



قياس مستويات النشاط البدني لطلبة كلية التربية بجامعة الكويت أثناء جائحة كورونا

د. سالم مطرود الشمري
د. سلطان محمد السهلي

ملخص

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تعرف مستويات النشاط البدني (المنخفض والمتوسط والمرتفع الشدة) لطلاب كلية التربية بجامعة الكويت خلال الحظر الجزئي في أثناء جائحة كورونا.

منهجية الدراسة: استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة أداة لقياس مستويات النشاط البدني للطلاب بكلية التربية في جامعة الكويت أثناء الحظر الجزئي، الذي فرضته جائحة كورونا. مجتمع الدراسة المستهدف تألف من طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة الكويت البالغ عددهم (590) يمثلون (10,02%) مع مجتمع الدراسة الكلي وهو (5888)، أما عينة الدراسة فقد تألفت من (413) طالبة يمثلن (70%) من عينة الدراسة و(177) طالباً يمثلون (30%)، اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية من (590) طالباً وطالبة بكلية التربية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن الطلاب مارسوا النشاط البدني متوسط الشدة بنسبة (55%) لمدة ساعة ونصف الساعة في الأسبوع من خلال نشاط الهرولة والجري خلال حظر التجول الجزئي، في حين جاء النشاط البدني منخفض الشدة بنسبة (24%) لممارسة رياضة المشي لأكثر من ساعتين في الأسبوع. وجاء ممارسة الطلاب النشاط البدني مرتفع الشدة بنسبة (20%) لمدة ساعة في الأسبوع؛ مما دل على أن ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة كان بنسبة أقل قياساً بمستوى النشاطين المنخفض

– تم تسليم البحث في 2020/7/15، عُذِّل في 2020/10/13، أُجيز للنشر في 2020/10/15.

والمتوسط. كما توصلت الدراسة إلى تقارب النسب في ممارسة النشاط البدني بين الإناث والذكور.

الخاتمة: أوصت الدراسة بضرورة توعية المواطنين بضرورة الالتزام بالإجراءات الاحترازية وتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني بمستوياته الثلاثة في المنزل أو الأماكن المسموح بها من الدولة، التي تساعد على تحسين الصحة العامة للطلاب كي لا تقع ضحية وفريسة للقلق والتوتر الناتج من التفكير الدائم في وباء كورونا المستجد. وضرورة ممارسة الطلاب للنشاط البدني في هذه الفئة العمرية من (18-22) لجني المزيد من الفوائد الصحية التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية.

المصطلحات العلمية: النشاط البدني، الصحة العامة، الطلاب، وباء فيروس كورونا.

مقدمة:

تعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، مثل المشي أو الجري أو ركوب الدراجات الهوائية أو ممارسة الرياضة، بفوائد جمة على تحسين الصحة العامة ولجميع الأعمار، وتفوق فوائده أضراره المحتملة، مثل تلك التي قد تقع نتيجة للحوادث. وممارسة بعض الأنشطة البدنية أفضل من عدم ممارستها على الإطلاق. وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة نسبياً، يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط التي يوصى بها (عايد، 2009).

ويُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للتعرض للوفاة في العالم، ويزداد انتشاره في العديد من البلدان، ليضاف إلى عبء الأمراض غير السارية ويضر بالصحة العامة في شتى أنحاء العالم. وتزداد احتمالات الوفاة بين الأشخاص الذين يعانون من نقص النشاط الحركي بنسبة 20% مقارنة بالأشخاص الذين يزاولون القدر الكافي من الأنشطة البدنية (الرملي، 2012).

وقد أوصت منظمة الصحة العالمية (2020) بأنه ينبغي على الفرد بداية من عمر 18 عاماً بمزاولة النشاط البدني المعتدل أو المتوسط الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من النشاط المتوسط الشدة والنشاط المرتفع

الشدة بما يعادل ذلك. وللحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي للأفراد زيادة فترة مزاولتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعياً، أو ما يعادل ذلك. وينبغي مزاوله الأنشطة المقوية للعضلات التي تستهدف المجموعات العضلية الرئيسية، في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.

ويعتبر النشاط البدني بمستوياته المختلفة إحدى الحاجات الأساسية والضرورية، ويسعى الفرد جاهداً لممارسته؛ لأنه جزء من الطبيعة الإنسانية خصوصاً في مجال الرعاية الصحية. ونظراً إلى الحاجة الملحة التي يحتاج إليها العالم في وقتنا الحالي للتصدي لأخطر أزمة صحية يواجهها العالم في القرن الحادي والعشرين لمحاربة جائحة كورونا التي انتشرت في جميع بلدان العالم وسببت أزمات صحية واقتصادية واجتماعية ونفسية، وقد اتخذت بلدان العالم - ومنها دولة الكويت - مجموعة من الاحترازمات والاحتياطات التي انبثق منها خطة الحظر الجزئي لمكافحة هذه الجائحة. واتخذت حكومة دولة الكويت خطة في الحظر الجزئي كحل للحد من انتشار فيروس كورونا وللحفاظ على صحة المواطنين العامة وفي الوقت نفسه حثت الحكومة الكويتية على إشغال أوقات فراغ المواطنين بالنافع من الأمور في أثناء فترة الحظر. فقد قامت حكومة دولة الكويت بدعوتهم إلى ممارسة الأنشطة البدنية لجميع فئات المجتمع، ومنها فئة الطلاب الجامعيين أثناء وباء فيروس كورونا؛ وذلك لرفع مستوى الأنشطة البدنية، الذي يترتب عليه تحسين الصحة العامة لهم وتقوية جهاز المناعة لديهم، وتخشي أوساط مجتمعية تأثير هذه الأزمة والاحتياطات المتبعة من قبل حكومة دولة الكويت على انخفاض مستويات الأنشطة البدنية عن تلك التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، وهذا مما تهدف الدراسة الحالية إلى معرفته.

مشكلة الدراسة:

نظراً لانتشار وباء فيروس كورونا وفرض حظر التجول الجزئي الذي أقرته حكومة دولة الكويت على المواطنين أصبح هناك وقت فراغ كبير يقضيه العديد من المواطنين بالجلوس في المنازل؛ مما يستوجب استثماره بطريقة إيجابية من

خلال الحفاظ على صحة المواطنين بممارسة الأنشطة البدنية المختلفة في ظل الظروف الصعبة التي تمر بها العديد من الأسر الكويتية، التي تتطلب منهم توظيف هذا الوقت في الحفاظ على صحتهم.

فالنشاط البدني يعمل على تعزيز قدرات الفرد الصحية والبدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية؛ فهو يمنح الفرد ما يحتاج إليه من قدرات بدنية وصحية تساعد على أداء مهامه اليومية بصورة أفضل. كما يساهم في محاربة التوتر والقلق الناتجين من الضغوط المختلفة التي تفرضها ظروف الحياة. كما أنه يساعد على تكوين شخصية سوية ويكسبها جسماً رشيقاً وتوافقاً يساعد على محاربة السمنة ومسبباتها التي أصبحت مشكلة حقيقية تواجهها دولة الكويت التي تسعى لمكافحتها (Al-Kandari, 2006).

لذا لاحظ الباحثان أن هناك حاجة ملحة إلى معرفة مستويات الأنشطة البدنية للطلاب في أثناء حظر التجول الجزئي ومدى مطابقة تلك المستويات للتوصيات العالمية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية الخاصة بالصحة العامة للمواطنين، وبخاصة طلاب الجامعة والعمل على دراستها وذلك لأسباب عدة، أهمها أن انخفاض النشاط البدني أو نقصه يعتبر أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض غير السارية، مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية والسرطان وداء السكري (منظمة الصحة العالمية، 2020)، التي تعاني منها دولة الكويت؛ إذ ارتفعت نسبة السمنة فيها لتبلغ 51% من نسبة السكان (وزارة الصحة، الكويت، 2020م). ونظراً لخطة الحظر الجزئي الذي فرضته حكومة دولة الكويت ومدى تأثير ذلك على مستويات النشاط البدني هناك تخوف من أن تتفاقم تلك المشكلات لتؤثر على فئة الشباب التي ينتمي لها طلاب الجامعات، وهم إحدى الركائز الأساسية في بناء حاضر دولة الكويت ومستقبلها. وبحسب علم الباحثين لم تتم حتى الآن إجراء أي دراسة سابقة حول هذه الإشكالية؛ نظراً لحدوثها ومن هنا جاءت فكرة القيام بهذه الدراسة لتعرف مستويات النشاط البدني (المنخفض الشدة، المتوسط الشدة، المرتفع الشدة)، وتزويد الميدان

التربوي ببيانات وإحصائيات ومعلومات يعد وجودها أمراً نادراً لفئة الشباب، وبخاصة طلبة كلية التربية بجامعة الكويت في أثناء الحظر الجزئي الذي فرضته جائحة كورونا.

تعتبر ممارسة النشاط البدني جزءاً مهماً من حياتنا اليومية؛ وذلك لدوره في تعزيز قدراتنا الجسمانية التي تعمل على سلامة والحفاظ على صحة الجسم والحفاظ على الوزن والعمل على مكافحة العديد من الأمراض غير السارية مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية والسرطان وداء السكري. كما أن تزايد نسب الإصابة بهذه الأمراض حول العالم يشكل خطراً حقيقياً يواجهه العالم اليوم لعدة أسباب، أهمها انخفاض مستوى النشاط البدني الذي يعتبر من أكبر التحديات التي يواجهها العديد من الأفراد؛ حيث يسهم ذلك في انخفاض قدرة الوظائف الجسدية، ويشير هذا إلى أن هناك حاجة متزايدة إلى برامج النشاط البدني المناسبة لجميع الأفراد لمساعدتهم على أداء مهامهم اليومية بجدارة ودون أي معوقات (منظمة الصحة العالمية، 2020).

وجاءت دراسة (Fisher, 2003) التي هدفت إلى كيفية مشاركة الطلاب في النشاط البدني خلال فترة الحظر الجزئي، وتحديد المعيار الشخصي لكل طالب على حدة والسلوكيات التي يمارس بها الطلاب مستوى النشاط البدني وتوفير معلومات خاصة عن مستويات النشاط البدني للطلاب.

ودراسة (علي، 2017) التي هدفت إلى تعرف اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتألفت عينة الدراسة من 275 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أظهرت النتائج أن اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني كانت إيجابية، وجاء ترتيب النتائج تبعاً لمجالات الدراسة على النحو الآتي: المجال الصحي في الترتيب الأول، ثم النفسي وبعده العلمي، وجاء المجال الاجتماعي في الترتيب الرابع والأخير. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم ومتغير

المعدل التراكمي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الاتجاهات نحو المجال الصحي تبعاً لمتغير الجنس، وذلك لصالح الذكور.

كما أجرى (أبو طامع، 2013) دراسة هدفت إلى تعرف الاتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة حضوري في فلسطين والعلاقة بين اتجاهات الطلبة والتحصيل الدراسي في المساق وبيان أثر الجنس في هذه الاتجاهات. استخدم الباحث الاستبانة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (47) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة كانت إيجابية، كما أظهرت عدم وجود فروق في اتجاهاتهم نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس، وأوصى الباحث باستثمار وتعزيز اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من أجل تطوير أدائهم المهاري وتحسين تحصيلهم الدراسي في مسابقات السباحة.

وأجرى (Booth, 2013) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر النشاط الرياضي المتوسط الشدة على التحصيل الأكاديمي في اللغة الإنجليزية والرياضيات والعلوم لدى عينة من المراهقين في المملكة المتحدة، تكونت عينة الدراسة من 4755 مشاركاً 45% من الإناث. استخدم الباحث اختبارات مقننة تم تطويرها على المستوى الوطني، وقد أظهرت النتائج أن النشاط الرياضي متوسط الشدة قد ساهم بشكل كبير في تعزيز قدرات المشاركين من الجنسين. كما أثبتت الدراسة أن قدرة النشاط البدني المرتفع الشدة على المحافظة على مستوى الحيوية والنشاط كانت لدى الذكور أعلى من الإناث.

وهدف دراسة (Hylok, 2011) إلى تحديد العلاقة بين دعم الأهل والأصدقاء لممارسة النشاط الرياضي والتوجه السلبي نحو الأنشطة الرياضية والمعوقات الداخلية والخارجية لممارسة الأنشطة الرياضية. تكونت عينة الدراسة من 350 طالباً وطالبة. أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً بين التوجه السلبي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ونقص الدعم الاجتماعي من الأهل

والأصدقاء، كما أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة الأنشطة الرياضية تقل لدى الطلبة من ذوي العائلات التي لا تقدم دعماً لتلك الأنشطة.

وفي دراسة قام بها (Donnelly, 2011) للكشف عن العلاقة بين الأنشطة الرياضية والبدانة واللياقة والقدرات الإدراكية والتحصيل الأكاديمي - بينت نتائج الدراسة أن هناك أثراً واضحاً للأنشطة الرياضية في تحسين لياقة الطلاب وزيادة فاعليتهم الإدراكية وارتفاع مستوى تحصيلهم الأكاديمي؛ حيث ارتفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب بنسبة 6%، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الزيادة في BMI كانت أقل لدى الطلبة الذين يمارسون النشاطات الرياضية لأكثر من 75 دقيقة في الأسبوع عنها لدى الطلبة الذين تقل درجة ممارستهم عن 75 دقيقة في الأسبوع.

وفي السويد أجرى (Ericsson, 2011) دراسة طولية هدفت إلى الكشف عن أثر طول فترة ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية على القدرات الحركية والتحصيل الأكاديمي للطلاب، وتم اختيار مجموعتين من الطلبة، الأولى تجريبية وعددها (161) طالباً، والثانية ضابطة وعددها (102) طالب، تم تعريض المجموعة التجريبية لدرس في التربية الرياضية والأنشطة البدنية يومياً على مدار أيام الأسبوع، فيما تم تعريض المجموعة الضابطة إلى درسين في التربية الرياضية والأنشطة البدنية خلال الأسبوع. أظهرت نتائج الدراسة التي استمرت 9 سنوات أن القدرات الحركية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المجموعة التجريبية قد زادت مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقدار الزيادة في القدرات الحركية والتحصيل الأكاديمي تعزى لجنس الطالب.

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في تحديد صياغة مشكلة الدراسة، وتحديد أهدافها، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار منهج الدراسة المناسب وكيفية اختيار مجتمع الدراسة وعينتها،

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها جاءت في ظل انتشار جائحة كورونا، وهذا لم تتطرق له أي دراسة سابقة (بحسب علم الباحثين).

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- 1 - قياس مستويات النشاط البدني (المنخفض الشدة، المتوسط الشدة، المرتفع الشدة)، وتحديد مستوى النشاط البدني الذي مارسه طلاب كلية التربية خلال فترة حظر التجول الجزئي تبعاً لمتغير الجنس.
- 2 - مطابقة مستويات النشاط البدني لدى طلاب كلية التربية للتوصيات العالمية الصادرة من منظمة الصحة العالمية.
- 3 - استكشاف أثر جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني مستقبلاً.

أسئلة الدراسة:

تنطلق الدراسة من سؤال رئيسي، هو:

ما مستويات ممارسة النشاط البدني (المنخفض الشدة، المتوسط الشدة، المرتفع الشدة) لطلبة كلية التربية جامعة الكويت خلال فترة حظر التجول الجزئي في أثناء جائحة كورونا؟

وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية الآتية:

- 1 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات ممارسة النشاط البدني لطلبة كلية التربية بجامعة الكويت خلال فترة حظر التجول الجزئي تعزى لمتغير الجنس؟
- 2 - ما مدى مطابقة مستويات النشاط البدني لطلاب كلية التربية بجامعة الكويت تبعاً للسن وللوصيات العالمية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والخاصة بالنشاط البدني ومستوياته؟
- 3 - هل أسهمت فترة الحظر الجزئي الذي فرضته جائحة كورونا في تحفيز الطلاب على ممارسة النشاط البدني في المستقبل؟

أهمية الدراسة:

- من المؤمل أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة: كلية التربية - جامعة الكويت: بوضع الخطط المناسبة التي تعزز القدرات البدنية لدى طلاب الكلية، وأن تلك النتائج من شأنها أن توضح مدى حاجة الطلاب للمستوى النشاط البدني المناسب وفق الفئات العمرية التي ينتمون لها.
- وزارة الدولة لشؤون الشباب: تعزيز قدرة الوزارة على فهم احتياجات الشباب الكويتي من طلاب الجامعة ووضع الخطط المناسبة التي تعمل على تعزيز القدرات الحركية لديهم.
- الهيئة العامة للرياضة: الاستعداد في حال تكرار تلك الظروف بالمستقبل لوضع خطط من شأنها أن تدعم النشاط البدني والحركي ومستوياته المتعددة لدى الأفراد المستهدفة لديهم.

مصطلحات الدراسة:

1 - مفهوم النشاط البدني:

هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة (منظمة الصحة العالمية، 2020).

ويعرف الباحثان النشاط البدني إجرائياً، على أنه مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة متعددة المستويات المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة، التي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يمارسها الطلاب في أثناء أزمة فيروس كورونا بدولة الكويت.

2 - مفهوم النشاط البدني (المرتفع الشدة):

يعرف مستوى النشاط البدني المرتفع الشدة - وأحياناً يسمى التمارين عالية الكثافة أو الأنشطة اللاهوائية - بأنه نشاط بدني يتم بكمية كبيرة من الجهد؛ مما يؤدي إلى ارتفاع معدل ضربات القلب وسرعة التنفس بشكل كبير؛ ومن ثم يجعل من الصعب التحدث في جمل كاملة، مثل الجري السريع لمسافات

طويلة وركوب الدراجات لمسافات طويلة وأي نشاط يتطلب جهداً عالياً (منظمة الصحة العالمية، 2020).

3 - مفهوم النشاط البدني (المتوسط الشدة):

يعرف مستوى النشاط البدني المتوسط الشدة بالأنشطة الهوائية، وهي نشاطات تتم بكمية من الجهد التي تؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في ضربات القلب. كالأنشطة الرياضية المتمثلة في الهرولة والسباحة وكرة القدم وبعض الألعاب التي نمارسها في منازلنا مع أطفالنا. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

4 - مفهوم النشاط البدني (المنخفض الشدة):

النشاط البدني المنخفض الشدة هو أي نشاط أو حركة يبذلها الإنسان من أجل أداء مهامه اليومية دون الشعور بالتعب، كالمشي وترتيب المنزل (منظمة الصحة العالمية، 2020).

5 - مفهوم كوفيد - 19 (فيروس كورونا المستجد):

أطلقت منظمة الصحة العالمية (WHO) اسم SARS-CoV-2 على فيروس كورونا واسم COVID-19 على المرض الذي يسببه هذا الفيروس. حرفاً "كو CO" / اختصار لكلمة كورونا، وحرفاً "في VI" / اختصار لكلمة فيروس، وحرفاً "دو Dd" / اختصار لكلمة "مرض Disease" / باللغة الإنجليزية. وقد اختير هذا الاسم؛ لتجنب الإشارة إلى مجموعات معينة من الأشخاص أو المواقع وإعطاء انطباعات سلبية عنها (منظمة الصحة العالمية، 2020).

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: اقتصر على عينة من طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة الكويت.
- الحدود المكانية: طبقت الدراسة في كلية التربية بجامعة الكويت.
- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الفترة من 2020/4/15م حتى 2020/6/15م.

إجراءات الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وأهميتها ومفاهيمها، نتناول عرضاً لمنهجها وإجراءاتها على النحو الآتي:

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لوصف موضوع الدراسة من حيث طبيعتها، وتفسيرها من خلال الأداة التي يتم تطبيقها لتعرف مستويات النشاط البدني الخاصة بطلاب كلية التربية في جامعة الكويت في أثناء الحظر الجزئي الذي فرضته جائحة كورونا.

مجتمع الدراسة وعينتها: مجتمع الدراسة المستهدف هو طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة الكويت، البالغ عددهم (590)، يمثلون (10,02%) من مجتمع الدراسة الكلي وهو (5888). أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وتألّفت من (413) طالبة بنسبة (70%) و(177) طالباً بنسبة (30%). أما الفئة العمرية للدراسة فقد جاءت بنسبة (88%) للفئة (18-22). و(12%) للفئة (أكثر من 22)، وهو ما يبينه الجدول (1).

الجدول (1)
خصائص عينة الدراسة

الفئة	النوع	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	177	30%
	أنثى	413	70%
السن	من 18-22 سنة	519	88%
	أكثر من 22 سنة	71	12%

أداة الدراسة: تم بناء أداة الدراسة من خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة، وتتكون أداة الدراسة من استبانة اشتملت على جزأين؛ الأول اشتمل على المتغيرات الديمغرافية (الجنس، العمر)، والجزء الثاني اشتمل على مستويات النشاط البدني والوقت الذي يقضيه الطلاب في ممارسة الأنشطة

البدنية، وقد اشتملت على (12) فقرة لمنظمة الصحة العالمية (2020) الإستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني. وتم تحديد الوقت بالدقائق التي مارس فيها النشاط البدني ومستوياته كل على حدة، وتم استخدام عدد أيام الأسبوع كمقياس (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7).

صدق الأداة:

تم التأكد من الصدق الظاهري للأداة عن طريق عرضها على مجموعة متخصصة من المحكمين، والأخذ بأرائهم ومقترحاتهم، وحسب الصدق خلال توزيع الاستبانة بصورتها الأولية التي احتوت على (15) فقرة، على أعضاء هيئة التدريس المتخصصين بكلية التربية في جامعة الكويت، وذلك للفصل فيما إذا كانت تلك الأداة تقيس ما أُعدت لقياسه بالفعل (صدق المحكمين)، وفي ضوء ملاحظات المحكمين استبعدت (3) فقرات واستقرت الأداة بعد ذلك على (12) فقرة.

ثبات الأداة:

تم التحقق من ثبات الأداة من خلال استخراج معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي بحسب معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وطبقت على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وبلغ معامل الثبات (0.88). وهي قيمة مرتفعة تعكس ثبات الأداة ومناسبتها للتطبيق.

تحليل نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالتساؤل الرئيسي للدراسة:

للإجابة عن السؤال الأول في الدراسة، ونصه: "ما مستويات ممارسة النشاط البدني (المنخفض الشدة، المتوسط الشدة، المرتفع الشدة) لطلبة كلية التربية بجامعة الكويت خلال فترة حظر التجول الجزئي في أثناء جائحة كورونا؟" انظر الجداول (2)، (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8).

الجدول (2)

عدد أيام ممارسة النشاط البدني منخفض الشدة
(رياضة المشي) خلال الأسبوع في حظر التجول الجزئي (ن=590)

م	العبرة	التكرار	النسبة
1	يوم واحد	58	10%
2	يومان	66	11%
3	3 أيام	83	14%
4	4 أيام	85	14%
5	5 أيام	87	15%
6	6 أيام	95	16%
7	7 أيام	116	20%

الجدول السابق يوضح عدد أيام ممارسة النشاط البدني المنخفض الشدة (رياضة المشي) خلال الأسبوع في حظر التجول الجزئي، وجاءت نسبة (20%) للذين يمارسون النشاط البدني لمدة سبعة أيام، و(16%) لمدة (6) أيام، و(15%)، لمدة 5، بينما (14%) لمدة 4 أيام ولمدة 3 أيام و(11%) لمدة يومين، و(10%) لمدة يوم واحد، وهذا يشير إلى أن أفراد عينة الدراسة كانوا يمارسون النشاط البدني المنخفض الشدة؛ أي رياضة المشي بهدف المحافظة على صحتهم؛ وذلك بنسب مختلفة.

الجدول (3)

الوقت الذي تقضيه عينة الدراسة يومياً في ممارسة النشاط البدني المنخفض الشدة (رياضة المشي) في أيام حظر التجول (ن=590)

م	العبرة	التكرار	النسبة
1	10 دقائق	43	7%
2	30 دقيقة	68	13%
3	45 دقيقة	107	18%
4	ساعة	110	18%
5	ساعة ونصف الساعة	118	20%
6	أكثر من ساعتين	144	24%
7	لا أعرف	0	0%

الجدول السابق يوضح الوقت الذي تقضيه عينة الدراسة في ممارسة النشاط البدني المنخفض الشدة وممارسة (رياضة المشي) في أيام حظر التجول، فكانت نسبة (24%) من الطلاب بكلية التربية يمارسون رياضة المشي لأكثر من ساعتين، (20%) منهم يمارسون النشاط البدني لمدة ساعة ونصف الساعة، (18%) منهم يمارسون النشاط البدني لمدة ساعة، وهذا يشير إلى أن عينة الدراسة تهتم بممارسة النشاط البدني ممثلاً في رياضة المشي وبشكل منظم ومحدد للوقت، كما جاء في آراء عينة الدراسة؛ مما يؤثر إيجابياً على تحسين صحتهم العامة.

الجدول (4)

عدد أيام ممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة لمدة لا تقل عن (10) دقائق يومياً في التمارين الرياضية الخفيفة، الهرولة والجري وقيادة الدراجة الهوائية بسرعة عادية خلال أسبوع حظر التجول (ن=590)

م	العبارة	التكرار	النسبة
1	يوم واحد	65	11%
2	يومان	101	17%
3	3 أيام	98	16%
4	4 أيام	67	11%
5	5 أيام	75	13%
6	6 أيام	68	12%
7	7 أيام	116	20%

يوضح الجدول السابق عدد أيام ممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة لمدة لا تقل عن (10) دقائق يومياً في التمارين الرياضية الخفيفة، الهرولة والجري وقيادة الدراجة الهوائية بسرعة عادية خلال أسبوع حظر التجول الجزئي، وقد جاءت نسبة (20%) للذين يمارسون النشاط البدني لمدة سبعة أيام أسبوعياً، (17%) يمارسون لمدة يومين، ونسبة (16%) لمدة 3 أيام أسبوعياً؛ أي أن أفراد عينة الدراسة تداوم على ممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة خلال الأسبوع حفاظاً على صحتهم العامة خلال فترة الحظر في أيام متفاوتة.

الجدول (5)

الوقت الذي تقضيه عينة الدراسة يومياً في ممارسة النشاط البدني المتوسط
الشدة (ن=590)

م	العبارة	التكرار	النسبة
1	10 دقائق	5	%1
2	30 دقيقة	8	%1
3	45 دقيقة	81	%14
4	ساعة	102	%17
5	ساعة ونصف الساعة	327	%55
6	أكثر من ساعتين	64	%11
7	لا أعرف	3	%1

الجدول (5) يوضح الوقت الذي تقضيه عينة الدراسة في ممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة، وقد تبين أن (14%) من عينة الدراسة من الطلاب يمارسون النشاط البدني المتوسط الشدة لمدة 45 دقيقة، (17%) يمارسونه لمدة ساعة، (55%) منهم يمارسونه لمدة ساعة ونصف الساعة؛ مما يدل على أن عينة الدراسة تمارس النشاط البدني المتوسط لرياضة الهرولة في وقت أقل من الوقت في ممارسة النشاط البدني المنخفض الشدة خلال الأسبوع، وقد يكون ذلك راجعاً إلى صعوبة هذا النشاط أو لعدم وجود مكان مناسب في أثناء أوقات الحظر الجزئي الذي قد يعوق الطلاب عن ممارسة هذه الأنشطة، لكنه تتم ممارسته بنسبة كبيرة مقارنة بممارسة النشاط البدني المنخفض الشدة؛ مما يؤدي لتأثير الحظر الجزئي والإغلاق العام الذي جعل العديد من الطلبة يمارسون الرياضة كنوع من أنواع الترفيه والخروج من العزلة التي فرضتها الأزمة؛ وهو ما يساهم في تحسين الصحة العامة بأنواعها سواء كانت الصحة البدنية أو النفسية أو الاجتماعية.

الجدول (6)

عدد أيام ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة لمدة لا تقل عن (10) دقائق في اليوم، برياضة الجري، قيادة الدراجات بسرعة عالية (ن=590)

م	العبارة	التكرار	النسبة
1	يوم واحد	17	3%
2	يومان	23	4%
3	3 أيام	32	5%
4	4 أيام	183	31%
5	5 أيام	171	29%
6	6 أيام	119	20%
7	7 أيام	45	7%

الجدول (6) يوضح عدد أيام ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة لا تقل عن (10) دقائق في اليوم برياضة الجري بسرعات عالية ولمسافات طويلة، قيادة الدراجات بسرعة عالية، وقد تبين أن (31%) من عينة الدراسة يمارسون النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة 4 أيام، (29%) يمارسون النشاط البدني لمدة 5 أيام، (20%) يمارسون النشاط البدني لمدة (6) أيام، وهذه نسبة أقل قياساً بمستوى النشاط المنخفض والمتوسط؛ نظراً لصعوبة برامج النشاط البدني على عينة الدراسة؛ لذا يتم الممارسة لأيام قليلة للحفاظ على الصحة العامة.

الجدول (7)

الوقت الذي تقضيه عينة الدراسة يومياً في ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة (ن=590)

م	العبارة	التكرار	النسبة
1	10 دقائق	85	14%
2	30 دقيقة	95	16%
3	45 دقيقة	109	19%
4	ساعة	119	20%
5	ساعة ونصف الساعة	49	8%
6	أكثر من ساعتين	56	10%
7	لا أعرف	77	13%

الجدول (7) يوضح الوقت الذي تقضيه عينة الدراسة في ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة، وجاءت نسبة (16%) من الطلاب في الكلية يمارسون النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة (30) دقيقة خلال الأسبوع، (19%) يمارسون النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة (45) دقيقة خلال الأسبوع، (20%) منهم يمارسون النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة ساعة خلال الأسبوع. وهذه النسب تدل على ممارسة مستوى النشاط البدني المرتفع الشدة ولكن بصورة أقل؛ لصعوبة ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة بالنسبة للطلاب مقارنة بممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة والمنخفض الشدة. لكنهم يمارسونه بشكل منتظم؛ مما يؤدي إلى الحفاظ على تحسين صحتهم العامة البدنية والنفسية والاجتماعية.

الجدول (8)

توزيع الطلاب بكلية التربية بحسب مستوى النشاط البدني الممارس خلال
حظر التجول الجزئي (ن = 590)

النسبة	العدد	تصنيف مستوى النشاط البدني
24,4%	119	نشاط بدني منخفض الشدة
55,4%	327	نشاط بدني متوسط الشدة
20,2%	114	نشاط بدني مرتفع الشدة
100%	590	المجموع

الجدول (8) أوضحت نتائجه أن النسبة الكبرى من عينة الدراسة تمارس النشاط البدني المتوسط الشدة، وجاء بنسبة (55,4%)، تليها ممارسة الطلاب للنشاط البدني المنخفض الشدة وجاء بنسبة (24,4%)، ثم في المرتبة الأخيرة ممارستهم النشاط البدني المرتفع الشدة بنسبة (20,2%)، وهذا يدل على وجود تباين في مستويات النشاط البدني الممارس من قبل عينة الدراسة. وقد يكون السبب وراء ضعف ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة انعدام الدافع والرغبة لدى الطلاب في ممارسة الرياضة التي تتطلب شدة وجهداً عالياً في ظروف

مناخية قد تكون شديدة الحرارة يشعر معها الطالب بعدم الرغبة في الاستمرار في ممارسة هذا النوع من النشاط البدني، كما أنه من الممكن أن يكون الخوف من ألم العضلات الذي يصاحب هذا النوع من أنواع النشاط البدني الذي يأتي من عدم معرفة الطلاب في كيفية ممارسة التمارين والنشاطات الرياضية الخاصة للوصول إلى هذا المستوى. أما النشاط البدني المتوسط الشدة والنشاط البدني المنخفض الشدة اللذان تصدرا مستويات النشاط البدني فيرجع هذا التصدر إلى عدة ظروف، أهمها سهولة ممارستهما وعدم حاجتهما إلى جهد مقارنة بالنشاط البدني المرتفع الشدة، ويتفق ذلك مع دراسة (Fisher, 2003).

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

للإجابة عن السؤال الأول في الدراسة، ونصه: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات ممارسة النشاط البدني لطلبة كلية التربية بجامعة الكويت خلال فترة حظر التجول الجزئي تعزى لمتغير الجنس؟" انظر الجدول (9).

الجدول (9)

نتائج مستوى النشاط البدني لطلاب كلية التربية بحسب الجنس

الجنس		الذكور		الإناث	
تصنيف مستوى النشاط البدني	العدد	النسبة	العدد	النسبة	النسبة
نشاط بدني منخفض الشدة	43	24,3%	101	24,4%	
نشاط بدني متوسط الشدة	98	55,4%	229	55,4%	
نشاط بدني مرتفع الشدة	36	20,3%	83	20,2%	
المجموع	177	100%	413	100%	

يتضح من الجدول (9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لعينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس؛ أي أن الذكور والإناث يمارسون النشاط البدني بالمستوى نفسه، كما يتضح أيضاً أن عدد الإناث في عينة الدراسة أكبر من عدد الذكور على الرغم من تقارب النسب في ممارسة النشاط البدني بين الإناث والذكور؛ إذ كان عدد الإناث (229) بنسبة (55,4%)،

مقارنة بعدد أقل من الذكور، وهو (98)، بنسبة (55,4%) يمارسون نشاطاً بدنياً متوسط الشدة. كما كان عدد (101) بنسبة (24,4%) من الإناث مقابل (43) بنسبة (24,3%) من الذكور يمارسون نشاطاً بدنياً منخفض الشدة. وكان (83) من الإناث بنسبة (20,2%) مقابل (36) من الذكور بنسبة (20,3%) يمارسون نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة، وكان لممارسة مستويات النشاط البدني تأثيرها على الصحة العامة لطلاب كلية التربية. ولعل ذلك راجع إلى عدم وجود اختلاف كبير بين الإناث والذكور في النسب المئوية لعدة أسباب، أهمها أن نسبة الإناث المشاركات في الدراسة تبلغ ضعفي الذكور. كما أن الظروف التي صاحبت جائحة كورونا وأدت إلى الإغلاق العام الذي دفع بدوره بالعديد من الذكور والإناث للاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني كنوع من أنواع الترفيه والخروج من العزلة لممارسة عمل أو شيء مفيد في أثناء أزمة جائحة كورونا، ويتفق ذلك مع دراسة (Hylok, 2011) ودراسة (Ericsson, 2011).

كما أوضحت نتائج الجدول أيضاً التباين في مستوى النشاط بين الذكور والإناث، وذلك في المستويات الثلاثة؛ بحيث جاءت ممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة في (المرتبة الأولى)، يليها ممارسة النشاط البدني المنخفض الشدة، وجاء في (المرتبة الأخيرة) ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة؛ لصعوبة ممارسة هذا النشاط من قبل طلاب كلية التربية، وعلى الرغم من التباين فإن ممارستهم لمستويات النشاط وبخاصة النشاط البدني المتوسط الشدة يؤدي إلى تحسين الصحة العامة للطلاب.

الجدول (10)

الفروق في مستويات النشاط البدني (المنخفض الشدة - المتوسط الشدة - المرتفع الشدة) بحسب الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت وداليتها	مستوى الخطأ
ذكور	177	1,989	0,280	0,198	0,05
إناث	413	1,866	0,298	غير دالة	

أوضحت نتائج الجدول (10) أن المتوسط الحسابي لمستويات النشاط البدني للطلاب الذكور (1,989) بانحراف معياري قدره (0,280)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لمستويات النشاط البدني للإناث المقدّر بـ (1,866) وانحراف معياري مقداره (0,298).

وهذا يبين أنه لا توجد فروق في مستويات النشاط البدني للطلاب في الكلية بحسب الجنس، ويؤكد ذلك قيمة ت المحسوبة بينهما المقدرة بـ (0,198)، وهي غير دالة عند مستوى الخطأ (0,05). كما يبين أن الطلاب - سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً مع فارق العدد لصالح الإناث في عينة الدراسة - كانوا يمارسون النشاط البدني لتحسين صحتهم العامة والحفاظ عليها خلال فترة حظر التجول.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

للإجابة عن السؤال الثاني في الدراسة، ونصه: "ما مدى مطابقة مستويات النشاط البدني لطلاب كلية التربية بجامعة الكويت تبعاً للسن وللوصيات العالمية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والخاصة بالنشاط البدني ومستوياته؟" انظر الجدول (11).

الجدول (11)

نتائج مستوى النشاط البدني لطلاب كلية التربية بحسب السن

السن		22 - 18		22 - فأكثر	
تصنيف مستوى النشاط البدني	العدد	النسبة	العدد	النسبة	النسبة
نشاط بدني منخفض الشدة	126	24,3%	17	24%	
نشاط بدني متوسط الشدة	288	55,5%	39	55%	
نشاط بدني مرتفع الشدة	105	20,2%	15	21%	
المجموع	519	100%	71	100%	

أوضحت نتائج الجدول (11) أن من يمارسون النشاط البدني المنخفض الشدة (126) بنسبة (24,3%) ممن تراوح أعمارهم بين 18 و 22 سنة، مقابل (17) بنسبة (24%) الذين تراوح أعمارهم 22 فأكثر، وجاءت بنسبة متوسطة،

وكان من يمارس النشاط البدني المتوسط الشدة (288)، بنسبة (55,5%)، تراوح أعمارهم بين 18 و 22 سنة مقابل (39) بنسبة (55) تراوح أعمارهم من 22 فأكثر، وجاء بأعلى نسبة مشاركة، وكان من يمارس النشاط البدني المرتفع الشدة (105)، بنسبة (20,2%) ممن تراوح أعمارهم بين 18 و 22 سنة مقابل (15) بنسبة (21%) الذين تراوح أعمارهم من 22 فأكثر، وجاء بأقل نسبة مشاركة من قبل طلاب كلية التربية.

وتبين من ممارسة الطلاب للنشاط البدني المتوسط الشدة أن (55%) يمارسونه لمدة ساعة ونصف الساعة في الأسبوع من خلال ممارسة رياضة المشي والهولة والجري وقيادة الدراجة الهوائية بسرعة عادية خلال حظر التجول الجزئي، وهي نسبة قريبة نسبياً مما أوصت به منظمة الصحة العالمية (2020) من أنه ينبغي للأفراد الذين يبلغون 18 عاماً فما فوق مواصلة النشاط البدني المعتدل أو المتوسط الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع، أو يمارسون مزيجاً من النشاط المتوسط الشدة والنشاط المرتفع الشدة بما يعادل ذلك.

الجدول (12)

الفروق في مستويات النشاط البدني (المنخفض الشدة - المتوسط الشدة - المرتفع الشدة) بحسب السن

الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ودلالاتها	مستوى الخطأ
18 - 20 سنة	519	1,986	0,286	0,199	0,05
20 سنة - فأكثر	71	1,723	0,203	غير دالة	

أوضحت نتائج الجدول (12) أن المتوسط الحسابي لمستويات النشاط البدني للطلاب الذين تراوح أعمارهم بين 18 و 20 سنة تقدر بـ (1,986)، بانحراف معياري قدره (0,286)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لمستويات

النشاط البدني للطلاب الذين تراوح أعمارهم بين 18 سنة وأكثر المقدر بـ(1,723)، بانحراف معياري قدره (0,203).

وهذا يبين أنه لا توجد فروق في مستويات النشاط البدني للطلاب بالكلية بحسب الفئة العمرية، ويؤكد ذلك قيمة ت المحسوبة بينهما المقدرة بـ(0,199)، وهي غير دالة عند مستوى الخطأ (0,05)، وهو يبين أن الطلاب بفئاتهم العمرية يمارسون النشاط البدني لتحسين صحتهم العامة والحفاظ عليها خلال فترة الحظر، وهذا يتوافق مع ما أوصت به منظمة الصحة العالمية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

للإجابة عن السؤال الثالث في الدراسة، ونصه: "هل أسهمت فترة الحظر الجزئي الذي فرضته جائحة كورونا في تحفيز الطلاب على ممارسة النشاط البدني في المستقبل؟" انظر الجدول (13).

الجدول (13)

مدى مساهمة فترة الحظر الجزئي الذي فرضته جائحة كورونا في ممارسة النشاط البدني في المستقبل (ن=590)

العبارة	الاستجابات		
	نعم	لا أدرى	لا
3 - هل أسهمت فترة الحظر الجزئي الذي فرضته جائحة كورونا في تحفيز الطلاب على ممارسة النشاط البدني في المستقبل؟	82%	11,6%	6,4%

يوضح الجدول (13) مدى مساهمة فترة الحظر الجزئي الذي فرضته جائحة كورونا في تحفيز الطلاب على ممارسة النشاط البدني في المستقبل، وقد تبين أن أفراد عينة الدراسة لديها توجه إيجابي نحو ممارسة النشاط البدني بعد الانتهاء من الحظر الجزئي؛ بهدف الحفاظ على صحتهم العامة عموماً. خاصة أن هناك استفادة صحية ونفسية عادت بالإيجاب على عينة الدراسة بعد ممارسة

النشاط البدني. وأن نسبة (82%) من عينة الدراسة قد رأت أن هذه الأزمة قد أسهمت في تحفيز الطلاب على ممارسة النشاط البدني في المستقبل لعدة أسباب، أهمها الإغلاق العام الذي اتخذته حكومة دولة الكويت، وجعلت من جموع الطلاب يتجهون نحو الرغبة بممارسة الرياضة للخروج من جو العزلة الذي فرضته جائحة كورونا. كما أن هذه الأزمة قد أسهمت في الاهتمام بالمجالات الرياضية المختلفة التي رأى العديد أهميتها وانعكاسها على صحة الأفراد وجهازهم المناعي، كما أن هذه الأزمة أثبتت قدرة النشاط البدني على تغيير الحالة النفسية ومحاربة الملل والقلق الناتجين من هذه الأزمة.

استنتاجات الدراسة:

- يتضح من نتائج الدراسة أن ممارسة الطلاب من عينة الدراسة للنشاط البدني لمنخفض الشدة - وجاءت نسبتهم (24%) ممن يمارسون رياضة المشي لمدة أكثر من ساعتين خلال الأسبوع - قد أدت إلى المحافظة على صحتهم لوجودهم في المنزل أكبر فترة ممكنة؛ وهو ما يؤكد أن عينة الدراسة تهتم بممارسة رياضة المشي ولكن بشكل غير منظم أو محدد الوقت - كما جاء في آرائهم.
- بينت النتائج أن ممارسة الطلاب للنشاط البدني المتوسط الشدة جاء بنسبة (55%) ولمدة ساعة ونصف الساعة في الأسبوع من خلال ممارسة رياضة المشي والهولة والجري وقيادة الدراجة الهوائية بسرعة عادية خلال حظر التجول الجزئي مما أدى إلى تحسين الصحة العامة وخاصة الصحة البدنية لأفراد العينة لممارستهم النشاط البدني.
- ومن حيث ممارسة أفراد العينة للنشاط البدني المرتفع الشدة لمدة لا تقل عن (10) دقائق في اليوم من خلال رياضة الجري، قيادة الدراجات بسرعة عالية، تبين أن أعلى نسبة (31%) من عينة الدراسة يمارسون النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة (4) أيام، وأن أقل نسبة (3%) يمارسون النشاط البدني المرتفع الشدة لمدة يوم واحد؛ مما يدل على أن

ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة بنسبة أقل قياساً بمستوى النشاط المنخفض والنشاط المتوسط نظراً لصعوبة برامج الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة على عينة الدراسة؛ ومن ثم تكون الممارسة لأيام قليلة حفاظاً على الصحة العامة لطلاب الكلية؛ وهذا يبين مدى حرص الطلاب على ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة على الرغم من صعوبته.

- كما أن عينة الدراسة من طلاب كلية التربية بالجامعة ممن يمارسون النشاط البدني المرتفع بنسبة منخفضة، وهي 10 دقائق عن كل يوم في الأسبوع إلا أنهم يمارسونها بنسبة تقارب النسب التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، وهي 75 دقيقة خلال الأسبوع.
- وأوضحت نتائج توزيع طلاب كلية التربية بحسب مستوى النشاط البدني الممارس أن النسبة الكبيرة كانت للطلاب الذين يمارسون النشاط البدني المتوسط الشدة، وجاء بنسبة (55,4%)، تلاها ممارسة الطلاب للنشاط البدني المنخفض الشدة، وجاء بنسبة (24,4%) ثم كان في المرتبة الأخيرة ممارستهم النشاط البدني المرتفع الشدة بنسبة (20,2%)؛ وهذا يدل على وجود تباين في مستويات النشاط البدني كل على حسب نسبته، كما وضح من خلال ممارسة طلاب كلية التربية. لكن على الرغم من التباين بين مستويات النشاط البدني فقد كان له تأثيره على تحسين الصحة العامة لأفراد العينة.
- وبينت نتائج مستوى النشاط البدني لطلاب كلية التربية بحسب الجنس أن عدد الإناث في عينة الدراسة أكبر من عدد الذكور وأن هناك تبايناً في مستويات النشاط البدني الممارس بين الذكور والإناث؛ حيث جاء ممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة في (المرتبة الأولى)، تلاه ممارسة النشاط البدني المنخفض الشدة، وجاء في (المرتبة الأخيرة) ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة؛ لصعوبة ممارسة هذا النشاط من قبل طلاب كلية التربية. وعلى الرغم من هذا التباين فقد أدى ممارستهم لمستويات

النشاط - وبخاصة النشاط البدني المتوسط الشدة - إلى تحسين الصحة العامة للطلاب.

• وتبين نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق في مستوى النشاط البدني للطلاب بالكلية بحسب الجنس، ويؤكد ذلك قيمة t المحسوبة بينهما المقدرة بـ(0,198)، وهي غير دالة عند مستوى الخطأ (0,05) وأنه يبين أن الطلاب - سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً مع فارق العدد لصالح الإناث في عينة الدراسة - يمارسون النشاط البدني لتحسين صحتهم العامة والحفاظ عليها خلال فترة حظر التجول.

• وجاءت نتائج مستوى النشاط البدني لطلاب كلية التربية حسب السن أن هناك تقارب وتباين في مستوى النشاط البدني للطلاب على حسب السن وذلك في مستويات النشاط الثلاث؛ حيث يأتي النشاط البدني متوسط الشدة في (المرتبة الأولى) ثم يليه النشاط البدني منخفض الشدة وفي (المرتبة الأخيرة) النشاط البدني مرتفع الشدة، وهنا يتضح ممارسة الطلاب لمستويات النشاط الثلاث مما يؤثر تأثيراً مباشراً على تحسين صحتهم العامة والحفاظ عليها.

• وتبين نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق في مستوى النشاط البدني للطلاب بالكلية بحسب السن، ويؤكد ذلك قيمة t المحسوبة بينهما المقدرة بـ(0,199)، وهي غير دالة عند مستوى الخطأ (0,05)؛ ومن ثم يتبين أن الطلاب بفئاتهم العمرية يمارسون النشاط البدني لتحسين صحتهم العامة والحفاظ عليها خلال فترة الحظر.

التوصيات:

1 - توعية المواطنين بضرورة الالتزام بالإجراءات الاحترازية وتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني بمستوياته الثلاثة في المنزل أو الأماكن المسموح بها من الدولة، وهو ما يساعد على تحسين الصحة العامة

- للطلاب؛ كي لا يقعوا ضحية وفريسة للقلق والتوتر الناتج عن التفكير الدائم في وباء كورونا المستجد.
- 2 - ضرورة ممارسة الطلاب في هذه الفئة العمرية بين (18 و 22) 150 دقيقة - على الأقل - للنشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
- 3 - لجني المزيد من الفوائد الصحية للطلاب في هذه الفئة العمرية زيادة فترة ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو ممارسة مزيج من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة؛ لما له من تأثير على الصحة العامة والمحافظة على الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية.
- 4 - العمل على إنشاء أماكن مخصصة في المناطق السكنية، تكون معدة لممارسة مختلف أنواع الرياضة والأنشطة لحث المجتمع على ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها ومستوياتها.

المراجع

- أبو طامع، بهجت أحمد. (2013). الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية - حضوري - مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 11(3)، ص47.
- الجفري، علي. (2017). اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 10، ص128.
- الرملي عباس، شحاتة محمد. (2012). اللياقة والصحة، دار الفكر عمان، ص192.
- الشريف، أحمد سعد. (2013). النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي، مجلة دراسات العلوم التربوية 40(3)، ص43.
- عايد، فضل ملحم. (2009). الطب الرياضي والفسولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة. مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية، ص149.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). الإستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني، ص49. وزارة الصحة. (2020).
- Al-Kandari, Y. Y. (2006). Prevalence of obesity in Kuwait and its relation to sociocultural variables. *Obesity Reviews*, 7(2), 147-154.
- Booth, J N, Leary, S D, Join son, C, Ness, A R, Tomporowski, PD, Boyle, JM, & Reilly, j. j. (2013). Association between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort British. *Journal of Sports Medicine* doi: 10.1136 Lbjports, 48, 65-70.
- Donnelly, J. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, Cognition, and academic achievement. *preventive Medicine*, 52, 36-41.
- Ericsson, l. (2011). Effects of increased Physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education and Sport Pedagogy* 16(3), 329-333.
- Fisher, S. M. (2003). Conceptual physical education courses in American colleges and universities: Their potential to impact students' physical activity behavior (Pedagogy). *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 43(1), 418- 435.
- Hylok, M. j. (2011). Exploring Student perceptions To explain the relationship between physical activity and academic achievement in adolescents: A mixed methods study. *Public Access Theses and Dissertations from the College of Education and Human Sciences*. 99. 14, 228-268. <https://digitalcommons.unl.edu/cehdsdiss/99>

Measuring the Levels of Physical Activity for College of Education Students at Kuwait University during Corona Pandemic

Dr. Salem M. Alshemmari

Dr. Sultan M. Alsahli

Abstract

Goal of The study: The study aimed to identify the levels of physical activity (low, medium, and high intensity) for College of Education students at Kuwait University in the partial quarantine during Corona pandemic.

Study Methodology: In this study, the two researchers used the descriptive and analytical method where questionnaire was used as a tool to measure the levels of physical activity of students in the College of Education, Kuwait University, during the partial quarantine imposed due to Corona pandemic. The study target population consisted of students of the College of Education at Kuwait University who numbered (590) representing (10.02%) of the total study population which is (5888). Study sample consisted of (413) female students representing (70%) of the study sample and (177) male students representing (30%). They were chosen by the stratified random sample method of (590) students in the College of Education.

Study Results: The study found that students practiced moderate-intensity physical activity by (55%) for an hour and a half a week through jogging and running activity during the partial curfew. Low-intensity physical activity came with (24%) practicing walking for more than two hours a week. It was also found that students practiced high-intensity physical activity, which came at a rate of (20%) for an hour per week, indicating that the practice of high-intensity physical activity was at a lower rate compared to the low and medium activity level. The study also found similar proportions in the practice of physical activity between females and males.

Study Conclusion: The study recommended the necessity to educate the citizens on the need to adhere to the precautionary measures and to encourage them to practice physical activity at its three levels at home or in places permitted by the state. This helps in improving the public health of students so that they do not fall victims and preys to anxiety and tension resulting from constant thinking of the emerging Corona epidemic. The study also recommended the necessity of students in this age group (18-22) to practice sport to gain more health benefits recommended by the World Health Organization.

Keywords: Physical Activity - Public Health - Students - Coronavirus Epidemic.

د. سالم مطرود الشمري، حاصل على درجة الدكتوراه في الصحة والأداء البشري من جامعة ولاية وسط تينيسي 2014 (ولاية تينيسي - الولايات المتحدة الأمريكية)، يعمل حالياً أستاذاً مساعداً في قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة الكويت. الاهتمامات البحثية: قياس مستويات النشاط البدني، تأثيرات الرياضة المجتمعية، تأثيرات النشاط البدني على رفع المستويات الأكاديمية لدى المتعلمين، مهتم بإعداد الاستراتيجيات الوطنية الخاصة بالرياضة لفئة الشباب.
(salem.alshammari@ku.edu.kw)

د. سلطان محمد السهلي، حاصل على درجة الدكتوراه في الصحة والأداء البشري من جامعة ولاية وسط تينيسي 2016 (ولاية تينيسي - الولايات المتحدة الأمريكية)، يعمل حالياً أستاذاً مساعداً في قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة الكويت. الاهتمامات البحثية: قياس النشاط البدني لشرائح المجتمع، تعزيز الرياضة المجتمعية، برامج الإعداد المهني لمعلمي التربية البدنية، فاعلية برامج التربية البدنية في المدارس والجامعات في دولة الكويت.
(dr.salsahali@ku.edu.kw)

