

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

أولا : الدراسات العربية

ثانيا: الدراسات الاجنبية

ثالثا: تحليل الدراسات السابقة

رابعا : أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة: أمينة علي محمد البسيوني (٢٠١٢) (٩)

عنوان الدراسة:

"دراسة العادات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الغربية"

هدف الدراسة :

يهدف البحث على التعرف على العادات الغذائية والفروق بين الصفوف للعادات الغذائية لطالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الغربية

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لتحقيق أهداف البحث ومناسبته لطبيعة البحث

عينة البحث :

بعض من طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الغربية بالطريقة العشوائية وكان عددهم ٤٠٠ طالبة من ٨ مدارس.

نتائج الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث (الصف الأول - الثاني - الثالث) وأتضح ان الصف الثالث اكثر وعيا ولديه قدرة من الثقافة الغذائية وعاداته الغذائية بالمدرسة والسلوك الغذائي من الصف الأول والثاني.

٢- دراسة: رحاب عبد المعز إسماعيل (٢٠١٠) (١٥)

عنوان الدراسة:

"برنامج مقترح لرفع مستوى الوعي الغذائي لبعض طالبات جامعة المنوفية المقيمت بالمدينة الجامعية (فرع السادات)"

هدف الدراسة :

يهدف البحث الى وضع برنامج مقترح لرفع مستوى الوعي الغذائي لطالبات الجامعة وتهدف منه زيادة الوعي الغذائي لدى هؤلاء الطالبات مما يؤدي الى تقليل المشكلات الصحية لهن وتحسين حالتهم الصحية.

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث:

عينه من طالبات جامعة المنوفية المقيمت بالمدينة الجامعية فرع السادات.

نتائج الدراسة:

- هناك نقص في المعلومات والاتجاهات الغذائية يبرز في مشاكل سوء التغذية والقياسات الجسمية غير الملائمة للمرحلة العمرية بالنسبة للطالبات الجامعيات.

٣- دراسة : مشاري محمد ثواب المطوطح (٢٠١٠) (٥٠)

عنوان الدراسة :

"العادات الغذائية وتأثيرها على مكونات الإعداد البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت"

هدف الدراسة :

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين العادات الغذائية ومكونات الإعداد البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (الدرجة الممتازة) بدولة الكويت.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة عشوائية بأسلوب الاقتراع قوامها (٦٠) لاعبا من لاعبي كرة القدم من الدرجة الممتازة من اثنين من الأندية الكويت

نتائج البحث:

- أثرت الدراسة ايجابيا على مكونات اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم كالتحمل القدرة، السرعة، والرشاقة.
- أثرت ايجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة البحث.

٤- دراسة : خالد محمد محمد بدر (٢٠٠٧) (١٤)

عنوان الدراسة:

"أثر برنامج للثقافة الغذائية على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي"

هدف الدراسة:

يهدف البحث الى التعرف على أثر برنامج للثقافة الغذائية على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث :

تم البحث على عينة من مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة.

نتائج الدراسة :

أثر برنامج الثقافة الغذائية قيد البحث على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي.

٥- دراسة : مها محمد أمين فهمي (٢٠٠٧) (٥٥)

عنوان الدراسة :

"العلاقة بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لطلاب بعض الجامعات المصرية"

هدف الدراسة :

- مستوى الثقافة الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية.
- العلاقة بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية.
- العلاقة بين الثقافة الغذائية والمستوى التعليمي والاقتصادي وطرق علاقة الاضطرابات الغذائية المفضلة لدى طلاب بعض الجامعات المصرية

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينه البحث :

عينه من بعض طلاب الجامعات المصرية.

نتائج الدراسة:

- لدى طلاب معلومات عن أهمية عنصر الخضراوات والفواكه الطازجة في الوجبة الغذائية
- لا يهتم الطلبة بتوافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل المأكولات.
- لا يتابع طلبه الجامعات وسائل الإعلام عن ما يتعلق بطرق نقص الوزن.
- يعاني الطلبة كثيرا في اضطرابات النوم
- يشعر بعض الطلبة بالارتباك عند الشعور بالجوع.

٦- دراسة : منال محمد السيد محمد شحاته (٢٠٠٦) (٥٢)

عنوان الدراسة :

"تقييم الثقافة الغذائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق"

هدف الدراسة :

استهدفت الدراسة تقييم الثقافة الغذائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينه البحث :

تم الاختيار عينه عشوائية قوامها ٨٠٠ طالب وطالبة من مدارس المرحلة الابتدائية

نتائج الدراسة :

- زيادة استجابة الطالبات عن الطلاب وأوضحت الدراسة بعض العادات الغذائية الغير سليمة لدى عينه الدراسة.
- عدم تناول الوجبات الرئيسية بانتظام حيث بلغت نسبة الذين يتناولون الوجبات الرئيسية ٤١.٤%
- عدم تناول الوجبات الرئيسية مع الأسرة فبلغت ٨.٤٥% كما ارتفعت نسبة الذين يتناولون أطعمه بين الوجبات الرئيسية.

٧- دراسة : ضرغام جاسم محمد النعيمي (٢٠٠٢) (٢٧)

عنوان الدراسة :

"دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى اندية دوري النخبة العراقي بكرة القدم"

هدف الدراسة :

- التعرف على الفروق في القياسات الجسمية المحددة لدى حراس مرمى الأندية
- التعرف على الفروق في القياسات البدنية المحددة لدى حراس مرمى الأندية

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينه البحث :

تم الاستعانة بعينة قوامها ٤٤ حارسا

القياسات المستخدمة :

١- القياسات الجسمية

- الأطوال (الذراع - الأرجل - الكف - القدم)
- المحيطات (الصدر - البطن - العضد - الورك - الفخذ - الساق)
- العرض (الورك - الكتفين)
- ٢- الاختبارات البدنية

الاستنتاجات :

- تميز حراس مرمى أندية مركز بغداد في الصفات البدنية (قوة انفجارية للذراع - قوة انفجارية للرجلين - قوة مميزة بالسرعة للبطن - سرعة انتقالية - سرعة رد الفعل)
- تكافؤ حراس مرمى الانديه في المرونة والرشاقة.

٨-دراسة: أشرف صالح محمد (٢٠٠٢) (٨)

عنوان الدراسة:

"دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدي ناشئ ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية"

هدف الدراسة :

- ١- اعداد مقياس للوعي الغذائي للمدرب الرياضي.
- ٢- التعرف علي الثقافة الغذائية للمدرب الرياضي.
- ٣- اعداد برنامج للثقافة الغذائية.
- ٤- التعرف علي تأثير برنامج الثقافة الغذائية علي مستوى الوعي الغذائي للمدرب الرياضي.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي

عينة البحث :

اختار الباحث عينة بالطريقة العمدية من مدربي الناديين (نادي الزمالك للألعاب الرياضية، نادي الصيد المصري بالدقي)، واستخدم الباحث لجمع البيانات المطلوبة للبحث استمارات جمع البيانات حول استطلاعات الرأي، المقابلة الشخصية، البرنامج التثقيفي، وقد أشار أهم

نتائج البحث :

- أن المدربين في الألعاب الجماعية حققوا مستوى ثقافة غذائية أقل من المدربين في الألعاب الفردية
- يوجد علاقة ارتباط مرتفعة بين المستوى التعليمي والثقافي للمدرب ومستوى الثقافة الغذائية لديه.
- أن استخدام أكثر من طريقة (المحاضرات – الأسطوانات المرنة المدمجة C D) حققت اكتساب للثقافة الغذائية للمدربين عينة الدراسة.

٩-دراسة: عصام الدين عبد المنعم (٢٠٠٢) (٣٢)

عنوان الدراسة :

"التوازن الغذائي وعلاقته بمكونات البناء الجسماني واللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الرياضية العسكرية"

هدف الدراسة:

- العلاقة بين التوازن الغذائي واللياقة البدنية لدي تلاميذ المدارس الرياضية العسكرية.
- العلاقة بين التوازن الغذائي والبناء الجسماني لدي تلاميذ المدارس الرياضية العسكرية.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي (دراسة مسحية)،

عينة البحث :

اختار الباحث عينة بطريقة الحصر الشامل قوامها (١٠٦ طالبا) من طلاب المرحلة الإعدادية للمدرسة الرياضية العسكرية بالإسكندرية، وقام الباحث بتصميم استمارة للتوازن الغذائي تبين عدد السعرات المفقودة في اليوم وعدد السعرات المكتسبة في اليوم والفروق بينهما لكل طالب بالمدرسة، كما استخدم الباحث عدة أدوات لقياس المكونات الجسمانية منها الرستاميتير وميزان طبي، سيكنوفولت لقياس الدهون والكتلة العضلية، كما استخدم الباحث بعض الاختبارات لقياس اللياقة البدنية،

نتائج البحث :

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السعرات المفقودة في اليوم وقياسات الجلد الدوري التنفسي والتحمل العضلي والسرعة والرشاقة، والتوازن الغذائي وقياسات السرعة والرشاقة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المقسمة وفقا لمستويات التوازن الغذائي (أقرب ما يمكن للتوازن الغذائي) وأبعد ما يمكن لتوازن الغذائي) مما يتيح للباحث المقارنة بين المجموعتين في متغيرات البناء الجسماني واللياقة البدنية في محاولة للتحقق من العلاقة بين هذه المتغيرات والتوازن الغذائي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الصفوف الدراسية الثلاثة في متغيرات اللياقة البدنية (الجلد الدوري التنفسي – التحمل العضلي – السرعة).

١٠ - دراسة : مجدي كمال عبد الكريم (٢٠٠٠) (٤٣)

عنوان الدراسة :

"الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة"

هدف الدراسة:

التعرف على الثقافة الغذائية لأولياء أمور الطلاب ولدى الطلاب والعلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والتكوين الجسماني للأبناء ودراسة العلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والإصابة بالاضطرابات الغذائية لأبنائهم

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة البحث :

بلغت العينة (٧٤٢) من البنين والبنات مع أولياء أمورهم في المرحلة الإعدادية

نتائج البحث :

ارتفاع الثقافة الغذائية للطلاب عن أولياء الأمور ويتقارب فيه الطلبة مع الطالبات كما ان هناك ارتباط كبير بين مستوى الثقافة الغذائية لأولياء الأمور على بعض القياسات للتكوين الجسماني للطلبة وظهر في نسبة الدهون ووزن الدهون.

١١ - دراسة : منال إبراهيم الدسوقي (١٩٩٩) (٥١)

عنوان الدراسة :

"دراسة العوامل المساهمة في الاضطرابات الغذائية لدى لاعبات بعض الأنشطة الرياضية"

هدف الدراسة :

- التعرف على العوامل المساهمة في الاضطرابات الغذائية لدى الرياضيين.
- التعرف على الفروق بين الرياضات المختارة قيد البحث في الاضطرابات الغذائية.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث :

مجتمع وعينة البحث عينة عمدية من لاعبات الدرجة الأولى من الليسة القاهرة والجيزة في الأنشطة الجماعية والفردية.

نتائج البحث :

- انتشار الاضطرابات الغذائية في بعض الألعاب الفردية والجماعية في بعض من الألعاب
- انتشار الاضطرابات الغذائية بين المراهقات عن الفتيات ذوي السن الأكبر.
- يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين انقاص الوزن بالطريقة المرضية ودور كل من المدرب الرياضي ووسائل الإعلام ثقافة لمجتمع ودور الأسرة.

١٢- دراسة: زكريا حسن حسن (١٩٩٩) (١٧)

عنوان الدراسة:

"دراسة مقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في المعلومات والاتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط"

هدف الدراسة :

بناء مقياس للمعلومات والاتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية ومعرفة الفرق بين الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية في المعلومات والاتجاهات الغذائية.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة البحث :

عينه عمدية من الطلاب الرياضيين وعددهم (١٠٠) من المدارس الثانوية، وعينه عشوائية من الطلاب الغير رياضيين بالمرحلة الثانوية وقوامها (١٠٠) طالب.

نتائج البحث :

- تميز الرياضيين عن غير الرياضيين في المعلومات الغذائية المتعلقة بانقاص الوزن وأمراض سوء التغذية والعناصر الغذائية وعلاقة النمو بالتغذية.
- عدم وجود دلالة للفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في المعلومات من مكونات الوجبة الغذائية وتسهم الممارسة الرياضية في إثراء المعلومات والاتجاهات الغذائية لدى الرياضيين.

١٣- دراسة : ناصر إبراهيم الصاوي (١٩٩٨م) (٥٦)

عنوان الدراسة :

"الوعي الغذائي والعادات الغذائية والحالة الغذائية والحالة المعنوية لبعض طالبات المرحلة الإعدادية"

هدف الدراسة :

دراسة طبيعة تغذية الفتيات في مرحلة المراهقة.

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث:

تم اختيار العينة من (١٢٠) طالبة في سن المراهقة من ثلاث مدارس إعداديه بمحافظة بور سعيد

نتائج البحث:

- هناك انخفاض في المتناول من العناصر الغذائية عن التوصيات الدولية في كل من الطاقة، الدهون، الكربوهيدرات، فيتامين (C) (A) والحديد والكالسيوم ولكن نسبة الانخفاض في الدراسة المهنية اعلى منها في مدرستي التعليم العام.

١٤ - دراسة: كاظم جابر أمير (١٩٩٧) (٣٦)

عنوان الدراسة :

"التقييم الغذائي والعادات الصحية والغذائية للاعبين كرة القدم"

هدف الدراسة :

هدفت الدراسة الى تحليل المواد الغذائية التي يتناولها لاعبي كرة القدم.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة البحث :

تضمنت العينة على (٢١) لاعبا تم ترشيدهم اللاعبين على تدوين كل من المواد الغذائية والسوائل التي يتناولونها

نتائج الدراسة :

- هناك نقص في عدد السعرات الحرارية اليومية وكمية الكربوهيدرات والألياف النباتية والكالسيوم، وزيادة تناول الدهون والبروتينات والمواد الغذائية الغنية بالكوليسترول والحديد والفسفور.
- لاعبي كرة القدم لا يتناولون غذاء متوازنا ويتبعون بعض العادات الصحية والغذائية غير الصحية.

١٥ - دراسة : مها خليل محمد (١٩٩٠) (٥٤)

عنوان الدراسة :

"العلاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة"

هدف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية ودلالات الصحة للطالبات المتمثلة بالطول، الوزن ونسب سمك الدهن والسعة الحيوية.
- التعرف على الفروق في مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات
- التعرف على العلاقة بين مستوى الأداء العملي للطالبات ومستوى الثقافة الغذائية
- العلاقة بين مستوى الأداء العملي للطالبات ودلالات الصحة المختارة لمتغيرات البحث.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث:

اختيار عينة البحث (٢١٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية بالطريقة العمدية المتمثلة في جميع طالبات الفرقة الأولى في كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

نتائج البحث :

وجود علاقة ارتباطيه بين الثقافة الغذائية ودلالات الصحة قيد البحث.

ثانيا: الدراسات الاجنبية:

١٦ - دراسة: جليز وأخرون, Glesias, et al., (٢٠٠٥) (٦٢)

عنوان الدراسة:

"تقييم العادات الغذائية والحالة الغذائية للاعبين كرة القدم من المراهقين"

هدف الدراسة :

هو تقييم العادات الغذائية والحالة الغذائية لمراهقين المرتفعين في مستوي المعيشة من لاعبي كرة القدم

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث :

تم إجراء تلك الدراسة علي عينة قوامها (٣٣ لاعبا) وتراوح أعمارهم (١٤ - ١٦ سنة)،

نتائج البحث:

- تم تقييم كلا من مكونات الجسم (الطول، وكتلة الوزن، وسمك طبقة الجلد)، وبعض التحاليل المعملية (في الدم)، قياس الكفاءة البدنية عن طريق بعض المهارات الخاصة بكرة القدم (العدو، الوثب، الحمل المتقطع)، المأخوذ من الغذاء، والسلوكيات المرتبطة بالمتناول من الطعام مثل (المكملات الغذائية، والنشاط اليومي).
- كان البروتين (١٦%) من الطاقة المأخوذ (١.٩ جم /كجم من كتلة الجسم، أما الدهون كانت بنسبة (٣٨%)، والكولسترول (٣٨٥ ملجم)، كان أعلى من التوصيات، بينما كانت الكربوهيدرات (٤٥%).
- تركز المأخوذ من الغذاء لهؤلاء المراهقين في الحبوب ومشتقاتها، واللحوم الحمراء والسمك والبيض واللين ومنتجاتها والبسكويت والزيت والزبدة والسمن الصناعي، وبالرغم من أن هذا الغذاء يعطي كمية كافية من الحديد إلا أن (٤٨%) من الأفراد كانوا يعانون من نقص الحديد بدون ظهور أنيميا.

١٧ - دراسة : ريوز وأخرون Ruiz. et al (٢٠٠٥) (٦٦)

عنوان الدراسة:

"المأخوذ من الغذاء لاعبي كرة القدم من أعمار مختلفة"

هدف الدراسة :

تقييم الغذاء الذي يتناوله لاعبي كرة القدم،

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة البحث:

حيث تم اختبار المتناول من الغذاء لمدة (٤) أيام من مجموعات من لاعبي كرة القدم، وكانت أعمارهم كالتالي (٦، ١٦، ١٥، ١٤، ٩، ٢٠ سنة) ومن أهم

نتائج الدراسة:

- المأخوذ من السعرات الحرارية لكل كيلو جرام من كتلة الجسم كان مرتفع معنية بالنسبة للاعبين الأصغر سننا مقارنة باللاعبين البالغين.
- نسبة الكربوهيدرات في المأخوذ من الطاقة الكلية كان منخفض عن التوصيات الغذائية لهؤلاء الرياضيين، وكانت تقل هذه النسبة مع زيادة العمر (٤٧.٤%) من الطاقة الكلية لسن (١٤ سنة) الي (٤٤.٦%) للاعبين البالغين.
- لا يوجد اختلاف معنوي في المأخوذ من البروتين والدهون في كل المجموعات.
- المأخوذ من الغذاء لاعبي كرة القدم لم يكن مرتفع، وكان منخفض بالنسبة للاعبين البالغين عن اللاعبين المراهقين.

١٨ - دراسة : كلارك وآخرون Clark. et. al (٢٠٠٣) (٦٠)

دراسة بعنوان :

"المأخوذ من الغذاء ومكونات الجسم وكفاءة الأداء الرياضي قبل وبعد الموسم للاعبات كرة القدم (السيدات) الفرقة الأولى بجامعة نوتردام بأمريكا "

هدف الدراسة:

هو تقديم تقرير عن الخطوط الأساسية للبيانات الغذائية والقياسات الجسمية وكفاءة الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم من السيدات أثناء التدريب عالي الحمل قبل الموسم (٢ جلسة / اليوم)، وبعدها أثناء ما بعد موسم المنافسة، حيث قامت طلبة الفرقة الأولى من السيدات لاعبات كرة القدم بتسجيل (٣ أيام) من الغذاء المتناول كاملة، وأخذت منهم مقاييسهم الجسمية وتم إجراء الكشف الطبي عليها، وكذلك معرفة الحد الأدنى عليها لاستهلاك الأوكسجين لديهم

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث :

طلاب الفرقة الأولى للاعبات كرة القدم للسيدات جامعة نوتردام بأمريكا

نتائج البحث :

- لم يكن هناك فروق معنوية ذو دلالة معنوية بين قبل وبعد الموسم (موسم المنافسة).
- المأخوذ من الطاقة للكربوهيدرات والدهون كان مرتفع بقيمه معنوية قبل الموسم أما المأخوذ من الطاقة قبل الموسم كان يفي بالتوصيات الغذائية المسموحة للسيدات.

١٩ - دراسة : مايفد Mayfeid (١٩٨٩) (٦٤)

عنوان الدراسة :

"التغذية السليمة ودورها في زيادة القوة النشطة الداخلية للجسم والبنية الخارجية للرياضيين"

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الى أهمية التغذية والمواد المغذية للرياضي ليس من اجل الصحة فقط ولكن لكي يحقق الأداء الرياضي العالي بالإضافة الى الحالة الصحية والبناء الجسماني السليم.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من الرياضيين

نتائج الدراسة :

التغذية السليمة المتوازنة تؤثر في زيادة القوة النشطة الداخلية للجسم والبنية الخارجية للرياضيين.

ثالثاً: تحليل الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يستخلص الباحث النقاط التالية :

١- أهداف البحث:

قامت العديد من الدراسات بأهداف متباينة ويمكن تقسيمها كالتالي :

- دراسات هدفت للتعرف على العادات الغذائية كدراسة أمينة على محمد البسيوني (٢٠١٢) (٩)، مشاري محمد ثواب المطوطح (٢٠١٠) (٥٠)، جليز وأخرون al, et Glesias (٢٠٠٥) (٦٢)
 - دراسات هدفت للتعرف على الثقافة الغذائية كدراسة : أشرف صالح محمد (٢٠٠٢) (٨)، مجدي كمال عبد الكريم (٢٠٠٠) (٤٣)، كاظم جابر أمير (١٩٩٧) (٣٦) منال محمد السيد محمد شحاته (٢٠٠٦) (٥٢)، مها محمد أمين فهمي (٢٠٠٧) (٥٥)، مها خليل محمد (١٩٩٠) (٥٤) زكريا حسن حسن (١٩٩٩) (١٧)
 - دراسات هدفت للتعرف على الوعي الغذائي كدراسة: رحاب عبد المعز إسماعيل (٢٠١٠) (١٥)، ناصر إبراهيم الصاوي (١٩٩٨) (٥٦)
 - دراسات هدفت للتعرف على التوازن الغذائي والاضطرابات الغذائية كدراسة عصام الدين عبد المنعم (٢٠٠٢) (٣٢) منال إبراهيم الدسوقي (١٩٩٩) (٥١)
 - دراسات هدفت للتعرف على تقييم والماخذ من الغذاء كدراسة : ريزو وأخرون al, Ruiz. et (٢٠٠٥) (٦٦)، كلارك وأخرون Clark. et. al (٢٠٠٣) (٦٠)
 - دراسات هدفت للتعرف على الفروق في القياسات الجسمانية والبدنية لحراس المرمى كدراسة : ضرغام جاسم محمد (٢٠٠٢) (٢٧)
 - دراسات هدفت للتعرف على أهمية التغذية للرياضيين كدراسة : مايفد Mayfeid (١٩٨٩) (٦٤)
 - دراسات هدفت للتعرف من مدربي بعض الأنشطة الرياضية كما في دراسة خالد محمد محمد بدر (٢٠٠٧) (١٤)
- ومن خلال ذلك وجد الباحث ضرورة التعرف على الوعي الغذائي وعلاقته ببعض مكونات البناء الجسماني للرياضيين.

٢- المنهج المستخدم:

- استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي كدراسة أمينة علي محمد البسيوني (٢٠١٢) (٩)، أشرف صالح محمد (٢٠٠٢) (٨) ضرغام جاسم محمد (٢٠٠٢) (٢٧) كاظم جابر أمير (١٩٩٧) (٣٦)، عصام الدين عبد المنعم (٢٠٠٢) (٣٢) مشاري محمد ثواب المطوطح (٢٠١٠) (٥٠)، مجدي كمال عبد الكريم (٢٠٠٠) (٤٣)، منال محمد السيد محمد شحاته (٢٠٠٦) (٥٢)، مها محمد أمين فهمي (٢٠٠٧) (٥٥)، منال إبراهيم الدسوقي (١٩٩٩) (٥١)، زكريا حسن حسن (١٩٩٩) (١٧)، ناصر إبراهيم الصاوي (١٩٩٨) (٥٦)، مها خليل محمد (١٩٩٠) (٥٤)، ريزو وأخرون Ruiz. et al (٢٠٠٥) (٦٦) كلارك وأخرون Clark. et. al (٢٠٠٣) (٦٠)
- استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي كدراسة، خالد محمد محمد بدر (٢٠٠٧) (١٤)، رحاب عبد المعز إسماعيل (٢٠١٠) (١٥)، جليز وأخرون al, et Glesias (٢٠٠٥) (٦٢)، مايفد Mayfeid (١٩٨٩) (٦٤)

٣- عينة البحث:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث العينة المختارة كما على النحو التالي :

- بعض العينات كانت على تلاميذ المرحلة الأساسية والإعدادية كدراسة أمينة علي محمد البسيوني (٢٠١٢) (٩)،
منال محمد السيد محمد شحاته (٢٠٠٦) (٥٢)، ناصر إبراهيم الصاوي (١٩٩٨) (٥٦)
- بعض العينات للاعبين كرة القدم كما في دراسة كاظم جابر امير (١٩٩٧) (٣٦) ، مشاري محمد ثواب المطوطح
(٢٠١٠) (٥٠)، جليز وأخرون. Glesias et a.، (٢٠٠٥) (٦٢)، ريزو وأخرون al·Ruiz. et (٢٠٠٥) (٦٦)
كلارك وأخرون Cla. et. al (٢٠٠٣) (٦٠).
- بعض العينات كانت من طلبة الجامعات كما في دراسة رهاب عبد المعز إسماعيل (٢٠١٠) (١٥)، مها محمد امين
فهمي (٢٠٠٧) (٥٥)، مها خليل محمد (١٩٩٠) (٥٤)
- بعض العينات كانت من مدربي الأنشطة الرياضية كما في دراسة خالد محمد محمد بدر (٢٠٠٧) (١٤).
- بعض العينات من أولياء الأمور كما في دراسة مجدي كمال عبد الكريم (٢٠٠٠) (٤٣).
- بعض العينات من الرياضيين كما في دراسة أشرف صالح محمد (٢٠٠٢) (٨) ، ضرغام جاسم محمد (٢٠٠٢) (٢٧)
زكريا حسن حسن (١٩٩٩) (١٧) ، عصام الدين عبد المنعم (٢٠٠٢) (٣٢) ، منال إبراهيم الدسوقي (١٩٩٩) (٥١)
مايفيد Mayfeid (١٩٨٩) (٦٤)

٤- وسائل جمع البيانات :

اعتمدت معظم الدراسات على استمارات الاستبيان والمقابلة الشخصية والأبحاث السابقة وذلك لجمع البيانات .

رابعا : أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

مما لا شك فيه ان الدراسات السابقة و المرتبطة تساعد الباحثين في توجيه جهودهم نحو انسب طرق العمل التي تتناسب مع طبيعة أبحاثهم، و قد استفادة الباحثة من خلال عرض و تحليل الدراسات السابقة، وذلك من خلال النقاط التالية :

- ١- ساعدت في تحديد موضوع البحث و تشكيل الاطار العام لموضوع الدراسة الحالية.
- ٢- ساهمت في تحديد المنهج المناسب لطبيعة أهداف البحث و إختيار عينة الدراسة الحالية.
- ٣- ساعدت في التوصل الى وضع أنسب الفروض للدراسة الحالية.
- ٤- ساعدت في تحديد الخطوات المتبعة في اجراء البحث سواء من النواحي التنظيمية أو الادارية أو الفنية
- ٥- الإختيار الامثل للادوات المناسبة لجمع بيانات البحث.
- ٦- تحديد الاسلوب الاحصائي المناسب لطبيعة اهداف البحث.
- ٧- ساهمت في تفسير نتائج البحث والتعليق عليها .