

قياس مستوى النشاط البدني و نسبة الاصابة بامراض السمنة
و زيادة الوزن لدى بعض طلبة كلية النور الجامعة
اعمار من (١٨-٢٥ سنة)
بحث يتقدم به
م.م. أمدرمد عبد المنعم
Amadsarmed@gmail.com
كلية النور الجامعة

الكلمات المفتاحية : مستوى النشاط البدني ، امراض السمنة ، زيادة الوزن .

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على النشاط البدني المتبع لدى البعض من طلبة كلية النور الجامعة و نوع الانشطة الممارسة و حجمها و مستوى شدتها، والتعرف على اسباب ممارسة الانشطة البدنية المختلفة بصورة منتظمة لدى البعض من طلبة كلية النور الجامعة، واسباب عدم ممارسة الانشطة البدنية لدى البعض من طلبة كلية النور الجامعة، مع التعرف على نسبة الطلبة المصابين بالسمنة و الزيادة في الوزن ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة (المسح) لكونه يتناسب مع مشكلة البحث، و قام الباحث بتطبيق إجراءات بحثه على عينة من بعض طلاب كلية النور الجامعة للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) بأعمار ١٨ - ٢٥ سنة و البالغ عددهم (٣٢٠٥) طالب موزعين على (٤) من اقسام العلوم الإنسانية و (٤) من اقسام المجموعة الطبية، و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، و بلغت نسبة الطلبة المشتركين في الاستبانة (٤٠%) و تم استبعاد طلبة قسم التربية البدنية و علوم الرياضة حيث إن طلبة القسم يعتبرون من الفئة التي تهتم بممارسة النشاط البدني خلال الحياة اليومية فضلاً عن الدروس العملية و التطبيقية ، و استنتج الباحث بأن عدد الطلاب الذين لا يمارسون أنشطة بدنية بشكل منتظم كان أكبر من الطلاب الممارسين للأنشطة البدنية، و ان النسبة الأكبر من الطلاب مصابين بزيادة في الوزن، و أكثر نشاط بدني تتم ممارسته من قبل الطلاب هو رفع الاثقال و من ثم المشي، و اعلى مستوى لحجم النشاط البدني الممارس كان من (٢-٣) مرات في الأسبوع و مدته من (٣٠-٦٠) دقيقة، و اغلب الطلاب يمارسون النشاط البدني في القاعات الرياضية و وقت العصر، و إن من أهم أسباب ممارسة الطلاب للنشاط البدني كان لبناء الاجسام و لأنقاص الوزن، و إن أهم أسباب عدم ممارسة النشاط البدني كان عدم توفر الوقت الكافي لدى الطلاب، و أوصى ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية التي من الممكن ممارستها داخل المنزل و التي لا تحتاج الى اجهزة او مساحات كبيرة لتطبيقها، خصوصاً ان اغلب الطلاب يعانون من الزيادة في الوزن لذلك يمكن السيطرة على مثل هذه الحالة مبكراً قبل تفاقمها و تحويلها الى سمنة، و استحداث درس التربية البدنية كدرس منهجي في جميع الكليات و اقسامها العلمية و ذلك لما للنشاط البدني من اهمية في بناء صحة الفرد البدنية و النفسية، مع تنسيب اساتذة من ذوي الاختصاص في التربية البدنية و العلوم الرياضية في جميع الكليات و الاقسام العلمية، و ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لكافة فئات المجتمع و المراحل العمرية بصورة دورية و وفق جدول منتظم .

Measuring the level of physical activity and the incidence of obesity

And weight gain among some students of Al-Nisour University College

Ages from (18-25 years)

search progress

millimeter. Omd Sarmad Abdel Moneim

Amadsarmed@gmail.com

Al-Nisour University College

Abstract

The aim of the research is to identify the physical activity followed by some of the students of Al-Nisour University College, the type of activities practiced, their size and level of intensity, and to identify the reasons for practicing different physical activities on a regular basis among some of the students of Al-Nisour University College, and the reasons for not practicing physical activities by some of the students Al-Nisour University College, with the identification of the percentage of students with obesity and overweight, and the researcher used the descriptive approach by (survey) method because it fits with the research problem. At the age of 18-25 years, their number is (3205) students divided into (4) departments of humanities and (4) departments of the medical group, and they were chosen randomly, and the percentage of students participating in the questionnaire was (10.4%) and students of the Department of Education were excluded Physical and sports sciences, as the students of the department are considered among the category that is interested in practicing physical activity during daily life as well as practical and applied lessons, and the researcher concluded that the number of students who do not practice physical activities on a regular basis was more than The number of students practicing physical activities increased, and that the largest percentage of students had an increase in weight, and the most physical activity practiced by students was lifting weights and then walking, and the highest level of the volume of physical activity practiced was (2-3) times a week and its duration From (30-60) minutes, and most of the students practice physical activity in the gymnasiums at the time of the afternoon, and that one of the most important reasons for students practicing physical activity was to build bodies and lose weight, and that the most important reasons for not doing physical activity was the lack of time for students, and he recommended The necessity of practicing physical activities that can be practiced inside the home and that do not require large devices or spaces to implement them, especially since most students suffer from overweight, so it is possible to control such a condition early before it worsens and turns into obesity, and introduce a physical education lesson As a systematic lesson in all colleges and their scientific departments, because of the importance of physical activity in building the individual's physical and psychological health, with the placement of professors with specialization in physical education and sports sciences in all colleges and scientific departments, and the need to measure levels of physical activity

.For all segments of society and age groups periodically according to a regular schedule
Key words: level of physical activity, obesity, overweight.

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

قد شهدت السنوات الماضية تقدماً كبيراً وبشكل واسع على الصعيد الاقتصادي والتكنولوجي و ساهم هذا التطور الصناعي في تغيير الأنماط المعيشية لحياة الإنسان من المستويات العليا للنشاط البدني لتصبح ذات طابع معاشي ذو نمط خامل ويعزى السبب في ذلك إلى سهولة الحصول على مختلف متطلبات الحياة اليومية للإنسان وسهولة توفر سبل الراحة مولدة بذلك قلة الحركة والابتعاد عن ممارسة الأنشطة البدنية الضرورية خلال حياتنا اليومية التي من شأنها تعزيز صحة الإنسان. ولعل ما يعيشه العالم أجمع خلال السنتين الماضيتين وما أصابه من جراء جائحة كورونا (COVID-19) وما رافقها من الحظر الصحي قد جعلت كثير من الناس تلجأ إلى الجلوس و لفترات طويلة خلال اوقات الفراغ دون ممارسة أنشطة بدنية فضلاً عن اتباع عادات غير صحيحة في التغذية و تناول الغذاء الغير صحي الذي يكون غني بكميات عالية من السعرات الحرارية قد تجعل من الفرد فريسة سهلة للإصابة بأمراض السمنة وزيادة في الوزن .

وتشير الدلائل العلمية إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية وما للخمول البدني من مخاطر جسيمة على صحة وظائف مختلف أجهزة الجسم و ما له من آثار سلبية في المجتمع و زيادة نسبة الشباب المصابين بأمراض ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على مستوى الإصابة بارتفاع مؤشر كتلة الجسم لدى فئة الشباب الناتجة عن انخفاض مستويات النشاط البدني وما يصاحبه من أنشطة حياتية متباعدة من قبل الشباب خلال ممارسة مختلف الأنشطة الحياتية اليومية و مستوى شدتها و حجمها.

١-٢ مشكلة البحث :

من الأمور التي لا شك فيها أن هناك نسبة كبيرة من الأفراد في مجتمعنا قد لا يبدون اهتماماً كبيراً لنوعية أو لكمية الغذاء الذي يتناوله و ما يتلائم مع مستوى النشاط البدني اليومي المبدول خلال حياتهم اليومية ، و لهذا نلاحظ أن هناك نسب كبيرة من الأفراد الذين يعانون من الزيادة في الوزن أو يعانون السمنة و ما قد يرتبط بذلك من تزايد نسبة الأفراد المصابين بالبدانة في المجتمع وبالتالي ارتفاع نسبة الأفراد المصابين بمختلف الأمراض الناتجة عن ارتفاع وزن الجسم حيث " أن ثلث سكان العالم يعانون من فرط الوزن في الأقل وأن العُشر يعاني من السمنة تقريباً، فأن تجاوز الدهون للمستوى المعقول في الجسم يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة" ، وذلك نتيجة لعدم وجود أنظمة صحية أو اتباع قواعد الغذاء السليم و الالتزام بممارسة الأنشطة البدنية التي من شأنها رفع مستوى كفاءة أجهزة الجسم المختلفة والتقليل من خطرة الإصابة بأمراض البدانة و ما ينتج عنها مستقبلاً من الإصابة بالأمراض المزمنة مع التقدم في العمر. (١)

و تكمن مشكلة البحث في عدم اتباع مقياس موحد و بشكل جدول دوري منتظم للتعرف على مستوى عدد الأفراد المصابين و تقييم مستوى خطر هذه الظاهرة التي تواجه مجتمعنا، من تزايد عدد الأفراد

(١) مصطفى عبد الزهرة : دراسة مستويات السمنة والنسبة المئوية للشحوم وبعض القدرات البدنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة في مدينة بغداد (المركز) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١، ص٣٧.

المصابين بأمراض السمنة و الزيادة في الوزن و خصوصا بين فئة الشباب و ما له من تأثير سلبي على نمو افراد مجتمع اصحاء و مواضيين على ممارسة الانشطة البدنية المختلفة.

٣-١ اهداف البحث :

١- التعرف على النشاط البدني المتبع لدى البعض من طلبة كلية النور الجامعة و نوع الانشطة الممارسة و حجمها و مستوى شدتها.

٢- التعرف على اسباب ممارسة الانشطة البدنية المختلفة بصورة منتظمة لدى البعض من طلبة كلية النور الجامعة.

٣- التعرف على اسباب عدم ممارسة الانشطة البدنية لدى البعض من طلبة كلية النور الجامعة.

٤- التعرف على نسبة الطلبة المصابين بالسمنة و الزيادة في الوزن.

٤-١ فرضية البحث :

١- لا توجد علاقة بين نوعية الانشطة البدنية اليومية الممارسة و الاصابة بامراض السمنة و الزيادة بالوزن.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلبة كلية النور الجامعة.

٢-٥-١ المجال الزماني : للمدة من ٢٠٢١/٧/١٧ الى ٢٠٢١/٧/٣١

٣-٥-١ المجال المكاني : كلية النور الجامعة.

٦-١ التعريف بالمصطلحات:

١-٦-١ السمنة : هي "الزيادة المفرطة بكمية الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص و تغير من شكله و مكونات جسمه مما يجعل الفرد مريض بالسمنة." (١)

٢-٦-١ مؤشر كتلة الجسم : مقياس لتناسب الطول مع الوزن و يستخدم في الدراسات الميدانية كمؤشر لتقدير البدانة، و سهولة طريقة احتسابه. (٢)

الفصل الثاني

٢- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث : إن من ضروريات البحث العلمي اختيار المنهج الذي يلاءم طبيعة الحالة او المشكلة المراد حلها من أجل التوصل إلى النتائج المطلوبة ، ولذلك فأن المنهج يعد من الإجراءات المهمة التي يستند إليها نجاح الباحث ، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة (المسح) لكونه يتناسب مع مشكلة البحث ، ويساعد في "الحصول على معلومات وافية و دقيقة تصور الواقع الاجتماعي و الذي يؤثر في الأنشطة الرياضية و الثقافية و العلمية و الثقافية كافة ، وتسهم في تحليل ظواهره المختلفة." (٣)

(١) فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، ط١ ، القاهرة ، دار الشروق ، ١٩٩٥، ص٧٨.

(٢) مجيد خدا يخش أسد، حسين شفيق حسين: تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ١٢ ، العدد ٥ ، ٢٠١٩، ص٣.

(٣) نوري إبراهيم الشوك و رافع الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص٥٥.

٢-٢ عينة البحث:

قام الباحث بتطبيق إجراءات بحثه على عينة من بعض طلاب كلية النور الجامعة للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٠) بأعمار ١٨ - ٢٥ سنة والبالغ عددهم (٣٢٠٥) طالب موزعين على (٤) من اقسام العلوم الإنسانية و(٤) من اقسام المجموعة الطبية كما هو مبين في الجدول (١) و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية و بلغت نسبة الطلبة المشتركين في الاستبانة (٤,١٠%) وتم استبعاد طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث إن طلبة القسم يعتبرون من الفئة التي تهتم بممارسة النشاط البدني خلال الحياة اليومية فضلاً عن الدروس العملية والتطبيقية.

جدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته

اقسام العلوم الانسانية		اقسام المجموعة الطبية		مجتمع البحث
العدد	القسم	العدد	القسم	
١٠٥	ادارة الاعمال	١٩	الصيدلة	٣٢٠٥
٦	اللغة الانكليزية	٥٧	تقنيات التحليلات المرضة	
٣٦	القانون	٥٠	تقنيات التخدير	
٤٠	هندسة تقنيات الحاسوب	٢٢	تقنيات الاشعة والسونار	
١٨٦	المجموع	١٤٨	المجموع	
المجموع الكلي لعينة البحث (٣٣٤)				

٢-٣ وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية بالاعتماد على المواقع والدوريات العلمية الرصينة.
- استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب من ١٥ - ٢٥ سنة
- حاسبة (Laptop) نوع (DELL).

٢-٣-١ استمارة الاستبيان:

➤ بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية فيما يخص موضوع البحث الحالي تم التوصل الى استخدام استمارة الاستبيان لقياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب من ١٥ - ٢٥ سنة والتي تم تعديله بشكل نهائي من قبل (هزاع بن محمد الهزاع، ٢٠٠٣) وتطبيقه على شباب سعوديين ليتضمن (٣٣) سؤالاً عن مدى النشاط البدني الممارس ونوعه ومدة الممارسة وتكرارها مثل (المشي، الهرولة والجري، صعود الدرج، ركوب الدراجات الثابتة والمتحركة، السباحة) وكذلك الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة مثل (كرة الطائرة، تنس الطاولة، البولنج وما شابه ذلك)، كذلك الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة والمجهدة بدنياً مثل (كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الارضي

، السكواش...الخ) ورياضات الدفاع عن النفس مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو، والأعمال المنزلية ، كما تضمنت الاستبيان سؤال عن مكان ووقت الممارسة والأسباب وراء ممارسته^(١).

٢-٣-٢ المعاملات العلمية للمقياس:

بما ان المقياس صادر من قبل مصنف الأنشطة البدنية عام ٢٠٠٠م وتم تطبيقه على عينة من الشباب الجامعي في العراق من قبل الباحثون في جامعة بغداد و جامعات عراقية اخرى (جامعة السليمانية) وقاموا بالتحقق من المعاملات العلمية للاستبيان المستخدم بما يتلائم مع بيئة المجتمع العراقي لذا يعد المقياس جاهز للتطبيق.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بعمل تجربة استطلاعية على عينة من الطلبة الذين لا ينطبق عليهم شرط العمر (١٨-٢٥ سنة) و ذلك لغرض:

- التعرف على المشكلات والمعوقات التي قد تواجه عينة البحث في الاجابة عن الاستبانة.
- التعرف على المشكلات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء التطبيق الرئيس للتجربة.
- استغرقت التجربة ٧ أيام وللمدة من (٢٠٢١/٦/١٥) الى (٢٠٢١/٦/٢١).

٢-٥ التجربة الرئيسة

بعد انتهاء الباحث من تطبيق التجربة الاستطلاعية و الاخذ بنتائجها بنظر الاعتبار و نجاح تطبيقها على منصات التعليم الالكترونية المعتمدة محلياً و دولياً ، قام الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسة بتاريخ (٢٠٢١/٧/١٧) من خلال نشر استبانة قياس مستوى النشاط البدني على منصة (Google Classroom) و ذلك لما يتلائم و طبيعة الظروف التي يعيشها العالم من صعوبة جمع العينة في مكان واحد و ما يصاحبها من اجراءات السلامة الوقائية بتطبيق قواعد التباعد الاجتماعي بسبب جائحة كورونا (COVID-19).

فضلاً عن انها تعد من الوسائل الرصينة في جمع و تنسيق البيانات و تحتوي على مجموعة من الوسائل التي تساعد الباحث على تنسيق البيانات بصورة منتظمة بشكل جداول يمكن تحريرها ورقياً فيما بعد.

انتهى الباحث من تطبيق التجربة الرئيسة بتاريخ (٢٠٢١/٧/٣١)، و قام الباحث باحتساب مؤشر كتلة الجسم لغرض التعرف ما اذا كان افراد العينة يعاني من الزيادة في الوزن أو السمنة من خلال استخدام القانون التالي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{(وزن الجسم) (كغم)}}{\text{(الطول)}^2 \text{(متر)}}$$

^(١) هزاع بن محمد الهزاع؛ استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها، مجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد ٤ (٨)، ٢٠٠٣، ص ٢٧٩.

٢-٦ الوسائل الإحصائية :

-نظام (Microsoft Excel) ذلك لتنزيل البيانات وفصلها وحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) و تعيين افراد العينة المصابين بالسمنة و الزيادة في الوزن.
-الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لغرض التحليل الإحصائي للحصول على نتائج البحث.
الفصل الثالث

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

١-٣ عرض البيانات الوصفية لعينة البحث الكلية :

جدول (٢)

يبين البيانات الوصفية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
العمر	سنة	22.520	23	2.15840649 5
الوزن	كغم	85.359	84.000	13.229
الطول	متر	1.739	1.750	0.070
BMI	كغم/م ^٢	28.202	27.732	3.893

جدول (٣)

يبين اختبار (مربع كاي) لقياس الفروق بين مستويات مؤشر كتلة الجسم (BMI) للأفراد الممارسين و غير الممارسين

مستوى الخطأ	قيمة مربع كاي	مستوى مؤشر كتلة الجسم			العينة
		طبيعي	زيادة في الوزن	سمنة (بدانة)	
٠,٠٢٥	١٣,٦	٤٤	١٥٨	٧٥	الممارسين
		٢٥	٧٤	٢٥	غير الممارسين
		٣٨	٢٠٢	٩٤	المجموع

٣-٢ عرض نتائج التعرف على مستوى النشاط البدني نوع الانشطة الممارسة وحجمها و مستوى شدتها.

جدول (٤)

يبين مجتمع البحث وعينته من الممارسين و غير الممارسين

مجتمع البحث		الممارسين		غير الممارسين	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
١٢٨	38.32%	٢٠٦	61.676 %		
٣٣٤					

جدول (٥)

يبين نوع النشاط الممارس في الأسبوع وعدد مرات التكرار

المجموع	خمس مرات وأكثر		أربع مرات		ثلاث مرات		مرتان		مرة واحد		نوع النشاط الممارس	ت
	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٣١	٢,٨٦	٥	٤,٥٧	٨	٢,٨٦	٥	٣,٤٣	٦	٤,٠٠	٧	المشي	١
٢٧	٢,٢٨	٤	٢,٨٦	٥	٤,٥٧	٨	٢,٢٨	٤	٣,٤٣	٦	صعود الدرج	٢
١٨	-	-	٢,٢٨	٤	٠,٥٧	١	٣,٤٣	٦	٤,٠٠	٧	هرولة وجري بانتظام	٣
٤	-	-	-	-	-	-	٢,٢٨	٤	-	-	الدراجة العادية أو المنزلية	٤
١	-	-	-	-	-	-	-	-	٠,٥٧	١	السباحة	٥
١٠	-	-	-	-	-	-	٣,٤٣	٦	٢,٢٨	٤	أنشطة غير مجهددة	٦
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	رياضة معتدلة الشدة	٧
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	رياضة مرتفعة الشدة	٨
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	رياضة الدفاع عن النفس	٩
٣٧	٥,٧١	١٠	٥,٧١	١٠	٤,٠٠	٧	٣,٤٣	٦	٢,٢٨	٤	التدريب بالأثقال	١٠
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	أعمال منزلية	١١
١٢٨		١٩		٢٧		٢١		٣٢		٢٩	المجموع	

جدول (٦)

يبين النسبة المئوية لمدة ممارسة النشاط البدني وتكرارها في الأسبوع لدى عينة الممارسين للنشاط البدني

المجموع	أكثر من ١٢٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	أكثر من ٦٠-١٢٠ دقيقة	٦٠-٣٠ دقيقة	أقل من ٣٠ دقيقة	المدة	التكرار في الأسبوع	
							التكرار	%
17.969	-	-	٣	٢٠	-	١ مرة	٢٣	١٧.٩٦٩
35.156	-	-	-	٤٥	-	٢-٣	٤٥	٣٥.١٥٦
29.688	-	-	٨	-	٣٠	٤	٣٨	٢٩.٦٨٨
8.5938	-	-	-	٢	٩	٥	١١	٨.٥٩٣٨
5.4688	-	-	-	٧	-	٦	٧	٥.٤٦٨٨
3.125	-	-	٤	-	-	٧ وأكثر	٤	٣.١٢٥
100%	-	-	١٥	٧٤	٣٩	المجموع	١٢٨	١٠٠%

جدول (٧)

يبين النسبة المئوية لممارسة النشاط البدني بحسب الزمان والمكان

لا يوجد وقت محدد	بعد العشاء		بعد المغرب		عصراً		ظهراً		صباحاً		الزمان
	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
-	-	-	-	-	11.71	١٥	-	-	27.34	٣٥	المنزل
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الجامعة
-	-	-	-	-	25.78	٣٣	-	-	-	-	الساحات والقاعات
-	-	-	-	-	19.53	٢٥	-	-	-	-	نادي رياضي واجتماعي
15.62	٢٠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	أماكن أخرى
٢٠					٧٣				٣٥		المجموع

جدول (٨)

يبين أسباب عدم ممارسة النشاط البدني لدى عينة البحث

الدلالة المعنوية	كا	النسبة المئوية	التكرار	الاسباب	ت
٠,٠٠٠	٢٠٣,٤٤٦	٦46.11	٩٥	عدم وجود الوقت الكافي	١
		36.407	٧٥	عدم توفر المكان المناسب	٢
		3.883	٨	الوضع الصحي لا يسمح بالممارسة	٣
		11.165	٢٣	الخشية من انتقاد الآخرين	٤
		2.427	٥	أسباب أخرى لم تذكر	٥
		%١٠٠	٢٠٦	المجموع	

جدول (٩)

يبين أسباب ممارسة النشاط البدني

المعنوية	كا	النسبة المئوية	التكرار	الأسباب
معنوي	٣٦,٣٨	27.34	٤٧	من أجل الصحة
		43.75	٦٤	إنقاص الوزن
		11.71	٢٩	للتقاء بالأصدقاء
		9.37	٢٢	للترويح
		7.812	١٣	أسباب أخرى
		%١٠٠	١٢٨	المجموع

جدول (١٠)

يبين نسبة الوقت الذي يقضيه أفراد العينة غير الممارسين في استخدام أجهزة الهاتف المحمول والحاسوب ومشاهدة التلفاز

أربع ساعات فأكثر		ثلاث ساعات		ساعتان		ساعة		نصف ساعة		الوسائل المستخدمة
%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
—	—	—	—	35.92	٧٤	—	—	—	—	الهاتف المحمول
—	—	—	—	—	—	30.09	٦٢	—	—	الكمبيوتر
—	—	29.12	٦٠	—	—	—	—	—	—	التلفاز
—	—	—	—	—	—	4.85	١٠	—	—	الفيديو
٢٠.٦		٦٠		٧٤		٧٢				المجموع

٣-٣ مناقشة النتائج:

مما تقدم تبين للباحث ان اكثر نشاط بدني تتم ممارسه من قبل بعض الطلاب و الذي حص لعلی اعلى نسبة هو ممارسة رياضة رفع الاثقال، وهذا قد يعد امراً بديهياً لان اغلب الشباب في هذا الفترة العمرية يميلون لبناء اجسام ذات كتلة عضلية كبيرة، لكن هذه العملية قد تتم وفق مناهج تدريبية غير مدروسة من نواحي علمية او ممارسة هذا النوع من النشاط بصورة غير كافية مما اظهر لنا سبب ارتفاع في مؤشر كتلة الجسم، وفي المرتبة الثانية جاء المشي كنشاط بدني يمارسه افراد العينة يومياً اذ يتطلب تادية هذا النشاط بشكل قصري لأن التنقل داخل المدينة وما قد يواجه الطلاب من زحامات مرورية للوصول الى الجامعة قد يجعل الطالب يقطع مسافات قد تصل الى بعض الكيلومترات فضلاً عن ان التنقل داخل الجامعة يتطلب المشي مسافات لا بأس بها للتنقل بين اقسام الكلية والوحدات الإدارية وكافتيريا الجامعة، كما تعد الهرولة والجري من الأنشطة البدنية ذات فوائد بدنية وصحية كثيرة وغير مكلفة حيث من ممكن ممارستها في أماكن مختلفة وفي أغلب أوقات الفراغ، وهذا يعد من المؤشرات الجيدة وذات مردود إيجابي على الصحة.

"إن ممارسة الأنشطة البدنية منخفضة الشدة الى الأنشطة البدنية متوسطة الشدة مثل المشي والعمل في حديقة المنزل يساعد في خفض الكوليسترول غير الحميد (LDL) وخفض ضغط الدم وخفض

وزن الجسم وزيادة صرف الطاقة وتحسين النوم والتخلص من الأرق الى جانب تحسين عمل القلب" (١)

في المرتبة الرابعة جاءت الأنشطة غير المجهدة، وفي المرتبة الخامسة جاء ركوب الدراجة الهوائية حيث تعد من الأنشطة التي لجئ لها نسبة لا بأس بها من افراد المجتمع خصوصاً خلال فترات الحظر الصحي المصاحب لجائحة كورونا (COVID-19) حيث تعد وسيلة جيدة للتنقل داخل مناطق سكنى الطلاب و كذلك من الفعاليات الترويحية، كما و تليهم السباحة التي تعد من الأنشطة البدنية المحببة لدى الشباب، وهي أفضل نوع من التمرينات الرياضية التي تتطلب توافق حركي جيد لجميع عضلات الجسم .

وأكثر الأماكن التي تمارس فيها الطلاب النشاط البدني هو الساحات والقاعات و الأندية الاجتماعية و من ثم وفي المركز الاخير جاءت ممارسة النشاط البدني في المنزل ، وبالنسبة للتكرار ومدته فقد أجابت عينة البحث بانهم يمارسون الأنشطة البدنية من (٢ – ٣ مرات في الأسبوع) و لمدة من (٣٠ – ٦٠ دقيقة) وهي أكبر مقارنة بأوقات أخرى لمدة الممارسة وقد أكد (خالد صالح) "أن أفضل تكرار للنشاط البدني يكون في أغلب أيام الأسبوع بشدة معتدلة و إذا كانت الشدة عالية يكون تكرار التدريب ثلاث مرات في الأسبوع بالتناوب، وأفضل مدة للنشاط البدني يفضل الأنشطة البدنية القصيرة بحيث تكون فترة التدريب لا تقل عن (٣٠) دقيقة في اليوم الواحد". (٢)

تبين في الجدول (٨) ان اسباب عدم ممارسة النشاط البدني لدى بعض طلاب كلية النور، قد جاءت الاسباب الآتية :

١. عدم وجود الوقت الكافي.
٢. عدم توفر المكان المناسب.
٣. الخشية من انتقاد الاخرين
٤. الوضع الصحي لا يسمح بالممارسة.
٥. أسباب أخرى.

ويعزو الباحث أن سبب عدم ممارسة النشاط البدني بانتظام من قبل عينة البحث الى انه قد يكون هناك قلة للوعي الثقافي من الناحية الرياضية و المرتبط بالصحة، وانشغال الطلاب بالمحاضرات و الدراسة خصوصاً بعد التحول الى استخدام التعليم الالكتروني بسبب الوضع الصحي الذي يعيشه العالم، فضلاً عن انشغالهم بالانترنت و مواقع التواصل الاجتماعي و العالم الافتراضي.

تبين من الجدول(٩) أسباب الممارسة إذ تبين لنا إن أسباب ممارسة النشاط البدني كانت لدى عينة البحث أذ حصلت أعلى نسبة من أجل إنقاص الوزن و بناء كتلة عضلية و ان بعض افراد العينة يسعون لإنقاص الوزن أو المحافظة على بناء الجسم فضلاً عن ممارسة النشاط من أجل الصحة و الابتعاد عن الأمراض وهذا مؤشر جيد من قبل بعض الطلاب لما "للخمول البدني من تأثير سلبي و الدور المتنامي لأهمية النشاط البدني للصحة، وهذا ما أكدته العديد من الجمعيات العلمية والمنظمات

(١)مجيد خدا يخش أسد ، حسين شفيق حسين : نقلاً عن Franklin B.A: Exercising for overall fitness:

How much and what kind physio Sports med,1995,23(11)109-110

(٢)لقريدي خير؛ علاقة مستوى نشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة بسيدي عبدالله – زرادة ، ٢٠١٥، ص٦٥.

الصحية منها منظمة الصحة العالمية (WHO) والمركز الوطني الأمريكي لمكافحة الأمراض والتحكم فيها (CDC) والكلية الأمريكية للطب الرياضي^(١).
بعض من الطلاب يمارسون النشاط البدني من أجل الالتقاء والتعرف بالأصدقاء والتفاعل والاندماج الاجتماعي، و البعض من يمارس النشاط البدني من أجل الترويح اذ تعد الرياضة افضل وسيلة الهروب من ضغط الحياة ومن أجل الراحة اذ "أن للنشاط البدني والرياضة الدور الفاعل والإيجابي في تعزيز السلوكيات السليمة لدى الفرد من خلال إيجاد حالة من النشاط البدني والاستقرار النفسي وعمق التفكير والتجاوب مع المحيط" كما ان لبعض الطلاب اسباب اخرى لممارسة النشاط البدني والرياضة.^(٢)

تبين من الجدول (١٠) ان نسبة الوقت الذي يقضيه بعض الطلاب في استخدام اجهزة الهاتف المحمول والحاسوب ومشاهدة التلفاز، هي النسبة الأكبر بين نسبة للطلاب في استخدام الهاتف المحمول ومن ثم مشاهدة التلفاز، واخيرا العاب الفيديو وهذا يتنافى مع توجيهات منظمة الصحة العالمية.

الفصل الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- عدد الطلاب الذين لا يمارسون أنشطة بدنية بشكل منتظم كان أكبر من الطلاب الممارسين للأنشطة البدنية.
- ٢- ان النسبة الأكبر من الطلاب مصابين بزيادة في الوزن.
- ٣- أكثر نشاط بدني تتم ممارسته من قبل الطلاب هو رفع الأثقال ومن ثم المشي.
- ٤- أعلى مستوى لحجم النشاط البدني الممارس كان من (٢-٣) مرات في الأسبوع ومدته من (٣٠-٦٠) دقيقة.
- ٥- أغلب الطلاب يمارسون النشاط البدني في القاعات الرياضية وقت العصر.
- ٦- إن من أهم أسباب ممارسة الطلاب للنشاط البدني كان لبناء الاجسام و لأنقاص الوزن.
- ٧- إن أهم أسباب عدم ممارسة النشاط البدني كان عدم توفر الوقت الكافي لدى الطلاب.
- ٨- أن أطول وقت يقضيه الطلاب خلال ساعات اليوم كان في استخدام الهاتف المحمول.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية التي من الممكن ممارستها داخل المنزل و التي لا تحتاج الى اجهزة او مساحات كبيرة لتطبيقها، خصوصا ان اغلب الطلاب يعانون من الزيادة في الوزن لذلك يمكن السيطرة على مثل هذه الحالة مبكرا قبل تفاقمها و تحويلها الى سمنة.
- ٢- استحداث درس التربية البدنية كدرس منهجي في جميع الكليات واقسامها العلمية و ذلك لما للنشاط البدني من اهمية في بناء صحة الفرد البدنية والنفسية.
- ٣- تنسيب اساتذة من ذوي الاختصاص في التربية البدنية والعلوم الرياضية في جميع الكليات والاقسام العلمية.

(١) منظمة الصحة العالمية: تقرير الحالة العالمي عن الامراض غير السارية، جنيف، ٢٠١٧، ص٦.
(٢) نشوان عبد الله نشوان؛ فن الرياضة والصحة، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان الاردن، ٢٠٠٩، ص٩.



- ٤- تشجيع مشاركة طلبة الجامعات و الكليات في الأنشطة الرياضية المختلفة.
٥- ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لكافة فئات المجتمع والمراحل العمرية بصورة دورية وفق جدول منتظم.

المصادر

١. مصطفى عبد الزهرة : دراسة مستويات السمنة والنسبة المئوية للشحوم وبعض القدرات البدنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة في مدينة بغداد (المركز) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١
٢. فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، ط١ ، القاهرة ، دار الشروق.
٣. هزاع بن محمد هزاع : مؤشر كتلة الجسم كمقياس للبدانة ، المؤتمر العربي الثالث للسمنة والنشاط البدني ، البحرين ، يناير ، ٢٠١٠ .
٤. نوري إبراهيم الشوك ورافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص٥٥.
٥. هزاع بن محمد الهزاع؛ استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها، مجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد ٤ (٨)، ٢٠٠٣.
٦. مجيد خدا يخش أسد ، حسين شفيق حسين : نقلاً عن Franklin B.A: Exercising for overall fitness: How much and what kind physic Sports med,1995,23(11)109-110.
٧. مجيد خدا يخش أسد ، حسين شفيق حسين: تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ١٢ ، العدد ٥ ، ٢٠١٩.
٨. لقريدي خير؛ علاقة مستوى نشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة بسيدي عبدالله – زرالدة ، ٢٠١٥ .
٩. منظمة الصحة العالمية: تقرير الحالة العالمي عن الامراض غير السارية ، جنيف، ٢٠١٧.
١٠. نشوان عبد الله نشوان؛ فن الرياضة والصحة، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان الاردن، ٢٠٠٩.

ملحق (١)

استمارة استبيان لقياس مستوى النشاط البدني لدى طلبة الجامعة

عزيزي الطالب، ان الغرض من هذا الاستبيان هو قياس مستوى نشاطك البدني، لذا نرجو منك الإجابة على الاسئلة بكل دقة وصدق وبدون زيادة أو نقصان، مؤشراً على المربع الذي يمثل أفضل إجابة ، علماً بأن المعلومات التي ستدلين بها سنظل سرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وشكراً

الاسم (اختياري).....العمر (أقرب سنة).....

الوزن (كغم).....الطول (سنتمتر).....

تأريخ تعبئة الاستمارة

المرحلة الدراسية :

المرحلة الأولى المرحلة الثانية المرحلة الثالثة المرحلة الرابعة

كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة المشي ؟

لا شيء	مرة واحدة	مرتان	ثلاث مرات
اربع مرات	خمس مرات	ست مرات	سبع مرات فأكثر
١- في حالة ممارستك للمشي بانتظام، ماهي طبيعته ؟	مشي معتدل السرعة	مشي السريع	
أقل من ٢٠ دقيقة	٢٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٤٥ دقيقة
ساعة واحدة	ساعة ونصف	ساعتان فأكثر	
٣- كم مرة في اليوم تقوم بصعود الدرج سواء في كلية أو في العمل أو المنزل أو معاً؟	مرة واحدة	مرتان	ثلاث مرات
اربع مرات	خمس مرات	ست مرات	سبع مرات فأكثر
٤- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما؟	مرة واحدة	مرتان	ثلاث مرات
اربع مرات	خمس مرات	ست مرات	سبع مرات فأكثر
٥- في حالة ممارستك للهرولة أو الجري بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟	٢٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٤٥ دقيقة
ساعة واحدة	ساعة ونصف	ساعتان فأكثر	
٦- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما؟	مرة واحدة	مرتان	ثلاث مرات
اربع مرات	خمس مرات	ست مرات	سبع مرات فأكثر
٧- في حالة ممارستك الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟	٢٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٤٥ دقيقة
ساعة واحدة	ساعة ونصف	ساعتان فأكثر	
٨- كم مرة في الأسبوع تمارس السباحة بانتظام؟	مرة واحدة	مرتان	ثلاث مرات
اربع مرات	خمس مرات	ست مرات	سبع مرات فأكثر
٩- في حالة ممارستك رياضة السباحة بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟	٢٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٤٥ دقيقة
ساعة واحدة	ساعة ونصف	ساعتان فأكثر	
١٠- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهدة بدياً (مثل كرة الطائرة، تنس، الطاولة، بولينغ، ومشابه ذلك)؟	مرة واحدة	مرتان	ثلاث مرات
اربع مرات	خمس مرات	ست مرات	سبع مرات فأكثر
١١- في حالة ممارستك تلك الرياضات معتدلة الشدة بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟	٢٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٤٥ دقيقة
ساعة واحدة	ساعة ونصف	ساعتان فأكثر	
١٢- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهددة بدياً (مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الارضي، السكواش ، ومشابه ذلك)؟			

لا شيء
اربع مرات
١٣ - في حالة ممارستك تلك الرياضات مرتفعة الشدة بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟
أقل من ٢٠ دقيقة
ساعة واحدة

مرة واحدة
خمس مرات
ساعة ونصف

مرتان
ست مرات
ساعتان فأكثر

ثلاث مرات
سبع مرات فأكثر
٤٥ دقيقة

١٤ - كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضات الدفاع عن النفس مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو، ومشابه ذلك؟

لا شيء
اربع مرات
١٥ - في حالة ممارستك الرياضات الدفاع عن النفس بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟
أقل من ٢٠ دقيقة
ساعة واحدة

مرة واحدة
خمس مرات
ساعة ونصف

مرتان
ست مرات
ساعتان فأكثر

ثلاث مرات
سبع مرات فأكثر
٤٥ دقيقة

١٦ - كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام التدريب بالأثقال؟

لا شيء
اربع مرات
١٧ - في حالة ممارستك التدريب بالأثقال بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟
أقل من ٢٠ دقيقة
ساعة واحدة

مرة واحدة
خمس مرات
ساعة ونصف

مرتان
ست مرات
ساعتان فأكثر

ثلاث مرات
سبع مرات فأكثر
٤٥ دقيقة

١٨ - كم مرة في الأسبوع تقوم بانتظام ممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في حديقة المنزلية من قص الأشجار، حرث الأرض، مكنسة التنظيف، غسل الصحون، غسل السيارة، ومشابه ذلك؟

لا شيء
اربع مرات
١٩ - هل تقوم بانتظام بممارسة أنشطة بدنية (أو رياضية) أخرى غير التي سبق ذكرها؟
نعم
لا

مرة واحدة
خمس مرات

مرتان
ست مرات

ثلاث مرات
سبع مرات فأكثر

- في حالة الإجابة بلا : فضلاً انتقلي إلى السؤال رقم (٢٥) مباشرة.

- في حالة الإجابة بنعم : أكمل بقية الأسئلة التالية:

١- ماهي هذه الأنشطة البدنية (أو الرياضية) التي تقومين بممارستها بانتظام؟

.....

كم مرة في الأسبوع تمارس تلك الأنشطة البدنية (أو الرياضية) بانتظام؟

لا شيء
اربع مرات
٢ - كم تستغرق في الوقت في كل مرة تمارس تلك الأنشطة؟
أقل من ٢٠ دقيقة
ساعة واحدة

مرة واحدة
خمس مرات
ساعة ونصف

مرتان
ست مرات
ساعتان فأكثر

ثلاث مرات
سبع مرات فأكثر
٤٥ دقيقة

٣- عند ممارستك النشاط البدني (أو الرياضي). أين يكون غالباً مكان الممارسة؟
المنزل
الجامعة
النادي
أماكن أخرى (فضلاً أذكرها)

٤- مع من تمارس النشاط البدني (أو الرياضي) في المعتاد؟
لا أحد
مع الأصدقاء
مع الأقارب
مع زملاء الدراسة
مع آخرين

٥- متى تمارس البدني (أو الرياضة)؟
صباحاً
الظهر
بعد العشاء
بعد المغرب

٦- في حالة ممارستك النشاط البدني (أو الرياضي) بانتظام، ماهي الأسباب وراء ذلك؟
من أجل الصحة
من أجل إنقاص الوزن
للالتقاء بأصدقاء
للترويح
لأسباب أخرى (فضلاً أذكرها)

٧- عندما يكون عليك ان صعود دوراً أو دورين إلى الأعلى، وامامك الفرصة لاستخدام المصعد أو الدرج، أيهما عادة تختار؟
المصعد
الدرج

٨- هل تقوم عادة بالمشي بدلاً من استخدام السيارة (خاصة في المسافات القصيرة التي لا تزيد عن كيلومتر واحد تقريباً)؟

نعم
أحياناً لا
٩- كم من الوقت تقريباً تقضي يومياً في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو الهاتف المحمول أو العمل على الكمبيوتر (أو معاً)؟

نصف ساعة
ساعة
ساعتان
ثلاث ساعات
اربع ساعات
خمس ساعات
أكثر من ذلك (فضلاً حدد المدة).....

١٠- كم من الوقت تقريباً تقضي يومياً في النوم؟

اربع ساعات
خمس ساعات
ست ساعات
سبع ساعات
ثمان ساعات
تسع ساعات
أكثر من ذلك (فضلاً حدد المدة).....