

العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني

- دراسة أجريت على طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبييض.

- أ. العربي محمد¹ - المركز الجامعي البييض.
د. مسعودي خالد² - المركز الجامعي البييض.
د. بن الدين كمال³ - المركز الجامعي البييض.
أ. خدوم عبد الفتاح⁴ - المركز الجامعي البييض.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحري العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني (NAP)، تمثل مجتمع البحث في طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي بالبييض بحيث كانت العينة 67 طالب نسبتها 41% من المجتمع وتم استخدام استبيان الوعي الصحي ومقياس مستوى النشاط البدني (NAP) عن طريق المقابلة كأدوات للبحث، ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباطية قوية بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني (NAP) وكاقتراحات للدراسة، تنمية وتعزيز النشاط البدني للطلبة عن طريق برامج علمية مدروسة في أطر طبية لصالح المجتمع لمكافحة البدانة وأمراض القلب والسكري والكولسترول، إقامة دراسات أخرى للتطرق الى محاور ومجالات تعزز النتائج المتوصل إليها، إقامة مجموعة من النشاطات والتجمعات من أجل احتكاك طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مع طلبة التخصصات الأخرى من أجل تبادل المعارف خاصة الصحية منها.

الكلمات المفتاحية: مستوى النشاط البدني NAP، الاستهلاك الطاقوي في حالة الراحة DER، الوعي الصحي.

Abstract :

The study aimed to investigate the relationship between health awareness and the level of physical activity (NAP). The research community in the students of the Department of Physical and Mathematical Sciences and Techniques represented the university center with eggs, with 67 students representing 41% of the society. (NAP) and as suggestions for the study, develop and enhance the physical activity of students through scientific programs studied in the frameworks of the community to combat obesity, heart disease, diabetes and Stroll, the establishment of other studies to address the areas of axes and reinforce the findings, the establishment of a range of activities and gatherings in order to contact students of the Department of Science and Technology physical and sports activities with other disciplines students for private health knowledge, including the exchange.

Keywords: Physical Activity Level (NAP), Energy Consumption (DER), Health Awareness.

- مقدمة وإشكالية البحث:

لقد أصبحت "الصحة" اليوم من أهم المواضيع التي تعالج على المستوى العالمي، والمستوى المحلي، لذلك ظهرت هيئات ومنظمات عالمية تدعو إلى تحقيق الوعي الصحي، عند الأفراد بتقديم حقائق وآراء تحسيسية بضرورة الوقاية من العديد من الأمراض. ونظرا لأن الفرد يعيش في بيئة تفرز جملة من العوامل التي قد تسبب له مشاكل جسمية، ونفسية، واجتماعية، فإن الوعي الصحي هو من أهم العوامل التي تحد من انتشار مختلف الأمراض في المجتمع، لذا ينبغي أن تشمل عملية التوعية الصحية جميع مجالات الحياة، ويجب على الهيئات والمؤسسات الإعلامية، والمؤسسات العمل على تثبيت الوعي الصحي في نفوس أبناء المجتمع وتدريبهم على الالتزام بالقواعد الصحية السليمة، وذلك لا بد للإنسان أن يتابع ما يدور حوله من معلومات بالأخص التي تتعلق بالجسم، والصحة، والعقل، والنفس، والتي يفترض أن يلم الإنسان ببعض منها، مهما كان مجال عمله، ولا سيما طلبه كليات النشاط البدنية فهم لا يتعدون سوى خطوات قليلة عن الدخول في مضمار التدريس أو التدريب الفعلي. (سوزان دريد أحمد زنكنة، 2009، صفحة 1)

وليتمكن الطلبة من أن يسهموا في حل المشكلات الصحية، ينبغي أن يثار وعيهم بهذه المشكلات عن طريق تزويدهم بالحقائق والمعلومات الصحية، مع ربطها بحاجاتهم ومستوى خبراتهم ونضجهم. لذا فإن الإعداد الوظيفي لطلبة كليات التربية البدنية يشكل أهم العناصر في التربية الصحية للطلاب، فالصحة هي أسلوب الحياة وليست موضوع يمكن تدريسه ميكانيكيا، فإن لم يكن لدى المدرس الميل والرغبة الأكيدة فإنه لن يتمكن من نقل هذا الشعور إلى طلبته. (سوزان دريد أحمد زنكنة، 2009، صفحة 3)

ومشكلة غياب الوعي الصحي اليوم سببت تأثيرات سلبية في جميع النواحي الاجتماعية والتربوية، ونظرا لاحتكاكنا الدائم بالطلبة الجامعيين، وبافتراض وجود علاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني نقوم بهذه الدراسة على عينة تتمثل في فئة الطلبة الجامعيين عنونها: الوعي الصحي وعلاقته بمستوى النشاط البدني، وهو موضوع يكتسب أهمية بالغة وما نراه من تطور راقى لهذا البلد لا يتأتى إلا بفئة الشباب، وإيماننا منا بأن الطالب الجامعي هو الركيزة الرئيسية للمجتمع. ويمكن تلخيص إشكالية الدراسة في التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني؟

-2- تساؤلات البحث:

1-2-1- تساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المجال الأول للوعي الصحي المتمثل في التغذية ومستوى النشاط البدني (NAP)؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المجال الثاني للوعي الصحي المتمثل في الصحة الشخصية ومستوى النشاط البدني (NAP)؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المجال الثالث للوعي الصحي المتمثل في ممارسة الرياضة كنشاط ومستوى النشاط البدني (NAP)؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المجال الرابع للوعي الصحي المتمثل في القوام ومستوى النشاط البدني (NAP)؟

-3- الفرضيات:

1-3-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني (NAP).

1-3-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين المجال الأول الخاص بالوعي الصحي المتمثل في التغذية ومستوى النشاط البدني (NAP).

- توجد علاقة ارتباطية بين المجال الثاني الخاص بالوعي الصحي المتمثل في الصحة الشخصية ومستوى النشاط البدني (NAP).

- توجد علاقة ارتباطية بين المجال الثالث الخاص بالوعي الصحي المتمثل في الممارسة الرياضية كتنشيط ومستوى النشاط البدني (NAP).
- توجد علاقة ارتباطية بين المجال الرابع الخاص بالوعي الصحي المتمثل في القوام ومستوى النشاط البدني (NAP).

4- تحديد مصطلحات البحث:

4-1- الوعي الصحي: هو إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة، وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع. (محمد جوهرى وآخرون، 1992، صفحة 290)

التعريف الإجرائي: مجموع الاستجابات التي يدلي بها الطلبة (أفراد عينة الدراسة) حول استبيان الوعي الصحي.

4-2- مفهوم الوعي:

التعريف اللغوي: الوعي: الحفظ والتقدير والفهم وسلامة الإدراك وفي علم النفس هو شعورُ الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به.

التعريف الاصطلاحي: هو عبارة عن اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته وبيئته المحيطة به، والجماعة التي ينتمي إليها كعضو بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية والجسمية بالأشياء والعالم الخارجي. (فاروق مداس، 2003، الصفحات 296-297)

التعريف الإجرائي: مدى قدرة الفرد على الاتصال المباشر مع البيئة المحيطة به بواسطة منافذ الوعي المتمثلة بالحواس الخمس.

4-3- مفهوم الصحة:

التعريف اللغوي: جاء في المعجم الوجيز مجمع اللغة العربية حول مفهوم الصحة ما يلي: "الصحة في اللغة العربية: صحَّ الشيءُ: برئَ من كلِّ عيبٍ أو ريب، صحَّ المريضُ، وصحَّ الخبر، وصحَّت الصلاة.

التعريف الاصطلاحي: لقد عرف العالم بركنز الصحة بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وان تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازن. (امنة كاظم، مراد المنصوري، 2014)

التعريف الإجرائي: ويعرف الباحثون بأنها حالة الإنسان دون أي مَرَض أو داء، وهي تشمل الصحة العقلية والاجتماعية والبدنية، فكما يقال العقل السليم في الجسم السليم.

4-4 النشاط البدني: يعرف على أن أي حركة لجسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرفه أثناء الراحة. (Kino-Québec, 1999, p. 8)

5- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

5-1- منهج البحث: وقد استخدمنا المنهج الوصفي ينظرا لملائمته لأغراض الدراسة.

5-2- مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسجلين للسنة الجامعية 2017/ 2018 والبالغ عددهم (142) طالب وطالبة.

أما عينة الدراسة ضمت الطلبة الذكور ليسانس البالغ عددهم 67 الذين استجابوا للدراسة من 142 طالب بنسبة 47.18 %.

5-3- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: "الوعي الصحي".
- المتغير التابع: "مستوى النشاط البدني"

5-4- مجالات البحث:

- المجال المكاني: أجريت المقابلات الشخصية الخاصة بمقياس NAP وتم توزيع استبيان مستوى الوعي الصحي على الطلبة على مستوى المركز الجامعي.
- المجال الزمني: من 05 أفريل 2018 إلى غاية 31 ماي 2018.

- المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية:

تم توزيع استبيان "الوعي الصحي" وإجراء المقابلات الشخصية الخاصة بـ "مستوى النشاط البدني" بالمركز الجامعي نور البشير (البيض)، بتاريخ 09/08/05 أفريل 2018 ثم قمنا بجمع الاستمارات الاستبيان في تاريخ: 10-09-08 من نفس الشهر وإعادة العملية بعد 10 أيام، و قمنا بتفريغها.

- المجال الزمني للدراسة الرئيسية:

من 06 ماي 2018 إلى 31 من نفس الشهر تم توزيع استبيان "الوعي الصحي" وإجراء المقابلات الشخصية الخاصة بـ "مستوى النشاط البدني" بتفريغها التحليل الإحصائي.

5-5- أدوات البحث:

-الأداة الأولى: استبيان الوعي الصحي: المأخوذ من دراسة (د. عماد صالح عبد الحق والآخرين) كوسيلة للبحث لكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات، والمعلومات المباشرة من مصدرها الأصلي من خلال مجموعة الأسئلة المكتوبة ليقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه. (عماد صالح وآخرون، 2011)

الجدول رقم (01): يوضح مجالات استبيان الوعي الصحي والعبارات الايجابية والسلبية لكل مجال

المحاور	مجالات الاستبيان	العبارات	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	عدد العبارات
01	مجال التغذية	من 01 إلى 08	8,7,6,5,4,3,2,1	-	8
02	مجال الصحة الشخصية	من 09 إلى 13	5,4,3,2,1	-	5
03	مجال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	من 14 إلى 22	9,8,7,6,5,4,3,2,1	-	9
04	مجال القوام	من 22 إلى 32	10,9,8,7,6,5,4,3,2,1	-	10

- الطريقة الخاصة باستبيان الوعي الصحي:

لاستخراج النتائج تم تطبيق استبيان الوعي الصحي على أفراد العينة وقد تكون سلم الاستجابة على عبارات الاستبيان من خمس استجابات حسب تدرج الخماسي. الجدول رقم (02): يوضح طريقة التصحيح لعبارات استبيان الوعي الصحي

الأوزان الدرجات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	غير موافق بشدة
	05	04	03	02	01

بحيث أقل استجابة للاستبيان تساوي 32 وأكبر استجابة له 160.

الأداة الثانية: مقياس مستوى النشاط البدني NAP:

هو مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات، من إعداد الباحث (Martin 2000) يضم 06 أصناف للأنشطة البدنية بحيث لكل صنف معامل خاص به. بحيث يتم طرح أسئلة على المفحوص في كل صنف عن عدد الساعات لكل فئة، بشرط أن تساوي مجموع الساعات 24 ساعة. في النهاية تجمع النتائج وتضرب في الاحتياج الطاقوي اليومي في حالة الراحة DER للوصول إلى الاحتياج الطاقوي اليومي في حالة النشاط الذي بدوره يعبر عن مستوى النشاط البدني. (لفريدي خير، 2015، الصفحات 109-110)

الجدول رقم (03) يوضح تقسيم عبارات مقياس (Vermorel et Al) لقياس مستوى النشاط البدني حسب الفئات

النشاط	الصف
عدد ساعات النوم، القيلولة، راحة طويلة.	A
الجلوس: الجلوس أمام التلفاز، أمام الكمبيوتر، أثناء التنقل، الجلوس أثناء المراجعة، الجلوس بعد الفترة الصباحية والمسائية. اللعب بألعاب الفيديو أو الهاتف، لتناول الطعام، في القسم.	B
الوقوف: التنقل من مكان إلى آخر داخل المنزل، الشراء، أعمال المطبخ، التنقل داخل المؤسسة، الذهاب إلى المراض.	C
الأنشطة المعتدلة: ذكور/ المشي، التنقل من المنزل إلى المؤسسة والعكس، من المنزل إلى السوق، جري خفيف، حمل الأشياء.	D
ذكور/ المشي السريع، أعمال فلاحية، أعمال يدوية، أشغال البناء.	E
التدريب في مؤسسة رياضية، المشاركة في المنافسات الرياضية الرسمية.	F

الطريقة الخاصة بمقياس مستوى النشاط البدني: الإجابة عن عبارة كل فئة بعدد الساعات ثم ضربها في ثابت مستوى النشاط البدني.

الجدول رقم (04) يوضح طريقة حساب مستوى النشاط البدني الأولي

النتيجة	NAP	عدد الساعات	الصف
8	1	8 سا	A
3	1.5	2 سا	B
11	2.2	5 سا	C
	3	.. سا	D
	3.5	.. سا	E
	5	.. سا	F
المجموع النهائي		24 ساعة	

بعد الحصول على المجموع النهائي يضرب في قيمة الاحتياج الطاقوي اليومي في حالة الراحة (DER) الذي يحسب عن طريق معادلة rose et shezgal:

$$Kcal = 77,607 + (العمر * 6,673) - (الطول * 492,3) + (الوزن * 13,707)$$

$$1 \text{ للتحويل من الكيلو كالوري إلى الميجا جول } Mj = 238.8458966275 \text{ Kcal}$$

5-6- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها مع البحث، وكذلك المعرفة المسبقة على ملائمة الوسائل المستعملة أو عدم وملاءمتها مع البحث، بحيث يمكن للمجيب الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير.

قمنا بتوزيع " الاستبيان الوعي الصحي " وإجراء مقابلة لقياس مستوى النشاط البدني NAP على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (20) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة وذلك بتاريخ 05 / 08 / 09 أفريل 2018 ثم قمنا بجمع الاستمارات بتاريخ: 08-09 و10 من نفس الشهر وإعادة العملية بعد 10 أيام، لاستخراج معاملات الصدق والثبات.

5-7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

- استبيان الوعي الصحي:

الصدق والثبات: بغية التحقق من الصدق وبالاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية، عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني قدره عشرة أيام، حيث تم استخراج النتائج المحسوبة لمعامل الارتباط (بيرسون) لاستبيان الوعي الصحي والتي تساوي (0.85) حيث

كانت أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0.60) المستخرجة من جدول القيم عند درجة الحرية (ن=19) ومستوى الدلالة (0.05) حيث كانت المجالات دالة إحصائياً، وذلك يؤكد على صدق الأداة، ولاستخراج ثبات الأداة قمنا بوضع قيمة الصدق تحت الجذر وكانت القيمة تساوي (0.92) ومنه يمكن استخدام استبيان الوعي الصحي في هذه الدراسة، كما يوضح الجدول التالي:
الجدول رقم: (05) يوضح صدق وثبات استبيان الوعي الصحي.

الاختبار	عدد العينة الاستطلاعية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر الجدولية	صدق الأداة	ثبات الأداة	دلالة الإحصائية
بيرسون للوعي الصحي	20	ن-1 = 19	0.05	0.73	0.85	0.92	دال

-موضوعية استبيان الوعي الصحي: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاستبيان هو عدم التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية للباحث كأهوائه الذاتية وميوله الشخصية. فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون.
-مقياس مستوى النشاط البدني:

-الصدق والثبات: بحساب معامل الارتباط (بيرسون) للاختبارين القبلي والبعدي للعينة الاستطلاعية والخاص بالوعي الصحي والتي كانت مساوية لـ (0.80) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0.60) عند درجة حرية (ن=19) ومستوى الدلالة (0.05) وبالتالي وجود دلالة إحصائية، وذلك يؤكد على صدق الأداة، ولاستخراج ثبات الأداة قمنا بوضع قيمة الصدق تحت الجذر وكانت القيمة تساوي (0.89) ومنه يمكن استخدام استبيان الوعي الصحي في هذه الدراسة، كما يوضح الجدول:
الجدول رقم: (06) يوضح صدق وثبات أداة قاييس مستوى النشاط البدني.

الاختبار	عدد العينة الاستطلاعية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر الجدولية	صدق الأداة	ثبات الأداة	دلالة الإحصائية
بيرسون للوعي الصحي	20	ن-1 = 19	0.05	0.73	0.80	0.89	دال

-موضوعية الأداة: عبارة عن مقابلة بحيث راعينا تجنب الإيحاءات وتعابير الوجه أو طريقة إلقاء معينة لتفادي توجيه أفراد عينة البحث لإجابة معينة وعدم التحيز، وعدم إدخال العوامل الشخصية والميول شخصي فموضوعية الأداة تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون.
-إجراءات تطبيق الأداة: توزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة ومن ثم استرجعت وفقاً للآتي:
1- بعد اختيار عينة الدراسة، تم توزيع الأداة على كل طالب من أفراد العينة.
2- استرجعت (67) استبانة من أصل (142) بنسبة (41%) بالنسبة لاستبانة الوعي الصحي.
3- إجراء المقابلة الشخصية الخاصة بمستوى النشاط البدني لـ: (67) طالب مباشرة بعدة استلام استبيان الوعي الصحي.

5-8- الدراسات الإحصائية: حزمة الحساب الإحصائية spss
لعرض وتحليل النتائج المتحصل عليها استخدم الباحثون مايك:
- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل ارتباط كارل بيرسون

9-5- عرض وتحليل النتائج:

أولاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : توجد علاقة ارتباطية بين مجال الأول الخاص بالوعي الصحي المتمثل في التغذية ومستوى النشاط البدني(NAP).
الجدول رقم (07): يوضح العلاقة بين مجال التغذية ومستوى النشاط البدني لعينة البحث

المجال	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	ر الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
التغذية	67	3.78	0.43	0.95	0.23	0.05	66	دال
مستوى النشاط البدني		15.02	0.46					

من الجدول (09) يتضح أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجال التغذية الخاص باستبيان الوعي الصحي لأفراد عينة البحث كان (0.43 ± 3.78)، أما فيما يخص مستوى النشاط البدني (NAP) فكان (0.46 ± 15.02) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.95)، التي كانت أكبر من "ر" الجدولية التي تساوي (0.23) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن - 1 = 66). وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين المجال الأول للوعي الصحي المتمثل في التغذية ومستوى النشاط البدني (NAP).

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن وعي الطلبة في مجال التغذية كان مرتفع (75.6%) مما يدل على وعي الطلبة بالغذاء المتناول، كونه المصدر الوحيد للطاقة اللازمة لتحرك الانسان وبالتالي كانت علاقة الغذاء (مجال التغذية) بمستوى النشاط البدني (NAP) قوية.
دراسة العلاقة بين المجال الثاني للوعي الصحي المتمثل في الصحة الشخصية مع مستوى النشاط البدني

الجدول رقم (08): يوضح العلاقة الارتباطية بين مجال الصحة الشخصية مستوى النشاط البدني

المجال	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	ر الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
الصحة الشخصية	67	4.39	0.37	0.95	0.23	0.05	66	دال
مستوى النشاط البدني		15.02	0.46					

من الجدول رقم (08) يتضح أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجال الصحة الشخصية الخاص باستبيان الوعي الصحي لأفراد عينة البحث كان (0.37 ± 4.39)، أما فيما يخص مستوى النشاط البدني (NAP) فكان (0.46 ± 15.02) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.95)، التي كانت أكبر من "ر" الجدولية التي تساوي (0.23) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن - 1 = 66). وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين المجال الثاني للوعي الصحي المتمثل في الصحة الشخصية ومستوى النشاط البدني (NAP).

تُفسر هذه النتائج بما تكتسبه عينة البحث من معلومات ومعلومات تتعلق بالصحة الشخصية عن طريق التكوين الجامعي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من خلال بعض المقاييس التي تمد بصلة سواء من قريب أو من بعيد للصحة الشخصية كالمطب الرياضي، علم وظائف الاحياء، علم التشريح، الإسعافات، الأولوية، علم النفس.

المجال الثالث: دراسة العلاقة بين المجال الثالث للوعي الصحي المتمثل في ممارسة النشاط الرياضي ومستوى النشاط البدني
الجدول رقم(09): يوضح العلاقة الارتباطية بين مجال ممارسة النشاط الرياضي ومستوى النشاط البدني

المجال	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الاحصائية
ممارسة النشاط الرياضي مستوى النشاط البدني	67	4.11	0.39	0.97	0.23	0.05	66	دال
		15.02	0.46					

من الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجال ممارسة الرياضة كنشاط الخاص باستبيان الوعي الصحي لأفراد عينة البحث كان (0.39 ± 4.11) ، أما فيما يخص مستوى النشاط البدني (NAP) فكان (0.46 ± 15.02) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.95) ، التي كانت أكبر من "ر" الجدولية التي تساوي (0.23) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية $(n=66)$. وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين المجال الثالث للوعي الصحي المتمثل في ممارسة الرياضة كنشاط ومستوى النشاط البدني (NAP).
يمكن تفسير هذه النتيجة باعتبار النشاط الرياضي أحد أوجه النشاط البدني إضافة إلى النشاط الرياضي المرتفع (82.2%) لأفراد العينة المدروسة مما يدل على ارتفاع نشاطهم الرياضي بصفتهم أهل الرياضة ذلك ما يرتبط بالنشاط البدني.

المجال الرابع: دراسة العلاقة بين المجال الرابع للوعي الصحي المتمثل في القوام مع مستوى النشاط البدني

الجدول رقم(10): يوضح العلاقة الارتباطية بين مجال القوام مستوى النشاط البدني

المجال	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الإحصائية
القوام مستوى النشاط البدني	67	4.06	0.42	0.98	0.23	0.05	66	دال
		15.02	0.46					

من الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجال القوام الخاص باستبيان الوعي الصحي لأفراد عينة البحث كان (0.4 ± 4.06) ، أما فيما يخص مستوى النشاط البدني (NAP) فكان (0.46 ± 15.02) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.98) ، التي كانت أكبر من "ر" الجدولية التي تساوي (0.23) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية $(n=66)$. وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين المجال الرابع للوعي الصحي المتمثل في القوام ومستوى النشاط البدني (NAP).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن المرحلة العمرية لعينة الدراسة (مراهقة متأخرة) تفرض بعض المتطلبات الشخصية، النفسية والاجتماعية من اهتمام بالشكل الخارجي والهدام والمظهر وانعكاسها على تقدير الذات، كما أن الالتزام بالنشاط الرياضي الذي يميز أفراد عينة أفراد البحث يعتبر أحد أهم مكونات النشاط البدني والذي يفرض التمتع بقوام جميل ومتناسق والعكس صحيح.

الاستنتاجات: من خلا الدراسة توصل الباحثون إلى النتائج التالية:
- وجود علاقة بين الوعي الصحي مستوى النشاط البدني (NAP).

- وجود علاقة ارتباطية بين مجال التغذية للوعي الصحي مستوى النشاط البدني (NAP).
- وجود علاقة ارتباطية بين مجال التغذية للوعي الصحي مستوى النشاط البدني (NAP).
- وجود علاقة ارتباطية بين مجال التغذية للوعي الصحي مستوى النشاط البدني (NAP).
- وجود علاقة ارتباطية بين مجال التغذية للوعي الصحي ومستوى النشاط البدني (NAP).

ثانياً: مناقشة النتائج بالفرضيات:

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على: "وجود علاقة ارتباطية بين مجال التغذية للوعي الصحي ومستوى النشاط البدني"

انطلاقاً من نتائج التحليل والتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين المجال الأول للوعي الصحي المتمثل في التغذية ومستوى النشاط البدني (NAP) وهذا ما ذهب إليه زموش محمد ونعمادي العيدي في دراسته لعلاقة نوعية الحياة والسلوك الغذائي ببعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية إذ تم الوصول إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين نوعية الحياة والسلوك الغذائي ببعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية. هذا من جهة، أما من جهة أخرى فطبيعة النشاط التخصصي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والأعمال التطبيقية يفرض مستوى نشاط بدني عالي، كما أدرجت منظمة الصحة العالمية في توصياتها بشأن النشاط البدني من أجل الصحة (منظمة الصحة العالمية، 2010) بأن النشاط البدني يظهر أساساً في الأنشطة اليومية للفرد ونمط العمل أو الوظيفة كما أظهر الدكتور إبراهيم وحيد محمود (إبراهيم وحيد محمود، 1981، صفحة 27) بأن مستوى النشاط البدني يرتفع في المراحل العمرية الأخير للمراهقة ويتأثر بظروف الحياة التي يشهدها.

كما تفسر هذه العلاقة القوية بأن الوعي الصحي هو ترجمة للمعارف والمعلومات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد وذلك بأن مجتمع وعينة البحث المتمثلة في طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ونتيجة للمقاييس المدروسة في الميدان والتي تمس النظم الغذائية ومصادر الطاقة الغذائية كالكيمياء الحيوية مثلاً ومناهج التدريب الرياضي وترجمة هذه المعارف إلى سلوك،

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على: "وجود علاقة ارتباطية بين مجال الصحة الشخصية ومستوى النشاط البدني"

انطلاقاً من نتائج التحليل يتضح بأنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين المجال الأول للوعي الصحي المتمثل في التغذية ومستوى النشاط البدني (NAP) وتتفق النتائج المحصل عليها في دراستنا هذه وتساير ما أقرته منظمة الصحة العالمية التي تشير إلى ارتباط النشاط البدني إيجابياً بالصحة القلبية التنفسية وسلامة العمليات الاستقلابية لدى الشباب. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة موساوي سعيد وتاوش صونية تحت عنوان مستوى النشاط البدني وعلاقته بالصحة البدنية والنفسية والتي توصلت إلى وجود علاقة قوية بين مستوى النشاط البدني والصحة البدنية. (موساوي سعيد، تاوش صونية، 2016-2017، صفحة 75).

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على: "وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى النشاط البدني"

انطلاقاً من نتائج التحليل توصل الباحثون إلى أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين المجال الأول للوعي الصحي المتمثل في التغذية ومستوى النشاط البدني (NAP).

وتعزى هذه النتائج إلى خصائص مجتمع وعينة البحث التي تعتبر من الطلبة المسجلين بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذين يدرسون على مدار ثلاث سنوات مجموعة من المقاييس التطبيقية كرياضات القتالية (جيدو - كراتي دو) والسباحة والجمباز وبعض الرياضات الجماعية، المدرجة ضمن برنامج التكوين الجامعي ذات صفة رياضية إذ أن طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يمارسون مختلف التخصصات الرياضية خلال المشار التكويني مستوى ليسانس هذا ما يجعل مكتسباتهم المعلوماتية وسلوكياتهم الحياتية ذات توجه رياضي بالدرجة الأولى، بالإضافة إلى انخراط العديد من الطلبة ضمن الفرق المدنية، فطبيعة نمط الحياة (دراسة، تكوين) تؤثر على مستوى النشاط البدني، بالإضافة إلى اختلاف توجهات الممارسة بحيث أن هناك من يمارس النشاط بدون

ضوابط بهدف الحفاظ على الشعور بالرضى أو الحفاظ على الصحة، وهناك من يمارس النشاط مقنن كأداة للعلاج مثلا بتكرار وشدة ومدة معينة، هذا ما أشارت اليه توصيات منظمة الصحة العالمية. كما تربط هذه النتيجة بالمرحلة الشباب التي تتميز بالحوية والنشاط والقدرة على أداء العديد من الأعباء البدنية المختلفة.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي تنص على: "وجود علاقة ارتباطية بين القوام ومستوى النشاط البدني":

تم معالجة الفرضية من خلال دراسة العلاقة الارتباطية بين مجال القوام ومستوى النشاط البدني التي كانت كالتالي:

بعد التحليل الإحصائي تبين وجود علاقة ارتباطية قوية بين المجال الرابع للوعي الصحي المتمثل في القوام ومستوى النشاط البدني (NAP) تفسر النتائج بدرجة اهتمام أفراد عينة البحث للحفاظ على القوام نظريا وتطبيقيا لما تتلقاه من مقاييس الثقافة البدنية والمورفولوجيا. كما يذكر لقريري الخبير في بحثه المعنون بـ "علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة" أنه توجد علاقة عكسية ضعيفة بين مستوى النشاط البدني وظهور البدانة. كما تبين منظمة الصحة العالمية أن الأنشطة البدنية الهوائية لها تأثير إيجابي ومتسق في المحافظة على الوزن. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC)، 2008) وقد لوحظ أن زيادة ممارسة التمرينات الرياضية قد تؤدي إلى تقليل انخفاض الكثافة المعدنية لعظام العمود الفقري والورك، كما تعزز الكتلة العضلية، فضلا عن قوة الجسم وقدرته، وتنشيط الجهاز العصبي. (Bauman A, Lewicka M, Schöppe S، 2005، Warburton D et al، 2007) (منظمة الصحة العالمية، 2010)

الإقتراحات: بعد التوصل إلى النتائج النهائية فإننا نقترح بعض التوصيات منها:

- اقتراح برامج للتوعية الصحية مع تنمية وتعزيز النشاط البدني خاصة الرياضي للطلبة.
- تقديم منشورات للأباء من أجل نشر ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية لما ينتج عنها من انعكاسات إيجابية على الصحة والوقاية من الأمراض وعلاج منها.
- ضرورة التركيز على الوعي الصحي في حياة أفراد المجتمع من أجل تفادي الأمراض وذلك بإشراك مؤسسات النشاطات الرياضية.
- إقامة دراسات أخرى لتوسيع دراستنا والتطرق إلى محاور ومجالات أخرى تعزز النتائج المتوصل إليها.

خاتمة: من خلال النتائج المتوصل إليها التي أثبتت على وجود دلالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني ومدى وعي الطلبة من الناحية الصحية. فمن هنا يمكن القول على أن للوعي الصحي دور كبير في الاهتمام بالصحة الشخصية والحث على ممارسة النشاط الرياضي والاهتمام بالغذاء الصحي وتنمية الكثير من العوامل الجسدية وتفادي العديد من الأمراض والوقاية منها وهذا استنادا لما تطابق من دراسات متشابهة مع دراستنا التي لخصنا فيها إلى تقارب بين النتائج المحسوبة والنتائج المتحصل عليها والتي ستفيد المجتمع مستقبلا وخاصة طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اللذين هم إطارات المستقبل أساتذة ومدربين.

بالإضافة إلى التوجيهات التي سيقدمها هؤلاء الطلبة اللذين هم إطارات المستقبل. يجب أن تمتع بمعلومات مفيدة خاصة بالوعي صحي من أجل إنشاء الأجيال الصاعدة من الناحية الصحية ولمحاولة جعلهم يتفادون الأمراض والتصرفات السلبية الضارة وكذلك من أجل ضبط سلوكياتهم اليومية والحياتية من جهة، أما من جهة أخرى لأجل تحديد وجهة ثابتة لتكون بوصولهم في التأقلم مع ظروف المختلفة خلال حياتهم اليومية من حيث مستوى النشاط البدني، حيث يرجع كل هذا إلى التكوين الجيد والإيجابي السليم من طرف قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذي يقدم مجموعة من المعارف والخبرات خلال فترة التكوين، التي يقوم فيها الطالب بتخضير لنيل شهادة ليسانس.

المصادر والمراجع:

1. ابراهيم وحيد محمود. (1981). مراهنة خصائصها ومشكلاتها. الاسكندرية: دار المعارف.
2. امنة كاظم، مراد المنصوري. (2014-01-21). شبكة جامعة بابل.
3. تقرير منظمة الصحة العالمية. (2009).
4. سوزان دريد أحمد زنكنة. (2009). الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم جامعة بغداد. بغداد.
5. فاروق مداس. (2003). قاموس مصطلحات علم الاجتماع. الجزائر: دار مدني.
6. محمد جوهري وآخرون. (1992). علم الاجتماع دراسة الاعلام والاتصال. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
7. منظمة الصحة العالمية. (2010). التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة.
8. موساوي سعيد، تاوش صونية. (2016-2017). مستوى النشاط البدني وعلاقته بالصحة الشخصية والنفسية. بجاية: جامعة عبد الرحمان ميرة.

المراجع الأجنبية:

1. Bauman A, Lewicka M, Schöppe S.(2005).The Health Benefits of Physical Activity in Developing .Geneva: World Health Organization, 2005.
2. Emmanuel van praagh. (s.d). opit.
3. Jeff Gee et Vall Gee .(2006) .Change How You Deal with Difficult People and Get the Best Out of Any Situation .New York: McGraw-Hill Education.
4. Kino-Québec .(1999) .Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé .Kino-Québec ،P.8
5. Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC) .(2008) .Physical Activity Guidelines .Washington: DC, US Department of Health and Huma