانية أداء الأعمال والواجبات اليوميه، كما أن زيادة السمنه أو زيادة النحافه تمثل عبئاً نفسياً يتحمله الفرد ويجعله غير راضياً عن ذاته، ولذلك يسعى الجميع إلى تحقيق تركيب الجسم اللائق من خلال برامج التدريب الرياضي بهدف التخلص من السمنه الزائده أو لزيادة النسيج العضلى والتخلص من الوزن الزائد.

*** وبذلك تم الرد علي التساؤل الثاني الذي ينص علي هل يوجد فروق في التكوين الجسمي وفقا لمستوي شغف الطعام (سمه – حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه ؟**

الاستنتاجات والتوصيات

أولا: الاستنتاجات:

١- اللاعبين لديهم درجة عاليه من شغف الطعام كسمه بالمقارنه لشغف الطعام كحاله

٢- نسبت الFat عاليه عند اللاعبين صحاب شغف الطعام كسمه

ثانيا التوصيات :

١- عمل دورات تثقيفيه لتوضيح اهميه التغذيه السليمه للرياضيين .

٢- تزويد المكتبات العامه والمتخصصه في مجال الرياضه لمثل هذا النوع من الأبحاث في مجال التغذية للرياضيين .

٣- عقد ندوات توعوية لأولياء الأمور لتسليط الضوء على أهمية التغذية المتوازنة للرياضيين، ودورها في تحقيق النمو البدني والعقلي الأمثل.

٤- إنشاء منصات إلكترونية تفاعلية لتقديم معلومات موثوقة عن التغذية الرياضية، تشمل نصائح

مخصصة وفقًا لاحتياجات كل رياضة.

٥- تعزيز التعاون بين أخصائيي التغذية والمدربين الرياضيين لتصميم برامج غذائية متكاملة تدعم الأداء الرياضي والتعافي.

٦- تنظيم ورش عمل عملية لتعليم الرياضيين كيفية إعداد وجبات صحية ومتوازنة تناسب أهدافهم الرياضية.

٧- إطلاق حملات توعوية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتسليط الضوء على أهمية التغذية السليمة وتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة.

٨- توفير دعم مادي أو حوافز للأندية والمراكز الرياضية لتشجيعها على تطبيق برامج تغذية متخصصة لرياضيه

قائمة المراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية:

1) إسلام السيد على محمد (٢٠١٤م): الذكاء الانفعالي في ضوء الأنماط المزاجيه وعلاقته بالضغوط النفسيه لمدربي السباحه، رسالة ماجستير، كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعة حلوان، القاهره.

2) ايهاب محمد محمود اسماعيل (٢٠٢١م): تطبيقات النانو تكنولوجي والذكاء الاصطناعي في مجال فسيولوجيا الرياضه، مركز الكتاب للنشر ،القاهره.

3) ايهاب محمد محمود اسماعيل (٢٠٢٢م): الذكاء الاصطناعي وفسيولوجيا الرياضه والصحه للمدرب الشخصي ، مركز الكتاب للنشر ،القاهره .

4) جون ام ويلكنز وشون هيل ترجمة ايمان جمال الدين (٢٠١٧) : الطعام في العالم القديم مؤسسة هنداوي سي اي سي، المملكه المتحده .

5) حنان محمد عبد الله، حميده الفارسي (٢٠١٩م): سلوكيات الأكل والرغبه الشديده في تناول الطعام(تأثير العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم والنمط الجيني(FTO ،أكاديمية الرياضه والنشاط البدني، جامعه شيفيلد هالام، شيفيلد المملكه المتحده doi:10.3390/nu1102037

6) عبد الرحمن محمد العسوي (٢٠٠٥) : التغذيه و الصحه النفسه , منشاء المعارف الاسكندريه

7) غسان فيصل محسن واخرون (٢٠٢١) : ١٠٠٠ سؤال وجواب في كيمياء الغذاء والتغذيه ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، الاردن

ثانياً:- قائمة المراجع الأجنبيه

8) Adrian Meule (2020) Twenty Years of the Food Cravings Questionnaires: a Comprehensive Review , Department of Psychiatry and Psychotherapy, University Hospital, Munich, Germany

9) Adrian Meule, Tina Hermann and Andrea Kübler (2014) : A short version of the Food Cravings Questionnaire - Trait : the FCQ - T reduced , Department of Psychology I , Institute of Psychology, University of Wiirzburg, Germany, Wiirzburg,doi: 10.3389

10) Camila Pierart (2020): Getting to the Heart of Food Craving with Resting Heart Rate Variability in Adolescents, Yale Child Study Center, Yale University, New Haven,usa, doi:10.1016/j.appet.2020.104816

11) Dunn Turner Denny (2017) : "Nutrition knowledge and attitudes of college athletes" AlBrecht's - University zu Kiel, Kiel, Germany

12) Janina Reents (2021): Differences in Food Craving in Individuals With Obesity With and Without Binge Eating Disorder, Institut für Psychologie, Philosophische Fakultät, Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Kiel, Germany doi: 10.3389/fpsyg.2021.660880

13) Nicola Buckland (2021): Low craving control predicts increased high energy density food intake during the COVID-19 lockdown: Result replicated in an Australian sample a Department of Psychology, University of Sheffield, Cathedral Court, United Kingdom

14) Rajita Sinha (2019): Food Craving, Cortisol and Ghrelin Responses in Modeling Highly Palatable Snack Intake in the Laboratory Yale University School of Medicine, Department of Psychiatry, New Haven,usa

ملخص البحث

شغف الطعام (سمه – حاله) لدي بعض رياضي الرياضات الفرديه وفقا للتكوين الجسمي

أ.د/ علاء سيد نبيه خليل

أ.د/ رشا محمد اشرف شرف

الباحث/ مصطفي خالد عثمان محمد

يهدف هذا البحث إلى دراسة مستوى شغف الطعام لدى رياضيي الرياضات الفردية وعلاقته بالتكوين الجسمي. حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي لدراسة هذه الظاهرة، وشملت الدراسة ناشئي وناشئات الأنشطة الرياضية الفردية المرتبطة بالوزن في محافظتي القاهرة والجيزة. وقد أظهرت النتائج أن متوسط شغف الطعام مرتفع لدى هؤلاء الرياضيين، سواء كسمة أو كحالة نفسية. فشغف الطعام يمثل سمة بارزة لديهم، حيث بلغ المتوسط الحسابي ٣٧.٢٣، مما يدل على اهتمامهم الشديد بالطعام واستغراقهم فيه. كما أن شغف الطعام لديهم ليس مجرد حالة عابرة، بل هو حالة نفسية مستمرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لشغف الطعام كحالة ٣٣.٩٠. وتشير هذه النتائج إلى أن الطعام يمثل جزءًا مهمًا من حياتهم اليومية، وقد يكون وسيلة لتحقيق أهدافهم الرياضية. وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الرياضات التي تتطلب بنية جسدية قوية وتركيزًا على التغذية والسعرات الحرارية. كما قد تكون هناك أسباب نفسية كامنة وراء هذا الشغف، مثل استخدام الطعام للتعبير عن الذات أو تخفيف الضغوط. وبالانتقال إلى التساؤل الثاني، فقد وجد الباحثون فروقًا في التكوين الجسمي لدى الرياضيين وفقًا لمستوى شغف الطعام. حيث أظهرت النتائج أن الرياضيين ذوي المستوى المرتفع من شغف الطعام لديهم نسبة دهون أعلى في الجسم. وقد يعود ذلك إلى تأثير شغف الطعام على نوعية وكمية الغذاء المتناول، مما يؤثر على تركيبة الجسم. كما أشارت الدراسة إلى ارتباط تركيب الجسم بالصحة العامة، حيث أن زيادة السمنة أو النحافة قد تؤدي إلى مشكلات صحية ونفسية. وبالتالي، فإن هذا البحث يسلط الضوء على العلاقة بين شغف الطعام والتكوين الجسمي لدى رياضيي الرياضات الفردية، ويوضح أهمية فهم هذه العلاقة في تحقيق أهدافهم الرياضية والحفاظ على صحتهم العامة.

Abstract

Food Passion (Trait - State) Among Some Individual Sport Athletes According to Body Composition

Prof. Alaa Sayed Nabi Khalil
Prof. Rasha Mohamed Ashraf Sharaf
Researcher. Mustafa Khaled Othman Mohamed

This research aims to study the level of food passion among individual sport athletes and its relationship with body composition. The researchers used a descriptive approach to study this phenomenon, and the study included male and female youth engaged in weight-related individual sports in the governorates of Cairo and Giza. The results showed that the average level of food passion is high among these athletes, both as a trait and as a psychological state. Food passion represents a prominent trait for them, with an arithmetic mean of 37.23, indicating their intense interest and preoccupation with food. Additionally, their food passion is not merely a transient state but a continuous psychological condition, with an arithmetic mean of 33.90 for food passion as a state. These results suggest that food plays a significant role in their daily lives and may serve as a means to achieve their athletic goals. This could be attributed to the nature of sports that require a strong physique and a focus on nutrition and calorie intake. There may also be underlying psychological reasons for this passion, such as using food as a means of self-expression or stress relief.

Moving on to the second question, the researchers found differences in body composition among athletes based on their level of food passion. The results showed that athletes with a high level of food passion have a higher percentage of body fat. This may be due to the influence of food passion on the quality and quantity of food consumed, which affects body composition. The study also indicated that body composition is linked to overall health, as excessive obesity or thinness can lead to health and psychological issues. Therefore, this research highlights the relationship between food passion and body composition among individual sport athletes and emphasizes the importance of understanding this relationship in achieving their athletic goals and maintaining their overall health.