

**The Effect of a (Physical–Nutritional) Program on Anthropometric Body Measurements among Obese Women in Nizwa Province.**

\*Tahani Nabhan Yahya Al-Azwani

\*تاهاني بنت نبهان بن يحيى العزاواني

**Abstract**

The experimental approach was used according to one of its basic designs called pre- and post-measurement of a group. Experimental to suit the nature of the problem to be solved, as the experimental approach is the closest scientific research method. The problem is dealt with intentionally and empirically. The research community included obese women in the city of Nizwa, whose ages are more than 18 years.

The total number of participants was (260), and (183) women were selected from the Nizwa complex. athletes after their consent to join, provided that, they are obese according to obesity indicators ( $BMI \geq 30$ ) and the age of the participant should be 18 years or older.

The results concluded: There are statistically significant differences between the pre and post tests, in favor of the post tests.in most anthropometric measurements (weight, waist circumference, hips, fat mass, muscle mass) , Aerobic women who maintain a high-protein diet, after using (spss) program.

**ملخص**

تعد السمنة ظاهرة سلبية على الفرد والمجتمع، حيث إنها مصدر خطورة تسهم في تعرّض الفرد للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، وارتفعت نسبة الإصابة بما يشكّل مثيراً للقلق، ويتوّقع تفاقم هذه المشكلات الصحية في هذا القرن ما لم تداركها بتطوير معرفتنا لمسبّبها والعمل على الحد من انتشارها، وتحديث أساليب معالجة المصابين بها.

تهدف هذه الدراسة بشكل عام إلى التعرّف على تأثير برنامج رياضي غذائي على قياسات الجسم الأنثروبومترية، ومعرفة نسبة التحسّن بعد تطبيق تدخل البرنامج الرياضي الغذائي، مقارنة بما قبل التدخل في التأثير على السمنة لدى النساء بولاية نزوى في سلطنة عمان.

تم استخدام المنهج التجريبي وفق أحد تصميماته الأساسية المسمى بالقياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية ملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلّها، إذ يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث العلمي التي تعالج المشكلة بالطريقة العمدية والتجريبية. وشمل مجتمع البحث النساء المصابات بالسمنة في ولاية نزوى واللائي تتراوح أعمارهن أكثر من 18 سنة، وبلغ المجموع الكلي (260) امرأة، وتم اختيار (183) امرأة من مرتادات مجتمع نزوى الرياضي بعد موافقتهن للانضمام للبرنامج، شريطة أن يكن من اللائي يتصنّفن بالبدانة حسب مؤشرات البدانة ( $BMI \geq 30$ ) ، وكان عمر المشاركة 18 سنة فما فوق، وبعد تقديم كشف طبي يفيد أنها لائقة طبياً ولا يمنع ذلك من ممارستها للرياضة.

وقد خلصت النتائج إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ، ولصالح البعدية في أغلب القياسات الأنثروبومترية (الوزن ، محيط الخصر ، الأرداد ، كتلة الشحوم ، كتلة العضلات) لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك والمحافظات على النظام الغذائي عالي البروتين ، وذلك بعد استخدام برنامج ال spss.

[الباحث الفائز بالمركز الثاني في مجال التغذية بالدورة الـ 41 لجائزة راشد بن حميد للثقافة والعلوم]

\* مدينة نزوى الصحية، سلطنة عمان

[The research won second place in the field of nutrition at the 41st Rashid bin Humaid Award for Culture and Science.

\* Nizwa Health City