



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي

إعداد

سمية بنت ناصر المهيزع

المناهج وطرق التدريس العامة

كلية التربية - جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الثاني عشر - ديسمبر ٢٠١٩م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المخلص:

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، ومعرفة الدوافع التي تدفعهن لمزاولة الرياضة، ومستوى الوعي الصحي لديهن، والمعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط البدني كنمط حياة صحي. اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للحصول على معلومات تسهم في تحقيق نتائج واجابات دقيقة لأسئلة البحث، حيث أجريت مقابلات مع أفراد العينة البالغ عددهم (ثمان) طالبات جامعة الملك سعود من مختلف الكليات في العام الدراسي ١٤٣٩/١٤٤٠هـ. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ممارسة الطالبات للأنشطة البدنية المختلفة كنمط حياة صحي لعدد من الدوافع التي تدفعهن للاستمرار في مزاولة الرياضة كالحفاظ على الوزن المناسب والصحة والشباب والمظهر الحسن، كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات كالضغط الدراسي وبعد النادي عن المنزل كتحديات أمام الطالبات لممارسة الرياضة إلا أن المشتركات في النادي أجمعن على عدم وجود أية معوقات لأنها من وجهة نظرهن هوياتهن المفضلة. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بعدد من التوصيات منها: توفير أغذية صحية في النادي الرياضي الجامعي والإعلان عن المسابقات والأنشطة التي يقيمها النادي في أماكن تجمع الطالبات كالبوابات وفي جميع مباني الكليات، وتوفير إخصائيات تغذية في النادي لمساعدة الطالبات المحتاجات لاستشارة غذائية و أن يقوم النادي بحملات توعوية لتغيير العادات الغذائية السيئة وتعديل اتجاهاتهن نحو النشاط البدني واعتباره نمط حياة لهن، وأن يقيم النادي العديد من المسابقات الرياضية لتشجيع الطالبات على الاشتراك وممارسة النشاط البدني كنمط حياة، وأخيرا وضع لافتات عند المصاعد تبين أهمية ممارسة الأنشطة البدنية وانعكاساتها الايجابية على صحة الإنسان.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني - التربية البدنية - اللياقة البدنية - الوعي الصحي - الوعي الغذائي - نمط حياة صحي.

Abstract:

The goal of this research is to identify the reality of KSU students' practice of physical activity as a healthy way of life, knowing the motivations for practicing sport, their level of health awareness, and the obstacles to physical activity as a healthy lifestyle. This study was based on the descriptive analytical approach to obtain information that contributes to the achievement of accurate results and answers to the research questions. The sample (8 students) were interviewed from various colleges in the academic year 1439/1440 AH. The results of the study resulted in the practice of female students for various physical activities as a healthy lifestyle for several motives that lead them to continue practicing sports such as maintaining proper weight, health, youth and good appearance. the researchers recommended several recommendations, including: Providing healthy food at the university sports club and announcing the competitions and activities held by the club in the places where the students gather as gates and in all college buildings. Awareness of changing bad eating habits, adjusting their attitudes towards physical activity and considering them as a lifestyle.

Key words: Physical activity – Physical education – Fitness – Health awareness – Food awareness – Healthy lifestyle.

المقدمة:

العالم اليوم يعيش في عجلة حياة سريعة جدا مما أدى إلى تغيير في نمط حياة الناس، فعلى الرغم من التقدم في مجالات الحياة كوسائل الاتصال، الأجهزة المنزلية، والتقنية، والمواصلات إلا أن الكثير من المجتمعات تشتكي من ضيق في الوقت مما أثر بشكل سلبي على روتين الحياة عامة وعلى الصحة خاصة.

تقدم المجتمعات يقاس بعدة معايير منها ممارسة الرياضة فهو مؤشر يدل على وعي ورقي الأفراد والشعوب فوفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية تبين أن الخمول يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية للوفيات على الصعيد العالمي (٦%)، كذلك كان سببا رئيسا في الإصابة بسرطان القولون والثدي بنسبة (٢١- ٢٥%)، و(٢٧%) من حالات السكري، وقرابة (٣٠%) من حالات مرض القلب. (عبد الله، ٢٠١٤)

وتسعى قطاعات الدولة وهيئاتها إلى الاهتمام برفع الوعي الصحي لدى أفراد مجتمعا من خلال ممارسة أفرادها للأنشطة البدنية وتناول الأغذية الجيدة والتعرف على البدائل الصحية نظرا أن نسبة السمنة في المجتمع السعودي بلغت وفقا لمؤشر كتلة الجسم ٣٠ كغ (٢٨%)، ولهذه النسبة الكبيرة اتجهت هيئة الغذاء والدواء بالتعاون مع وزارة الشؤون البلدية والقروية من إلزام جميع المنشآت الغذائية بوضع لائحة السرعات الحرارية على الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك، اعتبارا من بداية العام الميلادي ٢٠١٩م. وتشتمل اللائحة على ضرورة عرض السرعات الحرارية بطريقة واضحة للمستهلك، وأن تكون في الواجهة الأمامية مقابلة لكل صنف من أصناف الطعام في القائمة، وأن توضع على جميع أنواع قوائم الطعام المعروضة بشكل دائم. ويشمل ذلك المطاعم والمقاهي ومحلات المثلجات (الآيس كريم) ومحلات عصائر الفاكهة الطازجة والمخابز والحلويات والمقاهي سواء الموجودة بالمناجر والمنتزهات الترفيهية إضافة إلى الكليات والجامعات والجهات الحكومية. (هيئة الغذاء والدواء، ١٤٣٩) ومع وجود هذه اللائحة، يخلق لدى المستهلك نظرة واعية ناقدة يستطيع من خلالها اختيار المنتج الأنسب.

وفي ذات السياق، سعت وزارة الصحة تماشيا مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠م إلى زيادة معدلات النشاط البدني، حيث يعد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والوعي الصحي أحد العوامل المؤثرة في الوقاية من الأمراض وخاصة أمراض العصر، وهذا ما أكده المركز الوطني الأمريكي لمكافحة الأمراض والتحكم فيها (CDC) من وجود دلائل علمية ثابتة تؤكد على أهمية النشاط البدني لصحة الفرد وأن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني معتدل الشدة لمدة ٣٠ دقيقة أغلب أيام الأسبوع وارتفاع اللياقة البدنية للفرد تنم عن تأثيرات إيجابية على وظائف الجسم المختلفة. (الحسنات، ٢٠٠٩)

ومن زاوية أخرى، أجريت أبحاث على فئات متعددة من المجتمع السعودي كشفت أن نسبة الخمول مرتفعة، فقد بلغت نسبة الخمول لدى الأطفال من عمر ٣-٧ سنوات (٧١%)، بينما بلغت للأطفال من سن (٧-١٣) سنة (٦٠%) وبلغت في الشباب (١٨-٢٣ سنة) (٧٠%) وتعتبر هذه النسب عن ضعف في الحركة والقيام بالأنشطة (الحربي، ١٤٣٣ ص ٥٧٠). وفي ظل تلك المؤشرات، كانت الحاجة ملحة لإجراء دراسة تبحث في واقع فئة عمرية شابة ومتعلمة، وتكشف مستوى الوعي الصحي لديهم، وواقع ممارستهم للأنشطة البدنية.

مشكلة الدراسة:

اهتمت المملكة العربية السعودية بمواطنيها وخصوصاً فئة الشباب الذين يشكلون الشريحة الكبرى من المجتمع فهم الأساس الذي يبنى عليه تقدم الأمة وقوتها. لذلك جاء الاهتمام بهذه الفئة الشابة التي تدفع عجلة التطور والتنمية الوطنية، فجاءت رؤية المملكة ٢٠٣٠م تتبنى الهدف الاستراتيجي الأول الخاص بالرياضة وهو زيادة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية والبدنية بشكل منتظم (بمعدل مرة واحدة في الأسبوع على الأقل) من السعوديين من عمر (١٥) فما فوق من (١٣%) إلى (٢٠%) من السكان بحلول عام ٢٠٢٠م، ومنها إلى (٤٠%) بحلول ٢٠٣٠م. (وثيقة الرؤية ٢٠٣٠م) والعمل على زيادة الوعي الرياضي والصحي بين هذه الفئة.

ونظراً للتغيرات التي يمر بها المجتمع السعودي في العديد من الميادين، واتصاله بالعالم الخارجي وغزو التقنية لكافة المجالات فمنها ما هو لتسهيل الحياة بشكل إيجابي، لكن من جهة أخرى قلبت العيش إلى نمط سلبي، الأمر الذي أدى إلى تغير ملحوظ في نمط الحياة الذي يعتمد على الخمول وقلة الحركة، وحتى في العادات الغذائية غير الصحية.

وفي دراسة أجرتها وزارة الصحة ممثلة في عينة للمجتمع السعودي شملت الأفراد البالغين من عمر (١٥) سنة فأعلى. كشفت الدراسة من خلال النتائج أن معدل انتشار السمنة وفقاً لمؤشر كتلة الجسم ٣٠ كغ بلغت (٢٨%)، بينما أوضحت نتائج المسح أن معدل انتشار ضغط الدم المرتفع بلغ (١٥,١%)، السكري (١٣,٤%)، وارتفاع الكوليسترول (٨,٥%). وفيما يتعلق بالنشاط البدني وجد أن نسبة الرجال غير الممارسين لأي نشاط بدني على الإطلاق (٣٣%). كما أن (٧٥%) من السكان يشاهدون التلفاز لأكثر من ساعتين يومياً، وأن قلة ممارسة النشاط البدني تجاوز (٦٠%). وبالنسبة لاستهلاك وتناول الخضروات والفواكه فكان لا يزيد عن (٧,٦%) فقط يومياً. وقد أرجعت الدراسة أن أكبر أسباب السمنة وعدم القدرة على التحكم في الأمراض المزمنة يعود إلى السلوك الشخصي كعامل رئيس أكثر من عدم الاستجابة للعلاج الطبي، أي أن الموضوع مرتبط بأنماط الحياة المتبعة. (وزارة الصحة، ٢٠١٣)

تنوه نتائج الدراسة إلى وجود مشكلة بدأت تنتشر بشكل كبير في مجتمعنا نتيجة لأنماط الحياة غير الصحية والمتبعة بشكل يومي، وإذا ما نظرنا إلى عينة الدراسة نجد أن غالبيتهم من فئة المراهقين والشباب، فإذا لم نتدارك المشكلة في سن مبكر فإن الموضوع سيتطور بشكل سلبي كلما تقدم بهم العمر. الأمر الذي يندرج بأهمية نشر الثقافة الصحية والتوعية بذلك خصوصا في الصروح العلمية كالجامعات والمدارس التي تعمل على التنقيف الصحي بممارسة أنشطة رياضية من سن مبكرة لتكون لهم عادة تستمر معهم كنمط حياة صحي. ومن الرؤى الداعمة لذلك سعي جامعة الملك سعود لتقديم كافة الخدمات المتميزة لطلابها كالأندية الطلابية سواء لتعزيز المهارات وتنمية المواهب، وأخرى تركز على النشاط البدني من أجل صحة أفضل، ولنشر الثقافة الصحية.

وفي دراسة قام بها الخريجي (١٤٣٧)، كشفت إلى ضرورة نشر الثقافة الصحية كمنهج لتحسين نمط الحياة ورفع مستوى اللياقة البدنية لطلبة البرامج التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في الرياض، وقد أسفرت النتائج تحسنا ملحوظا في مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب السنة التحضيرية وكذلك لكسب نمط حياة صحي مرتبط بالتغذية. وفي دراسة أخرى أجراها الهندي والباهلي (٢٠١٨)، والتي جاءت بعنوان "ممارسة المشي كنشاط بدني منظم وأثره على صحة الأفراد والصحة العامة" خرجت الدراسة بنتائج تؤكد للجميع ما للمشي من أثر إيجابي في المجمل سواء كان للعلاج من الأمراض أو للوقاية من الأمراض التي يتوقع الإصابة بها، كما أن له آثارا إيجابية فيما يتعلق بصحة أجهزة الجسم على اختلافها، كما أن للمشي فوائد عظيمة على الصحة النفسية والإدراكية للفرد. كما أوصت الدراسة بضرورة تغيير أنماط الحياة وتشجيع الأفراد على المشي عن طريق تذليل الوسائل المناسبة التي تدفعهم للمشي، وتوفير جماعات ونوادي لتحفيز المشي ضمن جماعات و فرق.

ومن زاوية أخرى، أجريت أبحاث على فئات متعددة من المجتمع السعودي كشفت أن نسبة الخمول مرتفعة، فقد بلغت نسبة الخمول لدى الأطفال من عمر ٣-٧ سنوات ٧١%، بينما بلغت للأطفال من سن ٧-١٣ سنة ٦٠%، وبلغت في الشباب ١٨-٢٣ سنة ٧٠%. وتعتبر هذه النسب عن ضعف في الحركة ومزاولة الأنشطة (الحربي، ١٤٣٣ ص ٥٧٠).

ومما سبق يتضح أهمية النشاط البدني وتعزيزه كنمط حياة صحي، وتفعيل ذلك لدى طالبات جامعة الملك سعود باعتبار الجامعة صرحا علميا مرموقا، ولدراسة واقع ممارستهن للنشاط البدني وأثره على صحتهم العامة ومستوى اللياقة لديهن كشابات، إضافة إلى تغيير العادات السلبيهة للتحكم بالمشكلات الصحية جراء نقص الحركة والتغذية غير الصحية، ودراسة الأثر الإيجابي على الحالة المزاجية والقدرة على التفكير وتحسن المستوى الأكاديمي لذلك يمكننا تحديد المشكلة في السؤال التالي:

ما واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي؟
أسئلة الدراسة:

١. ما الأنشطة الرياضية التي تمارسها طالبات جامعة الملك سعود؟
 ٢. ما الدوافع لدى طالبات جامعة الملك سعود التي تحمسن لممارسة الرياضة كنمط حياة صحي؟
 ٣. ما المعوقات والتحديات التي تحول دون ممارسة الرياضة كنمط حياة؟
- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

١. التعرف على الأنشطة الرياضية التي تمارسها طالبات جامعة الملك سعود.
٢. التعرف على الدوافع لدى طالبات جامعة الملك سعود التي تحمسن لممارسة الرياضة كنمط حياة صحي.
٣. الكشف عن المعوقات والتحديات التي تحول دون ممارسة الرياضة كنمط حياة.

أهمية الدراسة:

جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على:

الأهمية النظرية:

١. تساعد الدراسة على رفع مستوى الوعي الصحي "فالعقل السليم في الجسم السليم".
٢. التعرف على النمط الصحي المتبع لدى الطالبات.
٣. تساهم هذه الدراسة في تعديل اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني وممارسته كنمط حياة صحي.

الأهمية التطبيقية:

تعتبر الجامعة صرحا تعليميا راقيا ومتقدما ولها تأثير إيجابي يجعل طالباتها مساهمات في التوعية، ودفع عجلة التنمية المجتمعية الصحية، وبذلك ستتخرج بعون الله هذه الفئة الشابة بوعي علمي ورياضي صحي فيكن ناقلات للعلم والخدمة المجتمعية للبلاد.

مصطلحات الدراسة:

نمط الحياة الصحي: هو أسلوب الحياة اليومية المرتبطة ببعض السلوكيات والعادات التي يتميز بها الفرد، العادات الغذائية، والنشاط البدني والحمول البدني والنوم وما يشابهها من العادات اليومية. (Mazhariazad & Roozbeh,2015)

نمط الحياة الصحي: سلوك إيجابي يؤثر إيجاباً على الصحة. (عبد الله، ٢٠١٧)

وتعرف الباحثة نمط الحياة إجرائياً بأنه: هو أسلوب الحياة الذي الذي تعيشه الطالبات في جامعة الملك سعود وفقاً لأفكارها ومعتقداتها واتجاهاتها والقيم التي اكتسبتها خلال حياتها، والممارسات المختلفة في الحياة والتي تتضمن اتباع أنظمة غذائية معينة وأنشطة رياضية تستمر معها طوال مدة دراستها وحتى بعد تخرجها.

النشاط البدني: هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الممارس في مؤسسات التربية والتعليم، وهو جزء من التربية وهو على ثلاثة أشكال درس التربية البدنية والرياضية، النشاط الداخلي والنشاط الخارجي، حيث يمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعيّنه على مسابرة العصر في تطوره ونموه. (الشاطو وبسيوني، ١٩٩٢، ص ٦)

ويعرف الهزاع (٢٠١٠) النشاط البدني: "جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية مثل: المشي وحمل الأشياء، صعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة المنزلية، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو ترويحي".

وتعرف الباحثة النشاط البدني إجرائياً: الأنشطة البدنية الحركية التي تقوم بها الطالبات خلال اليوم كالمشي، الصلاة، صعود الدرج، الهولة وغيرها من الأنشطة التي تستهلك منها طاقة وجهد للقيام بها مستخدمة عضلاتها سواء كانت الحركات مقصودة للرياضة أو عفوية لأداء المهام الحياتية.

حدود الدراسة:

زمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٣٩-١٤٤٠ هـ.

بشرية ومكانية: طالبات جامعة الملك سعود المنتحقات بالنادي الرياضي الخاص بالجامعة والطالبات غير المنتحقات بالنادي الرياضي سواء داخل الجامعة أو خارجها.

موضوعية: تتجه الدراسة إلى الكشف عن واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي.

الإطار المفاهيمي:

في ظل التقدم التقني وانخراط الناس بالأعمال المكتبية، والانغماس باستخدام الحواسيب والأجهزة الذكية، وانقار المجتمعات للأعمال المهنية الحركية وركوب موجة الأطعمة السريعة بسبب الحياة التي تتطلب السرعة، أدى ذلك كله إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية وقلة النشاط الحركي وضعف الوعي الصحي. ومع مرور الزمن وعدم الاهتمام بالتغذية السليمة والنشاط البدني يفنق الجسم لقوته وكفاءته بسرعه تماماً مثل ترك جهاز حاسوب مهمل لفترة من الزمن فإنه سيفقد كفاءته الوظيفية للعمل مرة أخرى نتيجة الإهمال.

بناء المجتمعات يحتاج لرؤية صادقة لتنميتهم جسديا وعقليا فالعقل السليم في الجسم السليم، لذلك سعت المملكة العربية السعودية من خلال رؤيتها ٢٠٣٠ إلى رفع مستوى الوعي الصحي لأفراد مجتمعها من جميع الجوانب الصحية والعقلية، البدنية، الاجتماعية والنفسية، وزيادة ممارسة الأنشطة الرياضية، كل ذلك يجعل أفراد المجتمع ينعمون بصحة ممتازة تؤهلهم لخدمة وطنهم والنهوض به. ومن خلال الصروح العلمية كجامعة الملك سعود التي تبنت رؤية بناءة لخدمة شباب الوطن، فالجامعة تسعى لنشر الثقافة الصحية والرياضية بين طلبتها بنينا وبناتا فهم عماد نهضة المستقبل وقادة الغد فلا بد من تمتعهم بثقافة ونشاط صحي.

أنشأت جامعة الملك سعود ناديا رياضيا للبنين في الجامعة خاصا بطلابها. وكذلك افتتحت نادي رياضي داخل المدينة الجامعية للطالبات في تاريخ ١٤٣٦/٦/٩ هـ الموافق ٢٠١٥/٣/٢٩م، ويضم النادي العديد من الصالات الرياضية المتطورة التي جهزت بأحدث الأجهزة تقنيا وفقا لأعلى المعايير الترفيهية واللياقة البدنية، وتم اختيار مدربات لديهن خبرة ومهنية عالية لتقديم حصص رياضية متعددة، يمكن المشتركة من اختيار الجدول المناسب لجدولها ووقتها. وللنادي الرياضي رؤية جلية حيث تبنت توفير بيئة صحية سليمة تعمل على تعزيز صحة طالبات الجامعة من خلال نشر الوعي الصحي والبدني. كما تتضح رسالة النادي الرياضي الجامعي بتقديم الرعاية الرياضية الشاملة والأنشطة الثقافية والمجتمعية بجودة عالية بالتعاون مع كوادر مؤهلة ونظم تقنية متطورة. كما رسى النادي على أهداف منها: استثمار الأوقات الحرة بالأنشطة الرياضية المفيدة، استقطاب المهتمات بالمجال الصحي والرياضي وتوجيههن بما يحقق أهداف الجامعة والمجتمع، كما يهدف إلى الارتقاء بمستوى الكفاءة البدنية وزيادة الوعي والتثقيف الصحي على مستوى الفرد والجماعة، ورفع الروح الرياضية والوعي الاجتماعي، وارتقاء بالقدرات العقلية من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة. (عمادة الشؤون الطلابية جامعة الملك سعود، ٢٠١٥)

إن الاهتمام بمسألة الوعي الصحي للطالبات والنجاح في تأسيسه لهذه الفئة له علاقة وطيدة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولذلك فإن المسألة يجب أن تلقى عناية مخططا لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي. (حمدان، ٢٠٠٦)

ويعرف علوية (١٩٩٩) الوعي الصحي (Health Awareness) بأنه ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد. أما الوعي الغذائي (Awareness Diet) فيشير إلى معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية. (جعفر، ٢٠١٧). فإذا اجتمع وجود وعي صحي مع وعي غذائي لدى الأفراد فإن نتيجة ذلك هو خلق نمط حياة صحي ينعم به الأفراد ويؤثرون على المجتمع. وهنا تظهر الحاجة لدى مجتمعنا السعودي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية بين أفرادها تجنباً من التعرض للإصابات والأمراض. كما أن التربية البدنية والرياضية ليست فقط مزاوله أنشطة حركية إنما تتعدى إلى مفهوم أوسع كما أوردها الحفري (٢٠٠٧) بأنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات التي يكتسبها الأفراد من خلال برامج التربية البدنية والرياضية، والتي تؤدي إلى تحسين نوعية الحياة والمزيد من التكيف مع البيئة والمجتمع.

التربية بصيغتها الصحية يجب ألا ترتبط فقط بالمكونات المادية، وإنما بالمكونات المعنوية أيضاً لكي يصل الطالب إلى حالة التحضر فيكون عالي الصحة والتفكير. معنى ذلك أن مهمة التربية الصحية الأساسية هي العمل على تكوين اتجاهات صحية سليمة لدى الطالبات من خلال ترجمة الحقائق الصحية المعروفة لديهن إلى أنماط سلوكية على مستوى العقل والجسم والنفس البشرية، ويتحقق ذلك كما أشار إليها حمدان والأنصاري (٢٠٠٦) عن طريق تغيير مفاهيم الطلبة فيما يتعلق بصحتهم، وتغيير اتجاهاتهم وسلوكياتهم نحو السلوك الصحي السليم، ومساعدة الطلبة على إدراك مفهوم الصحة الحديث بحيث يساهمون في الفعاليات الصحية من دون تحريك خارجي وأن نجعل من الصحة غاية الطلبة وتقويم سلوكياتهم غير المرغوبة بعادات سلوكية سليمة.

وكما يعرف الكثير من الناس أن للرياضة أهمية كبيرة للوقاية من الأمراض: مثل الحفاظ على الوزن، والوقاية من السمنة، والسكري وأمراض القلب، والروماتيزم وهشاشة العظام، والضغط المرتفع كما أنها تحسن الحالة المزاجية بحيث تساعد على التخفيف من التوتر والاكنتاب والمشاكل النفسية بإحراق الدهون المختزنة في الجسم، فالرياضة تعتبر من ضمن أساسيات الوقاية من الكثير من الأمراض المزمنة. وينصح الأطباء في مرحلة الطفولة المبكرة بتدريب الجهاز العصبي لدى الطفل وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات كالتسلق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن. كما لها فوائد أخرى: كإصلاح عيوب الجسم (استدارة الظهر أو تجويفه أو انحناء العمود الفقري)، وتزيد التمرينات من قوة الجسم والقدرة على التحمل. ويعلل الكثير من الناس عدم التزامه بالتمرينات ومزاوله نمط الحياة الصحي بصعوبة الذهاب للنادي الرياضي بشكل مستمر نظراً لمشاغل الحياة، أو لعدم توفر أجهزة للتمرين عليها، مع أن الكثير من الأنشطة يمكن أدائها في الهواء الطلق أو صعود السلالم عدة مرات ونط الحبل. ويبين الأطباء أن فوائد التمارين لا تظهر إلا بعد ستة أسابيع من بدايتها والانتظام عليها بنحو ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً مع شرب الكثير من الماء. (بولص، ٢٠١٤)

يسهم النشاط الرياضي في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم من خلال تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ للتلاميذ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة، واكتسابهم المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية، لبناء الجسم السليم ونشر الوعي الرياضي لممارسة الرياضة ولحسب النشاط الدائم وتقوية الجسم واللياقة البدنية التي تعني غياب المرض، والقدرة على أداء المهام والأنشطة اليومية مع طاقة إضافية للحالات الطارئة، واحتمال الإرهاق المواكب للحياة اليومية، واحساس ومظهر صحيان. (أبو صالح وحمامة، ٢٠٠٩، ص ٢٢)

تضيف الأنشطة الرياضية فرص المتعة والبهجة وتخفف من الضغوطات وتؤدي لإشباع الحاجات النفسية. وترفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب بإعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم، وتحافظ على القوام السليم، والتخلص من التوتر وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات واكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي بالإضافة إلى تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع والتكيف مع مقتضيات المجتمع واكتسابه روح التعاون والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق الفردية ونظمه ومعايير الاجتماعية والأخلاقية. (نسيمة، ٢٠١٤)

الدراسات السابقة:

يرى (الركبان، ٢٠٠٥) أن الطلاب في المرحلتين المتوسطة والثانوية يمارسون أنشطة رياضية في هذه الفترة العمرية، خصوصا أنها فترة نمو وتغيرات فركز الباحث على علاقة السمنة بالنشاط البدني. استخدم الباحث عينة عشوائية من طلبة المدارس الذين بلغ عددهم (٨٨٥) طالب من المرحلتين المتوسطة والثانوية من عمر (١٢-٢٠) سنة. وكشفت الدراسة أن رياضة كرة القدم هي الأكثر انتشارا بين الطلبة حيث بلغ ممارستها نحو (٧٧,٩%) كما أن (٩٦) % يمارسون الرياضة بدرجات مختلفة، فالرياضيون يمثلون (٢٦%)، بينما الذين لا يقومون بأنشطة منتظمة بلغوا (٣٧%) بينما (٤٤%) يمارسون الرياضة في الإستراحات والمنتزهات، ووجد هناك علاقة طردية بين مدة الرياضة وعدد المرات في الأسبوع فكلما زادت عدد المرات زادت المدة. كما كشفت الدراسة أن الطلاب مع تقدمهم في العمر يقل النشاط الحركي لديهم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السمنة بينهم.

وتظهر دراسة (الركبان) اختلافا مع دراستي حيث إن دراسته اقتصرت على البنين فقط في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي، أما دراستي تناولت طالبات المرحلة الجامعية وهي بداية سن الشباب ونهاية المراهقة.

بينما دراسة (هزاع وآخرون، ٢٠١٢) تناولوا فيها النمط الحياتي لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، فقد هدفت دراسته إلى التعرف على النمط الحياتي المتبع لدى طلبة المرحلة الثانوية بنين وبنات متناولوا النشاط البدني والخمول البدني، والأغذية الصحية المتبعة، فتشابه هنا مع الدراسة الحالية في التعرف على نمط الحياة المتبع لدى الأفراد ومستوى النشاط البدني والاهتمام بالتغذية السليمة، لكن الاختلاف في المرحلة الدراسية حيث اقتصرته دراسته على المرحلة الثانوية من كلا الجنسين (بنين وبنات). أما دراستي تناولت المرحلة الجامعية (بنات فقط). واختار الباحث عينة عشوائية من المرحلة الثانوية في الرياض بلغ عدد عينة الذكور (٤٩٣) أما البنات فبلغت (٥٠٨). وكشفت النتائج أن ممارسة النشاط البدني أسبوعياً بلغ (٧,٦) ساعات للبنين، أما البنات بلغت (٣,٩) ساعات للبنات، واتضح أن نسبة ممارسة البنات للنشاط البدني في المنزل يبلغ (٨٠%) أما نسبة ممارسة البنين للنشاط البدني بلغ (٤٣,٧%)، ويمارسوها في الحدائق العامة والشوارع. وتساوت تقريباً عدد ساعات النوم بين الجنسين بمتوسط ٧ ساعات.

أما الخرجي (٢٠١٦) فقد هدفت دراسته إلى تطوير منهج الثقافة الصحية لطلاب البرامج التحضيرية في الجامعة ومعرفة أثر هذا المنهج في تحسين نمط الحياة الصحي، ومستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب. اتفقت دراسته مع دراستي في اختيار المرحلة الجامعية، والكشف عن النشاط البدني كنمط حياة صحي، لكن الاختلاف يكمن في عمله على تطوير منهج الثقافة الصحية في الجامعة وهو خاص لبرنامج السنة التحضيرية في جامعة الإمام محمد بن سعود. كذلك اختلفت الدراسة باستخدام الباحث المنهج شبه التجريبي لمعرفة أثر المتغير المستقل (منهج الثقافة الصحية المطور) على المتغيرين التابعين (نمط الحياة الصحي واللياقة البدنية). أما دراستي فاستخدمنا فيها المنهج الوصفي التحليلي. تكونت عينته من مجموعتين اختيروا بطريقة عشوائية، (٢٦) طالبا مجموعة تجريبية، وأخرى ضابطة بلغت (٢٨) طالبا. واستمرت فترة التطبيق لمدة (١٢) أسبوعاً. وكشفت النتائج عن تحسن نمط النشاط البدني من خلال المجموع الكلي للطاقة المصروفة أسبوعياً وكذلك تحسن في نمط الحياة المرتبط بالصحة واللياقة البدنية من خلال السلوك الغذائي الأسبوعي.

كما جاءت دراسة جعفر (٢٠١٧) متفقة بعض الشيء مع دراستي ودراسة الخرجي في اختيار العينة من المرحلة الجامعية. وهدفت دراسته إلى معرفة مستوى الوعي لدى الطلبة في جامعة القادسية حيث بلغت عينته (١٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد أظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير السنة الدراسية وبالتحديد السنة الرابعة. اختلفت الدراسة في كون العينة مقتصرة على طلاب وطالبات كلية التربية البدنية أما دراستي فقد تناولت الطالبات في الجامعة من جميع الكليات سواء ممن يشتركون في نادي الجامعة أو غير مشتركة.

أما دراسة الضعيان (٢٠١٧) فهدفت إلى التعرف على أثر تطبيق التربية البدنية في نظام المقررات على مستوى اللياقة البدنية والوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث استخدم الباحث المنهج الشبة تجريبي على عينة قصدية بلغت (١١٢) طالبا من الصف الثاني ثانوي، وأسفرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي لتطبيق التربية البدنية في نظام المقررات على مستوى اللياقة البدنية، والوعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية في نظام المقررات مقارنة بالنظام الفصلي. تشابهت الدراستين بالإهتمام بالنشاط البدني والوعي الصحي، لكن اختلفتا في وجود منهج للتربية البدنية في المرحلة الثانوية وكانت عينته منها، أما دراستي فاقتصرتا على المرحلة الجامعية من مختلف الكليات ولم يكن هناك منهجا متبعا للتربية البدنية والنشاط الرياضي، كما أنه اتبع المنهج شبه التجريبي، بينما دراستي تناولت المنهج الوصفي التحليلي.

منهجية واجراءات الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج الذي يعطي بيانات ومعلومات تعكس الواقع لهذه الدراسة والأكثر ملائمة لها، ويعطي وصفا للأحداث كواقع ممارسة طالبات الجامعة للنشاط الرياضي كنمط حياة صحي، وتحليل ذلك للوصول إلى إجابات ذات مغزى تفيد في إعطاء إجابات دقيقة لأسئلة الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينته: يتكون مجتمع العينة من طالبات جامعة الملك سعود من مختلف الكليات. بلغ عددهن ٨ طالبات منهن:

- ٥ طالبات لديهن اشتراك في نادي الجامعة الرياضي.
- ٣ طالبات ليس لديهن أي اشتراك في النادي سواء داخل الجامعة أم خارجها.

أداة الدراسة:

استخدمت المقابلة كأداة أساسية لجمع البيانات من أفراد العينة البالغ عددهن ٨ طالبات.

إجراءات الدراسة:

تم بناء أسئلة المقابلة من قبل الباحثة بهدف الحصول على بيانات دقيقة، مما يسهل عملية التحليل الوصفي وتزويد الدراسة بمعلومات ثرية. (ملحق - ب)

صيغت المقابلة بأسئلة مفتوحة لإعطاء الطالبات فرصة للتعبير، وتقدم وجهات النظر المختلفة.

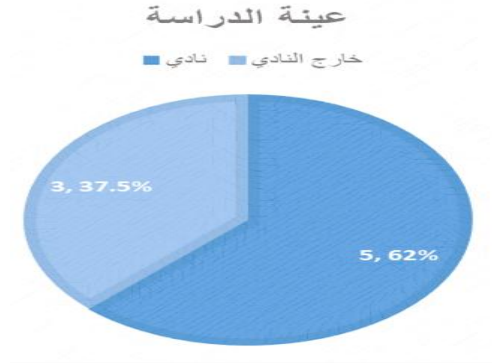
صدق الأداة: لقياس صدق المقابلة فقد تم عرضها على عدد من المحكمين بلغ عددهن ٤ مختصات في مجال المناهج وطرق التدريس، وأخرى في التربية الرياضية. وقد تم تسجيل المقابلة صوتيا لضمان مصداقية المعلومات بعد أخذ الإذن من الطالبات، ثم تفرغ البيانات كتابيا لتسهيل عملية تحليل البيانات.

ثبات الأداة: للتأكد من ثبات المقابلة تم إجراء مقابلتين إضافية للتأكد من سلامة الأسئلة وملاءمتها.

للإجابة عن أسئلة الدراسة فقد تم استخدام الأسلوب الكمي (التكرارات - النسب المئوية) في تحليل البيانات، بالإضافة إلى التحليل الكيفي للوصول إلى نتائج دقيقة تجيب عن أسئلة الدراسة.

بلغت عينة الدراسة ٨ طالبات منهن ٥ طالبات مشتركات في نادي الجامعة، و ٣ غير مشتركات كما هو موضح في الجدول التالي:

عينة الدراسة	العدد	النسبة المئوية
نادي	5	62.5 %
خارج النادي	3	37.5 %
المجموع	8	100 %



تحليل أسئلة المقابلة:

أسئلة المحور الأول: (الأنشطة الرياضية):

١. ما الأنشطة الرياضية التي تمارسها، وكم مرة في الأسبوع؟
٢. ما الدوافع التي تدفعك لممارسة الرياضة؟
٣. كيف تصفين لياقتك البدنية وكيف تنتقلين في الجامعة بين الكليات والأدوار؟
٤. ما معوقات ممارسة الرياضة لديك؟

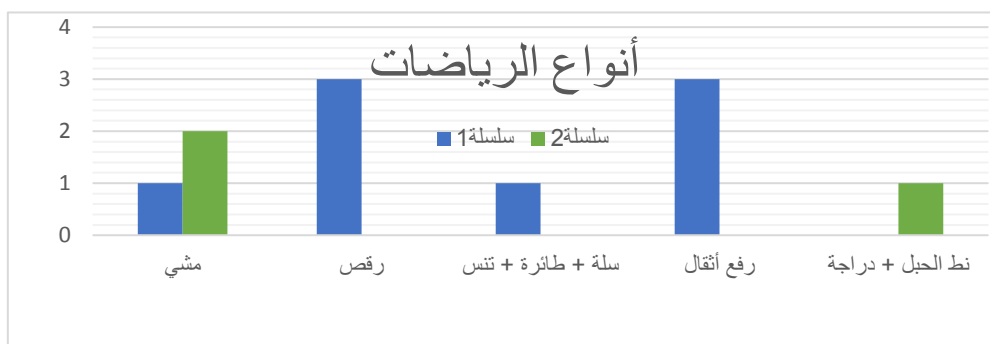
قامت الباحثة بالتركيز على الرياضة التي تمارسها الطالبات حالياً من بداية هذا الفصل حتى الآن لمعرفة ما إذا كان نمط حياة لديهن أم لا.

أولاً: البيانات الكمية:

بيانات إجابة السؤال الأول:

أنواع الرياضات	نادي	خارج النادي
مشي	1 12.5 %	0 0.0 %
رقص	3 37.5 %	0 0.0 %
سلة + طائرة + تنس	0 0.0 %	1 12.5 %
رفع أثقال	1 12.5 %	0 0.0 %
نط الحبل + دراجة	3 37.5 %	0 0.0 %

يتضح من خلال الجدول أن هناك تفاوتاً في الأنشطة التي تمارسها الطالبات سواء كن ملتحقات بالنادي أم لا.



بيانات إجابة السؤال الثاني:

النسبة	العدد	دوافع ممارسة الرياضة
37.5 %	3	إنقاص الوزن
25.0 %	2	المحافظة على الصحة
50.0 %	4	الحصول على مظهر حسن
50.0 %	4	اعتبارها نمط حياة

بيانات السؤال الثالث:

مستوى اللياقة	نادي	خارج النادي	المجموع
عالي	1 % 12.5	0 % 0.0	1 % 12.5
متوسط	4 % 50.0	3 % 37.5	7 % 87.5

التنقل بين الأديار	نادي	خارج النادي
درج	3 % 37.5	0 % 0.0
درج + مصعد	2 % 25.5	3 % 37.5

التنقل داخل الجامعة	نادي	خارج النادي	المجموع
مشي	5 % 62.5	2 % 25.0	7 % 87.5
عربة	1 % 12.5	0 % 0.0	1 % 12.5

٤ - بيانات إجابة السؤال الرابع:

معوقات ممارسة الرياضة بشكل عام	نادي	خارج النادي
الوقت والضغط الدراسي	2 % 25.0	3 % 37.5
لا يوجد معوقات	3 % 37.5	0 % 0.0

التحليل الكيفي:

تمت الإجابة على أسئلة المحور الأول: حيث أجابت الطالبة (أ) - غير مشتركة في النادي الرياضي سواء داخل الجامعة أو خارجها- أنها تمارس المشي داخل الجامعة للتنقل وتستخدم المصعد في الانتقال من دور إلى آخر، وكذلك بعد العودة من الجامعة تمشي على جهاز سير بمعدل ٣ مرات أسبوعياً. وتعلق على أن مستوى لياقتها البدنية متوسطة، أما بخصوص الدافع الذي يدفعها لممارسة المشي فكان إنقاص الوزن، وتحسين الحالة المزاجية. ولكن ضيق الوقت لديها يعوقها عن ممارسة المشي يومياً.

وتضيف الطالبة (ص) -غير مشتركة- أن المشي هو النشاط الذي تمارسه بشكل يومي وذلك للمحافظة على الصحة، كما تصف لياقتها البدنية بالمتوسطة. أما بخصوص التنقل في الجامعة فهي تمشي وتستخدم السلالم والمصعد بين الأدوار، وتعتبر الدراسة معوقا إذ تأخذ جل وقتها، كما أن الأندية بعيدة عن منزلها وغالية الثمن. وأما الطالبة (خ) فتشير إلى أن نط الحبل وجهاز الدراجة هما النشاطان اللذان تمارسهما من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا، كما أنها تستقل العربة (سيارات صغيرة متوفرة في الجامعة لتسهيل التنقل بين الكليات، ولها أماكن توقف محددة في الجامعة)، وأحيانا التنقل مشيا على الأقدام، وتستخدم السلالم والمصاعد بين أدوار المبنى. وتصف لياقتها بالمتوسطة وتعترف أن مشكلة عدم تنظيم وقتها وجدولها الدراسي هما اللذين وقفا عائقا عن ممارسة النشاط البدني إضافة إلى بعد النادي عن منزلها. وترى الطالبة (و) أن أنشطتها البدنية هي المشي وتمارين الجزء السفلي (سكوات) إضافة إلى تمارين البطن من ٣-٤ مرات أسبوعيا. ويدفعها ذلك إلى تحسين صحتها وللحصول على مظهر أفضل للجسم. لكنها تصنف لياقتها البدنية بالمتوسطة، وتستخدم المشي للتنقل في الجامعة وكذلك صعود السلالم. وتشاركها الطالبة (هـ) في وصف لياقتها بالمتوسطة، أما أنشطتها فهي رياضة المشي (بين الكليات واستخدام السلالم "الدرج")، وتمارين المقاومة (حمل الأثقال) بشكل يومي عدا الجمعة. وترى أنه لا يوجد معوقات لممارسة النشاط البدني.

وتأتي الطالبتين (ن) و(ش) في ممارسة الأنشطة كالرقص، الإحماء ورفع الأثقال بشكل يومي بالنسبة ل (ن)، أما (ش) فتتوقف في يومي الإجازة الأسبوعية. وتصفان اللياقة لديهما بالمتوسطة، حيث انهما تنتقلان بين الكليات مشيا بينما تختلفان في استخدام المصعد، ففي حين أن (ن) تستخدم الدرج للانتقال بين الأدوار في المبنى، وتستخدم (ش) المصعد بشكل رئيسي أما فيما يتعلق بمعوقات ممارسة الأنشطة الرياضية فترى (ن) أنه لا توجد معوقات عن ممارسة الرياضة بينما تعتبر (ش) أن الضغط الدراسي يعتبر معيقا عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

الطالبة(م) تمارس كلا من كرة السلة، الطائرة، التنس، والرقص يوميا عدا نهاية الأسبوع. وتختلف عن البقية في وصف لياقتها البدنية بالعالية ويدفعها للرياضة حبها لها واعتبارها هواية، ولا ترى وجود أية معوقات تمنعها من مزاولتها شغفها الرياضي. وتنتقل بين الكليات مشيا وتستخدم السلالم في المبنى.

المحور الثاني (نمط الحياة الصحي) وتشمل أربعة أسئلة:

١. ما مفهوم نمط الحياة الصحي والأكل الصحي في نظرك؟
٢. ما رأيك فيما تعرضه أركان الأغذية الصحية في الأسواق الغذائية الكبرى؟
٣. ما رأيك في أن الرياضة والأكل الصحي يعكسان إيجابا على البشرة، الناحية النفسية؟ الاجتماعية؟ العقلية؟
٤. كم من الوقت تقضينه على مشاهدة التلفاز؟ واستخدام الحاسب؟

أولاً: البيانات الكمية:

١ - بيانات السؤال الأول من المحور الثاني:

مفهوم نمط الحياة الصحي	نادي	خارج النادي
أكل مفتوح باعتدال مع رياضة	1 % 12.5	1 % 12.5
أكل صحي مع رياضة	4 % 50	2 % 25

٢ - بيانات إجابة السؤال الثاني من المحور الثاني:

ركن الأغذية الصحية	تشتريها	لا تشتريها
أسعار غالية	1 % 12.5	3 % 37.5
غير صحية	0 % 0.0	4 % 50.0

٣ - بيانات إجابة السؤال الثالث من المحور الثاني:

انعكاس الأكل الصحي على	العدد	النسبة
البشرة	٨	%١٠٠
النفسية	٨	%١٠٠
العقل	٨	%١٠٠
الجانب الاجتماعي	٦	%٦٠

٤ - بيانات إجابة السؤال الرابع من المحور الثاني:

مشاهدة التلفاز	العدد	الحاسب	العدد
يشاهدن التلفاز	صفر	لا يستخدمن الحاسب	3 %٣٧,٥
لا يشاهدن	٨ %١٠٠	لا يستخدمن الحاسب	٥ %٦٢,٥

ثانيا: التحليل الكيفي لأجوبة المحور الثاني (نمط الحياة الصحي):

تتوعد إجابات الطالبات حول أسئلة المحور الثاني، حيث أجابت الطالبة (أ): - غير مشتركة في النادي - أن نمط الحياة الصحي من وجهة نظرها هو الأكل الصحي والإكثار من البروتين والتقليل من الكربوهيدرات، والنوم لساعات كافية. وبالنسبة إلى ركن الأغذية الصحية فترى أنها غير صحية في الحقيقة حيث تعتمد الطالبة على صنع وجباتها بنفسها، وتؤمن بأن الأكل الصحي والرياضة يحسنان البشرة، والحالة المزاجية والنفسية وتزيد من ثقها بنفسها، بينما تعتقد أن ممارسة الرياضة ليس لها تأثير على العلاقات الاجتماعية، أما من الناحية العقلية فهي ترى أن النشاط والأكل الصحي يبعدان الكسل والخمول، وبالنسبة لمشاهدة التلفاز فلا تشاهده بينما تستخدم الحاسب فقط لأغراض الدراسة. وترى الطالبة (ص) - غير مشتركة في النادي- أن النمط الحياتي الصحي هو نوم منتظم ورياضة مستمرة، وأكل صحي. كما أضافت أن ركن الأغذية الصحية غالية الثمن جدا ولا تشتري منها. وتتفق تماما مع الطالبة (أ) في كون الرياضة والأكل الصحي ليس لهما تأثير على العلاقات الاجتماعية، أما بقية الجوانب فهي متفقة إجابا بنسبة ١٠٠%. بالنسبة لمشاهدة التلفاز فهي لا تشاهده مطلقا بينما تستخدم الحاسب يوميا للدراسة. واتفقت الطالبتان (ن) و(ش) - مشتركتان بالنادي الجامعي- على أن النمط الصحي هو التزام بالرياضة وأكل صحي ونوم كاف بالإضافة إلى شرب كمية كافية من الماء. وترى أن ركن الأغذية الصحية هي غير صحية في الحقيقة ومضلة وفيها سكر وغالية الثمن، وسعراتها مرتفعة. وتتفقان على أن الرياضة والأكل الصحي لهما مفعول إيجابي على الجوانب النفسية والعقلية فعبرت (ن) أنه وسيله لتفريغ الدماغ من الشحنات. أما اجتماعيا فقد تعرفتا (ن) و (ش) على بعضهما في النادي وأخذتا يحسمان بعضهما على مزاوله الرياضة. كما ينعكس الأكل الصحي والنشاط البدني على تحسن البشرة من الحبوب ومشاكلها. وبالنسبة لمشاهدة التلفاز فكلاهما غير مشاهدات له، أما فيما يتعلق باستخدام الحاسب فتستخدمه (ن) لمشاهدة الأفلام أما (ش) فلا تستخدمه إطلاقا.

بالنسبة لإجابة السؤال الأول فتعلق (م) أن النمط الصحي هو الحركة مع أكل كل شيء مع علمها بنوعية الأكل الصحي كالفواكه والخضروات وابتعادها عن الوجبات السريعة لكنها لا تتبعها. وتتفق معها (و). أما (ه) تضيف أن نمط الحياة الصحي هو حركة مع أكل صحي إلى الأبد حتى لا تصاب بالسمنة. وتجيب (خ) على السؤال بأنها تفضل أن تأكل من غير حرمان لكن بنسب معينة. وبخصوص إجابة السؤال الثاني حول الركن الصحي فقد أجمعت كلا من (م) و(و) و(خ) من عدم الشراء منه لأنه غير صحي وغالي. وتخالفهن (ه) في شراء المناسب منه بعد قراءة المكونات وتعلق بقول "إنها مرتفعة السعر". وبالنسبة لانعكاس الرياضة والأكل الصحي على البشرة فقد اتفقت إجاباتهن جميعا بالإيجاب، وأوضحت الطالبة (خ) من تحسن في بشرتها كما أن جفاف العين اختفى عندها. وكذلك تحسن الجانب النفسي ولقاء صديقات لهن نفس الاهتمامات من الناحية الاجتماعية، ومن الجانب العقلي فيرون أن الذهن يكون أكثر تفتحاً وصفاءً، وتبين (م) أن التركيز والإدراك تحسن عندها بشكل كبير جراء ممارستها لكرتي السلة والتنس. أما مشاهدة التلفاز فأجمعن بالاتفاق على عدم مشاهدته، وبالنسبة لاستخدام الحاسب فالطالبتان (م) و(ه) لا يستخدمانه. أما بقية الطالبات من ٣-٤ ساعات من أجل الدراسة.

المحور الثالث: نادي جامعة الملك سعود:

١. ما الأنشطة التي تقدمها الجامعة لطالباتها؟
٢. هل لديك اشتراك؟ وما السبب في التحاقك بالنادي أو عدمه مع ذكر الأسباب؟
٣. ما رأيك في نادي الجامعة في تعزيز نمط الحياة الصحي؟

أولا البيانات الكمية:

خارج النادي	نادي	١- أنشطة النادي
0 % 0.0	4 % 50.0	فعاليات يومية
2 % 25.0	0 % 0.0	ماراثون
1 % 12.5	1 % 12.5	لا أعرف

سبب الاشتراك في النادي	
1 % 20	خسارة وزن
4 % 80	هواية

العدد والنسبة	سبب عدم الاشتراك
1 % 33.3	ضغط دراسي (وقت)
1 % 33.3	بعد النادي (موقع)
1 % 33.3	أخرى (استعداد وملابس)

٣- هل يعزز النادي نمط الحياة الصحي	
100 %	نعم
0 %	لا

ثانيا: التحليل الكيفي لأجوبة المحور الثالث الخاص بنادي جامعة الملك سعود:

أجابت كلا من (خ) و (أ) - غير مشتركات- بأن النادي يقيم سباق ماراثون بين الكليات في ساحات الجامعة الواسعة، بينما تعلق (ص) -غير مشتركة- أن ليس لها أي خلفية عن أنشطة النادي. وأيدتها (هـ) وهي مشتركة بالنادي الجامعي بعدم علمها بأنشطة النادي كونها تدخل لتلعب رياضتها وتخرج.

ومن زاوية أخرى، علقت بقية المشاركات الأربع بأن النادي يقدم كل شيء لطالباته من كرة قدم، سلة، تنس، جودو، اسكواش، سباحة، صالات للأجهزة، حمل أثقال، بلياردو، وتزلج، رماية، ملاكمة، مباريات بين الكليات، وأخرى بين نادي جامعة الملك سعود ونادي جامعة الأميرة نورة، وكذلك بين نادي الجامعة ونادي (لافا الرياضي).

بالنسبة لإجابة السؤال الثاني لغير المشاركات أكد أن تعارض الجدول الدراسي مع أوقات النادي يمنعها من الاشتراك، وعلقت الطالبة (أ) من صعوبة حمل حقيبة أخرى لتبديل الملابس الرياضية. وعلى النقيض من ذلك، فمشاركات النادي يرون أن النادي يعزز استفادتها من الوقت في المفيد، ويسد شغفها ويساعدهن على خسارة الوزن، وممارسة هوايتهن بالإضافة إلى المحافظة على الصحة واللياقة. وأخيرا أجمعت العينة (٨) بنسبة ١٠٠% (مشاركات وغير مشاركات) على أن النادي الرياضي في الجامعة وسيلة معززة لنمط الحياة الصحي بسبب ما علقت (و) من أنه يشعل الحماس بين البنات، ووجود أنشطة متنوعة. بالمقابل رأيت (م) أن النادي ممتاز لكن يكتمل لو وفر النادي وجبات صحية.

نتائج الدراسة:

١- ما الأنشطة الرياضية التي تمارسها طالبات الجامعة؟

يتضح من خلال البيانات الكمية والتحليل الوصفي أن أفراد العينة جميعهم يمارسون نشاطا بدنيا سواء مشاركات بالنادي الرياضي أو غير المشاركات، وتتنوع الأنشطة الرياضية كلا بحسب هوايتها وشغفها وينسب متفاوتة. كما أن الطالبات يسكن نمطا صحيا في التنقل بين الكليات مشيا بنسبة ٨٧.٥%، وأن نسبة لا بأس بها ٦٧% يستخدمن المصاعد والدرج، وعللن استخدام المصعد في حالات قرب وقت بداية محاضرتها، أو التعب بعد الخروج من النادي. ومن الملاحظ أن جميع أفراد العينة اتفقن على ممارسة النشاط البدني بمتوسط خمس أيام أسبوعيا أيا كان نوعها. ونجد أن الطالبات حريصات على مزاوله الرياضة وعلى معرفة بفوائدها مثل ما عبرن عن ذلك في اجاباتهم عن أسئلة المقابلة، عندئذ نستطيع القول إن الطالبات على وعي ثقافي بأهمية النشاط والنمط الحياتي الصحي، كما أن النادي الرياضي الجامعي ومن فيه من طالبات ومدربات يستقنن ثقافيا ويتبادلن الخبرات وهكذا يخرج لنا فئة على وعي ثقافي ودراية صحية تنشره في المجتمع. في المقابل نجد أن ما توصلت إليه الدراسة من حرص الطالبات على ممارسة النشاط البدني للأسباب التي ذكرت سلفا تختلف عن نتيجة دراسة الركبان (٢٠٠٥) في أن الطلاب مع تقدمهم في العمر يقل النشاط الحركي لديهم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السمنة بينهم. بالإضافة إلى أن الطالبات غير الملتحقات في النادي يمارسن الرياضة في المنزل ويحرصن عليها وأشار إلى ذلك (هزاع وآخرون ٢٠١٢) في دراستهم وتبين أن نسبة ممارسة البنات للنشاط البدني في المنزل يبلغ (٨٠%).

٢. ما الدوافع لدى طالبات جامعة الملك سعود التي تحمسن لممارسة الرياضة كنمط حياة صحي؟

تنوعت إجابات الطالبات حول الدوافع التي تدفعهن لممارسة الرياضة منها ما هو صحي وآخر اجتماعي، أبدین الطالبات حماسا للحفاظ على الصحة والرشاقة، إنقاص للوزن والمحافظة عليه والتأكيد على الحصول على مظهر جذاب. كذلك أبدین اتفاقا على أن الرياضة والأكل الصحي الذي يعمدن لاختياره بدقة، والابتعاد عن أية إعلانات مضللة كما أسلفنا في أركان الأغذية الصحية في الأسواق الغذائية الكبرى، مما يدل على وعيهم وثقافتهم الصحية العالية في تعريفهن ل نمط الحياة الصحي كالإكثار من شرب الماء والنوم المنتظم والحركة. بالإضافة إلى تأكدهن بأن الرياضة حسنت من الحالة المزاجية وعكست نضارة على بشرتهن وهذا من أهم الدوافع لديهن، وأجمعن على أن العقل السليم في الجسم السليم. وهذا ما ذكره نسيمه (٢٠١٤) من أن النشاط البدني له أهداف كثيرة كالحفاظ على القوام السليم وهذا ما يهم طالبات في سن الشباب، وذكر أن الرياضة تساعد على التخلص من التوتر وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات. واثاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات واشباع الحاجات النفسية، والثقة بالنفس والالتزان الانفعالي وتنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية. وجاءت اجاباتهم متفقة مع دراسة الهندي والباهلي (٢٠١٨) لما للنشاط البدني من آثار إيجابية على صحة أجهزة الجسم على اختلافها، كما أن للمشي فوائد عظيمة على الصحة النفسية والإدراكية للفرد تبعا لما أشارت إليه الطالبة (م) من تحسن التركيز وسرعة البديهة نتيجة لعبها لكرتي السلة والتنس. بالإضافة إلى تكوين علاقات اجتماعية تسهم في التحفيز والاستمرار في الرياضة.

٣- ما المعوقات والتحديات التي تحول دون ممارسة الرياضة كنمط حياة؟

تنوعت إجابات الطالبات حول المعوقات والتحديات فالطالبات غير المشتركات في النادي يرجعن السبب إلى الضغط الدراسي وبعد النادي وعدم تنظيم الوقت، على الرغم من ممارستهن للنشاط البدني بمتوسط ٥ أيام أسبوعيا في المنزل، في المقابل أكدت الطالبات المشتركات في نادي الجامعة بأنه لا يوجد أية معوقات تحول دون ممارسة الرياضة، فالنادي مجهز بالكامل وفيه العديد من الأنشطة التي تحمس الطالبات للاشتراك ويعزز فيهن نمط الحياة الصحي وهذا أكدته العينة جميعها، بالإضافة على أن الصديقات يجر بعضهن بعضا للانضمام للنادي.

التوصيات:

١. أن يوفر النادي الرياضي أغذية صحية بسعر مناسب للطالبات مما يسهل عليهن الاستمرار في الأكل الصحي.
٢. أن تقام العديد من المسابقات الرياضية لتشجيع الطالبات على الاشتراك وممارسة النشاط البدني كنمط حياة.
٣. أن يقوم النادي في الجامعة بحملة توعوية يؤكد فيها على أهمية تغيير العادات الغذائية السيئة وتعديل اتجاهاتهن نحو النشاط البدني، والبدء من هذا السن في ممارسة الرياضة واعتبارها نمطا حياتيا.
٤. أن يوفر النادي إخصائيات للتغذية يساعدن الطالبات ممن تعاني من زيادة الوزن في تقديم مشورة صحية بأسعار مناسبة.
٥. الإعلان عن أية مسابقات أو مباريات يقدمها النادي الجامعي في جميع الكليات وعند البوابات بشكل واضح حتى يتسنى للطالبات رؤية الإعلان والحضور مما يشجعها على المشاركة مستقبلا.
٦. وضع لافتات عند المصاعد تبين أهمية ممارسة الأنشطة البدنية وانعكاساتها الإيجابية على صحة الإنسان.

المراجع:

١. الأنصاري، صالح سعد. (٢٠٠٦). الصحة المدرسية: نظرة علمية ونماذج دولية. الأحساء: جامعة الملك فيصل.
٢. أبو صالح، علي. وحمامة، غازي قاسم. (٢٠٠٩). الصحة واللياقة البدنية. ط١. الرياض: العبيكان للنشر.
٣. بسبوني، محمد عوض والشاطو فيصل ياسين. (١٩٩٢) نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية .
٤. بولص، ساهرة حنا. (٢٠١٤) ثقافة الرياضة. ط١. عمان: دار المناهج للنشر.
٥. حمدان، محمد. (٢٠٠٦). صحة الأبناء في الأسرة والمدرسة مرشد لحياة شخصية واجتماعية وديناميكية أكثر. دمشق: دار التربية الحديثة.
٦. جعفر، بنين. (٢٠١٧). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. كلية التربية. جامعة القادسية.
٧. الحربي، مشعان بن زين. (١٤٣٣). مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ من (١٢-١٥ سنة) بمدينة الرياض. مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية. العدد ٢٤. ص ٥٦٩-٥٨٤.
٨. الحسنات، عصام. (٢٠٠٩). علم الصحة الرياضية. عمان: دار أسامة للنشر.
٩. الجفري، علي عبد الله. (٢٠٠٧) أسس التربية البدنية الرياضية. كلية التدريب. جامعة الأمير نايف العربية للعلوم الأمنية.
١٠. الركبان، محمد. (٢٠٠٥). النشاط البدني وعلاقته بالسمنة عند طلاب المدارس السعوديين. المجلة العربية للغذاء والتغذية. السنة ٦. العدد ١٣. ص ١٥٣-١٦٧.
١١. الضعيفان، يوسف. (١٤٣٨). أثر تطبيق التربية البدنية في نظام المقررات على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. جامعة الملك سعود.
١٢. عبد الله، زينب مهدي. (٢٠١٧). مقارنة مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في بعض الألعاب الفرعية والفردية في محافظة القادسية. بحث غير منشور. كلية التربية الرياضية. جامعة القادسية. جمهورية العراق.
١٣. الهزاع، هزاع محمد. (٢٠١٠). موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني. الرياض: مطابع جامعة الملك سعود.
١٤. الهزاع، هزاع. وآخرون. (٢٠١٢). النمط الحياتي لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. المجلة العربية للغذاء والتغذية. السنة ١٢. العدد ٢٩. ص ٣٣-٥٣.

- ١٥ . موقع جامعة الملك سعود الالكتروني. الخدمات الطلابية. عمادة شؤون الطالبات. النادي الرياضي : <https://sa.ksu.edu.sa/ra/sport-hall>
- ١٦ . موقع هيئة الغذاء والدواء. (١٤٣٩). "الغذاء والدواء" تلزم المطاعم والمقاهي بعرض السعرات الحرارية. <https://www.sfda.gov.sa>
- ١٧ . نسيمه، بومعروف. (٢٠١٤). تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. العدد ٨. ص ١٢٥-١٤٠.
- ١٨ . وزارة الصحة. (٢٠١٣). مسح المعلومات الصحية في المملكة العربية السعودية. إدارة الإحصاء. الرياض .
19. Fereshteh, M.& Nasibeh, R. (2015). Evaluation of lifestyle and effective factors on public health in the students of Islamic Azad University of Bandar Abbas Province. Journal of Basic Research in Medical Sciences. 2(1):26-31.