

مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

د. عبد العظيم بن سعود العتيبي

قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية، جامعة القصيم

المستخلص: هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات النشاط البدني لطالبات كلية التربية جامعة القصيم من خلال التعرف على أهداف ومستويات ممارسة الأنشطة البدنية، كذلك التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة البدنية، وأنواع أنشطة وقت الفراغ الأخرى التي تمارسها الطالبات. وقد استخدم الباحث استبانة قياس مستويات النشاط البدني لطالبات المرحلة الجامعية، وقد توصل الباحث إلي أن أهم أهداف ممارسة النشاط البدني للطالبات هو رفع المستوي الصحي، وأن أكثر معوقات ممارسة النشاط البدني للطالبات هو عدم وجود الوقت الكافي وعدم وجود الأماكن اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية وفق ضوابط وخصائص المجتمع، كما كان تنوع في الأنشطة البدنية الممارسة وفقاً للاحتياجات المختلفة للطالبات، ومناسبة اوقات الممارسة، وتوافر المكان المناسب لممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضية، ومن أهم الأنشطة البدنية الممارسة للطالبات (الأعمال المنزلية، الرقص، المشي، الهرولة، ثم الأنشطة مرتفعة مرتفعة الشدة، السباحة، الأنشطة الرياضية، التدريبات السويدية، الدراجة المنزلية على الترتيب كما اظهرت النتائج ان الوقت الذي تقضيه معظم الطالبات في الجلوس علي الانترنت أو الجوال تجاوز ٥ ساعات يومياً وهي نسبة مرتفعة مقارنة بالمعدلات العالمية، كما أن نسبة مشاهدة التلفاز او الفيديو او كلاهما معا يومياً لم تتعدى ساعة يومياً لأكثر من ٥٠٪ من أفراد عينة الدراسة، وقد أوصى الباحث بتوفير الإمكانيات والمنشآت اللازمة لممارسة المرأة للنشاط البدني، كما أوصى الباحث بإمكانية استخدام تطبيقات الجوال بهدف رفع مستويات النشاط البدني عن طريق التدريب في المنزل.

الكلمات المفتاحية: الإناث، طالبات الجامعة، النشاط البدني، وقت الفراغ، المعوقات، القصيم.

Assessment of physical activity levels among female students at Education college Qassim University

Dr. Abdul Azim bin Saud Al Otaibi

Assistant Professor of Physical Education and Kinesiology Dep, Education college, Qassim University

Abstract: This study aimed to identify the physical activity levels among female students which enrolled in Education College, Qassim University by identifying the number of hours of exercising physical activities, types of leisure activities. Data collected by Hazza El-Hazza survey (2004). the sample was undergraduate female students (n = 113) were analyzed to identify the physical activity levels, types of activity, Obstacles that facing female students to participate in physical activities among college of education students, Qassim University. The most important results of the study that there were various practices of physical activities among female students. One of the most important physical activities for female students is (housework, dancing, walking, jogging, high-intensity activities, swimming, sports activities, Swedish exercises, household bike, respectively). Results showed, the time spent by most female students was sitting on the Internet or mobile phone “5 hours a day”, which is high compared At global rates, and the rate of television or video watching each other daily is only one hour per day for more than 50% of the study sample, The study recommended to provide the necessary places and facilities for the exercise of women's physical activity, and possibility of using mobile applications to raise levels of physical activity through training at home.

Keywords: female, physical activity level, leisure time, obstacles, Qassim.

المقدمة ومشكلة البحث

الصحة وارتباطها بمستوي النشاط البدني وخاصة في المراحل المبكرة من العمر من العوامل شديدة التأثير في المراحل التالية من عمر الإنسان، حيث كونها تؤثر في العديد من المجالات وبالأخص في الجانب الصحي (عبد الفتاح, ٢٠٠٢)، ويمثل طلاب الجامعات شريحة كبيرة من بين أفراد المجتمع لذا فمن الأهمية بمكان التركيز علي تلك الفئة العمرية في العديد من الجوانب المرتبطة بمكون هام في حياة الإنسان إلا وهو الصحة، ومن المكونات المرتبطة بالصحة دراسة جوانب الدافعية نحو عيش حياة صحية سليمة، والتعرف علي تنوع ومستويات العادات الصحية بهدف رفع الكفاءة الصحية لتلك الفئة لما له من أثر إيجابي علي المستوي الصحي لتلك الفئة من المجتمع (Al-Eisa & Al-Sobayel, 2012; Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014).

وتتميز تلك الشريحة من المجتمع بالتجانس ما بين أفرادها، كما أنه من السهولة بمكان الوصول لتلك الفئة عبر المؤسسات الجامعية والكليات والمعاهد العلمية المختلفة مع الوضع في الاعتبار أن النسبة الأكبر من تلك الفئة تتميز بالصحة والقدرة علي الاشتراك في الأنشطة البدنية المناسبة في حالة ما إذا تم توجيهها التوجيه الصحيح. (Wardle, Haase, & Steptoe, 2006)، وقد أشارت العديد من الدراسات أن العادات الصحية السليمة والنشاط البدني تعد من المؤشرات الجيدة لتقييم الحالة الصحية للفرد وللمجتمع، كما أن لها القدرة التنبؤية علي نسب حالات الوفيات في الدراسات السكانية (Arem et al. 2015; Organization, 2009). ويعتبر استخدام التقارير الذاتية للتعبير عن مستوي العادات الصحية والنشاط البدني من أكثر وسائل القياس في القدرة التنبؤية على مستوي الوعي الصحي ومستوي النشاط البدني بغض النظر عن طريقة القياس المستخدمة. (Von Bothmer & Fridlund, 2005)، وتعتبر تلك الطريقة من أكثر الطرق استخداماً في تحديد المستوي الصحي والاقتصادي والنظام المعيشي ومستوي النشاط البدني في مجتمع ما. (Organization, 2009).

ويرتبط كل من أسلوب المعيشة ومستوي النشاط البدني إلي حد بعيد بعوامل الخطورة التي تؤدي إلي مشاكل صحية في المجتمع، ومن تلك العوامل المرتبطة بعوامل الخطورة التغذية الغير السليم وعدم ممارسة النشاط البدني، التدخين تناول المخدرات، الكحوليات (Organization, 2009)، وفي عام ٢٠٠٦ قام أورفيل وآخرون (Orfila et al., 2006) بدراسة مقارنة للاختلافات ما بين الرجال والنساء في المستوي الصحي حيث أشار في دراسته أن الاختلاف الأوضح ما بين الرجال والنساء أن النساء يعانين أكثر من الرجال علي المستوي النفسي، بينما يكون الرجال أكثر عرضة للأمراض الجسمية من النساء، بينما أشار شلبي وأورفيل وآخرون أن النساء أضعف من الرجال في المستوي الصحي ، ولكن الرجال يعانون من تدهور الحالة الصحية مع التقدم في العمر أكثر من النساء. (Orfila et al., 2006).

وفي الوقت الحاضر نجد أن هناك نهضة اقتصادية في المملكة العربية السعودية يواكب تلك النهضة تغير في العادات الحياتية للشعب السعودي، والذي أدى بدوره إلى انخفاض مستويات النشاط البدني ما بين أفراد المجتمع وانعكس ذلك علي ارتفاع مستويات البدانة (Al-Hazzaa, Abahussain, Al-Sobayel, Qahwaji, & Musaiger, 2011; AlQuaiz & Tayel, 2009).

وتراوحت نسبة انتشار الخمول وضعف مستوي النشاط البدني في المجتمع السعودي ما بين ٤٣ - ٩٩٪ في بعض الشرائح السكانية، وتشير الدراسات أن النساء في المملكة العربية السعودية يشتركون في النشاط البدني متوسط الشدة عن طريق أداء المهام المنزلية، وقد أظهرت الدراسات غلي ان اشتراك الرجال السعوديون في الأنشطة البدنية متوسطة الشدة ومرتفعة الشدة أكثر من النساء، ويتوافق ذلك مع ما توصلت إليه احصائيات النشاط البدني العالمية (Al-Nozha et al., 2007).

ومن الأهمية بمكان عند دراسة مستويات النشاط البدني ألا يكون بمغزل عن فهم تأثير النواحي الثقافية والاجتماعية التي تلعب دوراً كبيراً علي نسبة ممارسة الأنشطة البدنية، فمن المعروف أن التنوع في الثقافات يؤدي إلي تنوع واختلافات في النواحي الصحية والبدنية ما بين مجتمع وآخر، والتي تتأثر بدورها بالمعتقدات. (Al-Nakeeb et al., 2012). وقد أشارت العيسي والسييل (Al-Eisa, & Al-Sobayel, 2012) في دراسة علي ١٦١٦ فتاة متوسط أعمارهم ٢٦ عام بانحراف معياري قدره ٧ سنوات إلي أن مستوي النشاط البدني عند السعوديات منخفض ولا يصل إلي المستوي المتعارف عليه عالمياً حيث أشارت إلي أن عدد الخطوات لأفراد عينة البحث التي تقطعها يومياً كان بمتوسط قدره ٥١١٤ خطوة في اليوم بانحراف معياري قدره ٢٢١٣ خطوة في اليوم، ويعتبر ذلك الرقم متواضعاً جداً أمام الأرقام العلمية التي تسجل معدل ١٠ آلاف خطوة يومياً، وأشارت أن مستوي النشاط البدني عند الفتيات السعوديات يماثل مما هن في عمر ٦٥ سنة فيما فوق.

ونظراً للأهمية العظمي للنشاط البدني وخاصة في مجتمع الشباب وخصوصاً بالنسبة للمرأة السعودية التي تعمل في الحقل التعليمي لما سوف يكون لها أبلغ الأثر في التأثير علي العديد من الأجيال سواء أكان هذا الدور دورها الأم التي تسهم في تشكيل أبنائها أو من خلال سنوات الخدمة اللاحقة في المجال العملي سواء علي مستوي التدريس أو التوجيه أو الإدارة المدرسية، ومن هنا قام الباحث باختيار تلك الفئة المؤثرة في تشكيل اتجاهات النساء بهدف التعرف علي مستويات النشاط البدني للطالبات وكذلك التعرف علي أنواع الأنشطة البدنية الممارسة وكذلك ما هي المعوقات والصعوبات التي تواجه طالبات كلية التربية جامعة القصيم في ممارسة النشاط البدني بهدف وضع الحلول والاقترحات لتطوير ورفع مستوي النشاط البدني لتلك الفئة، لما له من أبلغ الأثر علي تطوير الحالة الصحية للطالبات كأحد المكونات الرئيسية في المجتمع.

أهداف البحث

- تهدف هذه الدراسة التعرف على مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات جامعة القصيم من خلال:
1. التعرف على عدد ساعات ممارسة الأنشطة البدنية وعلى مستويات النشاط البدني الممارس لطالبات كلية التربية جامعة القصيم.
 2. التعرف على نوعية الأنشطة البدنية الممارسة لطالبات كلية التربية جامعة القصيم.
 3. التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة البدنية لطالبات كلية التربية جامعة القصيم.
 4. التعرف على أنواع أنشطة وقت الفراغ الأخرى التي تمارسها طالبات كلية التربية جامعة القصيم.

أسئلة البحث

1. ما عدد الساعات ممارسة الأنشطة البدنية ومستويات ممارسة الأنشطة البدنية لطالبات كلية التربية جامعة القصيم؟
2. ما أسباب ممارسة الأنشطة البدنية لطالبات كلية التربية جامعة القصيم؟
3. ما معوقات ممارسة الأنشطة البدنية لطالبات كلية التربية جامعة القصيم؟
4. ما أنشطة وقت الفراغ الأخرى التي تمارسها طالبات كلية التربية جامعة القصيم؟

اهمية البحث

1. تساهم الدراسة الحالية في التخطيط الفعال للأنشطة الرياضية الجامعية للإناث بما يتوافق مع خصائص المجتمع وميوله واتجاهاته.
2. تساعد الدراسة على وضع حلول عملية لرفع مستويات النشاط البدني لطالبات كلية التربية جامعة القصيم بما يتلاءم مع خصائص المجتمع.
3. تساعد الدراسة في التعرف على نوعية الأنشطة البدنية الممارسة لطالبات كلية التربية جامعة القصيم.
4. تساعد نتائج هذه الدراسة في التعرف على معوقات ممارسة النشاط البدني لطالبات كلية التربية بجامعة القصيم.
5. تساهم في التعرف على نوع النشاط البدني الممارس -عدد الساعات - الشده.

مصطلحات البحث

النشاط البدني: النشاط البدني هو أي حركة يقوم بها الإنسان من خلال العضلات الهيكلية تؤدي إلى عمليات فقد أو استهلاك للطاقة، أو هي كمية الطاقة اللازمة لإكمال نشاط ما.

مستوي النشاط البدني: هي الطريقة التي تعبر عن مستوي نشاط الفرد في الحياة اليومية كرقم أو عدد، وتستخدم لحساب كمية الطاقة المستهلكة للفرد (Joseph et al., 2014).

الدراسات السابقة

لقد أصبح موضوع ممارسة الأنشطة البدنية ومستويات ممارستها في المجتمعات المتقدمة من أكثر الموضوعات اهتمام حيث يزخر الأدب التربوي بالعديد من الدراسات التي تناولت مستويات النشاط البدني في العديد من المجتمعات والبيئات وسوف يعرض الباحث أكثر تلك النماذج تشابهاً مع الدراسة الحالية:

دراسة مابري وآخرون (Mabry et al., 2016) وكانت تلك الدراسة عبارة عن دراسة مرجعية لمستويات النشاط البدني والحمول في الدول المنتجة للبتترول. وقد قام بتحليل حوالي ١٠٠ دراسة باللغة الانجليزية في الفترة من عام ٢٠٠٠ حتى عام ٢٠١٦ حول النشاط البدني والحمول في الدول المنتجة للبتترول في شبه الجزيرة العربية، وأشارت الدراسة إلى ظهور بعض الأمراض التي كانت غير شائعة في تلك المنطقة من العالم وأوضح أن ذلك يرجع بشكل كبير منه إلى عدم كفاية النشاط البدني والذي يعتبر واحد من ٥ عوامل رئيسي مسبب للعديد من المخاطر الصحية في تلك المنطقة. وقد أظهرت نتائج الدراسة المرجعية أن هناك ارتباط ما بين الانفاق الصحي والانخفاض في مستويات النشاط البدني وخاصة ما بين الرجال وشرائح المجتمع صغيرة السن، وكانت هناك علاقة ارتباطية ما بين (السن، الجنس، مستوي التعليم، الدافعية الذاتية، الدعم المجتمعي، توفر المنشآت الخاصة بممارسة الأنشطة البدنية)، كما أوضح أيضاً أن عدد الدراسات التي وضعت حلول واقتراحات كانت قليلة العدد من إجمالي تلك الدراسات، حيث أكتفت الكثير من الدراسات بعرض المشكلة دون التعرض للحلول الممكنة لحل تلك المشكلة، وقد تناولت تلك الدراسات جوانب النشاط البدني الممارس في كل من (المنزل والعمل والمواصلات وفي أوقات الفراغ) واقتصرت الأبحاث الخاصة بالتدخل علي جوانب الصحة والرياضة مع وضع بعض المقترحات لها.

دراسة العيسي وآخرون (Al-Eisa et al., 2016) حول استخدام برنامج الانستجرام لزيادة دافعية ممارسة النشاط البدني ما بين النساء. حيث هدفت الدراسة الي التعرف على فاعلية استخدام تطبيق الانستجرام من خلال برنامج التدريبات في المنزل كعامل حفز نحو ممارسة النشاط البدني بين طالبات الجامعات، وأشارت أهم نتائج الدراسة فاعلية استخدام تطبيق الانستجرام كعامل لزيادة الدافعية الخارجية نحو ممارسة الأنشطة البدنية في المنزل، كما أظهرت نتائج الدراسة أن ٤٧٪ من عينة البحث أظهروا أن الصحة الإيجابية من أهم العوامل التي تسهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية، كما أظهرت النتائج ارتفاع مستويات النشاط البدني لطالبات المجموعة التجريبية (الانستجرام) عن المجموعة الاتي لم يستخدمن التطبيق بنسبة ١٧٪ ، وأشارت العينة أن البرنامج الموضوع كان من المرونة بمكان للقيام به في

المنزل. وقد خلصت الدراسة ان استخدام تطبيق الانستجرام مع برنامج التدريبات المنزلية أسهم في رفع مستويات النشاط البدني للإناث كما كان البرنامج جذاباً وبالتالي عمل كعامل حفز نحو ممارسة الأنشطة البدنية. دراسة جوزيف وآخرون (Joseph et al., 2014) بعنوان النشاط البدني وجودة الحياه ما بين طلاب الجامعات "استكشاف فاعلية الذات وتقدير الذات كعوامل محتملة للدافعية" وأشارت الدراسة إلي أن التحسن في مستويات النشاط البدني يزيد من جودة وفاعلية الحياه وخاصة للبالغين، كما أن تقدير الذات الجسمية من العوامل المؤثرة بشكل كبير نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتشير تلك النتائج الي تدعيم نظرية أن برامج التربية الصحية المصممة للحفاظ علي مستويات النشاط البدني تعمل علي رفع مستوي تقدير الذات مع تحسين جودة الحياة وزيادة الكفاءة الذاتية.

دراسة العيسي والسبيل (Al-Eisa & Al-Sobayel, 2012) حول النشاط البدني والمعتقدات الصحية ما بين النساء السعوديات، حيث هدفت الدراسة الي التعرف علي مستويات النشاط البدني ما بين النساء السعوديات باستخدام مؤشر عدد الخطوات التي يقطعنها يومياً كدليل لمستوي النشاط البدني، مع التعرف علي العلاقة ما بين مستويات النشاط البدني والمعتقدات الصحية، وأشارت أهم نتائج الدراسة إلي أن معدل عدد الخطوات في اليوم لنساء السعوديات كان ٥١١٤ (±٢٢١٣) خطوة/يومياً وهو معدل يقل كثيراً عن المعدلات العالمية في مثل تلك المرحلة السنوية والتي بلغ متوسط سن أفراد عينة الدراسة ٢٦ عام، وينظر ذلك المعدل من تعدوا سن الستين في الدول الغربية، كما أشارت الدراسة إلي أن هناك ارتباط طردي ما بين عدد الخطوات المقطوعة يومياً وتقدير الذات. دراسة فايت (٢٠١١) حول مستويات ممارسة النشاط البدني والعوامل المرتبطة به لدى الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم، وأشارت النتائج إلي أن غالبية عينة الدراسة لا يمارسن النشاط البدني في الحدود الموصي بها بهدف تحقيق فوائد صحية كما يصنف مؤشر كتلة جسم غالبية الطالبات في الحدود الجيدة ويوجد ارتباط بين مؤشر كتلة الجسم والممارسة في الحدود الموصي بها كما أن مدركات العينة لفوائد ممارسة النشاط البدني سليمة وفي نفس الوقت هناك بعض المعوقات المدركة ويوجد ارتباط بين مدركات الفوائد والمعوقات وممارسة النشاط البدني في الحدود الموصي بها، وكانت مدركات الفاعلية الذاتية عالية بين المفحوصات كما وجد ارتباط بين مدركات الفاعلية الذاتية والممارسة في الحدود الموصي بها، كما تجد المفحوصات دعماً لممارسة النشاط البدني من الصديقات أكثر مما يجدن من الأسرة و يوجد ارتباط بين الدعم الاجتماعي من الأسرة والصديقات والممارسة في الحدود الموصي بها، ومدركات تناسق الجسم عالية بين المفحوصات علي نقيض مدركات الكفاءة الرياضية وارتبط تناسق الجسم مع الممارسة في الحدود الموصي بها على نقيض الكفاءة الرياضية التي لم ترتبط بالبيانات الديموغرافية، وقد اتضح عدم وجود ارتباط بين كافة

المتغيرات والممارسة في الحدود الموصي بها فيما عدا متغير التخصص الدراسي والذي ارتبط بالممارسة في الحدود الموصي بها.

دراسة حسنين (٢٠٠٤) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي صحي مقترح لتنمية الوعي البيئي لطلبة كلية التربية الرياضية"، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي على مجموعة واحدة، اشتملت العينة على عدد (٣٠٠) طالبة من المنتظمات في الدراسة وقد اختيرت بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى، كانت اهم النتائج ان البرنامج الإرشادي الصحي يؤثر تأثيرا ايجابيا على تنمية واكتساب الوعي البيئي لدى العينة. من خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث نجد أن:

١. اتفاق الدراسات السابقة المذكورة في الهدف والذي تمثل في التعرف على مستويات النشاط البدني وفاعلية

بعض المعالجات في تطوير وتحسين مستويات النشاط البدني

٢. اتفاق الدراسات على استخدام المنهج الوصفي في حين اتفقت دراسة واحدة مع دراسة الباحث بالمنهج التجريبي.

٣. تراوحت النتائج ما بين وجود علاقة ما بين مستويات النشاط البدني وجودة الحياة

الاستفادة من الدراسات السابقة

مما لا شك فيه أن إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة الحالية كان له بالغ الأثر في تفهم الباحث لمشكلة الدراسة وصياغتها وتحديد أهدافها واستخدام المنهج والأدوات الملائمة لطبيعة الدراسة، والتعرف علي طرق وخطوات تنفيذ إجراءات البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي القائم على دراسة العلاقات المرتبطة لمناسبتة مع طبيعة وأهداف الدراسة.

أدوات جمع البيانات

استبانة قياس مستويات النشاط البدني: استخدم الباحث استبانة قياس مستويات النشاط البدني لطالبات المرحلة الجامعية (الهزاع، ٢٠٠٥)، وهي استبانة مصممة لقياس النشاط البدني للطالبات في المرحلة الجامعية، وتتكون الاستبانة من بيانات اولية (الاسم، السن، العمر، الوزن، الطول، وايضا تاريخ تعبئة الاستبانة، ثم جزء يختص بممارسة النشاط البدني ويتكون من ٢٧ فقرة تناولت الأنشطة البدنية الممارسة مثل المشي، صعود الدرج، الجري، الدراجة الهوائية، السباحة، أنشطة رياضية معتدلة الشدة كالكرة الطائرة، التنس، رياضات الدفاع عن

عبد العظيم العتيبي: مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

النفس، التمرينات السويدية، الأعمال المنزلية، الرقص ومدى الفترة الزمنية المستغرقة في كل نشاط من تلك الأنشطة، وتناول الجزء الثالث من الاستبانة أسباب ممارسة وعدم ممارسة الأنشطة البدنية، والوقت المستغرق في مشاهدة التلفاز، والكمبيوتر والانترنت، وعدد ساعات النوم اليومية.

تم قياس صدق أداة الدراسة من خلال صدق المحتوى أو الصدق الظاهري، وللتحقق من صدق محتوى أداة الدراسة، والتأكد من أنها تخدم أهداف الدراسة، تم عرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة كليات التربية البدنية في مجال تخصص الصحة واللياقة البدنية والنشاط البدني، وطُلب إليهم دراسة الأداة، وإبداء رأيهم فيها من حيث: مدى مناسبة الفقرات لمحتوي الاستبانة، وكفاية أداة الدراسة من حيث عدد الفقرات، وشموليتها، وتنوع محتواها، وتقويم مستوى الصياغة اللغوية، أو أية ملاحظات يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل، أو التغيير، أو الحذف. وقام الباحث بدراسة ملاحظات المحكمين، واقتراحاتهم، وأجراء التعديلات، وتلخصت معظم التعديلات في أن يكون مقياس الاستبانة خماسي وليس سباعي، كذلك في الصياغة اللغوية لبعض عبارات الاستبانة، وعلامات الترقيم. وقد اعتبر الباحث الأخذ بملاحظات المحكمين، وإجراء التعديلات المشار إليها أعلاه بمثابة الصدق الظاهري، وصدق المحتوى للأداة، واعتبر الباحث أن الأداة صالحة لقياس ما وضعت له.

حساب معامل ثبات أداة الدراسة

تم استخراج معامل ثبات أداة الدراسة لاستجابات الطالبات بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغ الثبات الكلي للاستبانة 0.84 ويعتبر ذلك معامل ثبات مرتفع ومناسب لأغراض الدراسة.

- قام الباحث بتوزيع الاستبانة مستعينا ببعض المساعدين حيث قام بإرسالها للمتعاونات والمنسقات في كلية التربية للبنات والذين قاموا بتوزيع الاستبانات على عينة الدراسة ثم جمعها من عينة الدراسة واعادتها للباحث.

المعالجة الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة والتعرف على الإجابة على الدراسة، تم جمع البيانات وتفرغها وتحليلها إحصائياً مستخدماً برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار العشرون، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي للتعرف على خصائص عينة الدراسة.
- الانحراف المعياري للتعرف على تشتت عينة الدراسة.
- التكرار للتعرف على عدد مرات تكرار ممارسة الأنشطة
- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach لحساب معامل ثبات الاستبانة.

- النسب المئوية للتعرف على نسب الفترات الزمنية في ممارسة كل نشاط.

حدود البحث المكانية والزمانية

تم إجراء هذه الدراسة بكلية التربية فرع الطالبات بجامعة القصيم في العام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ م.

عينة البحث

تكونت عينة الدراسة من (١١٤) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم تم اختيارهم عشوائياً من الطالبات الملتحقين بالعام الجامعي ٢٠١٥-٢٠١٦ وتمثل العينة نسبة ٤٧,٥٪ من إجمالي عدد الطالبات الملتحقين في كلية التربية جامعة القصيم، ويرجع سبب اختيار العينة أن الباحث أراد التعرف على مستويات النشاط البدني لطالبات كلية التربية جامعة القصيم، حيث تمثل تلك الشريحة من المجتمع معلمات المستقبل التي سوف يكون لها العديد من التأثيرات على الأجيال المستقبلية، وفي نفس الوقت فتح المجال أمام صناع القرار للتعرف على المعوقات التي تسهم في ضعف ممارسة الأنشطة البدنية لضمان تلافيها مستقبلاً لتحقيق أجيال تتميز بالصحة البدنية والتي تؤثر على السلامة النفسية مما يساعد علي خلق معلم متوازن من جميع الجوانب، وفيما يلي توصيف عينة الدراسة.

توصيف عينة الدراسة

يظهر الجدول رقم (١) الصفات الاولية لعينة الدراسة وهي العمر الزمني لأقرب سنة والوزن بالكيلو جرام والطول بالسنتيمتر وقد اتضح من الجدول ان جميع بيانات العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً وايضا تم حساب متوسط مؤشر كتلة الجسمي وهي أداة لتقييم الوزن الطبيعي أو زيادة الوزن، من خلال فحص العلاقة بين طول ووزن الجسم كالتالي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام ÷ مربع الطول بالمتر

جدول رقم (١) توزيع عينة الدراسة وفق المعلومات الأولية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
العمر (لأقرب سنة)	١٩,٩٨	١,٤٤	١٨	٢٧
الوزن (كجم)	٥٦,٢٣	٩,٢٧	٣٩	٨٠
الطول (سم)	١٥٧,٥٦	٩,٥٣	١٠٠	١٧٠

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

فيما يلي سيتم استعراض النتائج وفقاً لتساؤلات الدراسة كمائلي:

السؤال الأول: ما عدد الساعات ممارسة الأنشطة البدنية ومستويات ممارسة الأنشطة البدنية لطالبات كلية التربية جامعة القصيم؟

جدول رقم (٢) التكرارات والنسب المئوية لإجابات عينة الدراسة حول عدد مرات ممارستهم للأنشطة البدنية بانتظام في الأسبوع.

م	النشاط البدني	٥ مرات فأكثر	٣-٤ مرات	١-٢ مرة	لا شيء	متوسط الوقت المستغرق	الترتيب
١.	المشي	ت	17	30	43	24	3
		%	14.91	26.32	37.72	21.05	
٢.	صعود الدرج سواء في الجامعة أو في المنزل أو معا	ت	62	35	12	5	10
		%	54.39	30.70	10.53	4.39	
٣.	رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما سواء على الأرض أو على السير المتحرك	ت	7	14	44	49	4
		%	6.14	12.28	38.60	42.98	
٤.	استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما	ت	٤	٧	٢٨	٧٥	9
		%	3.51	6.14	24.56	65.79	
٥.	السياحة	ت	3	8	28	75	٦
		%	2.63	7.02	24.56	65.79	
٦.	أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهددة بدنياً (مثل كرة الطاولة، تنس الطاولة، البولينج، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك)	ت	2	10	32	70	7
		%	1.75	8.77	28.07	61.40	
٧.	أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهددة بدنياً (مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الإسكواش، الخ)	ت	7	10	29	68	5
		%	6.14	8.77	25.44	59.65	
٨.	رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)	ت	2	1	٨	١٠٣	11
		%	1.75	0.88	7.02	90.35	
٩.	التمرينات السويدية لتقوية العضلات	ت	4	4	27	79	8
		%	3.51	3.51	23.68	69.30	
١٠.	أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)	ت	34	24	27	29	1
		%	29.82	21.05	23.68	25.44	
١١.	الرقص (سواء مع الصديقات أو لوحدها في المنزل)	ت	33	23	37	21	2
		%	28.95	20.18	32.46	18.42	

* متوسط الوقت المستغرق (دقيقة) = عدد مرات ممارسة النشاط × الوقت المستغرق كل مرة

يظهر جدول (٢) التكرارات والنسب المئوية لإجابات عينة الدراسة حول عدد مرات ممارستهم للأنشطة البدنية بانتظام خلال الاسبوع، كما يتضح ان اعلى وقت مستغرق في الانشطة البدنية لعينة الدراسة لمتوسط الوقت هي الاعمال البدنية المنزلية بواقع ١٨٧,١٤ دقيقة/أسبوع ، يلي الوقت المستغرق في ممارسة أنشطة الرقص سواء في المنزل أو مع الأصدقاء بواقع ١٤٤,٧٤ دقيقة/أسبوع ، يليهما الوقت المستغرق في أنشطة المشي بزمان قدره ٧٧,٢٧ دقيقة/أسبوع ، ويظهر من الجدول ايضا ان النشاط البدني المستخدم لرياضات الدفاع عن النفس هو اقل نسبة من ناحية الوقت المصروف ٤,٦٢ دقيقة في الاسبوع، يأتي بعدها استخدام الدراجة العادية او دراجة الجهد المنزلي وذلك بزمان ١٤,٥٣ دقيقة في الاسبوع.

وكان أعلى تكرار لنشاط بدني لخمس مرات أو أكثر في الاسبوع هي صعود الدرج سواء في الجامعة او المنزل بواقع ٥٤,٣٩٪ من عينة الدراسة، يليه نشاط الأعمال المنزلية بنسبة ٣١,٤٨٪، يليه أنشطة الرقص سواء مع الصديقات أو في المنزل بنسبة ٢٨,٩٥٪.

أما بالنسبة للأنشطة البدنية التي تمارس من ٣-٤ مرات أسبوعياً فكانت أنشطة صعود السلم يليها المشي ثم أنشطة الرقص بنسب ٣٠,٧٠٪، ٢٦,٣٢٪، ٢٢,٢٢٪ على الترتيب.

وبالنسبة للأنشطة التي تمارس لمرة واحدة أو مرتين كانت أنشطة الهرولة أو الجري ثم المشي ثم الأنشطة الرياضية معتدلة الشدة بنسب ٣٨,٦٠٪، ٣٧,٧٢٪، ٢٨,٠٧٪ على الترتيب.

وبالنسبة للأنشطة التي لم تمارس على الإطلاق فكانت النسب مرتفعة في معظم الأنشطة وكانت على الترتيب التالي رياضات الدفاع عن النفس ٩٠٪، التمرينات السويدية ٦٩,٣٩٪، السباحة واستخدام الدراجة المنزلية ٦٥,٧٩٪ لكل منهما.

السؤال الثاني ما أسباب ممارسة الأنشطة البدنية لطالبات كلية التربية جامعة القصيم؟

جدول رقم (٣) توزيع اجابات عينة الدراسة وفق أسباب مارستنهن للنشاط البدني (الرياضي) بانتظام

النسبة*	العدد	الأسباب
٥٠,٨٨	٥٨	من أجل الصحة
٢٣,٦٨	٢٧	من أجل إنقاص الوزن
١,٧٥	٢	للالتقاء بالصديقات
١٤,٩١	١٧	للترويح

عبد العظيم العتيبي: مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

٠,٨٨	١	من أجل المنافسة
١,٧٥	٢	لأسباب أخرى
٦,١٤	٧	لم يحدد
١٠٠	١١٤	عدد العينة

يظهر من خلال الجدول رقم (٣) توزيع اجابات عينة الدراسة وفق اسباب ممارستهن للأنشطة البدنية بانتظام، ومن خلال الجدول يتضح ان اعلى نسبة لأسباب ممارسة النشاط البدني لدى عينة الدراسة هو ممارسة العينة للأنشطة البدنية من أجل الصحة وكان ذلك بنسبة ٥٠,٨٨% ، ويأتي من أجل إنقاص الوزن كثاني أعلى نسبة لممارسة النشاط البدني لعينة الدراسة وذلك بواقع ٢٣,٦٨% ، وتأتي ممارسة الانشطة البدنية من اجل الترويح في المرتبة الثالثة وذلك بنسبة ١٤,٩١% وتأتي اقل نسبة لأسباب ممارسة النشاط البدني هي ممارسة النشاط البدني من اجل المنافسة وذلك بنسبة ٠,٨٨% وأعلى من ذلك قليلا ممارسة النشاط البدني من اجل الالتقاء بالأصدقاء أو لأسباب أخرى بنسبة ١,٧٥% لحكل منهما، وتأتي نسبة اللاقي لم يحددن اسباب ممارستهن للنشاط البدني بنسبة ٦,١٤%.

السؤال الثالث: ما أسباب عدم ممارسة الأنشطة البدنية لطالبات كلية التربية جامعة القصيم؟

جدول رقم (٤) توزيع اجابات عينة الدراسة وفق أسباب عدم ممارستهن للنشاط البدني بانتظام

النسبة*	العدد	الأسباب
٤٨,٢٥	٥٥	عدم وجود الوقت
١,٧٥	٢	عدم معرفة أهمية النشاط البدني للصحة
١,٧٥	٢	عدم الاقتناع بأهمية النشاط البدني
١٣,١٦	١٥	عدم وجود مكان ملائم للممارسة
١,٧٥	٢	لظروف صحية تمنع من الممارسة
٠,٨٨	١	الخشية من انتقاد الأقارب والزميلات
١١,٤٠	١٣	عدم وجود من يشترك معها في ممارسة النشاط البدني
٥,٢٦	٦	أسباب أخرى

١٥,٧٩	١٨	لم يحدد
١٠٠	١١٤	المجموع

يظهر من خلال الجدول رقم (٤) توزيع اجابات عينة الدراسة وفقا لأسباب عدم ممارستهن للنشاط البدني بانتظام ويتضح من خلال الجدول ان اعلى نسبة لأسباب عدم ممارسة النشاط البدني هي عدم وجود الوقت الكافي للممارسة النشاط البدني بواقع ٤٨,٢٥ % اي تقريبا نصف عينة الدراسة تعتقد ان عدم وجود الوقت الكافي يعد عائقا لممارسة النشاط البدني، ومن اسباب عدم ممارسة النشاط البدني التي حددتها عينة الدراسة هو عدم وجود اماكن ملائمة لممارسة الأنشطة البدنية وذلك بنسبة ١٣,٦٪، ام سبب عدم وجود من يشترك معها في ممارسة النشاط البدني بنسبة ١١,٤٠ %، وتأتي أسباب اخرى لعدم ممارسة النشاط البدني لم يتم ذكرها بنسبة ٥,٢٦ % ويظهر من الجدول ان اقل نسبة لأسباب عدم المشاركة في الانشطة البدنية بانتظام هي ١,٨ % لكل من، عدم معرفة اهمية النشاط البدني للصحة وعدم الاقتناع بأهمية النشاط البدني او الظروف الصحية تمنعها من ممارسة النشاط البدني، ويظهر الجدول انه لا يوجد اي سبب يمنع المشاركات من ممارسة النشاط البدني المنتظم يرتبط بانتقاد الأقارب او الزملاء.

السؤال الرابع ما أنشطة وقت الفراغ التي تمارسها طالبات كلية التربية بخلاف الأنشطة البدنية؟

جدول رقم (٥) توزيع عينة الدراسة وفق الوقت الذي يقضنه في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو (أو كلاهما معاً) يومياً

النسبة	العدد	عدد الساعات
٢٩,٨	٣٤	نصف ساعة أو أقل
٢١,١	٢٤	ساعة
١٥,٨	١٨	ساعتان
٨,٨	١٠	٣ ساعات
٣,٥	٤	٤ ساعات
٣,٥	٤	٥ ساعات
٩,٦	١١	أكثر من ٥ ساعات

عبد العظيم العتيبي: مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

لم يحدد	٩	٧,٩
المجموع	١١٤	١٠٠,٠

يظهر جدول (٥) توزيع عدد العينة وفق الوقت الذي يقضيه في مشاهدة التلفاز او الفيديو او كلاهما معا يوميا، ويتضح من خلال الجدول ان نسبة مشاهدة التلفاز او الفيديو لأكثر من خمس ساعات قد بلغت ٩,٦٪ من عينة الدراسة وبلغت اربع الى خمس ساعات ٣,٥٪ كنسبة اقل، اما الاعلى فكانت بواقع ٢٩,٨ ٪ وذلك لمشاهدة لنصف ساعة او اقل ثم يليها مشاهدة لمدة ساعة بنسبة ٢١,١٪ وبلغت ١٥,٨٪ للمشاهدة لساعتان و ٨,٨ ٪ لثلاث ساعات، ويظهر الجدول ايضا ان نسبة ٧,٩ ٪ من عينة الدراسة المشاركة لم تحدد اي وقت لمشاهدة التلفاز او الفيديو.

جدول (٦) توزيع عينة الدراسة وفق الوقت الذي يقضيه على الكمبيوتر أو الانترنت (أو كلاهما معاً) يومياً

عدد الساعات	العدد	النسبة
نصف ساعة أو أقل	١٣	١١,٤
ساعة	١٦	١٤,٠
ساعتان	١٠	٨,٨
٣ ساعات	١٠	٨,٨
٤ ساعات	١٠	٨,٨
٥ ساعات	١١	٩,٦
أكثر من ٥ ساعات	٣٧	٣٢,٥
لم يحدد	٧	٦,١
المجموع	١١٤	١٠٠,٠

يوضح الجدول رقم (٦) توزيع عينة الدراسة وفق الوقت المستخدم في العمل على الكمبيوتر او كلاهما يوميا، ويظهر واضحاً ان اعلى نسبة مستغرقة في استخدام الانترنت والكمبيوتر او كليهما ٣٢,٥ ٪ بواقع أكثر من ٥

ساعات يوميا، يلي ذلك في الوقت المصروف كنسبة اعلى أكثر من ساعة للعمل على الكمبيوتر والانترنت بنسبة ١٤,٠٪، ثم نصف ساعة او اقل بنسبة ١١,٤ ٪، ثم خمس ساعات بنسبة ٩,٦٪، ثم تتساوى الساعتان والثلاث ساعات والاربع ساعات في نسبة ٨,٨ ٪ لاستخدام الانترنت والكمبيوتر، ولم يحدد النسبة المستخدمة للكمبيوتر والانترنت سبعة افراد من عينة الدراسة اي ما يقارب ٦,١٪.

جدول (٧) توزيع عينة الدراسة وفق عدد ساعات نومهم في العادة (يوميًا)

عدد الساعات	العدد	النسبة
٣ ساعات أو أقل	١	٠,٩
٤ ساعات	٩	٧,٩
٥ ساعات	١١	٩,٦
٦ ساعات	١٨	١٥,٨
٧ ساعات	١٩	١٦,٧
٨ ساعات	٢٨	٢٤,٦
٩ ساعات فأكثر	٢٠	١٧,٥
لم يحدد	٨	٧,٠
المجموع	١١٤	١٠٠,٠

الجدول رقم (٧) يوضح توزيع العينة وفق عدد ساعات النوم في العادة يوميا، ويظهر من خلال الجدول ان النسبة الاعلى لعدد ساعات النوم وفقا لإجابات العينة هي ٨ ساعات يوميا بواقع ٢٤,٦٪ ثم يليها نسبة ١٧,٥٪ لأكثر من ٨ ساعات يوميا وتأتي نسبة النوم لمدة ٧ ساعات هي الثالثة بواقع ١٦,٧ ٪ و ١٥,٨ ٪ لستة ساعات وكانت النسبة لمدة ٥ ساعات ٩,٦ ٪ و ٧,٩٪ لأربع ساعات واما ساعات النوم التي تقل عن ثلاث ساعات لعينة الدراسة فقد بلغت ٠,٩ ٪ وبلغت نسبة العينة التي لم تحدد عدد ساعات النوم ٧,٠٪ اي بواقع ٨ افراد من افراد العينة.

مناقشة النتائج

من المعروف أن ممارسة النشاط البدني له العديد من المنافع والفوائد التي تعود علي الانسان والمجتمع لذلك تحت كثير من الدراسات العلمية علي ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة (Brownson et al., 2007) ويظهر جدول (٢) أن نسبة الطالبات اللاتي يمارسن المشي لخمس مرات أو أكثر كانت حوالي ١٣,٩٪ من إجمالي أفراد عينة البحث، واللاتي يمارسن المشي من ٣-٤ مرات أسبوعياً كانت ٢٦,٣٪ من إجمالي أفراد عينة البحث، ويعد المشي من الانشطة الهوائية التي لا تعتمد فيها الطاقة المصروفة على مستوى مهاري عالي اثناء الممارسة، وايضا يمكن ادائه بإيقاع منتظم يحدده الممارس (الهزاع & الأحمدى، ٢٠٠٤).

وتعد الطاقة المصروفة في المشي السريع أعلى من المشي البطيء او المعتدل لان صرف الطاقة يعتمد على المستوى والشدة المبذولة. وتعد الطاقة المصروفة للمشي العادي ٠,٤٣ كيلو سعر/كجم ق وهذا ما يتم صرفه من قبل ١١,٤٪ من عينة الدراسة. أي ان الطاقة المصروفة لشخص وزنه ٧٠ كجم (كيلو سعر حراري في الدقيقة = ٠,٠٣ كيلو سعر / كج في الدقيقة. والطاقة المصروفة في المشي السريع ٠,٠٧ كيلو سعر حراري في الدقيقة وهذا ما يتم صرفه من قبل ٩,٦٪ عينة الدراسة أي ان الشخص الذي يزن ٧٠ كجم تكون الطاقة المصروفة ٤,٩ كيلو سعر حراري في الدقيقة (Ainsworth et al., 2000؛ الهزاع & الأحمدى، ٢٠٠٤).

وتشير نتائج الدراسات الي ان ممارسة اي نشاط بدني مفيد للصحة بشكل عام مع الاخذ في الاعتبار الشدة والمدة والهدف من ممارسة النشاط البدني وكلما ارتفع مستوى وطبيعة ممارسة المشي كلما كان هناك صرف للطاقة بشكل أكبر حيث يمكن حرق طاقة تقدر بحوالي ٠,٠٧ كيلو سعر حراري لكل كيلوجرام من وزن الجسم في الدقيقة عند ممارسة المشي السريع اي ان شخص وزنه ٧٠ كيلوجرام سيصرف ٤,٩ كيلو سعر حراري في الدقيقة (٧٠ X ٠,٠٧) ولنفترض انه يمارس المشي السريع لمدة ساعة لمدة اربع ايام فسيصبح مجموع ما يصرف من الطاقة خلال هذا الاسبوع كالتالي (٤,٩ X ٦٠ X ٤ = ١٦٨٠ ك/س/حراري). (الهزاع & الأحمدى، ٢٠٠٤).

وقد ذكر الهزاع (٢٠٠٤) ان المشي السريع من الانشطة الهوائية المعتدلة الشدة التي لها فوائد كثيرة حيث تعمل على تنمية اللياقة القلبية التنفسية لدى الفرد. ولتحقيق أقصى استفادة صحية ممكنة للجسم يجب ممارسة المشي بوتيرة معتدلة، حيث يأخذ المشي صورة أسرع من الخطوات المعتادة لرفع معدل نبضات القلب، وقد لا يتفق هذا مع ما يظهر في جدول ٢ من انخفاض مستوى النشاط البدني (المشي) لدى عينة الدراسة ولا شك ان هذا يعد أحد العوامل الاساسية المؤدية الى السمنة وامراض العصر، حيث ان الطاقة الكلية المطلوب صرفها من اجل المحافظة على الوزن وعدم الزيادة هي ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة (الهزاع, ٢٠٠٤).

كما يظهر جدول (١) متوسط الوقت والنسب المتوقعة المستغرقة في ممارسة النشاط البدني بانتظام في الأسبوع، حيث تشير العديد من الدراسات الي أن الحمل وعدم ممارسة النشاط البدني المسبب الرابع للوفاة حول العالم وتعزى له ٣٠٪ من امراض القلب و٢٧٪ من امراض السكري و٢١ الى ٢٥ ٪ من امراض السرطان وذلك وفقا لتقرير المنظمة الصحية العالمية (٢٠١٠) وكان الحد الادنى لممارسة النشاط البدني الموصي بها هي ١٥٠ دقيقة في الاسبوع والذي قد يؤدي الى صرف طاقة مقدرة بحوالي ١٠٠٠ كيلو سعر حراري في جسم الانسان خلال الاسبوع (Organization, 2009).

وقد أشار كل من هزاع، وأرم وأخرون، وجوزيف وأخرون (Arem et al., 2015; Joseph et al., 2014; الهزاع, ٢٠٠٤) ان النشاط البدني معتدل الشدة هو النشاط البدني الذي يمكن للشخص ممارسته بشكل متواصل لمدة عشر دقائق دون الشعور بالتعب الشديد اي ما يوازي ٣-٦ أضعاف ما يصرفه من الطاقة خلال الراحة (أثناء الجلوس) ومن هذه الانشطة التي اشار اليها هزاع الهزاع المشي وصعود الدرج باعتدال وركوب الدراجة الثابتة والسباحة ورياضات اخرى علاوة على الممارسة الطبيعية في المنزل كالكنس والترتيب والغسيل الصحن وغسيل السيارة والعمل في الحديقة المنزلية.

ويوضح جدول (١) أن معظم الأنشطة البدنية التي تمارس خلال الاسبوع والتي تجاوزه ١٥٠ دقيقة تتركز ممارسة الاعمال المنزلية البدنية وذلك بمعدل 187 دقيقة في الأسبوع، وقد بلغت نسبة ممارسة الأعمال المنزلية كأحد الأنشطة البدنية حوالي 31.48 ٪ من عينة الدراسة. ومن التوصيات الواضحة للمنظمة العالمية للصحة أن النشاط البدني يشمل الأنشطة التي تحقق المتعة كالمشي والرقص ويشمل ايضا غيرها مثل الوظيفية التي تتطلب حركة مثل الأنشطة المنزلية وغيرها من الاعمال اليومية، ومن الأنشطة البدنية المصنفة انشطة التنقل مثل المشي والتنقل بالدراجة (Organization, 2000, 2009).

واشارت دراسة كل من (Al-Eisa et al., 2016; Khalafalla et al., 2017; الهزاع, ٢٠٠٤) أن ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة ١٥٠ دقيقة في الاسبوع أو ٧٥ دقيقة للأنشطة البدنية مرتفعة الشدة بحيث لا تقل فترة النشاط عن ١٠ دقائق للفترة الواحدة، ويظهر الجدول ان نسبة ممارسة أنشطة الرقص بلغت ١٨,٧٪ من عينة الدراسة بواقع ١٤٤,٧٤ دقيقة في الاسبوع ويصنف الرقص على انه من الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة. (Arem et al., 2015) وهذا يعني ان مستوى النشاط البدني الممارس وفق التوصيات الموصي بها من قبل المنظمات والدراسات العلمية لهذه الأنشطة.

عبد العظيم العتيبي: مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

ومن خلال عرض جدول (٢) يتضح ان المشي هو ثالث الأنشطة البدنية وقتاً في الترتيب لدي عينة الدراسة بعد الاعمال المنزلية والرقص. ويصنف المشي على انه من الانشطة المنخفضة الشدة الى معتدل الشدة ومرتفع الشدة حسب الشدة المستخدمة. والذي يظهر ان ممارسة النشاط البدني المشي كان بمعدل ٢٧,٢٧ دقيقة في الاسبوع بنسبة ٧,٠٪ من عينة الدراسة وقد ظهر في الشكل رقم (١) حيث استعرض الباحث الجوانب المتعلقة بالمشي أثناء مناقشة السؤال الأول، كما أن تصنيف المشي من الانشطة مرتفع الشدة فإنه لم يبلغ الحد المطلوب من اجل ممارسة الانشطة البدنية من أجل الصحة الموصى بها.

ويوضح جدول ٢ أن الجري والهرولة كنشاط بدني ممارس لعينة الدراسة كان حوالي ٣٨ دقيقة في الاسبوع ويصنف هذا النشاط البدني كنشاط بدني مرتفع الشدة سواء على الارض أو على السير المتحرك والتوصيات (Joseph et al., 2014; Organization, 2000) وكما عرض سابقاً فإنه يوصى بممارسة الجري أو الهرولة لمدة ٧٥ دقيقة في الاسبوع من أجل المحافظة على الصحة وهذا ما لم يظهر من خلال ممارسة العينة لهذا النشاط البدني، ويتضح من خلال الجدول ايضاً أن الانشطة الممارسة المرتفعة الشدة مثل كرة السلة واليد والقدم كان حوالي ٢٧,٦٩ دقيقة في الاسبوع ولم يبلغ هذا الزمن الوقت المطلوب كحد ادنى لممارسة النشاط البدني من اجل الصحة ايضاً كما أشار كل من الهزاع وفق والمبادئ الاساسية الوطنية للنشاط البدني (Arem et al., 2014; Joseph et al., 2015).

وتعد السباحة من الانشطة البدنية الملائمة للفتيات والنساء حتي كبار السن وتعد من الانشطة متوسطة ومرتفعة الشدة وتوصي بعض الدراسات بممارسة السباحة من ٢٠ الى ٦٠ دقيقة خلال اليوم ويكون ٣-٤ مرات في الاسبوع على حسب الشدة والوقت. (Mohr et al., 2014; عبد الفتاح, ٢٠٠٢) كما يظهر من خلال الجدول رقم (٢) الوقت المستغرق من قبل العينة حيث بلغ خلال الاسبوع ٢٤,٢٣ دقيقة مما يعكس نسبة منخفضة جداً مقارنة بالموصى به حيث يكون اجمالي الوقت المطلوب ممارسته من اجل الصحة هو ٦٠ دقيقة على الاقل خلال الاسبوع وهذا ما لم يتحقق من خلال عينة الدراسة.

وايضا يظهر من خلال الجدول رقم (٢) الانشطة البدنية المعتدلة الشدة والغير مجهددة بدنيا حيث توصي الدراسات بممارستها لمدة خمس ايام خلال الاسبوع بواقع ٣٠ دقيقة الى ٥٠ دقيقة (Arem et al., 2015; Brownson et al., 2007; Organization, 2000) ويتضح ان الوقت المستخدم من قبل عينة الدراسة هو ١٨,٥١ دقيقة خلال الاسبوع مما يعني ان العينة الممارسة لهذه الانشطة لم تحقق الحد الادنى من الوقت الموصى به وهو ١٥٠ دقيقة على الاقل في الاسبوع بل انه كان انخفاض واضح جدا لم يتجاوز ١٥٪ من الحد المطلوب.

التمرينات السويدية لتقوية العضلات لم يثبت عن الكثير عن الدراسات الوقت المطلوب ممارسته لتقوية العضلات ولكن تم تحديد التكرار وذلك بواقع مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع ومن خلال الجدول رقم (٢) يتضح ان هناك نسبة عالية من عينة الدراسة لا تمارس النشاط البدني والمتمثل في التمرينات السويدية لتقوية العضلات وقد بلغت 69.30% وهذا لا يتفق مع التوصيات الموصي بها من اجل الصحة (Al-Eisa & Al-Sobayel, 2012; Organization, 2000, 2009; الهزاع, ٢٠٠٤) وتعد ممارسة التمرينات التي تعمل على تقوية العضلات مهمة من اجل التمتع بلياقة عامة للعضلات لاسيما بين غير المتدربين او الذين يتدربون للترفيه حيث يجب على الفرد ان يؤدي تمارين المقاومة لجميع عضلات الجسم الرئيسية بمعدل ٢ الى ٣ ايام في الاسبوع مع فصل جلسات التمرين لنفس مجموع العضلات ٢٨ ساعة على الاقل (Swift, Johannsen, Lavie, Earnest, & Church, 2014) وهذا ما لم يظهر في اجابات عينة الدراسة.

ويظهر من خلال الجدول رقم (٢) ان نسبة ٦٧,٦% من عينة الدراسة لا تستخدم دراجة الجهد البدني او الدراجة العادية وبلغ الوقت المستخدم لهذه الرياضة من عينة الدراسة ١٤,٥٣ دقيقة في الاسبوع رغم ان هناك توصيات تقول ان ممارسة الانشطة البدنية بالدراجة تعد من الانشطة الاساسية وتصنف على انها من الانشطة المرتفعة الشدة، اي ان الوقت الذي ينبغي صرفه كما وضح سابقا هو ١٥٠ دقيقة كحد أدني وهو ما لم يتحقق من قبل عينة الدراسة. (Duvivier et al., 2013)، وتعد دراجة الجهد البدني المنزلية سهلة الاستخدام لأي وقت وفي اي مكان في المنزل عكس الدراجة الهوائية التي من الصعب جدا على النساء استخدامها داخل المنزل لأسباب بدنية مثل ضعف التوازن حيث ان وضع الكرسي يكون عكس الجاذبية الارضية، واستخدام الدراجة الهوائية يصعب استخدامها خارج المنزل لأسباب دينية واجتماعية لدى عينة الدراسة (Al-Eisa & Al-Sobayel, 2012; Duvivier et al., 2013).

كما يظهر من خلال الجدول رقم (٢) الوقت المستغرق والنسبة لعدد مرات ممارسة النشاط البدني لرياضة الدفاع عن النفس حيث يظهر ان 90.35% من عينة الدراسة لا تمارس النشاط البدني لهذه الرياضة وهو امر طبيعي حيث تعد هذه الرياضة من الرياضات الغير مألوفة في المجتمع السعودي وايضا من الرياضات التي لم يتم ادراجها ضمن الانشطة التي تقام في المراكز الرياضية النسائية في المجتمع الخاص بعينة الدراسة، ومن الطبيعي ان يأتي هذا النشاط في المرتبة الاخيرة بنسبة أعلى وبوقت اقل يقدر ب ٤,٦٢ دقيقة في الاسبوع. وتعد ممارسة النشاط البدني من خلال ممارسة صعود الدرج سواء في البيت او الجامعة او الاماكن العامة من الانشطة البدنية التي يكون فيها صرف المكافئ الأيضي عاليا جدا حيث انه مصنّف من ضمن الانشطة البدنية عالية الشدة حسب مجموعة من الابحاث والمنظمات الصحية (Mohr et al., 2014; Al-Hazzaa., 2004)؛ فايت،

عبد العظيم العتيبي: مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

(٢٠١١). وهي من الأنشطة التي يوصى بممارستها بشكل يومي وهذا لا يتفق مع اجابات عينة الدراسة حيث اظهرت النتائج عدم ممارسة العينة لصعود الدرج بشكل يومي وان ٣٦٪ من عينة الدراسة تمارسه ٦ مرات خلال الاسبوع وهي تعد نسبة اقل من الموصي بها، ويتضح ايضا من الجدول ان ١٨,٨ ٪ من عينة الدراسة تمارس رياضة صعود الدرج ٥ مرات خلال الاسبوع، و ١٥,٢٪ تمارس هذا النشاط ٤ مرات خلال الاسبوع، و ١٦,١٪ تمارس ٣ مرات، و ٨,٩٪ لمرتين خلال الاسبوع، و ٢,٧٪ لمره واحده في الاسبوع، و ١,٨٪ لا تمارس صعود الدرج.

ويتضح من خلال الجدول رقم (٣) الذي يعرض اسباب ممارسة العينة للأنشطة البدنية او الرياضة بانتظام ان اعلى نسبة لأسباب الممارسة حسب اجابات عينة الدراسة هو من اجل الصحة بنسبة ٦١,٨٪ ثم يلي ذلك في الاسباب والذي يعود بنفس الفائدة على الممارسين وهو ممارسة النشاط البدني من اجل إنقاص الوزن بنسبة ٣٣,٦٪ حيث يتفق هذا مع ما ذكره مجموعة من الباحثين عن اسباب ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة والذي قسم الى ثلاثة جوانب. ويعود الجانب الاول الى ممارسة النشاط البدني لتحسين وظائف واجهزة الجسم ورفع الكفاءة الوظيفية، ويتمثل الجانب الثاني في الوقاية من الامراض والمشكلات الصحية اما الجانب الثالث يعود الى زيادة الطاقة المصروفة وبالتالي المساهمة الفعالة في الوقاية من السمنة والتخلص منها وهذا قد يكون مبرر ان اعلى نسبة كانت لممارسة النشاط البدني لعينة الدراسة من اجل الصحة وايضا من اجل انقاص الوزن، ويظهر الجدول ان ثالث اعلى نسبة لأسباب ممارسة النشاط البدني هو الترويح ٢٤,٥٪ ويعد الترويح من الاسباب الرئيسة لممارسة النشاط البدني حيث ان ممارسة النشاط البدني يعد من اهم مظاهر الصحة النفسية وان الترويح هو احد واجبات النشاط البدني الرياضي بل وان ممارسة النشاط البدني من اجل الترويح يعمل على تحقيق حياة متزنة مما يعود على الفرد بالصحة النفسية الجيدة والارتياح النفسي والاجتماعي.

ويعرض الجدول رقم (٣) سبب ممارسة النشاط البدني للالتقاء بالصدقات وهو من اقل الاسباب نسبة بواقع ١,٨٪ ويأتي سبب ممارسة النشاط البدني من اجل المنافسة اقل من سابقه بواقع ٠,٩٪ وهذا غير مستغرب حيث انه لا توجد منافسات رياضية رسمية او ودية في مجتمع الدراسة اي في المجتمع السعودي. ولم يحدد مجموعة عينة الدراسة اسباب ممارسة النشاط البدني وذلك لنسبة ٨,٢٪ من عينة الدراسة.

ويعد الخمول البدني من اهم الاسباب التي تؤدي الى اثار سلبية على صحة الفرد والمجتمع على حد سواء وتشير احصاءات الولايات المتحدة الامريكية الى ان ٥٣٪ من وفيات امراض القلب التاجية و ٣٥٪ من وفيات

داء السكري و ٣٢٪ من وفيات سرطان القولون يعود بشكل رئيسي الى الخمول البدني (Organization,) (2009).

يظهر الجدول رقم (٤) مجموعة من اجابات عينة الدراسة لأسباب عدم ممارسة النشاط البدني بانتظام، وتتفق الى حد ما اجابات عينة الدراسة للجدول رقم (٤) مع اجابات نفس العينة بالجدول رقم (٣) بشكل كبير، حيث تشير نسبة ١,٨٪ (وهي نسبة قليلة) من عينة الدراسة عدم معرفتها اهمية النشاط البدني وبنفس النسبة عدم اقتناعها بأهمية النشاط البدني وهذا يتفق مع اسباب ممارسة النشاط البدني في الجدول رقم (٣) حيث يظهر في الجدول رقم (٣) نسبة ٦١,٨٪ (وهي نسبة مرتفعة) من عينة الدراسة تمارس النشاط البدني من اجل الصحة وهذا يعكس معرفة العينة بأهمية الانشطة البدنية وايضا اقتناعهم بأهمية النشاط البدني.

ومن اهم معوقات النشاط البدني هو عدم وجود الوقت الكافي حيث ان الوقت يعد عائقا كبيرا في عدم ممارسة الاشخاص للنشاط البدني وقد بلغت نسبة ٥٠,٠٪ من عينة الدراسة التي تعزو عدم ممارستها للنشاط البدني عامل الوقت اي ان أكثر من نصف المجموعة لا تمارس النشاط البدني لهذا السبب كما في الجدول رقم (٤). ومن بين الاسباب التي قد تكون عائقا لممارسة النشاط البدني عدم وجود الاماكن الملائمة والمناسبة لممارسة النشاط البدني وهذا يتفق مع ١٣,٦٪ من العينة الحالية.

ويظهر الجدول رقم (٤) ان ١,٨٪ من عينة الدراسة تمنعها ظروفها الصحية عن ممارسة النشاط البدني وهي نسبة قليلة جدا وايضا لا أحد من عينة الدراسة تمنعه خشية الاقارب او الاصدقاء من ممارسة الرياضة والنشاط البدني، وقد يختلف سبب عدم وجود اصدقاء يمارسون الرياضة في الجدول رقم (٤) مع سبب ممارسة الرياضة من اجل روية الاصدقاء في الجدول (٣) حيث كان عدم الممارسة لعدم وجود اصدقاء تقارب نسبة ١١,٨٪ من عينة الدراسة في جدول رقم (٤) ونسبة ممارسة الرياضة في من اجل روية الاصدقاء بلغت ١,٨٪ من عينة الدراسة في الجدول رقم (٣)، اما ٢٥,٢٪ من عينة الدراسة لم تحدد اي اجابة لعدم ممارسة النشاط البدني، وقد عزي ٤,٥٪ من العينة عدم ممارسة النشاط البدني لأسباب اخرى لم يتم تحديدها في استبانة الدراسة.

ويظهر الجدول رقم (٥) الوقت الذي يتم قضاءه امام التلفاز والفيديو من قبل عينة الدراسة او كلاهما معا خلال اليوم وقد بلغت المشاهدة لنصف ساعة او اقل نسبة ٢٩,٨٪ من عينة الدراسة وهي الاعلى وبلغت نسبة الوقت المصروف لمدة ساعة او ساعتين بالمشاهدة من خلال الجول ٢١,١ و ١٤,٨ على التوالي كنسبة منخفضة مقارنة بالنسبة المصروفة للمشاهدة لأربع و خمس ساعات ثم ترتفع النسبة قليلا لمشاهدة التلفاز او الفيديو لخمس ساعات او أكثر حيث بلغت ٩,٢٪ ولم يحدد ٧,٩٪ من عينة الدراسة الوقت المصروف في المشاهدة لتلفاز

عبد العظيم العتيبي: مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

والفيديو، وهذا النتائج مقارنة لدراسة هزغ الهزاع التي اجريت عام ٢٠٠٥ حيث كانت نسبة مشاهدة التلفاز او الفيديو ١٨,٠ + ١٠,٤ .

وايضا تظهر جدول رقم (٦) الوقت المصروف على الكمبيوتر او الانترنت وقد اظهرت الاجابات كما في الجدول رقم (٥) ان الحمول وعدم الحركة اتضح من خلال اجابات عينة الدراسة حيث بلغت نسبة ٣٢,٥٪ هي الاعلى في الوقت المصروف على الانترنت والكمبيوتر من عينة الدراسة، وكنسبة اقل من عينة الدراسة كوقت مصروف لمدة ساعتين او ثلاث ساعات او أربع ساعات فقد اشتركت جميعا بنسبة ٨,٨٪، و ١٤,٠٪ نسبة الوقت المصروف لساعة واحده ثم أعلى قليلا الوقت المصروف لنصف ساعة او اقل بنسبة ١١,٤٪ من عينة الدراسة، ولم تحدد ٦,١٪ من عينة الدراسة الوقت المصروف للعمل بالكمبيوتر او الانترنت. وتعكس هذه النتائج نسبة العزوف الواضح عن ممارسة النشاط البدني حيث اصبحت هذه التقنية عائقا كبيرا لممارسة الانشطة البدنية وهذا يتفق مع كثير من الدراسات (Organization, 2009; الهزاع, ٢٠٠٤; حسنين, ٢٠٠٤). الجدول رقم (٧) يظهر عدد ساعات النوم لعينة الدراسة المعتادة يوميا وقد نستطيع طرح سؤالاً مهما نستطيع من خلاله مناقشة نتائج هذا الجدول وهو هل هناك علاقة بين ساعات النوم والنشاط البدني؟ ماهي الساعات الكافية لنوم؟ وقد أشارت كثير من الدراسات الى ان هناك علاقة بين النشاط البدني والنوم حيث تشير دراسة هارتسكو وآخرون Hartescu (et al., 2015) أن النشاط البدني والتدريب مرتفع الشدة قد يزيد من جودة النوم،

كما أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ٥ ساعات وفق مؤشر بترسبرج لجودة النوم Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) يكون أكثر عرضة لانخفاض مستويات التحمل العضلي والمرونة وكذلك لياقة الجهاز الدوري التنفسي، كما أن هناك ارتباط ما بين مستويات اللياقة البدنية للإنانث ومستوي جودة النوم. (Lee& Lin., 2007).

وتشير الدراسات أن النساء البالغات الذين ينامون أقل من ٥ ساعات وفق مؤشر بترسبرج لجودة النوم Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) يكون أكثر عرضة لانخفاض مستويات التحمل العضلي والمرونة وكذلك لياقة الجهاز الدوري التنفسي، كما أن هناك ارتباط ما بين مستويات اللياقة البدنية للإنانث ومستوي جودة النوم. (Lee& Lin., 2007).

. ويظهر الجدول رقم (٧) ان هناك نسبة من عينة الدراسة تكون نسبة النوم ٥ ساعات وأربع ساعات واقل من ذلك ٩,٦٪ و ٧,٩٪ و ٠,٩٪ على التوالي وهذا قد يكون مؤشر خطير لاحتمالية فرصة حدوث الامراض أكثر من غيرهم.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

١. هناك ممارسات متنوعة من الأنشطة البدنية لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم، وتتنوع هذه الأنشطة طبقاً لاحتياجات الطالبات المختلفة، ومناسبة اوقات الممارسة، وتوافر المكان المناسب لممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضية.
٢. كانت الأنشطة البدنية الممارسة للطالبات عينة الدراسة كانت كالتالي الأعمال المنزلية، الرقص، المشي، الهرولة، ثم الأنشطة مرتفعة الشدة، السباحة، الأنشطة الرياضية، التدريبات السويدية، الدراجة المنزلية على الترتيب.
٣. اسباب ممارسة طالبات كلية التربية للنشاط البدني أو الرياضي كانت على النحو التالي هي ممارسة الرياضة من اجل الصحة، من اجل إنقاص الوزن، من اجل الترويح، من اجل الالتقاء بالصدقات على الترتيب.
٤. معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم هي عدم وجود الوقت الكافي، عدم وجود اماكن ملائمة للممارسة، عدم وجود من يشترك معها في ممارسة النشاط البدني، عدم معرفة اهمية النشاط البدني لصحة على الترتيب.
٥. لا يوجد اي سبب يمنع المشاركات من ممارسة النشاط البدني المنتظم يرتبط بكل من الأسرة أو الزملاء.
٦. اظهرت النتائج ان الوقت الذي تقضيه الطالبات في مشاهدة التلفاز او الفيديو او كلاهما معا يوميا، لأكثر من خمس ساعات قد بلغت ٩,٦٪ من عينة الدراسة وبلغت أربع الى خمس ساعات ٣,٥٪ كنسبة اقل، اما الاعلى فكانت بواقع ٢٩,٨٪ وذلك لمشاهدة لنصف ساعة او اقل ثم يليها مشاهدة لمدة ساعة بنسبة ٢١,١٪ وبلغت ١٥,٨٪ للمشاهدة لساعتان و ٨,٨٪ لثلاث ساعات كما ان نسبة ٧,٩٪ من عينة الدراسة المشاركة لم تحدد اي وقت لمشاهدة التلفاز او الفيديو.
٧. اظهرت النتائج الغالبية العظمي من الطالبات يقضين فترات طويلة يومياً علي كل من الكمبيوتر والانترنت.

ثانياً: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة وفي ضوء الدراسات والأدبيات التي تم مراجعتها يوصي الباحث بما يلي:

١. توفير أماكن لممارسة الأنشطة الرياضية للإناث في الجامعة بما يتلاءم مع تعاليم الدين تقاليد المجتمع.
٢. توفير العديد من المنشآت الرياضية الخاصة بالممارسة الرياضية النسائية في أماكن التجمعات والمنتزهات.

عبد العظيم العتيبي: مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

٣. الاهتمام بإعداد المختصات في مجال التربية البدنية وعلوم الحركة لتوفير الكفاءات البشرية اللازمة لمقابلة احتياجات تلك المنشآت من الايدي العاملة.
٤. الاهتمام بنشر المطويات والنشرات المتعلقة بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية مع وضع بعض الارشادات الخاصة بالممارسة الصحيحة.
٥. طرح بعض صفوف اللياقة على شكل مقررات دراسية وأن تكون ضمن المقررات الأساسية في الجامعة.
٦. طرح مقرر يتعلق باللياقة البدنية لجميع طلبة الجامعة، وذلك استجابة لاهتمام القاعدة الطلابية العريضة بهذا الجانب من ناحية، وكذلك لما قد يسهم به من تطوير اتجاهات وممارسات صحية ورياضية بين صفوف الطلبة من ناحية أخرى.
٧. الاهتمام بالنشاط الرياضي ذو الطابع الصحي مثل تنظيم دروس لياقة بدنية وتدريبات هوائية (Aerobics) بالإضافة إلى تنظيم أنشطة رياضية تشبع الحاجات الاجتماعية والترويحية لجمهور الطلبة.
٨. اقامة الندوات التعريفية بأهمية ممارسة النشاط البدني بالنسبة للصحة، وكيفية تنظيم الوقت لتوفير الوقت المناسب لممارسة النشاط البدني اسبوعيا.

المراجع

- حسين، حنان علي. (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشادي صحي مقترح لتنمية الوعي البيئي لطالبات كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي الأول "رياضة الهوكي بين الواقع والمأمول"، جمهورية مصر العربية؛ المجلد الأول، ص ٣٢٧ - ٣٤٩.
- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد. (٢٠٠٢). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فايت، علياء أحمد إبراهيم، & مبارك محمد آدم حسن. (٢٠١١). دراسة مستويات ممارسة النشاط البدني والعوامل المرتبطة به لدى الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم؛ رسالة دكتوراه؛ جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- الهزاع، هزاع محمد. (٢٠٠٤). النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة "دور قديم ازيداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر". المجلة العربية للغذاء والتغذية، ٥، ١٤١-١٦١.
- الهزاع، هزاع محمد. (٢٠٠٥). استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدي طالبات المرحلة الجامعية <http://faculty.ksu.edu.sa/hazaa/DocLib14/Forms/AllItems.aspx>
- الهزاع، هزاع محمد (٢٠٠٤). مستويات النشاط البدني المرتبطة بالصحة واللياقة القلبية التنفسية للشباب "التقرير النهائي"؛ مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- الهزاع، هزاع محمد، والأحمدي، محمد. (٢٠٠٤). النشاط البدني وقياس الطاقة المصروفة لدى الإنسان: الأهمية وطرق القياس الشائعة. مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., & Jacobs, D. R. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9; SUPP/1), S498-S504.
- Al-Eisa, E. S., & Al-Sobayel, H. I. (2012). Physical activity and health beliefs among Saudi women. *Journal of nutrition and metabolism*, 2012 .
- Al-Eisa, E., Al-Rushud, A., Alghadir, A., Anwer, S., Al-Harbi, B., Al-Sughaier, N., & Al-Muhaysin, H. A. (2016). Effect of motivation by “Instagram” on adherence to physical activity among female college students. *BioMed research international*, 2016.
- Al-Hazzaa, H. M., Abahussain, N. A., Al-Sobayel, H. I., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2011). Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 140 .
- Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Collins, P., Al-Nuaim, A., Al-Hazzaa, H., Duncan, M. J., & Nevill, A. (2012). Obesity, physical activity and sedentary behavior amongst British and Saudi youth: A cross-cultural study. *International journal of environmental research and public health*, 9(4), 1490-1506.
- Al-Nozha, M. M., Al-Hazzaa, H. M., Arafah, M. R., Al-Khadra, A., Al-Mazrou, Y. Y., Al-Maatouq, M. A., Abdullah, M. (2007). Prevalence of physical activity and inactivity among Saudis aged 30-70 years. *Saudi Med J*, 28(4), 559-568 .
- AlQuaiz, A. M., & Tayel, S. A. (2009). Barriers to a healthy lifestyle among patients attending primary care clinics at a university hospital in Riyadh. *Annals of Saudi medicine*, 29(1), 30 .
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., De Gonzalez, A. B., Visvanathan, K., Adami, H. O. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA internal medicine*, 175(6), 959-967 .
- Brownson, R. C., Ballew, P., Dieffenderfer, B., Haire-Joshu, D., Heath, G. W., Kreuter, M. W., & Myers, B. A. (2007). Evidence-based interventions to promote physical activity: what contributes to dissemination by state health departments. *American journal of preventive medicine*, 33(1), S66-S78 .

- Duvivier, B. M., Schaper, N. C., Bremers, M. A., van Crombrugge, G., Menheere, P. P., Kars, M., & Savelberg, H. H. (2013). Minimal intensity physical activity (standing and walking) of longer duration improves insulin action and plasma lipids more than shorter periods of moderate to vigorous exercise (cycling) in sedentary subjects when energy expenditure is comparable. *PloS one*, 8(2), e55542 .
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of life research*, 23(2), 659-667 .
- Khalafalla, H. E. E., Mahfouz, M. S., Najmi, M. H. I., Najmi, S. A. M., Arishi, Q. A. Y., Madkhali, A. M. J., Najmi, A. A. A. (2017). Factors Associated with Physical Activity among Medical Students of Jazan University: A Cross-Sectional Study. *Global Journal of Health Science*, 9(4), 266 .
- Lee, A. J. Y., & Lin, W. H. (2007). Association between sleep quality and physical fitness in female young adults. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), 462.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124-132 .
- Mabry, R., Koohsari, M. J., Bull, F., & Owen, N. (2016). A systematic review of physical activity and sedentary behavior research in the oil-producing countries of the Arabian Peninsula. *BMC public health*, 16(1), 1003 .
- Mohr, M., Nordsborg, N. B., Lindenskov, A., Steinholt, H., Nielsen, H. P., Mortensen, J., Krstrup, P. (2014). High-intensity intermittent swimming improves cardiovascular health status for women with mild hypertension. *BioMed research international*, 2014.
- Orfila, F., Ferrer, M., Lamarca, R., Tebe, C., Domingo-Salvany, A., & Alonso, J. (2006). Gender differences in health-related quality of life among the elderly: the role of objective functional capacity and chronic conditions. *Social science & medicine*, 63(9), 2367-2380 .
- Organization, W. H. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*: World Health Organization.
- Organization, W. H. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*: World Health Organization.

- Swift, D. L., Johannsen, N. M., Lavie, C. J., Earnest, C. P., & Church, T. S. (2014). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in cardiovascular diseases*, 56(4), 441-447.
- Von Bothmer, M. I., & Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing & health sciences*, 7(2), 107-118.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International journal of obesity*, 30(4), 644-651.