

## إدراكات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية لأهمية ممارسة النشاطات البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات

صالح عبد الله الزعبي\*

### ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على درجة إدراكات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية لأهمية ممارسة النشاطات البدنية، وعلاقة ذلك بمتغيرات ( تخصص الطالب، ومكان سكن الطالب، وعمر الطالب)، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية، من خلال تطوير استبانة لقياس إدراكات الطلبة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية مكونة من (30) فقرة، وقد تكونت عينة الدراسة من (372) طالباً وطالبة، وقد دلت نتائج الدراسة أن متوسط إجابات عينة الدراسة كانت بدرجة مرتفعة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية مما كشف عن الوعي الكامل لأهمية تلك الأنشطة من الطلبة، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذكور أكثر وعياً وإدراكاً لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية من الإناث، كما أبانت نتائج الدراسة أن لتخصص الطالب ( كلية علمية أو إنسانية) ولصالح طلبة التخصصات الإنسانية من طلبة الكليات العلمية، وكذلك مكان السكن تبين النتائج أن له أثراً دالاً إحصائياً ولصالح سكان القرى، فقد عكست النتائج أن الطلبة الذين يسكنون خارج المدينة أكثر وعياً لأهمية ممارسة تلك الأنشطة، وقد تكون نتائج هذه الدراسة مفيدة لكل من الأهل والمدرسين لزيادة الوعي لدى أبنائهم لممارسة النشاطات البدنية في حياتهم اليومية على اختلاف أعمارهم.

الكلمات الدالة: النشاطات البدنية، الصحة الجسدية، الصحة النفسية.

### المقدمة

نعيش في مطلع القرن الحالي عصر الإنترنت، ويتساءل كثيرون عما إذا كانت طبيعة الحياة في هذا العصر نعمة أم نقمة على البشرية؟ هناك وجهتا نظر ترى الأولى أنها نعمة مستتدة في ذلك على أدلة واقعية بقدر ما وفرته للإنسان من وسائل الراحة والرفاهية والمتعة دون إجهاد، أما وجهة النظر الثانية، فتذهب إلى أنها نقمة لما أحدثته من أسباب قلة حركة الإنسان ونشاطه، وأضعفت لياقته فأثرت سلباً على صحته. ويرى كثير من الباحثين أن العصر الحديث عصر لا يتسم بممارسة الأفراد للنشاطات البدنية؛ فالسيارة، والمصعد، والتلفاز، والكمبيوتر، وغيرها من الوسائل الحديثة، إنما هي وسائل اعتمد عليها الإنسان في نمط حياته، فأصبح يتسم بالكسل والخمول مما أثر على صحته وعافيته؛ وأن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلة حركة الأفراد نتيجة لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة؛ والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أو المنزل دون الحاجة للحركة ( Corbin, Lindsey, 2002; Stensel, 2003).

وقد اعتبرت منظمة الصحة العالمية أن البدانة والزيادة في الوزن تحتلان المكانة السادسة من حيث أكثر الأسباب المؤدية إلى المرض؛ إذ يقدر عدد الأطفال المصابين بالبدانة حول العالم بـ (110) مليون طفل (Cali & Caprio, 2008)؛ وذلك لقلة ممارسة النشاطات البدنية لدى الأفراد في المراحل العمرية المتعددة؛ وفي مختلف دول العالم ومنها الأردن؛ وتعد ممارسة النشاطات البدنية بأشكالها المتعددة من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على التمتع بصحة نفسية وجسدية سليمة (McAuley et al., 2006)، وعلى الرغم من ممارسة النشاطات البدنية تقل كلما تقدم الإنسان في العمر (Wold, 2008; Riddoch et al., 2004; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Telama & Yang, 2000; Trost, (Pate, et al., 2002, Caspersen, Pereira, & Curran, 2000; Kjønnsen, Torsheim, 2008)؛ إلا أن هناك العديد من الأفراد الراشدين يحرصون يومياً على ممارسة النشاطات البدنية؛ ويلاحظ أن ممارسة النشاط البدني يكثر لدى الأطفال عنه لدى الراشدين لأسباب تتعلق بعوامل التعب، والملل، وعدم وجود الوقت، وضعف الدافعية لديهم، إضافة إلى ظروف الحياة اليومية

\* كلية السلط للعلوم التطبيقية، جامعة البلقاء التطبيقية. تاريخ استلام البحث 2016/2/28، وتاريخ قبوله 2016/4/6.

ومتطلباتها (Brownson, Baker, Housemann, Brennan, & Bacak, 2001)، ؛ إلا أن الراشدين يدركون أهمية تأثير ممارسة تلك النشاطات البدنية عليهم من الناحية الصحية والنفسية، ويتعدى عدم ممارسة النشاطات البدنية لتشمل فئة الأطفال أيضاً؛ حيث تشير نتائج البحوث التي أجريت سواء في أمريكا الشمالية (Telama & Caspersen, et al, 2000; Thompson, et al, 2003) أو في أوروبا (Telama & Mechelen, et al, 2000; Yang, 2000) إلى أن انخفاضاً ملموساً في مستوى النشاط البدني يحدث بعد عمر (12) سنة لدى الناشئة ويستمر حتى عمر (18-19) سنة ؛ لهذا فليس بالمستغرب أن يوصي المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) في تقرير له صدر في عام (1997)، بضرورة قياس مستويات النشاط البدني لدى الأطفال والناشئة، وتوفير التوعية والإرشاد الملائمين حول أهمية النشاط البدني لهم، مع تطوير برامج التربية البدنية المدرسية بحيث تتصف بالشمولية، وتغطي المعارف والاتجاهات الإيجابية والمهارات الحركية والسلوكية التي تقود إلى حياة أكثر نشاطاً (CDC, 1997) كما اصدر المجلس الاستشاري لأمراض القلب والأوعية الدموية بالجمعية الأمريكية لطب القلب دراسة علمية للمختصين تفيد بأن يقوم الأطباء بتقديم النصح والمشورة الطبية لمرضاهم حول جوانب متعددة من النشاط البدني، بما في ذلك سؤالهم عن نمط ممارستهم للنشاط البدني، وحثهم على الانخراط فيه، مع وصف الأنشطة البدنية الملائمة لهم طبقاً للعمر والحالة الصحية للفرد (Williams, et al, 2002).

وتعد ممارسة التمارين الرياضية لها أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب؛ فالجسم في نموه المستمر يحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات، والعظام، والقلب، والرتنين، وكل الأعضاء الحيوية الأخرى تنمو بشكل طبيعي وسليم، بالإضافة إلى بناء الشخصية السليمة؛ فممارسة النشاطات البدنية تأخذ بالتراجع في مرحلة المراهقة (من 11-16) سنة بسبب التغيرات البيولوجية التي تظهر لدى المراهقين (Greene, 1990; Larson, Moneta, Richards, & Wilson, 2002; Moneta, Schneider, & Csikszentmihalyi, 2001). ؛ فنظام الدماغ المسئول عن تنظيم العواطف، والسلوكيات، والإحباط، والقلق يطرأ عليه تغير ملحوظ في مرحلة المراهقة (Casey, Jones, & Hare, 2008; Ernst, Pine, & Hardin, 2006; Yurgelun-Todd, 2007) ونقل ممارسة النشاطات البدنية كلما وصل الإنسان إلى مرحلة الرشد (من 18-25) سنة أكثر منه في مرحلة المراهقة (Kjønnsen et al., 2008; Troiano et al., 2008) رغم حرص الكثير من الراشدين على ممارسة بعض النشاطات البدنية الخفيفة كالركض، وركوب الدراجات، وبعض النشاطات البدنية المنظمة (Kjønnsen et al., 2008) ، لأن حياتهم تصبح أكثر تنظيماً واستقراراً، ويميلون إلى الالتزام ببعض الممارسات اليومية، والعادات أكثر من ممارسة النشاطات البدنية في المراحل الأخرى (Verplanken & Wood, 2006; Wood & Neal, 2007). إلا أن الملاحظ أنه ما زال هناك قلة في الكثير من المفاهيم المتعلقة بالنشاط الحركي، وتشير الدراسات أن أكثر من نصف البالغين في البلدان المتقدمة لا يمارسون النشاط الحركي بالقدر الكافي، فإن نطاق مشكلة قلة النشاط الحركي في مدن العالم النامي الكبرى الآخذة في النمو السريع، أكبر من ذلك بكثير، وذلك بسبب تزايد انتشار أساليب الحياة المتسمة بقلة الحركة وزيادة الإقبال على وسائل ترفيهية الفراغ المتسمة بقلة الحركة، كمشاهدة التلفزيون واستخدام وسائل الراحة (Gary et al., 2006) ، حتى في المناطق الريفية من البلدان النامية. فعلى سبيل المثال، قلَّ عدد الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة سيراً على الأقدام أو بالدراجة، كما زاد الوقت المخصص لمشاهدة التلفزيون، وممارسة الألعاب الإلكترونية واستخدام الحاسوب، ويكون ذلك في أغلب الأحيان، على حساب الوقت والفرص المخصصة للنشاط البدني والألعاب الرياضية، وكانت النتيجة المحتومة هي زيادة معدلات الإصابة بالسمنة والسكري، وأمراض القلب الوعائية.

ونتيجة للتغيرات التي حدثت في المجالات الصناعية والاقتصادية والحضارية في العقود الماضية حدث تغير في النظام الغذائي لدى الأفراد في معظم بلدان العالم (Marques & Carreiro, 2013) إذ يميل معظم الأشخاص إلى الجمع بين النظام الغذائي غير الصحي ونمط الحياة المتسارع (Lopez, et al, 2006; Onis, et al, 2000) مما يقود إلى تأثيرات سلبية على صحة الأفراد الجسدية والنفسية، ورغم حرص الكثير من البلدان على توعية الأشخاص بأهمية ممارسة النشاطات البدنية وتأثيرها المباشر على صحة الإنسان؛ إلا أن الكثير منهم لا يكثر بممارسة النشاطات البدنية في حياته اليومية خصوصاً في العالم العربي؛ فقد تبين من الدراسات التي أجريت مؤخراً أنه حتى الأطفال وفي جميع أنحاء العالم يميلون بصورة متزايدة إلى قلة الحركة والنشاط، لا سيما في المناطق الحضرية، وذلك نظراً لقلة الوقت والموارد المخصصة للتربية البدنية، وحلول التلفزيون وألعاب الحاسوب محل وسائل التسلية القائمة على النشاط البدني (Gary et al., 2006; Lin et al, 2004) ، ويقدر أن أكثر من ثلثي الناشئة في كثير من البلدان، سواء المتقدمة أو النامية، لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي، علماً بأن نقص النشاط البدني في مرحلة الطفولة والشباب يمكن أن

يكون له عواقب صحية تستمر طوال العمر (Pate, et al, 1995)؛ إذ تشير النتائج الأولية لدراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية حول عوامل الخطر للعديد من الأمراض، إلى أن نمط الحياة المتمس بقلة الحركة يمثل أحد الأسباب العشرة الرئيسة للوفاة والعجز في العالم مثل أمراض القلب الوعائية والسكري، والسمنة، وسرطان القولون، وسرطان الثدي، وضغط الدم المرتفع، واضطرابات دهون الدم، وهشاشة العظام، والاكتئاب، والقلق. (World Health Organization, 2002).

وقد ثبت علمياً أن هناك العديد من الآثار الإيجابية العديدة على وظائف الجسم وأثراً صحية جمة (World Health Organization, 2002)، ويمكن قسمة التأثيرات الإيجابية للممارسة المنتظمة للنشاط البدني إلى ثلاثة جوانب رئيسة، الأول: يتمثل في تحسين وظائف أجهزة عديدة من الجسم ورفع كفاءتها، بدءاً بالجهازين الدوري والتنفسي، ومروراً بالجهازين الأيضي والهرموني، وانتهاءً بالجهازين العصبي والعضلي، أما الجانب الثاني لإيجابيات الممارسة المنتظمة للنشاط البدني فيتمثل في الحماية والوقاية من بعض الأمراض والمشكلات الصحية، مثل أمراض القلب التاجية، وداء السكري، وهشاشة العظام، وسرطان القولون. ويتمثل الجانب الثالث من التأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط البدني في زيادة الطاقة المصروفة من قبل الجسم، وبالتالي المساهمة الفعالة في الوقاية من السمنة، وفي التخلص منها (Fletcher, et al, 1996; Leon, 1997; Pate, et al, 1995; Pollock, et al, 1998; US Dept. of Health, 1996)؛ والنشاط البدني له فوائد كثيرة لما له من ارتباط إيجابي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني (Corbin, Lindsey, Welk, & Corbin, 2002). وتعد مرحلة التعليم الجامعي الأولى من المراحل العمرية التي يسهل فيها الحفاظ على وزن مثالي، إذ تصل عملية حرق المواد الغذائية لتحويلها إلى طاقة إلى أعلى مستوياتها من الكفاءة، ويتم التخلص من السعرات الحرارية في فترات الراحة وحتى أثناء القيام بنشاط ما، ولكن من الممكن أن يتعرض الجسم لزيادة منتظمة في الوزن يصعب التخلص منها فيما بعد، ومعروف أن كثافة العظام تصل إلى أعلى مستوياتها بين الخامسة والعشرين، والخامسة والثلاثين، وأن كتلة العضلات تكون في أفضل حالاتها في الخامسة والعشرين، ما يجعل هذه الفترة العمرية الأسهل للحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية، وينصح الفرد في هذه المرحلة بأداء 30 دقيقة يومياً على الأقل من التمرينات المعتدلة على مدار خمسة أو ستة أيام أسبوعياً، (Pate, et al. 1995; US Dept. of Health, 1996)، ولا يعني ذلك أن هذه هي المدة كافية للحفاظ على الحالة الصحية للفرد في هذه المرحلة العمرية، بل يجب عليه أداء ثلاث ساعات على الأقل أسبوعياً، من نشاطات بدنية هوائية تنشط عمل القلب والرئتين، كما يجب ألا يخلو جدول ممارسة الألعاب من تمارين التحمل للحفاظ على كثافة العظام والمرونة، وتتضمن هذه التمرينات تحريك الجسم على سطح ما، مثلما يحدث أثناء الجري أو أثناء ممارسة ألعاب الهواء، فيؤدي ذلك إلى تقوية العظام، والأوتار، والأربطة، بفعل الضغط الواقع عليها، ولأهمية ممارسة النشاطات البدنية لفئة الطلبة في المرحلة الجامعية الأولى جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على درجة وعي وإدراك الطلبة لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بصورها وأشكالها كافة لخلق التوجه لأي شيء، وهو بداية الطريق الصحيح لاستخدامه، ومن وجهة نظر الباحث إذا كان هناك وعي وإدراك لأهمية ممارسة النشاطات البدنية لدى الطلبة فإن الممارسة ستكون حتمية لدى هؤلاء الطلبة.

### مشكلة الدراسة

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة (Hypokinetics diseases) والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق؛ حيث أن النشاط البدني له فوائد كثيرة بما له من ارتباط إيجابي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية، ويساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني (Corbin, et al, 2002).

وتعد مرحلة التعليم الجامعي الأولى من أهم المراحل العلمية التي يمر بها الفرد؛ إذ تنطوي على الكثير من التغيرات النفسية والاجتماعية لشخصية الفرد؛ بحيث تقل أو تزيد ممارسة الفرد للنشاطات البدنية حسب متغيرات متعددة لها علاقة بالثقافة، والبيئة التي يعيش بها الفرد، ومن خبرة الباحث الطويلة في مجال تدريس مادة الرياضة للجميع والتي تزيد عن (20) عاماً، وهي إحدى

مواد الجامعة الاختيارية التي يدرسها معظم طلبة الجامعة من جميع التخصصات، فقد لاحظ الباحث بأن الطلبة لديهم الكثير من المفاهيم الخاطئة نحو التربية البدنية، ولأهمية النشاطات البدنية لحياة الأفراد والطلبة، من هنا شعر الباحث بمشكلة الدراسة المتمثلة في معرفة مدى أدراك الطلبة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية، لعلها تكون أولى الخطوات لوضع برامج تساعد على إيجاد ثقافة مجتمعية لدى هؤلاء الطلبة، مربيين الأجيال القادمة. ويكون لهم الأثر المستقبلي بزيادة الوعي لأهمية ممارسة النشاطات البدنية لطلبة الجامعة وعلاقتها بمتغيرات جنس الطالب، والعمر، ومكان السكن، وتخصص الطالب الأكاديمي.

#### أهداف الدراسة :

##### تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى:

- 1- درجة إدراكات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية لأهمية ممارسة النشاطات البدنية .
- 2- أثر جنس الطالب على إدراكات الطلبة لأهمية ممارسة النشاطات البدنية .
- 3- أثر تخصص الطالب على إدراكات الطلبة لأهمية ممارسة النشاطات البدنية.
- 4- أثر سكن الطالب على إدراكات الطلبة لأهمية ممارسة النشاطات البدنية .
- 5- أثر إدراك الطلبة لأهمية الممارسة على الصحة الجسدية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم.
- 6- أثر إدراك الطلبة لأهمية الممارسة على الصحة النفسية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم.
- 7- أثر عمر الفرد على درجة الممارسة للنشاطات البدنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم .

#### أسئلة الدراسة :

##### تحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما درجة إدراكات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية لأهمية ممارسة طلبة الجامعة لأنماط النشاطات البدنية؟
- 2- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لجنس الطالب على درجة إدراكات الطلبة لأهمية ممارسة النشاطات البدنية؟
- 3- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لتخصص الطالب على درجة إدراكات الطلبة لأهمية ممارسة النشاطات البدنية؟
- 4- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لمكان سكن الطالب على درجة إدراكات الطلبة لأهمية ممارسة النشاطات البدنية؟
- 5- هل هناك أثر لإدراك الطلبة لأهمية الممارسة على الصحة الجسدية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟
- 6- هل هناك أثر لإدراك الطلبة لأهمية الممارسة على الصحة النفسية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟
- 7- هل يؤثر عمر الفرد على درجة ممارسته للنشاطات البدنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم ؟

#### أهمية الدراسة

نتيجة للتغيرات المتعددة التي حدثت للمجتمع الأردني منذ عقدين من الزمن؛ وما صاحب هذه التغيرات من اختلاف في مستوى ممارسة الأفراد للنشاطات البدنية في مراحلهم العمرية المتعددة؛ ولكون مرحلة التعليم الجامعي الأولى من المراحل العمرية المهمة في حياة الطالب؛ ولملاحظة الباحث في مجال عمله كمدرس لمساق الرياضة للجميع والذي يدرسه جميع طلبة الجامعة بتخصصاتهم المختلفة بوجود مشكلة في ممارسة النشاطات البدنية لدى طلبته؛ ولقلة الأماكن المخصصة لممارسة النشاطات البدنية داخل مركز الجامعة، وعدم وجود خطط معدة مسبقاً من عمادة شؤون الطلبة في الجامعة لتشجيع الطلبة على ممارسة النشاطات البدنية؛ فقد جاءت هذه الدراسة لمحاولة التعرف على درجة ممارسة الطلبة للنشاطات البدنية سواء داخل الجامعة أو خارجها وعلاقتها بمتغيرات جنس الطالب، وعمره، ومكان سكنه، وتخصصه الأكاديمي؛ حيث تعتبر هذه الدراسة من الدراسات النادرة في المجتمع الأردني؛ ويفترض أن تزود المعنيين بالمجال الرياضي بدرجة ممارسة طلبة الجامعات للنشاطات الرياضية.

### الدراسات السابقة

أجريت العديد من الدراسات التي تؤكد أهمية ممارسة النشاطات البدنية للأفراد في المجتمعات المختلفة؛ فقد أجرى بيجورو (Peguero, 2011) دراسة هدفت إلى قياس أهمية ممارسة النشاطات البدنية لدى الطلبة في المجتمع الأمريكي، تكونت عينة الدراسة من (316) طالباً من أصول لاتينية وآسيوية تم اختيارهم من عدد من المدارس الثانوية والإعدادية في ولاية لوس انجلوس الأمريكية، قام الباحث بتطوير أداة لقياس درجة ممارسة الطلبة للنشاطات البدنية، دلت نتائج الدراسة أن الطلبة يدركون أهمية ممارسة النشاطات البدنية على صحتهم النفسية والجسدية؛ لكن دلت النتائج أن الطلبة من أصول لاتينية يمارسون أنماطاً من النشاطات البدنية أكثر من الطلبة من أصول آسيوية.

وهدف الدراسة الطولية التي أجراها كل من كورت بتلر وهاجيون (Kort-Butler & Hagewen, 2011) إلى الكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاطات البدنية والصحة النفسية وتقدير الذات في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (5399) طالباً وطالبة، تم متابعة الطلبة لمدة (12) سنة متتالية، دلت نتائج الدراسة على وجود علاقة خطية بين العمر وتقدير الذات؛ بحيث أن مستوى تقدير الذات كان يتزايد بشكل مضطرب كلما تقدم الفرد الممارس للنشاطات البدنية.

وأجرى بولمفد وباربر (Blomfield & Barber, 2011) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين مفهوم الذات ودرجة ممارسة الفرد للنشاطات البدنية لدى الطلبة في المرحلة الثانوية في المناطق النائية في أستراليا، تكونت عينة الدراسة من (1504) طالباً وطالبة تم اختيارهم من (26) مدرسة ثانوية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الذين يمارسون النشاطات البدنية لديهم مفهوم ذات اجتماعي أعلى منه لدى غيرهم ممن لا يمارسون النشاطات البدنية، كما أن هناك تطوراً في الخبرات النفسية النمائية لدى الطلبة الممارسين للنشاطات البدنية.

وهدف دراسة سيجول وكيس (Seguin & Case, 2010) إلى الكشف عن العلاقة بين درجة تشجيع الوالدين لممارسة النشاطات البدنية والصحة النفسية والكفاية الاجتماعية لدى عينة مكونة من (72) طالباً وطالبة في ولاية ميامي الأمريكية، استخدم الباحث استبانته تم تطويرها لغايات دراسة تلك العلاقة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين تشجيع الوالدين ودرجة ممارسة النشاطات البدنية والصحة النفسية لدى أبنائهم، بحيث أن الأسر التي تشجع أبناءها الطلبة على ممارسة النشاطات البدنية يتمتع أبنائها بصحة نفسية ومشاركة اجتماعية أكثر من غيرهم من الأسر الأمريكية.

أما دراسة مارتينفتش (Martincevic, 2010) فهدف إلى دراسة العلاقة بين درجة ممارسة النشاطات البدنية والنمو الأكاديمي والشخصي لدى الطلبة في المرحلة الابتدائية في كرواتيا، تكونت عينة الدراسة من (816) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى الآثار الإيجابية لصحة الطلبة النفسية، ودرجة نمو الخصائص النفسية لدى من يمارسون النشاطات البدنية؛ بحيث أن ذلك ينعكس على التحصيل الأكاديمي الإيجابي لديهم.

وقامت دومايس (Dumais, 2009) بدراسة هدفت بشكل أساسي إلى معرفة العلاقة بين درجة ممارسة النشاطات البدنية وكل من متغيرات الطموحات الرياضية، والتحصيل الدراسي، وجنس الطالب، تكونت عينة الدراسة من (476) طالباً وطالبة تم اختيارهم من مدينة سان انتونيو الأمريكية، طورت الباحثة استبانته لقياس تلك العلاقة، ودلت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة ممارسة النشاطات البدنية وجنس الطالب، والطموحات الرياضية، والتحصيل الأكاديمي لصالح الطلبة الذكور، بينما كانت الفروق للنشاطات المسرحية لصالح الطلبة الإناث.

والملاحظ أن كل الدراسات السابقة قد أكدت أهمية ممارسة الطلبة للنشاطات البدنية ودورها الإيجابي في نمو الخصائص الجسدية والنفسية، وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالتحصيل الأكاديمي، والخصائص الشخصية.

### منهجية الدراسة :

استخدمت هذه الدراسة المنهجين الكمي والنوعي (Maxwell, 1996), (Creswell, 2003) للإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها؛ حيث تم تطبيق أداة الدراسة ( الاستبيان)، واستخدام أسلوب المقابلة لمعرفة أثر العمر على درجة ممارسة النشاطات البدنية، وتم تطبيق أداة الدراسة الرئيسية ( الاستبانته) للإجابة عن باقي أسئلة الدراسة بشكل كمي.

### مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع هذه الدراسة من جميع الكليات التي تقع في مركز الجامعة والبالغ عددها (5) كليات علمية وإنسانية، وقد بلغ عدد الطلبة في الفصل الدراسي الثاني 2013/2012 (9637) طالباً وطالبة (4399 طالباً، 5238 طالبة) ضمن مرحلة البكالوريوس.

**عينة الدراسة :**

تم استخدام أسلوب المعاينة العشوائية الطبقية لتحقيق أهداف هذه الدراسة؛ حيث تكونت عينة الدراسة من (372) طالباً وطالبة تم اختيارهم من مجتمع الدراسة.

**الصدق والثبات لمقياس النشاطات البدنية :**

عرف جيل و بروق وجيل (Borg & Gall, 1996: 2007) الصدق بأنه تلك الافتراضات الحقيقية التي تجعل من الدرجات على الاختبار ملائمة، وذات معنى، ومناسبة لقياس ما يجب أن تقيسه تلك الفقرات المكونة للاختبار؛ لذلك قام الباحث بتطوير أداة لقياس النشاطات الرياضية حرص أن تكون كل فقرة منها تعكس جانباً عملياً ممارساً من قبل الطلبة؛ حيث تم تقسيم فقرات المقياس إلى أبعاد يعكس كل بعد مجموعة من الفقرات التي تم صياغتها، بحيث تقيس الفقرات أثر ممارسة النشاطات الرياضية على الصحة النفسية والجسدية للطلبة في مرحلة التعليم الجامعي، كما أن الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس تم تحديدها بناءً على مراجعة الباحث للمقاييس التي تم إعدادها سابقاً لقياس النشاطات الرياضية، وتكون المقياس من جزئين رئيسين، يعكس الجزء الأول المتغيرات الديموغرافية المعنى الباحث بقياس أثرها، والجزء الثاني على فقرات المقياس التي تقيس درجة ممارسة النشاطات البدنية من قبل الطلبة والبالغ عددها (30) فقرة مقسمة إلى ثلاثة أبعاد يتألف كل بعد من 7-14 فقرة، وتكون سلم الإجابة من سلم رباعي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، بحيث يختار المشارك في الدراسة الإجابة التي يراها مناسبة وتتنطبق عليه أثناء ممارسته لحياته العملية من فقرات المقياس، وقد تم تقسيم فقرات المقياس إلى الأبعاد التالية:

- بعد درجة ممارسة النشاطات البدنية: ويتكون من الفقرات من 1- 14.
- بعد أثر ممارسة النشاطات البدنية على الصحة الجسدية: وتعكسه الفقرات من 15-21.
- بعد أثر ممارسة النشاطات البدنية على الصحة النفسية: وتعكسه الفقرات من 22-30.

**وقد اتبع الباحث الإجراءات التالية لتحقيق الصدق والثبات لمقياس النشاطات البدنية:**

**1- صدق المحتوى Content validity:** حيث تم عرض مقياس درجة ممارسة النشاطات الرياضية على عشرة محكمين مختصين في المجال الرياضي، والقياس والتقويم من جامعة البلقاء التطبيقية؛ لبيان درجة ملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس فنياً، درجة وضوحها، ومناسبتها، إضافة إلى درجة انتماء كل فقرة لكل بعد من أبعاد الدراسة، وقد تم تعديل بعض فقرات المقياس وفقاً لتعديلات المحكمين.

**2- صدق الاتساق الداخلي Internal consistency validity:** حيث تم تحقيق هذا النوع من الصدق من خلال تطبيق مقياس النشاطات الرياضية على (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة الأصلية لهذه الدراسة، وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد دلت النتائج على ملائمة كل فقرة من فقرات المقياس إحصائياً لقياس النشاطات الرياضية لدى الطلبة.

**3- الثبات بالإعادة Test- Retest Reliability:** تم قياس الثبات بالإعادة للمقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة الأصلية، وتم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعان، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.88)، وهي قيمة تدل على ملاءمة المقياس لقياس النشاطات البدنية لدى الطلبة.

**إجراءات الدراسة**

بعد تحديد عينة الدراسة تم توضيح الهدف من الدراسة، وكيفية الإجابة على المقياس؛ المتمثل بقراءة كل فقرة من فقرات المقياس، وتحديد وجهة النظر في كل فقرة؛ وذلك باختيار البديل الذي يكون مناسباً من سلم الإجابة المقابل للفقرات، هذا وقد تراوح زمن متوسط التطبيق (20-25) دقيقة.

**متغيرات الدراسة****أولاً: المتغيرات المستقلة**

- 1- الجنس: وله مستويان هما: ( ذكر وأنثى) .
  - 2- التخصص: وله مستويان هما: ( طلبة الكليات الإنسانية، طلبة الكليات العلمية ).
  - 3- مكان سكن الطالب: وله أربعة مستويات هي: (مدينة، قرية، بادية، ريف).
- ثانياً: المتغير التابع:** وهو إدراكات الطلبة لأهمية ممارستهم للنشاطات البدنية، ويقاس بمجموع إجابات الطالب على المقياس.

### التصحيح :

يتكون سلم الإجابة من خمسة بدائل وأوزن هي: (دائماً= 5، وغالباً= 4، وأحياناً= 3، ونادراً= 2، أبداً = 1)، وعكست هذه الأوزان للفقرات السلبية، وقد انحصرت درجات المفحوصين على المقياس بين (30 - 150)، وتم اعتبار الدرجة الحدية (90) الفاصلة بين الاتجاه الإيجابي والسلبى، وهذه القيمة ناتجة عن حاصل ضرب عدد فقرات المقياس (30) فقرة بمتوسط تدرج سلم بدائل الإجابة (3).

• أما فيما يتعلق بالإجابة عن التساؤل السابع فقد استخدم الباحث المقابلة الشخصية، ومن وجهة نظر الباحث المتواضعة، فإن المقابلة الشخصية لهذا التساؤل هي أقرب شيء للدقة المتمثلة في دقة البيانات ودرجة صدقها. لذلك ارتأى الباحث أن تتم الإجابة عن هذا التساؤل من خلال المقابلة الشخصية للوصول إلى أعلى درجة من الدقة والمصدقية لاستجابات الأفراد، ومن حيث عدد العينة فإن العينة بالعادة تكون قليلة فيما يتعلق بالمقابلة الشخصية، وذلك لصعوبة أخذ عينات كبيرة في مجال المقابلة الشخصية، علماً أن الحصول على استجابة أفراد عينة الدراسة عن باقي التساؤلات كانت من خلال الاستبانة، وكما هو موضح في الدراسة .

### • المعالجة الإحصائية

تم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام رزمة التحليل الإحصائي (SPSS)، وللإجابة عن أسئلة الدراسة حسب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار " t " للكشف عن الفروق التي تعزى إلى المتغيرات المستقلة التالية: الجنس وله مستويان (ذكور وإناث)، والتخصص وله مستويان (علمي وإنساني)، كما تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) ؛ باعتبار أن مكان سكن الطالب متغير مستقل له أربعة مستويات (مدينة، قرية، بادية، ريف)، أما المتغير التابع فهو إدراكات الطلبة نحو أهمية ممارستهم للنشاطات البدنية الذي يعبر عنه بمجموع إجابات الطالب على مقياس أهمية ممارسة النشاطات البدنية الذي يتراوح بين (30 - 150).

### نتائج الدراسة ومناقشتها :

يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج ومناقشتها والتي تم الحصول عليها من الإجابة عن أسئلة الدراسة وتحليلها.  
أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول " ما درجة ممارسة طلبة الجامعة لأنماط النشاطات البدنية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس درجة ممارسة النشاطات البدنية، والدرجة الكلية، حسب متغير جنس الطالب، والجدول (2) يوضح نتائج هذه المقارنة :

جدول 2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ممارسة النشاطات البدنية لطلبة الجامعة حسب متغير جنس الطالب

الإناث		الذكور		الفقرة	رقم الفقرة
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1.015	2.19	1.215	3.18	أمارس رياضة المشي عادة كل أسبوع	1
1.247	2.99	1.347	3.44	أميل إلى استخدام المصاعد بشكل متعمد سواء في البيت أو العمل	2
1.040	3.04	1.340	3.40	أمارس الركض باستمرار كل أسبوع	3
0.898	3.01	0.998	3.56	أميل إلى استخدام الدراجة أو جهاز الركض الآلي باستمرار	4
0.666	1.02	0.898	1.84	أحرص على ممارسة السباحة بشكل منتظم كل أسبوع	5
1.031	1.26	1.331	3.62	أحرص على ممارسة نشاطات رياضية معتدلة الجهد البدني مثل تنس الطاولة، كرة الطائرة، البولنج.....	6
1.0898	1.33	1.389	3.87	أحرص على ممارسة نشاطات رياضية تتطلب جهد بدني مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة.....	7
1.002	2.66	1.356	3.77	أمارس رياضة الدفاع عن النفس كالكاراتيه، الجودو.....	8
1.075	1.17	1.222	3.39	أمارس رياضة كمال الأجسام، رفع الأثقال.....	9

الإناث		الذكور		الفقرة	رقم الفقرة
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1.256	1.11	1.002	3.23	أميل إلى ممارسة الأنشطة البدنية الخاصة بالمنزل كالعمل في الحديقة أو المنزل	10
1.232	2.11	1.184	3.55	أحرص على استخدام الدرج بدل المصعد	11
1.222	2.55	1.089	3.77	أميل إلى المشي عند قضاء حاجاتي من السوق	12
1.223	3.55	1.070	3.33	أحرص على الاشتراك بالأنشطة البدنية التي تنظمها الجامعة	13
1.324	1.09	1.279	3.29	أميل إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي تتطلب جهداً بدنياً عالياً	14
	2.053		3.768		الكلية

يوضح الجدول السابق أن متوسط إجابات عينة الدراسة من الطلبة الذكور عن جميع الفقرات التي تقيس أنماط ممارسة النشاطات البدنية جاءت أعلى من (3)، باستثناء فقرة واحدة كان متوسط إجابات العينة عليها أقل من ذلك؛ إذ تراوحت المتوسطات الحسابية على الفقرات بين (1.84-3.87)؛ وحصلت الفقرة (7) التي تنص على "أحرص على ممارسة نشاطات رياضية تتطلب جهداً بدنياً مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة...." على أعلى متوسط حسابي؛ إذ بلغت قيمته (3.87)، بينما كان أدنى متوسط إجابات للفقرة (5) التي تنص على "أحرص على ممارسة السباحة بشكل منتظم كل أسبوع"، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لها (1.84)، وهذا مؤشر واضح على حرص الطلبة الجامعيين على ممارسة النشاطات البدنية الشائعة في المجتمع العربي ككرة الطائرة والقدم، بينما لا يميل أفراد عينة الدراسة إلى ممارسة السباحة كنشاط بدني رغم أهميته؛ وذلك لقلة المسابح أو ارتفاع الاشتراكات في حال توفرها. ويعتقد الباحث أن طبيعة الطلبة الذين يدرسون في الجامعة معظمهم من مناطق قروية، ومدن ليس فيها مسابح إلا باشتراكات شهرية أو سنوية عالية، مما يحول دون ممارسة الطلبة لرياضة السباحة بشكل منتظم.

أما بالنسبة لعينة الدراسة من الطالبات فقد تراوحت المتوسطات الحسابية على الفقرات بين (1.02-3.52)؛ وحصلت الفقرة (13) والتي تنص على "أحرص على الاشتراك بالنشاطات البدنية التي تنظمها الجامعة" على أعلى متوسط حسابي؛ إذ بلغت قيمته (3.52)، بينما كان أدنى متوسط إجابات كان للفقرة (5) والتي تنص على "أحرص على ممارسة السباحة بشكل منتظم كل أسبوع"، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لها (1.02)، وهذا مؤشر واضح على حرص الطالبات الجامعيات على ممارسة النشاطات البدنية أثناء تواجدهن في الجامعة، بينما لا يميل أفراد عينة الدراسة إلى ممارسة السباحة كنشاط بدني؛ وذلك لعدم توفرها داخل الجامعات، ويعتقد الباحث أن طبيعة التنشئة الأسرية للفتاة يحول دون ممارستها للنشاطات البدنية كالتالي؛ وما يؤكد ذلك إن متوسط إجابات عينة الدراسة على فقرات الاستبانة ككل كانت أقل عند الإناث عنه لدى الطلبة الذكور؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي الموزون لإجابات الطلبة الإناث (2.053) بينما كان لدى الطلبة الذكور (3.768).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني "هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لجنس الطالب على درجة ممارسته للنشاطات البدنية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام الإحصائي (t) للعينات المستقلة؛ وذلك لمعرفة أثر جنس الطالب على ممارسة النشاطات البدنية، والجدول (3) يبين ذلك.

### جدول 3. نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق بين متوسطات عينة الدراسة لدرجة ممارسة النشاطات

#### البدنية في ضوء متغير جنس الطالب

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
ذكور	186	3.768	1.119	1.715	5.03	*0.0000
إناث	186	2.053	1.195			

\* (دال إحصائياً عند مستوى  $\alpha = 0.05$ )

يتضح من الجدول (3) أن متوسط إجابات الطلبة الذكور نحو ممارسة النشاطات البدنية كان ايجابياً، حيث بلغ (3.768)، وهو أعلى من متوسط إجابات الطلبة الإناث نحو ممارسة النشاطات البدنية (2.053)، كما يتبين من ذات الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط إجابات الذكور والإناث، لصالح الذكور حيث بلغت قيمة " ت " (5.03) وهي دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ )، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة دومايس (Dumais, 2009)، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن ممارسة النشاطات البدنية يرتبط بالذكور أكثر من ارتباطه بالإناث في المجتمع العربي، بالإضافة إلى أن الفرص المتاحة للذكر في ممارسة النشاطات البدنية بشكل عام أكثر منها عند الإناث، كما تتاح للطلبة الذكور الفرص الكافية للخروج من البيت وممارسة النشاطات البدنية المتعددة مقارنة بالإناث، كما أن الطلبة الذكور يركزون على ممارسة النشاطات البدنية جندياً أكثر من الإناث، بينما تركز الإناث على المواظبة على الدراسة والتحصيل الدراسي، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة ورغبة الطلبة الذكور لممارسة العديد من النشاطات البدنية أكثر من الطلبة الإناث، مما يؤدي إلى تكوين اتجاهات أكثر إيجابية عند الذكور منها عند الإناث أثناء ممارسة تلك النشاطات.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث " هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) لتخصص الطالب على درجة ممارسته للنشاطات البدنية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام الإحصائي (t) للعينات المستقلة؛ وذلك لمعرفة أثر تخصص الطالب (علمي، إنساني) على ممارسة النشاطات البدنية، والجدول (4) يبين ذلك.**

#### جدول 4. نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق بين متوسطات عينة الدراسة لدرجة ممارسة النشاطات

##### البدنية في ضوء متغير تخصص الطالب

الدلالة الإحصائية	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	تخصص الطالب
*0.042	3.11	1.43	2.15	3.19	226	إنساني
			2.22	1.76	146	علمي

\* (دال إحصائياً عند مستوى  $\alpha = 0.05$ )

يتضح من الجدول (4) أن متوسط إجابات الطلبة ممن يدرسون ضمن تخصصات إنسانية نحو ممارسة النشاطات البدنية كان ايجابياً أكثر منه لدى الطلبة ممن يدرسون ضمن تخصصات علمية، حيث بلغ متوسط إجابات الطلبة ممن يدرسون ضمن تخصصات إنسانية (3.19)، وهو أعلى من متوسط إجابات الطلبة ممن يدرسون ضمن تخصصات علمية (1.76)، كما يتبين من ذات الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط إجابات عينة الدراسة تبعاً لمتغير تخصص الطالب، لصالح التخصصات الإنسانية؛ حيث بلغت قيمة "ت" (3.11) وهي دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ )، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن ممارسة النشاطات البدنية يكون أكثر لدى الطلبة في التخصصات الإنسانية لتوفر الوقت الكافي لدى هؤلاء الطلبة لممارسة النشاطات البدنية أكثر منه لدى الطلبة في التخصصات العلمية، إضافة إلى ميل الطلبة في التخصصات العلمية لاستغلال الوقت لمتابعة تحصيلهم العلمي أكثر من الطلبة في التخصصات الإنسانية، ويعتقد الباحث أن حجم عينة الدراسة لدى الطلبة ممن يدرسون ضمن التخصصات الإنسانية كان لها دور في وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح هؤلاء الطلبة.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع " هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) لمكان سكن الطالب على درجة ممارسته للنشاطات البدنية؟ للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي، والجدول (5) يبين نتائج التحليل:**

#### جدول 5. أثر مكان سكن الطالب على درجة ممارسته للنشاطات البدنية

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.0000	6,593	269,01	3	807,041	بين المجموعات
		40,80	182	7427,207	داخل المجموعات
			185	8234,284	الكلية

يبين الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمكان سكن الطالب على درجة ممارسته للنشاطات البدنية؛ حيث بلغت قيمة تحليل التباين الأحادي (6,593)؛ ولمعرفة الفروق لصالح أي مجموعة من مجموعات سكن الطلبة (مدينة، قرية، بادية، ريف) تم إجراء اختبار شيفيه للفروق البعدية، والجدول (6) يوضح الفروق الإحصائية لصالح أي مجموعة.

جدول 6. نتائج اختبار شيفيه للفروق تبعاً لمتغير مكان سكن الطالب لدرجة ممارسته للنشاطات البدنية

المجموعة	المتوسط	مدينة	قرية	بادية	ريف
مدينة	3.343		**0.00	0.602	0.650
قرية	3.617			**0.00	0.532
بادية	3.514				0.567
ريف	4.028				

يبين من الجدول (6) أن متوسط ممارسة الطلبة للنشاطات البدنية تبعاً لمتغير مكان سكن الطالب من وجهة نظر الطلبة أنفسهم جاء لصالح الطلبة ممن يسكنون في الريف؛ حيث جاءت أعلى المتوسطات؛ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى ألفا (0.05)؛ يليها (قرية)، ثم بادية، وأخيراً للطلبة الذين يسكنون في المدن، وهذا يشير إلى أن الطلبة الذين يسكنون خارج المدن هم أكثر ممارسة للنشاطات البدنية من الطلبة الذين يسكنون في المدن، مما يؤكد عن أن لمكان سكن الطالب دور كبير في ممارسته للنشاطات البدنية في حياته اليومية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس "هل لممارسة النشاطات البدنية أثر على الصحة الجسدية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفقرات التي تعكس تأثير ممارسة النشاطات البدنية على الصحة الجسدية للطلبة، والجدول (7) يوضح نتائج التحليل.

جدول 7. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتأثير ممارسة النشاطات البدنية على الصحة الجسدية للطلبة

رقم الفقرة	الفقرة	الذكور		الإناث	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الأنشطة البدنية ضرورة للحصول على صحة جسدية جيدة	3.68	1.30	3.79	1.2
2	الأنشطة البدنية تساعدني على الحصول على قوام مناسب	3.44	1.40	2.99	1.55
3	لا أفضل ممارسة الأنشطة البدنية فقط للحصول على صحة جسدية	3.40	1.40	3.04	1.40
4	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على التمتع بصحة جسدية قوية	2.56	0.998	3.01	0.898
5	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على تجنب بعض الأمراض	3.84	0.98	3.02	0.866
6	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على رفع نشاط الأجهزة العضوية للجسم	3.62	1.31	3.26	1.31
7	عندما يكون النشاط البدني اختيارياً يهمني ممارسته للصحة العامة لجسدي	3.87	1.22	2.63	1.22
	الكلية	3.487		3.105	

يوضح الجدول السابق أن متوسط إجابات عينة الدراسة من الطلبة الذكور عن جميع الفقرات التي تعكس تأثير ممارسة النشاطات البدنية على الصحة الجسدية للطلبة جاءت أعلى من (3) باستثناء فقرة واحدة كان متوسط إجابات العينة عنها أقل من ذلك؛ (فقرة 4)؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية على الفقرات بين (2.56-3.87)؛ وحصلت الفقرة (7) والتي تنص على "عندما يكون النشاط البدني اختياريًا يهمني ممارسته للصحة العامة لجسدي" على أعلى متوسط حسابي؛ إذ بلغت قيمته (3.87)، بينما كان أدنى متوسط إجابات كان للفقرة (4) والتي تنص على "ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على التمتع بصحة جسدية قوية"، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لها (2.56)، وهذا مؤشر واضح على وعي الطلبة الجامعيين بأهمية ممارسة النشاطات البدنية وتأثيرها الإيجابي على الصحة الجسدية لديهم بشكل عام، وحرصهم على ممارسة الأنشطة البدنية التي تساعدهم على التمتع بصحة جسدية سليمة؛ ويعتقد الباحث أن لتدريس مادة الرياضة للجميع كمساق إجباري لجميع الطلبة على اختلاف تخصصاتهم العلمية دورا كبيرا في رفع وعي الطلبة وإدراكهم لأهمية ممارسة النشاطات البدنية على الصحة الجسدية للطلبة.

أما بالنسبة لعينة الدراسة من الطالبات فقد تراوحت المتوسطات الحسابية على الفقرات بين (2.63-3.79)؛ وحصلت الفقرة (1) والتي تنص على "الأنشطة البدنية ضرورة للحصول على صحة جسدية جيدة" على أعلى متوسط حسابي؛ حيث بلغت قيمته (3.79)، بينما كان أدنى متوسط إجابات للفقرة (7) والتي تنص على "عندما يكون النشاط البدني اختياريًا يهمني ممارسته للصحة العامة لجسدي"، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لها (2.63)، وهذا مؤشر واضح على حرص الطالبات الجامعيات على ممارسة النشاطات البدنية بشكل عام ووعيهن لأهميتها في التأثير الإيجابي على الصحة الجسدية لديهم. النتائج المتعلقة بالسؤال السادس "هل لممارسة النشاطات البدنية أثر على الصحة النفسية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفقرات التي تعكس تأثير ممارسة النشاطات البدنية على الصحة النفسية للطلبة، والجدول (8) يوضح نتائج التحليل.

جدول 8. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتأثير ممارسة النشاطات البدنية على الصحة النفسية للطلبة

رقم الفقرة	الفقرة	الذكور		الإناث	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ممارسة الأنشطة البدنية تمنح الفرد ثقة أكثر بالنفس	3.18	1.55	3.10	1.11
2	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على التخفيف من العصبية والتوتر	3.74	1.32	3.88	1.14
3	هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والتخفيف من حدة الاكتئاب	3.40	1.30	1.04	1.150
4	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على التخلص من التوتر الناتج عن مشكلات الحياة	3.65	0.93	3.41	0.82
5	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على تجنب الصراعات النفسية	3.74	1.25	3.702	1.30
6	عدم ممارسة الأنشطة البدنية تجعلني أعاني من الاسترخاء نتيجة الضغوط اليومية	1.62	1.24	1.26	1.30
7	ممارسة النشاطات البدنية تشجع الفرد على التكيف السليم مع البيئة المحيطة	2.87	1.22	2.33	1.10
8	ممارسة النشاطات البدنية تنمي الشعور بالمتعة والفرح	3.55	1.31	3.55	1.20
9	ممارسة النشاطات البدنية تساعد الفرد على ضبط النفس بصورة أفضل	1.40	1.25	3.40	1.13
	الكلية	3.03		2.85	

يوضح الجدول السابق أن متوسط الإجابات الكلي لعينة الدراسة من الطلبة الذكور على جميع الفقرات التي تعكس تأثير ممارسة النشاطات البدنية على الصحة النفسية للطلبة جاءت أعلى من (3)؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية على الفقرات بين (1.40-3.74)؛ وحصلت الفقرة (2) والتي تنص على " ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على التخفيف من العصبية والتوتر" على أعلى متوسط حسابي؛ حيث بلغت قيمته (3.74)، بينما كان أدنى متوسط إجابات للفقرة (9) والتي تنص على " ممارسة النشاطات البدنية تساعد الفرد على ضبط النفس بصورة أفضل"، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لها (1.40)، وهذا مؤشر واضح على وعي الطلبة الجامعيين بأهمية ممارسة النشاطات البدنية وتأثيرها الإيجابي على الصحة النفسية لديهم بشكل عام، وحرصهم على ممارسة الأنشطة البدنية التي تساعدهم على التمتع بصحة نفسية سليمة؛ ويعتقد الباحث أن لتدريس مادة الرياضة للجميع كمساق إجباري لجميع الطلبة على اختلاف تخصصاتهم العلمية دورا كبيرا في رفع وعي الطلبة وإدراكهم لأهمية ممارسة النشاطات البدنية على الصحة النفسية للطلبة.

أما بالنسبة لعينة الدراسة من الطالبات فقد تراوحت المتوسطات الحسابية على الفقرات بين (1.04-3.88)؛ وحصلت الفقرة (2) والتي تنص على " ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على التخفيف من العصبية والتوتر" على أعلى متوسط حسابي؛ حيث بلغت قيمته (3.88)، بينما كان أدنى متوسط إجابات كان للفقرة (3) والتي تنص على " هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والتخفيف من حدة الاكتئاب"، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لها (1.04)، وهذا مؤشر واضح على حرص الطالبات الجامعيات على ممارسة النشاطات البدنية بشكل عام ووعيهن لأهميتها في التأثير الإيجابي على الصحة النفسية لديهن.

ونتيجة هذا السؤال تدل على أهمية ممارسة النشاطات البدنية وتأثيرها الإيجابي على صحة الطلبة النفسية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسات بولمفد وباربر (Blomfield & Barber, 2011)، سيجول وكيس (Seguin & Case, 2010)، مارتينفتش (Martincevic, 2010)، وهذا يشير إلى وعي واضح لدى عينة الدراسة من الجنسين على أهمية ممارسة النشاطات البدنية وانعكاسها الإيجابي على الصحة النفسية لديهم.

والملاحظ أن متوسط إجابات عينة الدراسة لأهمية ممارسة النشاطات البدنية عن الصحة النفسية للفرد كانت لدى الطلبة الذكور (3.03) أكبر من المتوسط الكلي للطلبة الإناث (2.85)؛ مما يشير إلى أن الإحساس والشعور بأهمية ممارسة النشاطات البدنية للطلبة الذكور أكثر منه لدى الطلبة الإناث.

**النتائج المتعلقة بالسؤال السابع " هل يؤثر عمر الفرد على درجة ممارسته للنشاطات البدنية؟"** للإجابة عن هذا السؤال تم مقابلة عينة من الطلبة بلغت (15) طالبا وطالبة، وكان التركيز على سؤالهم حول هل يعتقدون أن لعمر الفرد تأثيراً على درجة ممارسته للنشاطات البدنية؟ تم تحليل إجابات عينة الدراسة بشكل يركز على مضمون الإجابة لكل طالب، أجمع الطلبة الذكور على وجود أثر لعمر الفرد على درجة ممارسته للنشاطات البدنية؛ بينما الطالبات لم يعطين للعمر أي أثر، وهذا يعود إلى أن مستويات ممارسة النشاطات البدنية وشكلها يختلف عند الذكور عنه لدى الإناث، كما أن عينة الدراسة أجمعت على أن ممارسة النشاطات البدنية قد تقل كلما تقدم الفرد في العمر.

إن للتنشئة الاجتماعية في المجتمع الأردني دورا كبيرا في اختلاف إجابات عينة الدراسة على أسئلة الدراسة جميعها؛ حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن متوسطات الإجابات لدى الطلبة الذكور كانت أعلى منها لدى الطلبة الإناث؛ وهذا يعود إلى قدرة الذكور على مغادرة البيت بأي وقت؛ بعكس الإناث، وهذا يتيح مجالاً أوسع لدى الطلبة الذكور لممارسة النشاطات البدنية والشعور بأهميتها في التأثير الإيجابي على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- هناك درجة من الوعي لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية انعكس ذلك في النتائج الإيجابية لإدراكات الطلبة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية .
- هناك إدراك بأن الممارسة الرياضية لها أثر واضح لممارسة النشاطات البدنية على الصحة البدنية والنفسية وفق إجابات أفراد عينة الدراسة .
- كانت هناك فروق في إدراكات الطلبة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في جميع متغيرات الدراسة ( الجنس، التخصص،

ومكان السكن) هي فروق متباينة بين أفراد العينة .

- المقابلة الشخصية من أدوات البحث العلمي تعبر بدرجة كبيرة عن استجابات الأفراد بطريقة مختلفة عن الطرق التقليدية المتبعة في هكذا دراسات سابقة.

#### ثانياً: التوصيات

- إن موضوع درجة ممارسة النشاطات البدنية لدى الطلبة في المرحلة الجامعية من الأهمية بمكان، إذ يحتاج إلى مزيد من الدراسة، ومن خلال نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:
- ضرورة ممارسة الطلبة للنشاطات البدنية لما لها من تأثير على الصحة النفسية والجسدية لكل فرد؛ واستغلال المساحات المتوفرة لذلك سواء في البيت أو الحرم الجامعي.
- إن الأنشطة الرياضية تساعد الطلبة على رفع الكسل والخمول، وتجلب كما من الراحة والاسترخاء؛ وهذا بحاجة إلى بناء برامج تدريبية علمية ناتجة عن دراسات بحثية من قبل الباحثين المهتمين بالمجال الرياضي.
- ضرورة توفير المرافق الرياضية المناسبة لدى الطلبة من قاعات رياضية، وملاعب مناسبة داخل الحرم الجامعي؛ إضافة لتوفير مدربين مختصين لتنمية بعض الممارسات البدنية لدى بعض الطلبة.
- ضرورة تفعيل قسم النشاطات الرياضية في الجامعة؛ من أجل توعية الطلبة وحثهم على الاشتراك بالنشاطات البدنية، وذلك من خلال إقامة المسابقات الرياضية لكلا الجنسين.
- ربط ممارسة النشاطات البدنية بمتغيرات أخرى كمستوى الطالب الدراسي، والوضع الاقتصادي للطالب، ومستوى الدرجة الجامعية، ونوع الجامعة هل هي خاصة أم حكومية..

#### المراجع

- Abu Baker, N. N, Daradkeh S. M. (2010). Prevalence of overweight and obesity among adolescents in Irbid governorate, Jordan, Eastern Mediterranean Health Journal, 16. (6), 657-662.
- Al-Hazzaa H. (2004). The public health burden of physical inactivity in Saudi Arabia. J Community & Family Medicine, 11: 45-51.
- Armstrong, N., Welsman, J., 2006, The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment, Sports Medicine, 36, 1067-1086.
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R., Martin, B. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? Lancet, 380, 258-271.
- Biddle. S., Gorely, T., Stensel, D. (2004) Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents, Journal of Sports Sciences, 22, 679-701.
- Blomfiles, C & Barber, B. (2010). Australian Adolescents Extracurricular Activity Participation and Positive Development: Is the Relationship Mediated by Peer Attributes?, Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, 10: 114- 128.
- Brownson, R. C., Baker, E. A., Housemann, R. A., Brennan, L. K., & Bacak, S. J. (2001). Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. American Journal of Public Health, 91(12), 1995–2003. <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.91.12.1995>.
- Cali, A. M. G. and Caprio, S. (2008). Obesity in Children and Adolescents. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 93(11), 31-36.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. Annals of the New York Academy of Sciences, 1124(1), 111–126. <http://dx.doi.org/10.1196/annals.1440.010>.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. Medicine & Science in Sports & Exercise, 32(9), 1601–1609. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200009000-00013>.
- Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people, Morb Mort Weekly Rep, 46: 1-36.

- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. (2002). *Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach* (4<sup>th</sup> ed.). St. Louis: McGraw-Hill
- Crews, D. J., Lochbaum, M. R., & Landers, D. M. (2004). Aerobic physical activity effects on psychological well-being in low-income Hispanic children. *Perceptual and Motor Skills*, 98(1), 319–324. <http://dx.doi.org/10.2466/pms.98.1.319-324>.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach*, (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dumais, Susan, (2009), Cohort and Gender Differences in Extracurricular Participation: The Relationship between Activities, Math Achievement, and College Expectations, *Sociological Spectrum*, 29 (1): 72 - 100.
- Ernst, M., Pine, D. S., & Hardin, M. (2006). Triadic model of the neurobiology of motivated behavior in adolescence. *Psychological Medicine*, 36(03), 299–312: <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291705005891>.
- Fletcher G, Balady G, Blair S, Blumenthal J, Caspersen C, Chaitman B, et al. (1996): Statement on exercise: Benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. *Circulation*, 94: 867-862.
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (1996). *Educational research: an Introduction*. New York: Longman.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational research: an Introduction*. (8th ed.) New York: Longman.
- Gary, G., Kathleen. Y., Viswanath, K. Sandy Askew, Elaine Puleo, and Karen M. Emmons. (2006). Television Viewing and Pedometer-Determined Physical Activity Among Multiethnic Residents of Low-Income Housing, *American Journal of Public Health*, 96, (9), 1-5.
- Greene, A. L. (1990). Patterns of affectivity in the transition to adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 50(3), 340–356. [http://dx.doi.org/10.1016/0022-0965\(90\)90074-I](http://dx.doi.org/10.1016/0022-0965(90)90074-I).
- Kort-Butler, Lisa & Hagewen, Kellie. (2011). School – Based Extracurricular Activity Involvement and Adolescent Self-Esteem: A Growth – Curve Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5): 568- 581.
- Kjønniksen, L., Torsheim, T., & Wold, B. (2008). Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: A 10-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 69–79. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-5-69>.
- Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*, 73(4), 1151–1165. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00464>.
- Leon A. (ed.). (1997). *Physical Activity and Cardiovascular Health. A National Consensus*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lin, B.H., Huang C.L., French S.A. (2004). Factors associated with women's and children's body mass indices by income status. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 28:536– 42.
- Lopez, A., Mathers, C., Ezzati, M., Jamison, D., Murray, C. (2006). Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data, *Lancet*, 367, 1747-1757.
- Martincevic, J. (2010). Extracurricular Activities as a Factor of Education for a Leisure Time, *Zivot Skola*, 24: 19- 34.
- McAuley, E., Konopack, J. F., Motl, R. W., Morris, K. S., Doerksen, S. E., & Rosengren, K. R. (2006). Physical activity and quality of life in older adults: Influence of health status and self-efficacy. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(1), 99–103. [http://dx.doi.org/10.1207/s15324796abm3101\\_14](http://dx.doi.org/10.1207/s15324796abm3101_14).
- Maxwell, J. (1996). *Qualitative research design: An interactive approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Moneta, G. B., Schneider, B., & Csikszentmihalyi, M. (2001). A longitudinal study of the self-concept and experiential components of self-worth and affect across adolescence. *Applied Developmental Science*, 5(3), 125–142. [http://dx.doi.org/10.1207/S1532480XADS0503\\_2](http://dx.doi.org/10.1207/S1532480XADS0503_2).
- Onis, M., Blossner, M. (2000). Prevalence and trends of overweight among preschool children in developing

- countries, *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 1032-1039.
- Pate R, Pratt M, Blair S, Haskell W, et al. (1995): Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *J Amer Med Assoc*, 273 (5): 402-407.
- Parfitt, G. & Eston, R. G. (2005). The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta Paediatrica*, 94(12), 1791–1797.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical activity guidelines advisory committee report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Peguero, A. (2010). A Profile of Latino School – Based Extracurricular Activity Involvement, *Journal of Latinos and Education*, 9, (1): 60- 71.
- Pollock M, Gaesser G, Butcher J, Despres J, et al. (1998). ACSM Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 30: 975-991.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583–630. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>.
- Raitakari, O. T., K. V. K. Porkka, S. Taimela. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and adults: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Am. J. Epidemiol.* 140:195–205, 1994
- Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., & Ekelund, U. L. F. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 86–92.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>.
- Seabra, A., Maia, J., Mendonca, D., Thomis, M., Caspersen, C., Fulton, J. (2008). Age and sex differences in physical activity of Portuguese adolescents, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40, 65-70.
- Seguin, D & Case, E. (2010). Extracurricular Activity and Parental Involvement predict Positive Outcomes in Elementary School Children, *Early Child Development and Care*, 180, (4): 453- 462.
- Singh. S. and McMahan. S. (2006). An Evaluation of the Relationship between Academic Performance And Physical Fitness Measures in California Schools, *Californian Journal of Health Promotion*, 4 (2): 207-214.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Herenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>.
- Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1617–1622. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200009000-00015>.
- Telama, R. & Yang, X. (1994). Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 4:65–74.
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 181–188.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(2), 350–355. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200202000-00025>.
- Vanreusel, B., Renson, and G. Beunen. (1993). Involvement in physical activity from youth to adulthood: a longitudinal analysis. In: A. L. Claessens, J. Lefevre, and E. B. Vanden (Eds.). *Worldwide Variation in*

- Physical Fitness. Leuven: Institute of Physical Education, Catholic University of Leuven, pp. 187–195.
- Verplanken, B. & Wood, W. (2006). Interventions to break and create consumer habits. *Journal of Public Policy & Marketing*, 25(1), 90–103. <http://dx.doi.org/10.1509/jppm.25.1.90>.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Centers for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Williams C, Hayman L, Daniels S, Robinson T, Steinberger J, Paridon S, Bazzarre T. (2002). Cardiovascular health in childhood. A statement for health professionals from the committee on atherosclerosis, hypertension, and obesity in the young (AHOY) of the council on cardiovascular disease in the young, American Heart Association. *Circulation*, 106: 143-160.
- Wood, W. & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>.
- World Health Organization. *World Health Report 2002: reducing risks promoting healthy life*. Geneva: World Health Organization; 2002.
- Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology*, 17(2), 251–257. <http://dx.doi.org/10.1016/j.conb.2007.03.009>.

## **The Perspective of Al Balqa University Students About The Importance of Practice Physical Activities And It Relation To Some Variables**

*Saleh A. Al-Zobi\**

### **ABSTRACT**

There are not enough studies that describe the practice of physical activity in the Jordanian society. The purpose of this study is to investigate the degree of practice physical activities among Al Balqa University Students and its relationship with them, especially place of residence and gender, the study sample consists of (372) males and females . PA inventory was developed by the researcher, which contains (30) items. The results show that males' performance according to the measurement patterns of physical activity is higher than females; in addition, there are statistical significant differences between the scientific college students and Humanitarian college students, due to the place of residence. The students comprehend the importance of practicing physical activities and its impact on the person's psychological and physical health. These results could be useful for parents and teachers in Jordan to increase awareness of the importance of practicing physical activities among the all human's beings at different ages.

**Keywords:** Physical Activities, Physical Health, Psychological Health.

---

\* College of Salt of Human Sciences, Al-Balqa' Applied University. Received on 6/4/2016 and Accepted for Publication on 21/5/2016.