

# تأثير الحجر الصحي لجائحة كورونا على السلوكيات الغذائية ونمط الحياة عند البالغين

السعوديين في جدة

إيلاف حمدان بريحي

بإشراف: أ.د. أماني عليوي الرشيدى

د. إيمان عباس عبدالجواد

المستخلص

**الأهداف:** دراسة تأثير الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا ٢٠١٩ (COVID-19) على السلوكيات الغذائية وأنماط الحياة للبالغين السعوديين في جدة ، بالمملكة العربية السعودية. **الطريقة:** أجريت دراسة مقطعية باستخدام الاستبيان الإلكتروني . شارك في الدراسة عدد ٤٧٦ سعودياً البالغين الذين يعيشون في جدة بالمملكة العربية السعودية. أجريت الدراسة خلال الفترة من مارس إلى مايو 2021 م. وتناول الاستبيان السلوكيات الغذائية (أنواع الأطعمة المتناولة) وسلوكيات نمط الحياة (التسوق الغذائي ، والنشاط البدني ، ونوعية النوم) . **النتائج:** تراوحت أعمار المشاركين في الدراسة ما بين 18 – 65 سنة، 70.2% كانوا من الإناث ، معظمهم غير مصابين بفيروس كورونا سابقاً (٨٨,٧%). انخفض استهلاك الوجبات السريعة مثل ( البييتزا والبرجر) بشكل ملحوظ خلال فترة الحجر الصحي . ولكن ارتفع استهلاك الوجبات الخفيفة والسكريات والمعجنات بشكل ملحوظ خلال فترة الحجر الصحي ، ويعود ذلك إلى الشعور بالملل والضيق خلال تلك الفترة . اظهرت نتائج الدراسة انخفاض كبير في النشاط البدني اليومي والتسوق خلال فترة الحجر الصحي . كان هناك أيضاً تغيير كبير في نوعية النوم لعينة البحث. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بتناول الوجبات الخفيفة والأطعمة الصحية والمشروبات المحلاة والمعجنات والنشاط البدني والنشطة اليومية (الأعمال المنزلية والتسوق) وسلوك التدخين أثناء فترة الحجر الصحي . **الاستنتاج:** أظهرت الدراسة تأثير فترة الحجر الصحي لـ COVID-19 بشكل كبير على سلوكيات تناول الطعام الصحي وأسلوب حياة البالغين السعوديين.

الكلمات المفتاحية: جائحة كوفيد-١٩ ، الحجر الصحي ، السلوكيات الغذائية ، نمط الحياة

**By: Eilaf Hamdan Braiji**

**Supervised By: Prof. Amani Alawi Alrasheedi**

**Dr. Eman Abbas Abduljawad**

**Abstract**

## **he Impact of Covid-19 Pandemic quarantine on Dietary Behaviors and lifestyle of Saudi Adults in Jeddah**

**Objectives:** To investigate how the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic quarantine affected Saudi adults' dietary behaviors and lifestyles in Jeddah, Saudi Arabia.

**Methods:** A retrospective cross-sectional study using an electronic questionnaire was adopted. A total of 476 Saudis residing in Jeddah were involved with the investigation. The study was carried out from March to May 2021. The questionnaire addressed dietary behaviors (types of food consumed) and lifestyle behaviors (food shopping, physical activity, and sleep quality).

**Results:** The study participants aged 18-65 years, 70.2% were female, mainly non-infected with Coronavirus previously (88.7%). Fast food consumption as (pizza and burger) decreased significantly during the quarantine period. However, consumption of snacks, sugars and pastries increased significantly during the quarantine period. This could be attributed to the boredom and distress during that period. The results showed that participants reported a significant decrease in daily physical activity and shopping during the quarantine period. There was also a significant change in sleep quality for the research sample. Moreover, there were significant differences between males and females concerning eating snacks, healthy foods, sweetened beverages, pastries, physical activity, daily activities (house worker and shopping), and smoking behavior.

**Conclusion:** The COVID-19 quarantine period lockdown significantly affected Saudi adults' dietary behaviors and lifestyles.

**Key words:** Covid-19 pandemic, quarantine, dietary Behaviors, lifestyles

