

## قياس مستوى النشاط البدني لدى طلاب جامعتي تشرين وحماه

أحمد قباقي\* أ.م. ريم سلمان\*\* د. ماهر نصر.\*\*

(الإيداع: 8 تشرين الأول 2023، القبول: 5 كانون الأول 2023)

### الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لدى طلاب جامعتي تشرين وحماه، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى النشاط البدني لدى طلاب الجامعتين تبعاً لمتغيري الجنس ومنطقة السكن (ريف – مدينة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذا البحث على عينة قوامها (380) طالبا وطالبة من طلاب السنة الدراسية الأولى باستثناء طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعتين، واستخدم الباحث الاستبيان الدولي للنشاط البدني الصيغة المختصرة (IPAQ) كأداة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى النشاط البدني لدى الطلاب مرتفع، كما أن هناك فروق دالة احصائياً في مستوى النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى النشاط البدني تبعاً لمتغير منطقة السكن (ريف – مدينة). وبناء على هذه النتائج أوصى الباحث بضرورة إجراء المزيد من هذه الأبحاث على شرائح مجتمعية أخرى وكذلك توفير البنى التحتية لممارسة النشاط البدني وزيادة البرامج التوعوية بأهمية النشاط البدني وبناء استراتيجية وطنية لتحقيق تطلعات منظمة الصحة العالمية بشأن النشاط البدني.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني – طلاب الجامعة.

## Measuring the level of physical activity among students at Tishreen and Hama universities.

Ahmad Kabakji\* A. P. Reem salman\*\* D. Maher Nasr.\*\*\*

(Received: 8 October 2023, Accepted: 5 December 2023)

### ABSTRACT:

The research aimed to identify the level of physical activity among students at Tishreen and Hama Universities, as well as to identify differences in the level of physical activity among students at the two universities according to the variables of gender and area of residence (rural – city). The researcher used the descriptive approach to suit the nature of this research on a sample of (380) male and female students from the first year of study, with the exception of students from the Faculty of Physical Education at the two universities. The researcher used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short form, as a data collection tool. The results showed that the level of physical activity among the students is high, There are also statistically significant differences in the level of physical activity depending on the gender variable, In favor of males. The results also showed that there are no statistically significant differences in the level of physical activity according to the variable of area of residence (rural – city). Based on these result, the researcher recommended the necessity of conducting more of this research on other segments of society, as well as providing infrastructure for practicing physical activity and increasing awareness programs about the importance of physical activity and building a national strategy to achieve the aspirations of the World Health Organization regarding physical activity.

Keywords: physical activity – university students.

## • المقدمة:

ذكرت منظمة الصحة العالمية أن النشاط البدني يعود بفوائد كبيرة على صحة القلب والجسم والعقل، وأنه لا يمارس شخص واحد من كل أربعة أشخاص بالغين النشاط البدني بالقدر الموصى به على الصعيد العالمي، هذا ويمكن تجنب ما يصل إلى خمس ملايين حالة وفاة في السنة إذا مارس سكان العالم المزيد من النشاط، وأشارت بأنه لا يمارس أكثر من 80% من سكان العالم المراهقين النشاط البدني.<sup>1</sup>

ويشير Antonia and Kerry (2005) أن التزايد المذهل والمخيف للأمراض المزمنة في الآونة الأخيرة وعلى رأسها السكري، الأمراض القلبية الوعائية، السرطان ..... الخ، دق ناقوس الخطر من طرف جميع الباحثين والمهتمين بالصحة ومجالاتها من أطباء وعلماء، ولقد توصلت نتائج العديد من الدراسات في هذا المجال مثل دراسة Berslo et Belloc (1972) أن سبع سلوكيات مهمة يمكن أن تقي الانسان من كل هذه الأمراض والمشكلات الصحية ومن بينها التغذية الصحية والنشاط الرياضي.

هذا ومن جهة أخرى أشارت منظمة الصحة العالمية في مسودة خطة العمل بشأن الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها 2013-2020 بأن العبء والخطر العالميان للأمراض غير السارية يمثل تحديا كبيرا للتنمية في القرن الحادي والعشرين، وهو تحد يفرض التنمية الاجتماعية والاقتصادية في مختلف أنحاء العالم ويهدد تحقيق الأهداف الإنمائية المتفق عليها دوليا في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل. وتشير التقديرات إلى أن 36/ مليون وفاة، أي 63% من الوفيات التي حدثت في عام 2008 على الصعيد العالمي والتي بلغت 57/ مليون وفاة، كانت ناجمة عن الأمراض غير السارية وشملت أساسا أمراض القلب والأوعية الدموية (48%) والسرطانات (21%) والأمراض التنفسية المزمنة (12%) وداء السكري (3.5%). وفي عام (2008) حدثت نسبة قدرها (80%) تقريبا من جميع الوفيات (29 مليوناً) الناجمة عن الأمراض غير السارية في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل، وكانت نسبة أعلى 48%/ من الوفيات في البلدان الأخيرة وفيات مبكرة (أقل من 70 عاما من العمر) مقارنة بالبلدان المرتفعة الدخل 26%.

وأشارت تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن الخمول البدني مسؤول عن 2-3/ ملايين حالة وفاة ناجمة عن هذه الأمراض سنويا.

في حين بين العوض (2006) أن الجامعة هي المؤسسة الاجتماعية التربوية التي تحضن بين جنباتها معظم الشريحة الشبابية في المجتمع، فإن دورها يعد الأخطر والأكثر أهمية في هذا المجال، فالجامعة تأسست لتكون مؤسسة تربوية اجتماعية تنموية، تواكب التغيرات التكنولوجية والمعرفية والحضارية والاجتماعية العالمية.

ومن هنا ارتأى الباحث إلى إجراء هذه الدراسة التي تسعى لتسليط الضوء على سلوكيات الطلبة وممارستهم للنشاط البدني وأنماط الحياة الصحية التي قد تهدد حياتهم المستقبلية.

وتعرف منظمة الصحة العالمية (2010) النشاط البدني: بأنه "كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <http://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

<sup>2</sup> <http://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

تناولت دراسات عربية عديدة موضوع قياس النشاط البدني كدراسة الجفري (2014)، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني، وتوصل الباحث إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني كانت ايجابية.

ودراسة العثمان وبندي (2021) والتي هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة وتحديد علاقتها مع مستوى ممارسة النشاط البدني لدى عينة من طلاب جامعة دمشق وذلك تبعاً لمتغير الجنس وتصنيف مستوى ممارسة النشاط البدني وتوصل الباحث إلى أن نسبة غير النشيطين الاجمالية حسب تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني (36.62%) للذكور وللإناث (46.50). ودراسة الذنبيات ومبيضين (2018) عن مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة، التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $p>0.05$ ) بين سكان الريف والمدينة ولصالح سكان المدينة. ودراسة Abdulla (2012) التي هدفت للتعرف على ممارسة طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا للنشاط البدني (في الحدود الموصى بها)، وأشارت النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة تشارك بانتظام في النشاط البدني وفقاً للمؤشرات الموصى بها. بالإضافة إلى بعض الدراسات الأجنبية كدراسة (Azevedo et all (2007) والتي هدفت للتعرف على الفروق بين الجنسين في النشاط البدني في أوقات الفراغ. ودراسة (Simona et all (2015) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لدى طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج ان الذكور أكثر نشاطاً من الإناث.

وإن ما يواجهه المجتمع السوري اليوم من شبه غياب للعادات السليمة (كاتباع نمط حياة صحية، أو الالتزام بالنشاط البدني الموصى به عالمياً)، وما أفرزته الأوضاع الناجمة عن الحرب من صعوبات اقتصادية ومشاكل اجتماعية وخاصة لدى فئة المراهقين ومن هم في سن الشباب، يجعلنا نقف عند هذه الفئة محاولين إعادة رصد وتقييم ما يحيط بها من مخاطر سلوكية وامكانية تعديلها.

ومن هنا كان لا بد من ضرورة التعرف على مستويات النشاط البدني الممارس والموصى به من قبل منظمة الصحة العالمية، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في التساؤل التالي :

#### ما هو مستوى النشاط البدني لدى طلاب جامعتي تشرين وحماه؟

لذلك تأتي أهمية هذا البحث من أهمية ودور ومكانة النشاط البدني كعامل مؤثر في التقليل من مخاطر الإصابة بالأمراض غير السارية، كما أنه لا يمكن الحكم على مدى ممارسة النشاط البدني دون قياسه.

#### • أهداف البحث:

1. تحديد مستوى النشاط البدني لدى طلاب الجامعات.
2. التعرف على الفروق في مستوى النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس.
3. التعرف على الفروق في مستوى النشاط البدني تبعاً لمتغير منطقة السكن (ريف – مدينة).

بناء على ما سبق تم وضع الفرضيات الآتية:

1. مستوى النشاط البدني لدى الطلاب متوسط.
2. يوجد فروق في مستوى النشاط البدني لدى الطلاب تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.
3. يوجد فروق في مستوى النشاط البدني لدى الطلاب تبعاً لمتغير منطقة السكن (ريف – مدينة) لصالح سكان الأرياف.

#### • منهج البحث وطرقه:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث من /25862/ طالبا موزعين على جامعتي حماه وتشرين من المرحلة الجامعية الأولى (طلاب السنة الأولى).

نلاحظ من الجدول رقم (1) توزع العينة والنسبة المئوية، حسب متغيرات الدراسة (الجنس، ومكان الإقامة)، حيث توزع أفراد العينة /76/ في حماه وبنسبة /20%/ و/304/ في تشرين وبنسبة /80%/، كما توزعت العينة تبعاً لمتغير الجنس إلى /97/ ذكور وبنسبة /25.53%/ و /283/ إناث وبنسبة /74.47%/، بينما توزعت العينة تبعاً لمتغير منطقة السكن (ريف – مدينة) /172/ ريف وبنسبة /45.26%/ و /208/ مدينة وبنسبة /54.74%/.

الجدول رقم (1): توزع العينة والنسبة المئوية، حسب متغيرات الدراسة (الجنس، ومكان الإقامة).

| المتغير      | عدد افراد العينة | النسبة المئوية |
|--------------|------------------|----------------|
| الجامعة      | 76               | 20%            |
|              | 304              | 80%            |
| الجنس        | 97               | 25.53%         |
|              | 283              | 74.47%         |
| مكان الإقامة | 172              | 45.26%         |
|              | 208              | 54.74%         |

• **عينة البحث:** تألفت عينة البحث من /380/ طالباً موزعين على جامعتي تشرين وحماه والجدول رقم (1) يصف العينة حسب المتغيرات الديموغرافية (الجنس، الجامعة، منطقة السكن).  
تم اختيار الطلبة من اختصاصات الجامعة كافة وبالطريقة العشوائية في كل اختصاص. كما تم استثناء طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعتين.

تم اختيار حجم العينة باستخدام معادلة ستيفن تامسون الخاصة بتحديد حجم العينة.

$$n = N * p(1-p) / [ N - 1 * (d^2 = z^2) + p(1-p) ]$$

حيث أن:

N : حجم المجتمع

Z : الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى المعنوية 0.05 ومستوى الثقة 0.95 وتساوي 1.96

D : نسبة الخطأ وتساوي 0.05

P : القيمة الاحتمالية وتساوي 0.50. (Thompson, 2012, p59–60)

الجدول (2) : يوضح حجم المجتمع الأصلي لكل جامعة والنسب المئوية وعدد أفراد العينة والنسب المئوية لكل

#### جامعة

| الجامعة          | تشرين | حماه | المجموع |
|------------------|-------|------|---------|
| المجموع          | 20665 | 5177 | N=25862 |
| النسبة المئوية   | 80%   | 20%  | 100%    |
| عدد أفراد العينة | 304   | 76   | n= 380  |

• **طريقة البحث:** تم توزيع الاستبيان الدولي النشاط البدني (الصيغة المختصرة) ورقياً على عينة البحث في جامعتي حماه وتشرين والمؤلفة من /380/ طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من كافة اختصاصات الجامعتين، ثم تم افراغ الاستبيان في برنامج Excel وبعدها تمت المعالجة الإحصائية ببرنامج Spss.

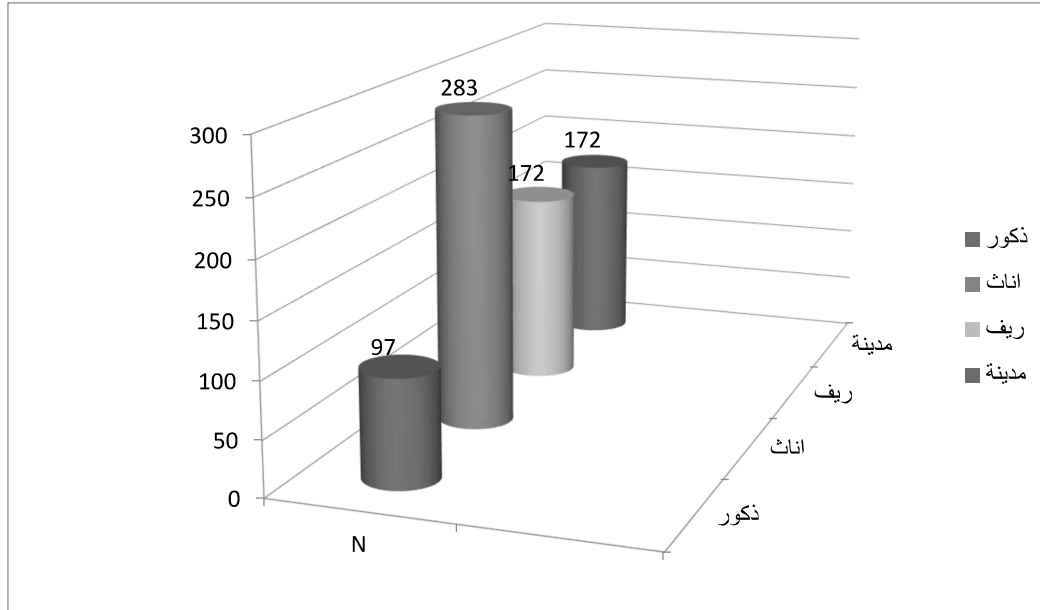
(IPAQ Research Committee, 2005)

- أداة البحث: استبيان النشاط البدني الدولي (IPAQ. sf)، وهو استبيان منظمة الصحة العالمية لقياس مستوى النشاط البدني (الصيغة المختصرة)، ويتكون من 16/ عبارة، ست عبارات للنشاط في محيط العمل، وثلاث عبارات لها علاقة بالثقل من مكان لآخر، وستة عبارات للأنشطة الترفيهية، وعبارة لسلوكيات الخمول البدني. ويعتمد الاستبيان على حساب المكافئ الأيضي لكل نشاط حيث يبلغ الحد الأدنى (منخفض) /600/ مكافئ أيضي، والحد الأعلى (مرتفع) /3000/ مكافئ أيضي. وهو ذو صدق وثبات، وتم اختبار الاستبيان عبر /14/ دولة بلغات مختلفة واللغة العربية واحدة منها. ( Awadalla. 2014).
- عرض النتائج والمناقشة:

### 1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: (مستوى النشاط البدني لدى طلاب الجامعات متوسط):

#### الجدول رقم (3): احصائيات درجات استبيان قياس مستوى النشاط البدني

| مستوى النشاط البدني | عدد الأفراد | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني | الانحراف المعياري |
|---------------------|-------------|----------------|--------------------------------------|-------------------|
| منخفض               | 5           | 1.32%          | 168.00                               | 200.798           |
| متوسط               | 88          | 23.16%         | 1865.00                              | 699.913           |
| مرتفع               | 287         | 75.53%         | 10351.22                             | 7126.843          |
| كل العينة           | 380         | 100%           | 8252.00                              | 7218.892          |



الشكل رقم (1): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وعدد الأفراد لكل مستوى من مستويات النشاط البدني

نلاحظ من الجدول رقم (3) أن هنالك خمس أفراد يتمتعون بنشاط بدني منخفض وبنسبة (1.32%) وبمتوسط حسابي (168.00) وانحراف معياري (200.798)، بينما هناك (88) فرد يتمتعون بمستوى نشاط بدني متوسط وبنسبة (23.16%) وبمتوسط حسابي (1865.00) وانحراف معياري (699.913)، بينما هناك 287 فرد يتمتعون بمستوى نشاط بدني مرتفع وبنسبة (75.53%) وبمتوسط حسابي (10351.22) وانحراف معياري (7126.843).

بينما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمستوى النشاط البدني للعينة (8252.00) وهو أعلى بكثير من (3000) وهي القيمة المحددة من قبل منظمة الصحة كقيمة مرتفعة وبالتالي مستوى النشاط البدني مرتفع وهذا يعني أن الفرضية غير محققة .

#### الجدول رقم (4): اختبار One-Sample Test لعينة واحدة على نتائج مقياس مستوى النشاط البدني

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة T المحتسبة |
|---------------|-------------|-----------------|
| .001          | 379         | 14.182          |

وللتأكد احصائياً من أن الفرق ذو دلالة احصائية تم استخدام اختبار **One-Sample Test** لعينة واحدة وكانت النتائج وفق الجدول (4) .

نلاحظ من الجدول (4) أن مستوى الدلالة (0.01) أصغر بكثير من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية وبالتالي المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني للعينة مرتفع وأكبر من (3000)، وبالتالي مستوى النشاط البدني مرتفع.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى عدة أسباب منها الأزمات الاقتصادية وأزمة المواصلات التي صاحبت تطبيق البحث واضطرار الأفراد للمشي اليومي لمسافات طويلة، وكذلك يعزى السبب للعادات المجتمعية والتقليد الأعمى في مجتمعاتنا والتي تتطلب نشاطاً بدنياً معيناً وبقدر كبير من أنشطة العمل أو الذهاب إلى الجامعات وحتى الأعمال المنزلية، والتقليد الأعمى في مجتمعاتنا، كانتشار ظاهرة النوادي الخاصة والمدربين الخاصين لتحقيق أجسام متناسقة كنوع من تقليد الآخرين وذلك حسب ملاحظة الباحث.

ويمكن تفسير ذلك حسب نظرية الفعل الاجتماعي وهي واحدة من إحدى النظريات الاجتماعية البنائية الوظيفية التي تفسر الأفعال والممارسة والأنشطة البدنية من خلال مقاربتين وحيدتي البعد للفعل الاجتماعي، وهما: التقاليد القائلة بالحمية حيث تفسر هذه المقاربة الأفعال الاجتماعية كممارسة الرياضة، وعمليات استهلاك الطعام عن طريق العوامل الموضوعية ( كالجنس، والعمر، والوضع الاجتماعي، ....) التي لا يملك الأفراد المعنيون وعياً حقيقياً بها، ويعتبر عالم الاجتماع الفرنسي (Door Kaim) أحد علماء هذه المقاربة، حيث يرى أن الفعل الاجتماعي خارج عن إرادة الفرد، ومستقل عن شعوره، فالفرد عندما يبحث عن سلوكه يجده مقيداً بجملة من الأعراف والقواعد والتقاليد هيئت من قبل أن يوجد، فهو يمارس النشاط البدني ويأكل ويشرب ويلبس ويتحدث مع الناس ويتعامل معهم نبعاً لأساليب جاهزة، ديانتهم ومعتقداتهم التي ينتحلها وجدت قبل أن يوجد. (كابان، دورتيه. 2010).

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة Sharif (2013) حيث بينت النتائج أن /63.55% لا يمارسون أي نشاط بدني، كما تختلف مع دراسة (Foyette 2011)، وبينت الدراسة أن أغلب عينة الدراسة لا يمارسون النشاط البدني بالحدود الموصى بها، ومع دراسة الذنبيات ومبييضين (2018) حيث بينت النتائج أن مستوى النشاط المنخفض جاء بأعلى نسبة بالمرتبة الأولى وبنسبة /66.8% و جاء المتوسط في المرتبة الثانية بنسبة /41.4% وجاء المستوى المرتفع بالمرتبة الثالثة حيث حصل على نسبة /28.6%، ويعود هذا الاختلاف إلى النتائج حيث بينت أن مستوى النشاط البدني منخفض.

بينما تتفق مع دراسة (Abdulla 2012) وأشارت النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة تشارك بانتظام في النشاط البدني وفقاً للمؤشرات الموصى بها، ومع دراسة (Ashtiwi 2008) حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى أن نسبة الممارسين للنشاط البدني لدى الطلبة في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية في الجامعات الفلسطينية للعينة بنسبة /57.5%، ومع دراسة خلف وآخرون (2011) وأظهرت النتائج أن مستوى الممارسة كان جيداً، كما اتفقت مع المسح الوطني التدريجي (Steps) لرصد

عوامل الخطورة المرتبطة بالأمراض غير السارية في الأردن، وبينت أن /71% من العينة يمارسون نشاط بدني، ويرجع الاتفاق إلى العينة (طلاب الجامعة) والنتائج حيث أشارت كل الدراسات السابقة أن مستوى ممارسة النشاط البدني مرتفع.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: (يوجد فروق في مستوى ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور).

الجدول رقم (5): يوضح احصائيات مستوى النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | النسبة المئوية | عدد الأفراد | الجنس |
|-------------------|-----------------|----------------|-------------|-------|
| 8828.323          | 11831.13        | 25.53%         | 97          | ذكور  |
| 6130.939          | 7025.23         | 74.47%         | 283         | إناث  |

تم حساب المتوسط الحسابي للجنسين بالنسبة للإجابات على استبيان النشاط البدني، وكان المتوسط الحسابي للذكور (11831.13) والانحراف المعياري (8828.323)، وللإناث (7025.23) والانحراف المعياري (6130.939) الجدول (5).

الجدول رقم (6): اختبار Kolmogorov-Smirnov للتوزيع الطبيعي لدرجات مقياس النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | المعامل الاحصائي | الجنس | Ptotal |
|---------------|-------------|------------------|-------|--------|
| .001          | 97          | .123             | ذكر   |        |
| .001          | 283         | .162             | أنثى  |        |

وللتأكد احصائياً من وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس يجب التأكد من التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لذلك تم استخدام اختبار Kolmogorov-Smirnov للتوزيع الطبيعي وكان مستوى الدلالة (0.001) وهو أصغر من (0.05) وبالتالي التوزيع غير طبيعي الجدول (6).

الجدول رقم (7): اختبار Mann-Whitney U لدرجات مقياس النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس

|                | Ptotal    |
|----------------|-----------|
| مان ويتني      | 8834.500  |
| مؤشر ويلكيسون  | 49020.500 |
| الدرجة الزائفة | -5.239-   |
| مستوى الدلالة  | .001      |

وعليه يجب استخدام اختبارات لا معلمية، لذلك تم استخدام اختبار Mann-Whitney U ومن الجدول (7) نلاحظ أن مستوى الدلالة (0.01) وهو أصغر من (0.05) وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مستوى النشاط البدني ولصالح الذكور وبالتالي الفرضية محققة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الذكور لديهم حرية أكبر في الذهاب إلى الأندية وصالات اللياقة البدنية بحكم العادات الاجتماعية، كما أن واقع مجتمعاتنا العربية الموسومة بالذكورية والمسلمات الاجتماعية التي تفرض على المرأة بعض الصفات مثل الرقة والحنان، وتفرض على الرجل صفات القوة والقيادة والجسارة، وبالتالي يمارس النشاط البدني على اختلاف أنواعه



أما المرأة فتبقى في اعمال خفيفة تحافظ على أنوثتها، بالإضافة الى العادات والتقاليد والعامل الديني الذين يقوضون النشاط البدني للمرأة بعكس الرجل

حيث أن الدور الاجتماعي والثقافي يحد من مشاركة الاناث في أغلب مجالات الحياة، وهذا ما مثله عالم الاجتماع الألماني ( Max Fibr ) عندما صنف الأفعال الاجتماعية على أساس التمييز بين أربعة أنماط أساسية من الفعل الاجتماعي والنمط الرابع هو الفعل التقليدي الذي تمليه التقاليد والعادات الجمعية والمعتقدات والفاعل في هذه الحالة لا يأتي فعله من أجل تحقيق هدف ما أو من أجل تمسكه بقيمة معينة أو لأنه مثار انفعاليا ولكن فعله يكون مجرد إطاعة لأفكار تم له اكتسابها من خلال عملية التطبيع الاجتماعي، كالحركات البدنية التي يمارسها الفرد والتي تتم في إطار اللعب والعمل والنقل والنشاط والأشغال المنزلية والأنشطة الترفيهية. (كابان، دورتيه. 2010).

هذا وأشار تايلور أن للقيم التي يتبناها الأشخاص تأثير على العادات الصحية التي يمارسونها فعلى سبيل المثال يعد النشاط الرياضي وممارسة التمارين الرياضية من قبل النساء من الأمور المرغوبة في بعض الثقافات، ولكن لا تعتبر كذلك في ثقافات أخرى، مما يؤدي إلى اختلاف نمط النشاط الذي تقوم به النساء في مختلف الثقافات (تايلور، 2008).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الذنبيات ومبييضين (2018) حيث أظهرت النتائج أن المستوى كان أعلى لصالح الذكور، ومع دراسة (2015) Fagarasa, et all والتي أظهرت نتائجها أن الطلاب أكثر نشاطا مقارنة بالطالبات، واتفقت أيضا مع دراسة (2015) Rajappan, et all والتي توصلت نتائجها إلى أن مستوى النشاط البدني لدى الذكور جاءت مرتفعة بنسبة بلغت بنسبة /56.5% مقارنة بالإناث التي حصلت على نسبة بلغت /43.5%، وكان الاتفاق مع نتائج تلك الدراسات في العينة والنتيجة.

بينما تختلف مع دراسة الذنبيات (2002) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني، ومع دراسة عباسية (2015) وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس، ويعود الاختلاف لاختلافهما عن الدراسة الحالية بالنتيجة..

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: (يوجد فروق في مستوى النشاط البدني تبعا لمتغير منطقة السكن (ريف – مدينة) ولصالح سكان الأرياف).

الجدول رقم (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة في مستوى ممارسة النشاط البدني حسب منطقة السكن (ريف – مدينة)

| مكان الإقامة | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|--------------|------------|-----------------|-------------------|
| ريف          | 172        | 8400.58         | 7219.273          |
| مدينة        | 208        | 8129.13         | 7233.677          |

يوضح الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي لمستوى ممارسة النشاط البدني لسكان الأرياف (8400.58) أكبر من المتوسط الحسابي (8129.13) لسكان المدينة.

الجدول رقم (9): اختبار Kolmogorov-Smirnov للتوزيع الطبيعي لقياس مستوى النشاط البدني تبعا لمتغير منطقة السكن (ريف – مدينة).

| مكان الإقامة | المعامل الاحصائي | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--------------|------------------|-------------|---------------|
| ريف          | .167             | 172         | .001          |
| مدينة        | .156             | 208         | .001          |

وللتأكد احصائيا من وجود فروق ذات دلالة احصائية تم أولا التأكد من التوزيع الطبيعي باستخدام اختبار Kolmogorov-Smirnov للتوزيع الطبيعي الجدول (9) وتبين أن مستوى الدلالة (0.001) لسكان المدينة والريف وهو أصغر من (0.05) وبالتالي التوزيع غير طبيعي.

الجدول رقم (10): اختبار Mann-Whitney U لإيجاد الفروق في مستوى النشاط البدني تبعا لمتغير منطقة السكن (ريف – مدينة).

|                 | Ptotal    |
|-----------------|-----------|
| مان ويتني       | 17265.500 |
| مؤشر ويلكيسون   | 39001.500 |
| الدرجة الزائنية | -.584-    |
| مستوى الدلالة   | .559      |

وبما أن التوزيع غير طبيعي تم استخدام اختبار Mann-Whitney U اللامعلمي، وبينت النتائج من الجدول (10) أن مستوى الدلالة وهو أكبر من (0.05) وبالتالي لا يوجد فروق دالة احصائية في مستوى النشاط البدني تبعا لمتغير منطقة السكن بين سكان المدينة والريف، وبالتالي الفرضية غير محققة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة للتطور الاجتماعي السريع وانتشار ظاهرة التمدن وبالتالي تداخل العادات الاجتماعية، ولقد وضع العالم Larson (1976) اطارا اجتماعيا عاما يتيح لنا تصور أبعاد العلاقة التبادلية بين النشاط البدني والعوامل الاجتماعية المحيطة به فهو يؤثر ويتأثر. حيث وضح علاقة الأنشطة البدنية بالقوى ذات التفاعل النشط في البيئة ( كالقوى الاجتماعية – القوى الثقافية – الفرد )، وهي في مجموعها تشكل خصائص الفرد وبذلك تتقرر ردود الأفعال نحو النشاط البدني بواسطة الحاجات الاجتماعية والاهتمامات وهي عوامل تقرر حدود وامدادات النشاط البدني في علاقته بالقوى.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الذنبيات ومببضين (2018) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $p > 0.05$ ) بين سكان الريف والمدينة ولصالح سكان المدينة، كما اختلفت مع دراسة Chelsea et al (2021) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى ممارسة النشاط البدني لسكان الأرياف أعلى، وذلك لاختلافها في النتائج مع الدراسة الحالية.

ومن جهة أخرى اتفقت مع دراسة Nazeer et al (2020) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه لا توجد فروق في مستوى ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير منطقة السكن (ريف – مدينة)، ومع دراسة Moore et al (2014) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق في مستوى ممارسة النشاط البدني بين الريف والمدن، ويرجع الاتفاق إلى التشابه في النتائج من حيث عدم وجود فروق في مستوى ممارسة النشاط البدني بين الريف والمدن.

• الاستنتاجات:

1. مستوى النشاط البدني لدى طلاب الجامعات مرتفع.
2. أن الطلاب الذكور أكثر ممارسة للنشاط البدني من الإناث.

3. إن مستوى النشاط البدني لدى سكان المدينة والأرياف متشابه.

#### • التوصيات:

1. ضرورة اجراء المزيد من هذه الأبحاث على فئات مجتمعية أخرى.
2. ضرورة توفير بنى تحتية لممارسة النشاط البدني (مسارات مشي – حدائق...).
3. ضرورة توفير برامج توعوية بأهمية النشاط البدني المعزز للصحة وباستخدام كافة الوسائل (الإعلام المرئي والمسموع – وسائل التواصل الاجتماعي).
4. ضرورة الاهتمام ببناء استراتيجيات وطنية لتحقيق تطلعات منظمة الصحة العالمية بشأن النشاط البدني.

#### • المراجع العربية:

1. الجفري، علي. (2014). اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). 28(8)، 1899-1922.
2. تابور، شيلي. (2008). علم النفس الصحي. ترجمة وسام بريك وفوزي داوود: الأردن.
3. خلف، بان محمد؛ عيد السلام، ندى؛ محمد، جاسم محمد. (2011). قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد. بغداد: العراق.
4. الذنبيات، بكر؛ مبيضين، لؤي. (2018). مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلاب جامعة مؤتة. قسم التأهيل الرياضي. كلية علوم الرياضة. جامعة مؤتة: الأردن.
5. عابسة، نجيب. (2015). اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة قاصدي مرياح. ورقلة: الجزائر.
6. العثمان، محمود؛ دندي، إيمان. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. 37(2).
7. العوض، جاسم صالح. (2006). واقع التعليم وأفاقه المستقبلية في الجمهورية العربية السورية. جامعة دمشق: دمشق
8. كابان، فيليب؛ دورتيه، جان فرانسوا. (2010). علم الاجتماع من النظريات الكبرى إلى الشؤون اليومية أعلام وتواريخ وختيارات. ترجمة إياس حسن. دار الفرق. دمشق: سوريا.
9. المسح الوطني التدريجي (STEPS) لرصد عوامل الخطورة المرتبطة بالأمراض غير السارية في الأردن 2019. تم الاسترجاع بتاريخ 23/12/2012 على الرابط [www.moh.gov.go](http://www.moh.gov.go)
10. منظمة الصحة العالمية. (2013). مسودة خطة عمل الخاصة بالوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها 2013-2020. تم الاسترجاع بتاريخ 22/12/2021 على الرابط <https://www.who.int/ar/news-rom/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

#### • المراجع الأجنبية:

1. Abdullah, I. (2012). SUST students practice of physical activity (within recommended limits), their perceptions of their benefits and constraints to exercise, their willingness to practice this activity and their state of emergency as potential handicap. Unpublished master thesis. Sudan University of Science and Technology. Khartoum.

2. Antonia, C. L . Kerry,C. (2005). Health Psychology A Critical Introduction. New York: Cambridge University Press.
3. Ashteiwi, A. T. (2008). Health – related fitness and putterns of physical activity and practice determinants among Palestinian university students. Unpublished master thesis. Sudan University of Science and Technology. Khartoum.
4. Azevedo, R. M. Araujo, C.P. Reichert, F. F. Siqueira, F. Vi. Dasilva, M. C. Hallal, P. C. (2007). Gender Differences in Leisure–time Physical Activity. Int, J Public Health. 52(1). P 8–15.
5. Fayette, A.I. (2011). Study of levels of physical activity and associated factors among university students in Khartoum State. Unpublished master thesis. Sudan University of Science and Technology. Khartoum.
6. Larson, A. (1976). Foundtaion of Physical Activity. New York. Mac Millan Publishing Co.
7. Moore, B. J. Beets, W. M. Morris, F. S and Kolbs, B. M .(2014). Comparison of Objectivety Measurred Physical Activity Levels of Rural, Suburban, and Urban Youth. American Journal of Preventive Medicine. 46(3). P 92–283.
8. Nazeer, T. Taher, A. Taj Din, S. Asif, M. Alan, A. Shoib, M. and Ashfaq, N. (2020). Level of Physical Activity Among Diabetie Patients of Rural and Urban Areas. PJMHS. 14(1). P 219–222.
9. Rajappan, R. Karthikeyan, S. Lola, L. (2015). Physical Activity Level Among University Students a Cross Sectional Survey. International Journal of Physiotherapy and Research, int J Physiother Res 2015. 3(6). 1336
10. Sharif, A. (2013). Level of Physical Activity in the Emirate of Dubai, Determining Types of Exercise Activities and Causes of Exercise. Journal of Educational Scienses. University of Jordan Publisher. Amman. Jordan.
11. Simona, F. Radu, Liliana E. Vanvu, G. (2015). The Level of Physical Activity of University Students. Procedia–Social and Behavioral Sciences. 197. P 1454–1457.