

تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية

أ.د. مجيد خدا يخش أسد ، م.د. حسين شفيق حسين

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

drmajeed968@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الى:

تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية من خلال الآتي:

أ- معرفة مستوى النشاط البدني ونوع النشاط الممارس وشدته وتكراره .

ب- أسباب ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم لدى الطالبات الممارسات في جامعة السليمانية.

ج- أسباب عدم ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم لدى الطالبات الغير ممارسات في جامعة السليمانية. وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث، أما في ما يخص مجتمع البحث فقد تم تحديده من طالبات الكليات العلمية والانسانية لجامعة السليمانية بواقع (٣) كليات علمية و(٣) كليات إنسانية وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بواقع (٥٠٠) طالبة ، وتم اعتماد مقياس مقنن لقياس النشاط البدني، وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على مكونة عينة من (١٥) طالبة وبعد التأكد من جاهزية المقياس تم تطبيق التجربة النهائية على العينة وبعد جمع البيانات تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للتوصل للنتائج ومنها الآتي:

- عدد طالبات جامعة السليمانية اللاتي لا تمارسن أي نشاط بدني بشكل منتظم أكبر من الممارسات.

- أكثر نشاط بدني مارسته الطالبات هو الأعمال المنزلية ومن ثم المشي.

- أفضل تكرار للنشاط البدني الممارس كان من (٢-٣) مرات في الأسبوع ومدته من (٣٠-٦٠) دقيقة. غالبية الطالبات مارسن النشاط البدني في المنزل وفي وقت العصر.

الكلمات المفتاحية : تقييم ، النشاط البدني ، جامعة السليمانية

Evaluating the level of physical activity among students of the University of Sulaymaniyah

Prof.Dr. Majeed Kheda Yakhsha Asaad, Lect.Dr. Hussain Shafiq Hussain

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Science

drmajeed968@gmail.com

Abstract

The research aims to evaluate the level of physical activity for students of the University of Sulaymaniyah through the following:

A- Identify the level of physical activity, type of activity, intensity and frequency

B - The reasons for exercising physical activity regularly among female students practices at the University of Sulaymaniyah

C- The reasons for not practicing physical activity regularly among students who are not practicing at the University of Sulaymaniyah. The researchers used the descriptive approach in the survey method for its suitability to the nature of the research. As for the research community, it has been identified from the students of the scientific and humanitarian colleges of the University of Sulaymaniyah by (3) scientific colleges and (3) human colleges, and the research sample was chosen randomly by (500) students. A standardized scale was adopted to measure physical activity, and the pilot study was applied to a sample component of (15) students. After making sure of the readiness of the scale, the final experiment was applied to the sample . After collecting data, appropriate statistical methods were used to reach the results, including the following

The number of female students of Sulaymaniyah University who do not engage in any physical activity on a regular basis is greater than the practices.

The most physical activity that the female students practiced was through housework and then The best repetition of the physical activity practiced was (2-3) times per week and its walking duration is (30-60) minutes. The majority of female students practiced physical activity at home and in the afternoon time

Key words: evaluation, physical activity, Sulaymaniyah University

ساهم التطور الصناعي الذي يشهده العالم منذ نصف القرن الماضي في تغير نمط حياة الانسان من النمط النشط الى النمط الخامل عن طريق تسهيل الحصول على مختلف متطلبات الحياة وتوفير وسائل ترفيهية مولدة للخمول وقلة الحركة والابتعاد عن الأنشطة البدنية المعززة لصحة الإنسان وإدامته .

في الواقع النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل الأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Larsen والذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.

(أمين أنور الخولي ، ٢٠٠١ ، ص١٢)

النشاط البدني هي حركة جسم الانسان بواسطة العضلات مما يؤدي الى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة اثناء الحركة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الانشطة البدنية الحياتية ، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتثقل وصعود الدرج ، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة ، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي. اذا النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية ، سواءا كان عفويا أو مخططا له .

(لقريدي خير ، ٢٠١٥ ، ص١١)

وتشير الدلائل والدراسات العلمية أكثر من أي وقت مضى إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية ، وإلى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة ، ومنها أمراض القلب ، وداء السكري، والبدانة ، وهشاشة العظام.

(هزاع بن محمد الهزاع ، ٢٠١٠ ، ص٤)

وهذا ما يؤكد عليه منظمة الصحة العالمية في تقريره الخاص الصادر عام ٢٠١٧م بأن الخمول البدني هو عامل رئيسي من عوامل خطر الوفاة المبكرة بسبب الامراض غير السارية وعلى النقيض من ذلك ، يقترن النشاط البدني المنتظم بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وسرطان الثدي وسرطان القولون وتحسن الصحة النفسية ونوعية الحياة .

(منظمة الصحة العالمية ، ٢٠١٧ ، ص٤٥)

إن اختيارنا لهذا الموضوع نابع من اعتقادنا بأن طالبات الجامعة من الشرائح المهمة في المجتمع وما يتأمله المجتمع من دور فعال ومهم والتي يمكن أن تلعبها في المستقبل الواعد وما تتطلبها هذه الشريحة من اهتمام ورعاية من ناحية الإعداد بدني ينسجم والإعداد العلمي والفكري والصحي والدراسي والعملي، وتكمن مشكلة البحث في عدم وجود معلومات وبيانات دقيقة توضح مستوى ونوع وطبيعة النشاط البدني الممارس على ضوءها يتم وضع وتقييم السياسات والبرامج الاستراتيجية المتعلقة بالنشاط البدني الجامعي، وإتباع الوسائل الملائمة التي غرضها التدخل من أجل زيادة مستوى النشاط البدني لدى هذه الفئة لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية . ويهدف البحث الى تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية من خلال معرفة مستوى النشاط البدني ونوع النشاط الممارس وشدته وتكراره ، وأسباب ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم لدى الطالبات الممارسات في جامعة السليمانية ، وأسباب عدم ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم لدى الطالبات الغير ممارسات في جامعة السليمانية.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات جامعة السليمانية للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ بأعمار ١٨ - ٢٥ سنة والبالغ عددهن (٥٠٠) طالبة موزعين على (٣) من كليات العلوم الإنسانية و(٣) من الكليات العلمية كما هو مبين في الجدول (١) والتي تم اختيارها أيضاً بالطريقة العشوائية وتم استبعاد طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث إنها تعتبر كلية تهتم بالنشاط البدني من خلال الدروس العملية والتطبيقية .

جدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث		كليات العلمية		كليات العلوم الإنسانية	
		كلية	العدد	كلية	العدد
٥٠٠ طالبة		الزراعة	٨١	التربية الأساسية	٩٠
		الهندسة	٨٣	اللغات	٧٧
		العلوم	٨٧	إدارة والاقتصاد	٨٢

٢-٣ الأدوات ووسائل جمع المعلومات والبيانات:

- المصادر والمراجع العلمية (العربية والأجنبية).

- استمارة الاستبيان.

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) 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 والمجهداً 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 . (هزاع بن محمد الهزاع، ٢٠٠٣، ص ٢٧٩)

وتم استبعاد فقرتين الخاصة بالرياضة الملائمة وبناء الاجسام لأنها غير متوفرة للنساء. بهذا يكون الاستبيان مكون منى (٣١) سؤالاً كما مبين في الملحق (١).

٢-٤ المعاملات العلمية للمقياس:

بما ان المقياس صادر من قبل مصنف الأنشطة البدنية عام ٢٠٠٠م وتم تطبيقه على عينة من الشباب الجامعي السعودي وكذلك تم تطبيق الاستبيان على عينة من الشباب الجامعي في العراق من قبل الباحثون في جامعة بغداد وقاموا بالتحقق من المعاملات العلمية للاستبيان المستخدم بما يتلائم مع بيئة المجتمع العراقي لذا يعد المقياس جاهز للتطبيق.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٦/٣/١٣) في تمام الساعة العاشرة صباحاً على (١٥) من طالبات كلية التربية الأساسية اللاتي تم اختيارهن عشوائياً للإجابة على الاستمارة وكان الهدف من هذه التجربة هو:-

١- التأكد من إن عبارات الاستمارة مفهومة وواضحة للإجابة عليها.

٢- التأكد من الوقت المستغرق للإجابة على عبارات أسئلة الاستبيان.

٢-٦ التطبيق النهائي للمقياس:

قام الباحثان بإجراء التطبيق النهائي للمقياس بتاريخ (٢٠١٦/٣/١٦) بتوزيع استمارات المقياس على عينة البحث.

٢-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- النسبة المئوية.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج التعرف على مستوى النشاط البدني ونوع النشاط الممارس وشدته وتكراره:

جدول (٢) يبين مجتمع البحث وعينته من الممارسات وغير الممارسات

مجتمع البحث		الممارسات		غير الممارسات	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
١٧٥	35%	٣٢٥	٦٥%		

جدول (٣) يبين نوع النشاط الممارس في الأسبوع وعدد مرات التكرار

ت	نوع النشاط الممارس	مرة واحدة		مرتان		ثلاث مرات		أربع مرات		خمس مرات وأكثر		المجموع
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	
١	المشي	٩	١٤,٥	١١	٢٩,٦	٥	١٤,٥	١٥	٥٧,٨	٥	١٤,٥	٤٥
٢	صعود الدرج	٦	٤٣,٣	٤	٢٨,٢	١١	١٤,٥	٥	١٤,٥	٥	١٤,٥	٣١
٣	هرولة وجري بانتظام	٩	١٤,٥	٩	١٤,٥	١	٥٧,٠	٤	٢٨,٢	—	—	٢٣
٤	الدراجة العادية أو المنزلية	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
٥	السباحة	٨	٥٧,٤	—	—	—	—	—	—	—	—	٨
٦	أنشطة غير مجهدة	٤	٢٨,٢	٨	٥٧,٤	—	—	—	—	—	—	١٢
٧	رياضة معتدلة الشدة	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
٨	رياضة مرتفعة الشدة	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
٩	رياضة الدفاع عن النفس	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
١٠	التدريب بالأثقال	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
١١	أعمال منزلية	٤	٢٨,٢	٦	٤٣,٣	٧	٥٧,٤	١٠	٧١,٥	٢٩	٥٧,١٦	٥٦
المجموع		٤٠	—	٣٨	—	٢٤	—	٣٤	—	٣٩	—	١٧٥

جدول (٤) يبين النسبة المئوية لمدة ممارسة النشاط البدني وتكرارها في الأسبوع لدى عينة الممارسات للنشاط البدني

المدة * التكرار في الأسبوع	أقل من ٣٠ دقيقة	٣٠-٦٠ دقيقة	أكثر من ٦٠- ١٢٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	أكثر من ١٢٠	المجموع	
	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	%
١ مرة	٣٠	_____	_____	_____	_____	_____	١٧,١٤
٢-٣	_____	٦٥	_____	_____	_____	_____	٣٧,١٤
٤	٥١	_____	_____	_____	_____	_____	٢٩,١٤
٥	١٤	_____	_____	_____	_____	_____	٨
٦	_____	١٠	_____	_____	_____	_____	٥,٧١
٧ وأكثر	_____	_____	٥	_____	_____	_____	٢,٨٧
المجموع	٩٥	٧٥	٥	_____	_____	_____	100%

جدول (٥) يبين النسبة المئوية لممارسة النشاط البدني بحسب الزمان والمكان

الزمان المكان	صباحاً		ظهراً		عصراً		بعد المغرب		بعد العشاء		لا يوجد وقت محدد	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
المنزل	_____	_____	_____	_____	٥٠	٢٨,٥٧	_____	_____	_____	_____	_____	_____
الجامعة	٤٤	٢٥,١٤	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
الساحات والقاعات	_____	_____	_____	_____	٣٥	٢٠	_____	_____	_____	_____	_____	_____
نادي رياضي واجتماعي	_____	_____	_____	_____	٢٢	١٢,٥٨	_____	_____	_____	_____	_____	_____
أماكن أخرى	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	٢٤	١٣,٧١
المجموع	٤٤	_____	_____	_____	١٠٧	_____	_____	_____	_____	_____	٢٤	_____

جدول (٦) يبين أسباب عدم ممارسة النشاط البدني لدى عينة البحث

ت	الاسباب	التكرار	النسبة المئوية	كا ^٢	الدالة المعنوية
١	عدم وجود الوقت الكافي	١٥٦	٤٨	٢٠٣,٤٤٦	٠,٠٠٠
٢	عدم توفر المكان المناسب	٨٣	٢٥,٥٤		
٣	الوضع الصحي لا يسمح بالممارسة	٤٢	١٢,٩٥		
٤	الخشية من انتقاد الآخرين	٣٦	١١,٠٨		
٥	أسباب أخرى لم تذكر	٨	٢,٤٦		
المجموع		٣٢٥	%١٠٠		

جدول (٧) يبين أسباب ممارسة النشاط البدني

الأسباب	التكرار	النسبة المئوية	كا ^٢	المعنوية
من أجل الصحة	٤٧	٢٦,٨٦	٣٦,٣٨	معنوي
إنقاص الوزن	٦٤	٣٦,٥٧		
للتقاء بالأصدقاء	٢٩	١٦,٥٧		
للترويح	٢٢	١٢,٥٧		
أسباب أخرى	١٣	٧,٤٣		
المجموع	١٧٥	%١٠٠		

جدول (٨) يبين نسبة الوقت الذي تقضيه الطالبات غير الممارسات في استخدام اجهزة الهاتف المحمول والحاسوب ومشاهدة التلفاز

الوسائل المستخدمة	نصف ساعة		ساعة		ساعتان		ثلاث ساعات		أربع ساعات فأكثر	
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
الهاتف المحمول	—	—	—	—	١١٠	٣٣,٨٥	—	—	—	—
الكمبيوتر	—	—	٩٥	٢٩,٢٣	—	—	—	—	—	—
التلفاز	—	—	—	—	—	—	١٠٠	٣٠,٧٧	—	—
الفيديو	—	—	٢٠	٦,١٥	—	—	—	—	—	—
المجموع	—		١١٥		١١٠		١٠٠		٣٢٥	

٣-٢ مناقشة النتائج:

يتبين لنا من الجداول (٣،٤،٥)، النشاط البدني الممارس وتكرارها ومكانها ومدتها من قبل الطالبات جامعة السليمانية ظهر لنا أن نوع النشاط الأكثر ممارسة لدى طالبات جامعة السليمانية والذي حصل على أعلى نسبة هي الأعمال المنزلية وهذا بديهي لان أكثرية الطالبات لديهن مسؤوليات منزلية سواء في البيت أو في الأقسام الداخلية، تتعلق بإعداد الطعام والغسل والتنظيف، وفي المرتبة الثانية جاء المشي كنشاط بدني يمارسونه الطالبات يومياً إذ يتطلب تأدية هذا النشاط بشكل قصري لأن التنقل داخل الجامعة يتطلب المشي يومياً عدة كيلومترات للتنقل بين الكلية والوحدات الإدارية وكافتيريا الجامعة، ويعتبر من المؤشرات الجيدة وذات مردود إيجابي على الصحة "إن ممارسة الأنشطة البدنية قليلة 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" (Franklin B.A.1995.23(11)109-110)

وكذلك الهولة والجري جاء ثالثاً إذ تعتبر الهولة والجري من الأنشطة البدنية ذات فوائد بدنية وصحية كثيرة وغير مكلفة حيث من ممكن ممارستها في أماكن مختلفة وفي أغلب أوقات الفراغ. أما في المرتبة الرابعة جاءت الأنشطة غير المجهدة، وفي المرتبة الخامسة جاءت السباحة وهذا متأتي من وجود العديد من المسابح في السليمانية والتي خصصت أوقات معينة للنساء وتعد رياضة السباحة من الأنشطة البدنية المحببة لدى الطالبات " وهي أفضل نوع من التمرينات الرياضية والحركية. (خالد صالح، ٢٠٠٥، ص٢١)

وأكثر الأماكن التي تمارس فيها الطالبات النشاط البدني هو المنزل ثم الجامعة ومن ثم الساحات والقاعات وفي المركز الأخير جاءت ممارسة النشاط البدني في الأندية الاجتماعية ، وبالنسبة للتكرار ومدته فقد أجابت عينة البحث بانهم يمارسن النشاط البدني من ٢ - ٣ مرات في الأسبوع والتي مدته 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 وإذا 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 . (لقريدي خير، ٢٠١٥، ص٦٥)

وفي الجدول (٦) يبين الأسباب عدم ممارسة النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية وقد جاءت الاسباب كالآتي: أولاً:- عدم وجود الوقت الكافي ثانياً:- عدم توفر المكان المناسب

ثالثاً:- الوضع الصحي لا يسمح بالممارسة
خامساً:- أسباب أخرى.

ويعزو الباحثان سبب عدم ممارسة النشاط البدني بانتظام من قبل عينة البحث الى قلة الوعي الثقافي الرياضي المرتبط بالصحة وانشغال الطالبات بالمحاضرات والدراسة وعدم وجود برامج رياضية خاصة في الجامعة والتي تعتمد على عدم وجود قاعات رياضية في الكليات العلمية أو الإنسانية وعدم وجود مدربات تساعد الطالبات في توجيههن نحو النشاط الرياضي المناسب فضلاً عن نظرة المجتمع على ممارسة المرأة للرياضة والتي قد تسبب لها بعض الإحراج.

وفي الجدول (٧) يبين أسباب الممارسة إذ تبين لنا إن أسباب ممارسة النشاط البدني كانت لدى عينة البحث أذ حصلت أعلى نسبة من أجل إنقاص الوزن وأغلبية الطالبات يسعين لإنقاص الوزن أو المحافظة على رشاقتهن ويعد جمال الجسم ورشاقته مطلب أساسي لدى غالبية النساء لأنه يعطيها المظهر الأنثوي أذ "ان ممارسة المرأة للأنشطة البدنية تكسبها الرشاقة والقوام السليم كما تساعد على المحافظة على الوزن وتقليل نسبة الدهون بجسم المرأة "

(حامد محمد ، ص ١٥-١٦)

وكذلك الممارسة من أجل الصحة والابتعاد عن الأمراض وهذا مؤشر جيد من قبل الطالبات للتأثير السلبي للخمول البدني والدور المتنامي لأهمية النشاط البدني للصحة ، وهذا ما أكدته العديد من الجمعيات العلمية والمنظمات الصحية منها منظمة الصحة العالمية (WHO) والمركز الوطني الأمريكي لمكافحة الأمراض والتحكم فيها (CDC) والكلية الأمريكية للطب الرياضي .

(هزاع بن محمد الهزاع ، ٢٠١٠ ، ص ٦)

أما البعض من الطالبات فأنهن تمارسن النشاط البدني من أجل الالتقاء بالأصدقاء وتعد وسيلة للاتصال الاجتماعي والتعرف على العديد من الأصدقاء وخلق القيم الاجتماعية المقبولة والتفاعل والاندماج الاجتماعي ، وهناك من يمارس النشاط البدني من أجل الترويح اذ ان الهروب من ضغط الحياة ومن أجل التنفيس أذ "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"

(نشوان عبد الله نشوان ، ٢٠٠٩ ، ص ٩)

وكذلك لدى بعض الطالبات أسباب أخرى لممارسة الرياضة. ويبين الجدول (٨) نسبة الوقت الذي تقضيه الطالبة في استخدام اجهزة الهاتف المحمول والحاسوب ومشاهدة التلفاز، فقد ظهرت أكبر نسبة للطالبات في استخدام الهاتف المحمول ومن ثم مشاهدة التلفاز، واخيرا الفيديو وهذا يتنافى مع توجيهات منظمة الصحة العالمية .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- عدد طالبات جامعة السليمانية اللاتي لا تمارسن أي نشاط بدني بشكل منتظم أكبر من الممارسات.
- ٢- أكثر نشاط بدني مارسته الطالبات هو الأعمال المنزلية ومن ثم المشي.
- ٣- أفضل تكرار للنشاط البدني الممارس كان من (٢-٣) مرات في الأسبوع ومدته من (٣٠-٦٠) دقيقة.
- ٤- أغلب الطالبات مارسن النشاط البدني في المنزل وفي وقت العصر.
- ٥- إن من أهم أسباب ممارسة الطالبات للنشاط البدني كان لأنقاص الوزن.
- ٦- إن أهم أسباب عدم ممارسة النشاط البدني كان عدم توفر الوقت الكافي لدى الطالبات.
- ٧- ظهر لنا أن أطول وقت تقضيه الطالبة كان في استخدام الهاتف النقال.

٤-٢ التوصيات:

- ١- استحداث درس التربية الرياضية والبدنية كدرس منهجي في جميع الكليات يهتم بأساسيات وأهمية النشاط البدني لصحة الفرد العضوية والنفسية.
- ٢- تنسيب مدربي ومدربات ألعاب في جميع الكليات.
- ٣- تشجيع مشاركة طالبات الجامعة في الأنشطة الرياضية المختلفة .
- ٤- ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لكافة فئات المجتمع والمراحل العمرية.

المصادر

- أمين أنور الخولي؛ أصول التربية البدنية والرياضية ، ط، ٢ دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١.
- حامد محمد؛ كيف تحافظ على لياقتك في كل الأعمار، مجلة إيلاف، العدد ٢٧٣٨.
- خالد صالح ؛ وصفة النشاط البدني لكبار السن، المجلة العربية للغذاء والتغذية، السنة السادسة، العدد الثالث عشر، ٢٠٠٥.
- لقريدي خير؛ علاقة مستوى نشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة بسيدي عبدالله - زرادة ، ٢٠١٥.
- منظمة الصحة العالمية تقرير الحالة العالمي عن الامراض غير السارية ؛ جنيف ، ٢٠١٧.
- نشوان عبد الله نشوان؛ فن الرياضة والصحة، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان الاردن، ٢٠٠٩.
- هزاع بن محمد الهزاع؛ موضوعات مختارة في فسيولوجية النشاط والأداء البدني، النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود، الرياض، ٢٠١٠.
- هزاع بن محمد الهزاع؛ استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها، مجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد ٤ (٨)، ٢٠٠٣.
- Franklin B.A: Exercising for overall fitness: How much and what kind physic
Sports med,1995,23(11)109-110.

ملحق (١) استمارة استبيان لقياس مستوى النشاط البدني لدى طلبة الجامعة

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

الاسم (اختياري).....العمر (لأقرب سنة).....

الوزن (كغم).....الطول (سنتيمتر).....

تاريخ تعبئة الاستمارة

المرحلة الدراسية :

☐ المرحلة الأولى ☐ المرحلة الثانية ☐ المرحلة الثالثة ☐ المرحلة الرابعة

.....

... كم مرة في الأسبوع تمارسي بانتظام رياضة المشي ؟

☐ لا شيء ☐ مرة واحدة ☐ مرتان ☐ ثلاث مرات

☐ اربع مر ☐ خمس مرات ☐ ست مرات ☐ سبع مرات فأكثر

١- في حالة ممارستك للمشي بانتظام، ماهي طبيعته ؟

- ☐ مشي بطئ ☐ مشي معتدل السرعة ☐ مشي السريع

٢- في حالة ممارستك للمشي بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟

- ☐ أقل من ٢٠ دقيقة ☐ ٢٠ دقيقة ☐ ٣٠ دقيقة ☐ ٤٥ دقيقة
- ☐ ساعة واحدة ☐ ساعة ونصف ☐ ساعتان فأكثر

٣- كم مرة في اليوم تقومين بصعود الدرج سواء في كلية أو في العمل أو المنزل أو معاً؟

- ☐ لا شيء ☐ مرة واحدة ☐ مرتان ☐ ثلاث مرات
- ☐ اربع مرات ☐ خمس مرات ☐ ست مرات ☐ سبع مرات فأكثر

٤- كم مرة في الأسبوع تمارسي بانتظام رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما؟

- ☐ لا شيء ☐ 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؟

- ☐ أقل من ٢٠ دقيقة ☐ ٢٠ دقيقة ☐ ٣٠ دقيقة ☐ ٤٥ دقيقة
☐ ساعة واحدة ☐ ساعة ونصف ☐ ساعتان فأكثر

٦- كم مرة في الأسبوع تمارسي بانتظام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما؟

- ☐ لا شيء ☐ 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؟

- ☐ أقل من ٢٠ دقيقة ☐ ٢٠ دقيقة ☐ ٣٠ دقيقة ☐ ٤٥ دقيقة
☐ ساعة واحدة ☐ ساعة ونصف ☐ ساعتان فأكثر

٨- كم مرة في الأسبوع تمارسي السباحة بانتظام؟

- ☐ لا شيء ☐ مرة واحد ☐ 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؟

- ☐ أقل من ٢٠ دقيقة ☐ ٢٠ دقيقة ☐ ٣٠ دقيقة ☐ ٤٥ دقيقة
- ☐ ساعة واحدة ☐ ساعة ونصف ☐ ساعتان فأكثر

١٠- كم مرة في الأسبوع تمارسي بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهدة بدنياً (مثل كرة الطائرة، تنس، الطاولة، بولينغ، ومشابه ذلك)؟

- ☐ لا شيء ☐ 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؟

- ☐ أقل من ٢٠ دقيقة ☐ ٢٠ دقيقة ☐ ٣٠ دقيقة ☐ ٤٥ دقيقة
- ☐ ساعة واحدة ☐ ساعة ونصف ☐ ساعتان فأكثر

١٢- كم مرة في الأسبوع تمارسي بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهدة بدنياً (مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الارضي، السكواش ، ومشابه ذلك)؟

☐ لا شيء	☐ مرة واحدة	☐ مرتان	☐ ثلاث مرات
☐ اربع مرات	☐ خمس مرات	☐ ست مرات	☐ سبع مرات فأكثر

١٣- في حالة ممارستك تلك الرياضات مرتفعة الشدة بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟

☐ أقل من ٢٠ دقيقة	☐ ٢٠ دقيقة	☐ ٣٠ دقيقة	☐ ٤٥ دقيقة
☐ ساعة واحدة	☐ ساعة ونصف	☐ ساعتان فأكثر	

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

☐ لا شيء	☐ مرة واحد	☐ مرتان	☐ ثلاث مرات
☐ اربع مرات	☐ خمس مرات	☐ ست مرات	☐ سبع مرات فأكثر

١٥- في حالة ممارستك الرياضات الدفاع عن النفس بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة ☐ ٢٠ دقيقة ☐ ٣٠ دقيقة ☐ ٤٥ دقيقة ☐

ساعة واحدة ☐ ساعة ونصف ☐ ساعتان فأكثر ☐

١٦- كم مرة في الأسبوع تمارسي بانتظام التدريب بالأنقال؟

لا شيء ☐ مرة واحدة ☐ مرتان ☐ ثلاث مرات ☐

اربع مرات ☐ خمس مرات ☐ ست مرات ☐ سبع مرات فأكثر ☐

١٧- في حالة ممارستك التدريب بالأنقال بانتظام، كم تستغرق في الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة ☐ ٢٠ دقيقة ☐ ٣٠ دقيقة ☐ ٤٥ دقيقة ☐

ساعة واحدة ☐ ساعة ونصف ☐ ساعتان فأكثر ☐

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

لا شيء ☐ مرة واحدة ☐ مرتان ☐ ثلاث مرات ☐

اربع مرات ☐ خمس مرات ☐ ست مرات ☐ سبع مرات فأكثر ☐

١٩- هل تقومين بانتظام بممارسة أنشطة بدنية (أو رياضية) أخرى غير التي سبق ذكرها؟

☐

لا

☐

نعم

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

- في حالة الإجابة بنعم : أكملتي بقية الأسئلة التالية:

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

.....

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

☐

لا شيء

☐

مرة واحدة

☐

مرتان

☐

ثلاث مرات

☐

أربع مرات

☐

خمس مرات

☐

ست مرات

☐

سبع مرات فأكثر

٢- كم تستغرق في الوقت في كل مرة تمارسي تلك الأنشطة؟

☐

أقل من ٢٠ دقيقة

☐

٢٠ دقيقة

☐

٣٠ دقيقة

☐

٤٥ دقيقة

☐

ساعة واحدة

☐

ساعة ونصف

☐

ساعتان فأكثر

٣- عند ممارستك النشاط البدني (أو الرياضي). أين يكون غالباً مكان الممارسة ؟

- ☐ المنزل ☐ الجامعة ☐ ساحات أو قاعات الرياضية
- ☐ 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 الظهر ☐ بعد العشاء
- ☐ بعد المغرب ☐ بعد العشاء ☐ لا يوجد وقت محدد

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 تصعدي دوراً أو دورين إلى الأعلى، وامامك الفرصة لاستخدام المصعد أو الدرج، أيهما عادة تختاري؟

☐

الدرج

☐

المصعد

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

☐

لا

☐

أحياناً

☐

نعم

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

☐

ثلاث ساعات

☐

ساعتان

☐

ساعة

☐

نصف ساعة

أكثر من ذلك (فضلاً حدد المدة).....

☐

خمس ساعات

☐

اربعة ساعات

١٠- كم من الوقت تقريباً تقضينها يومياً في النوم؟

☐

ست ساعات

☐

خمس ساعات

☐

اربع ساعات

☐

تسع ساعات

☐

ثمان ساعات

☐

سبع ساعات

أكثر من ذلك (فضلاً حدد المدة).....