

## مدى ممارسة النشاط البدني لدى عينة من الشباب الجامعي

هزاع محمد الهزاع

أستاذ مشارك، قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية  
السعودية

ملخص البحث . أدى التطور الحضاري الذي تشهده المملكة العربية السعودية إلى زيادة الاعتماد على الآلة والتقنية الحديثة إلى حد كبير، ولقد تبع ذلك تغير واضح في نمط الحياة وخاصة فيما يتعلق بمستوى النشاط البدني وتوازن الطاقة . هذا التغير في نمط الحياة وما تبعه من انخفاض في مستوى النشاط البدني لا يخلو من مخاطر صحية على المجتمع حيث تشير الدلائل العلمية إلى العلاقة الوثيقة بين انخفاض مستوى النشاط البدني من جهة وبين كثير من أمراض العصر من جهة أخرى .

وتحت هذه الاعتبارات تم إجراء دراسة لمعرفة مدى ممارسة النشاط البدني لدى عينة ممثلة لطلاب جامعة الملك سعود بالرياض قوامها ٣٦٢ فرداً من خلال استبانة خاصة صممت لهذا الغرض . ولقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن نسبة الممارسين للنشاط البدني من أفراد العينة بلغت ٥٤,٢ ٪، غير أنه اتضح أيضاً أن نسبة الممارسين للنشاط البدني بانتظام تبلغ ٢١,٩ ٪ فقط . وعندما تم حساب نسبة الذين يحققون الفائدة الصحية من جراء الممارسة كما تحث عليه التوصيات الصحية وجد أنها تبلغ ١٥,١ ٪ من عينة الدراسة . وحول النشاط البدني الأكثر مزاولة أظهرت النتائج أن ممارسة كرة القدم تأتي في المرتبة الأولى بنسبة ٢٧,٧ ٪ تليها الهرولة والجري بنسبة ١٦,٨ ٪ ثم رياضة المشي بنسبة ١٦,٤ ٪ ثم السباحة بنسبة ٨,٢ ٪ ثم التدريب بالأثقال بنسبة ٥,٧ ٪ ثم العديد من الأنشطة الأخرى الأقل ممارسة .

بالإضافة إلى ما سبق تم التطرق إلى أماكن الممارسة ومدة الممارسة وتكرارها والأسباب التي تجعل الممارسين للنشاط البدني يستمرون في ممارستهم . ولقد تمت مناقشة هذه النتائج فيما يتعلق بتحقيق اللياقة البدنية ومقارنتها بدراسات في مجتمعات أخرى .

### مقدمة

شهدت المملكة العربية السعودية في السنوات الأخيرة تقدماً حضارياً ملحوظاً تبعه تغير واضح في نمط الحياة وخاصة فيما يتعلق بمستوى النشاط البدني وتوازن الطاقة [١]، حيث أدى الاعتماد على الميكنة والتقنية الحديثة إلى اختصار (بل وانعدام في كثير من الحالات) حجم الطاقة المبذولة في معظم أوجه الحياة اليومية .

وعلى النقيض من جيل اليوم فقد عاش جيل الأجداد حياة قوامها الحركة والنشاط بما فرضتها ظروف الحياة الشاقة عليهم آنذاك مؤدياً ذلك إلى تمتعهم بحد ملائم من اللياقة البدنية ساعدتهم في الوفاء بمتطلبات ذلك العصر [٢] .

هذا التغير في نمط الحياة وما تبعه من انخفاض في مستوى النشاط البدني لا يخلو من مخاطر صحية على المجتمع حيث تشير الدلائل العلمية إلى العلاقة الوثيقة بين انخفاض مستوى النشاط البدني من جهة وبين كثير من أمراض العصر من جهة أخرى وخاصة أمراض القلب التاجية [٣، ٤، ٥، ٦، ٧] كما أن الركون للراحة والحمول ذو أثر سلبي على كثير من الوظائف الفسيولوجية في الجسم البشري [٨، ٩، ١٠] .

وعلى الرغم من هذا التغير الملحوظ في نمط الحياة ومستوى النشاط البدني في مجتمعنا الحاضر إلا أن الدراسات العلمية المنشورة والتي تعالج هذا الموضوع كما أو نوعاً تكاد تكون معدومة .

وعليه فإن الغرض من هذا البحث هو محاولة دراسة مدى ممارسة النشاط البدني لدى عينة من الشباب الجامعي ممثلاً بطلاب جامعة الملك سعود .

### الطريقة والإجراءات

تم تصميم استبانة بغرض معرفة مدى ممارسة النشاط البدني ونوع النشاط الممارس وشدته وتكراره، ولقد روعي في تصميم الاستبانة السهولة والتسلسل المنطقي مع الأخذ في الاعتبار ألا تكون الأسئلة كثيرة حتى لا تؤثر على مدى استجابة الأفراد للاستبانة (احتوت على ١٩ سؤالاً). ولقد تم عرض الاستبانة أولاً على عدد من المختصين وتم بعد ذلك تنقيحها حتى خرجت بصورتها النهائية. ولقد روعي في اختيار الأنشطة البدنية المذكورة في الاستبانة أن تكون مما يسهم في رفع الكفاءة القلبية - التنفسية عند ممارستها بانتظام [٨]، [١١، ١٢].

ولقد تألفت عينة البحث من مجموعة من الطلاب المنتظمين بجامعة الملك سعود والمسجلين لمقررات الثقافة الإسلامية للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٠٧/١٤٠٨ هـ حيث تم عشوائياً اختيار ثلاث شعب من مجموع الشعب المطروحة لكل مقرر من مقررات الثقافة الإسلامية الخمسة (١٠١ - ١٠٥ سلم). وبهذا أصبح عدد الشعب التي تم اختيارها ١٥ شعبة (٣ شعب لكل مقرر). وبما أن مقررات الثقافة الإسلامية متطلبات إجبارية على جميع طلاب الجامعة ويتم تسجيل الطلاب لتلك المقررات على مختلف مستوياتهم الدراسية فقد تم افتراض أن هناك توزيعاً عشوائياً لطلاب الجامعة على هذه المقررات مما يجعل العينة المختارة ممثلة لطلاب الجامعة. والجدير بالذكر أن عدد طلاب جامعة الملك سعود (وهم مجتمع الدراسة) في الفصل الدراسي الذي أجريت فيه تلك الدراسة قد بلغ ٢٢٤٢٠ طالباً.

ولقد تم توزيع الاستبانات بعد ذلك على جميع الطلاب في تلك الشعب المختارة. بالإضافة إلى ذلك تم استبعاد طلاب قسم التربية البدنية من العينة نظراً لكونهم يدرسون مقررات تخصصية ذات طابع عملي. ولقد تم أيضاً إعطاء تعليمات للطلاب الذين يدرسون أكثر من مقرر من المقررات المختارة ألا يشاركوا بأكثر من مرة واحدة في الإجابة على الاستبانة.

بعد ذلك تم ترميز البيانات ثم إدخالها في الحاسب الآلي بجامعة الملك سعود ثم معالجتها إحصائياً باستخدام حزمة SAS لاستخراج الإحصائيات الوصفية .

### النتائج

تم التمكن من جمع بيانات لعدد ١٢ شعبة ولم يتم السماح بتطبيق الاستبانة على ثلاث من الشعب الخمس عشرة التي تم اختيارها. ولقد بلغ عدد الطلاب الذين شملتهم الدراسة ٣٦٢ طالباً. ويوضح الجدول رقم ١ الصفات الجسمية لعينة الدراسة حيث بلغ متوسط العمر ٢١,٩ سنة متراوحاً بين ١٧ و ٣٠ سنة. وكان متوسط وزن أفراد العينة ٦٦,٥ كجم حيث تراوح بين ٤٢ و ٩٩ كجم. أما متوسط طول أفراد العينة فقد بلغ ١٧٠,٢ سم متراوحاً بين ١٣٩ و ١٩٥ سم. وعند حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) - والذي يعتبر مؤشراً للسمنة لدى الفرد - بلغ متوسط مؤشر كتلة الجسم لأفراد العينة ٢٣,٢. وهذا المتوسط يقع ضمن الحدود الاعتيادية، على الرغم من وجود العديد من الأفراد الذين تجاوز المؤشر لديهم الرقم ٣٠ مما يجعلهم في عداد ذوي السمنة، ولقد أظهر معامل الارتباط بين مؤشر كتلة الجسم والعمر علاقة عكسية وإن كان منخفضاً نسبياً إلا أنه ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠٠١، مشيراً إلى أنه مع تقدم العمر لدى أفراد العينة ترتفع نسبة السمنة لديهم.

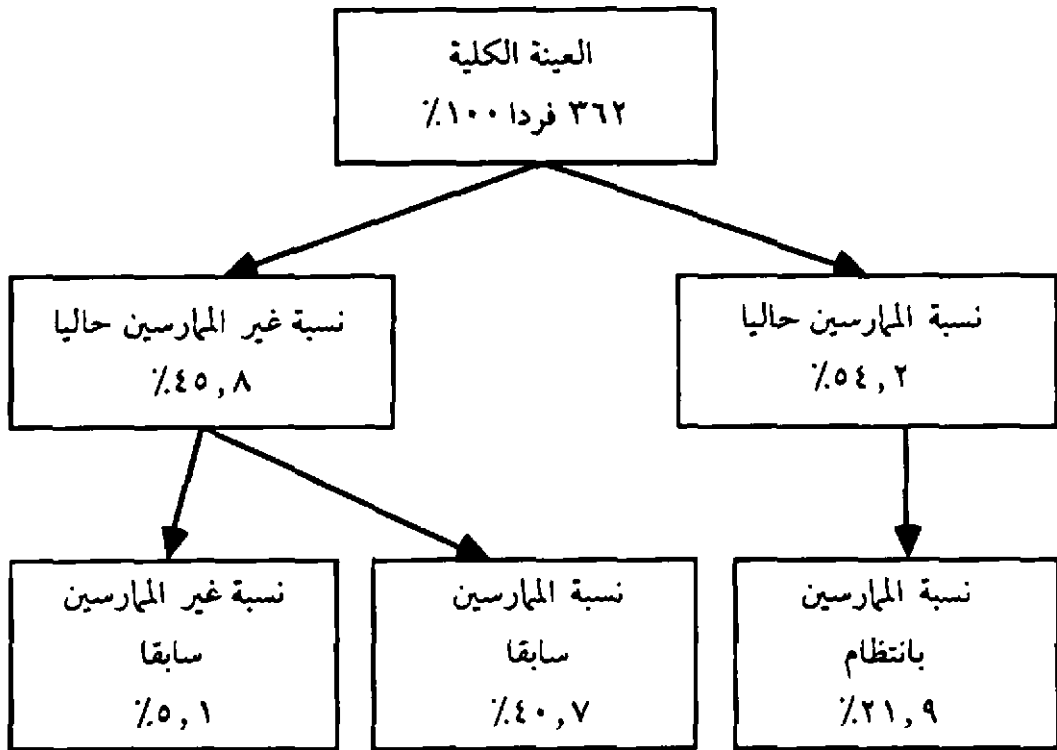
جدول رقم ١. الصفات الجسمية لعينة الدراسة (العدد = ٣٦٢)

المتغير	المتوسط الحسابي	±	الانحراف المعياري	المدى
العمر (سنوات)	٢١,٩	±	٢,١	١٧ - ٣٠
الوزن (كجم)	٦٦,٥	±	١١,٥	٤٢ - ٩٩
الطول (سم)	١٧٠,٢	±	٩,٠	١٣٩ - ١٩٥
مؤشر كتلة الجسم*	٢٣,٢	±	٤,١	١٥,٤ - ٣٥,٦

\* مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / مربع الطول (م). معامل الارتباط بين مؤشر كتلة الجسم والعمر =

- ٠,٣٤ وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠٠١.

أما عن نتائج الدراسة فيما يتعلق بمدى ممارسة النشاط البدني فيوضح لنا الشكل رقم ١ أن ٢, ٥٤٪ من أفراد العينة يمارسون نوعاً أو أكثر من أنواع النشاط البدني. ويبلغ من يمارسون النشاط البدني بانتظام من هؤلاء حوالي ٢٢٪. بينما تمثل نسبة غير الممارسين للنشاط البدني ٨, ٤٥٪ من أفراد العينة. وعند سؤال المجموعة غير الممارسة حالياً للنشاط البدني عن مدى ممارستهم السابقة أجاب ٨, ٨٨٪ من غير الممارسين (أي ٧, ٤٠٪) من أفراد العينة أنهم كانوا يمارسون النشاط البدني سابقاً بينما أجاب ٢, ١١٪ منهم (أي ١, ٥٪) من أفراد العينة) أنهم لم يمارسوا أي نشاط بدني سابق.



شكل رقم (١). مدى ممارسة النشاط البدني لدى عينة الدراسة وتظهر مجموعتان رئيسيتان من الممارسين وغير الممارسين حالياً وتتفرع مجموعة غير الممارسين حالياً إلى مجموعة كانت تمارس سابقاً وأخرى لم تمارس أي نشاط بدني سابق.

## المجموعة غير الممارسة للنشاط البدني

بلغت نسبة غير الممارسين للنشاط البدني من أفراد العينة كما أوضحنا ٨, ٤٥٪ ولقد اتضح أيضًا أن ٧, ٤٠٪ من أفراد العينة الذين لا يمارسون نشاطًا بدنيًا حاليًا كانوا يمارسون نوعًا أو أكثر من النشاط البدني. وعند سؤال المجموعة غير الممارسة للنشاط البدني عن الأسباب الرئيسة التي تجعلهم لا يمارسون النشاط البدني (انظر جدول رقم ٢) أجاب ٧, ٦٢٪ منهم بأن ذلك نتيجة لعدم وجود الوقت الكافي لمزاولة النشاط البدني. وكان عدم توافر المكان المناسب سببا لعدم ممارسة ٣, ١٧٪ من أفراد تلك المجموعة. ومن الأسباب المؤدية لعدم الممارسة والجديرة بالإشارة أيضًا ما ذكره ٣, ٤٪ من الأفراد بأن السبب كان الخشية من انتقاد الآخرين، وعلى الرغم من أن تلك النسب ضئيلة إلا أنها توضح مدى القصور في النظرة الاجتماعية لممارسة النشاط البدني بشكل عام.

جدول رقم ٢. أسباب عدم ممارسة النشاط البدني في نظر مجموعة غير الممارسين من أفراد العينة

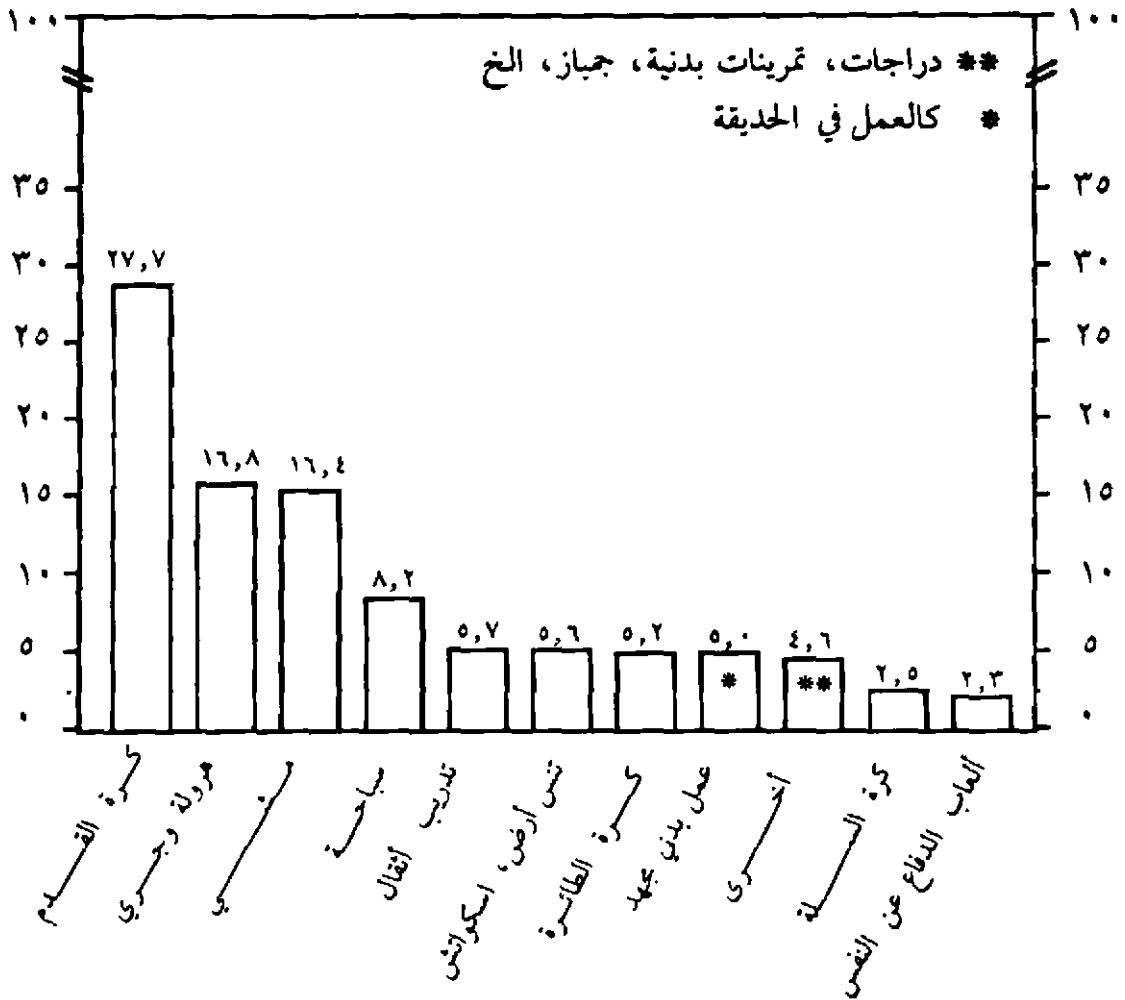
النسبة المئوية %	السبب
٦٢,٧	عدم وجود الوقت الكافي
١٧,٣	عدم توافر المكان المناسب
٨,٤	أسباب أخرى (لم تذكر)
٧,٣	الوضع الصحي لا يسمح بالممارسة
٤,٣	الخشية من انتقاد الآخرين

ولقد اتضح أيضًا من إجابات الطلاب حول أسئلة تتعلق بانتظام الممارسة أو تقطعها ومكان الممارسة ومدة الانقطاع أن معظم أفراد المجموعة غير الممارسة حاليًا كانت تمارس النشاط البدني بصورة متقطعة (٧٠٪) وأن الممارسة كانت في الأحياء (حوالي ٤٠٪) أو في المدرسة (٣١, ٢٪). وأظهرت الإجابة على سؤال حول مدة الانقطاع عن ممارسة النشاط البدني أن الغالبية منقطعة عن الممارسة لفترة تتراوح ما بين ٢-٥ سنوات. وأوضحت الإجابة على سؤال حول الأسباب الرئيسة التي أدت لانقطاع ممارسة النشاط البدني من قبل الأفراد

الممارسين سابقًا أنها لا تخرج كثيراً عن الأسباب التي تجعلهم لا يمارسون النشاط البدني حالياً حيث انحصرت في عدم وجود الوقت وعدم وجود الإمكانيات، والإصابة بالمرض وأسباب أخرى لم تذكر مثلث حوالي ٢٪.

المجموعة الممارسة للنشاط البدني

بلغت نسبة الذين يمارسون حالياً نوعاً أو أكثر من النشاط البدني ٥٤,٢٪ من أفراد العينة الكلية. ولقد أظهرت إجابات العينة الممارسة حول نوعية النشاط البدني الممارس حالياً كما هو موضح في الشكل رقم ٢ أن كرة القدم هي الأكثر ممارسة حيث بلغت نسبة ممارستها ٢٧,٧٪ تليها ممارسة الهرولة والجري (١٦,٨٪) ورياضة المشي (١٦,٤٪) ثم يلي ذلك



شكل رقم (٢). نوعية النشاط البدني الممارس حالياً من قبل أفراد العينة الممارسين.

السباحة (٢, ٨٪) ثم التدريب بالأثقال حيث بلغت نسبتها ٧, ٥٪ ثم ألعاب المضرب بنسبة ٦, ٥٪، ثم الكرة الطائرة في المركز السابع بنسبة ٢, ٥٪، ثم مزاوله عمل بدني مجهد (كالعمل في الحديقة مثلاً) حيث بلغت النسبة ٥٪، ثم بعد ذلك أنشطة أخرى بنسبة ٦, ٤٪ متمثلة برياضات كالدراجات أو التمرينات السويدية أو الجمباز. . . إلخ. ثم جاء في المركزين العاشر والحادي عشر على التوالي كل من كرة السلة بنسبة ٥, ٢٪ وألعاب الدفاع عن النفس كالكاراتية والجودو والتايكوندو بنسبة ٣, ٢٪.

ولقد تبين من نوعية النشاط البدني الممارس أنه باستثناء ممارسة كرة القدم فإن الأنشطة التي احتلت المراتب الأولى تمثل رياضات تؤدي إلى تطوير اللياقة القلبية - التنفسية - (الهرولة والجري والمشي والسباحة - وتطوير القوة والتحمل العضلي - التدريب بالأثقال). ولقد بلغت نسبة الأنشطة التي تؤدي إلى تطوير اللياقة القلبية - التنفسية وهي الأنشطة الهوائية aerobic activities ٤, ٤١٪ من المجموع الكلي للأنشطة الممارسة.

وحول سؤال عن مكان ممارسة النشاط البدني اتضح أن أكبر نسبة من الممارسين تمارس النشاط البدني في الأحياء حيث بلغت ٦, ٣٨٪ وهي نسبة قريبة جداً من نسبة الذين كانوا يمارسون النشاط البدني سابقاً من مجموعة غير الممارسين، يأتي بعد ذلك في المرتبة الثانية ممارسة النشاط البدني في الجامعة وبنسبة ٨, ٣٢٪ ثم في الأندية الرياضية (٢, ١٨٪) ثم في البيت (٧, ٥٪) وأخيراً في الأندية الصحية (٤, ٢٪) وفي أماكن أخرى لم تحدد (٣, ٢٪). كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أن معظم حالات الممارسة هي لغرض تروحي (٩, ٨٩٪) بينما يمارس النشاط البدني لغرض تنافسي ١, ١٠٪ فقط من أفراد العينة الممارسين.

وحول طبيعة الممارسة أجاب ٤, ٤٠٪ من أفراد العينة أن ممارستهم للنشاط البدني هي منتظمة بينما أجاب بقية الأفراد الممارسين (٦, ٥٩٪) بأنها متقطعة. وعند سؤال الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام عن مدة وتكرار الممارسة كانت الإجابات على النحو الموضح بالجدول رقم ٣، حيث يتضح من الجدول عند محاولة ربط إجابات مرات الممارسة الأسبوعية مع مدة الممارسة في كل مرة أن نسبة من يمارسون النشاط البدني ٢-٣ مرات في الأسبوع لمدة



٦٠-٣٠ دقيقة هي الأكبر مقارنة بالخلايا الأخرى حيث بلغت حوالي ٨٥, ٢٠٪ تليها نسبة الذين يمارسون ٢-٣ مرات في الأسبوع لمدة ٦٠-١٢٠ دقيقة ١٦, ٥٥٪ وبشكل عام يتضح من الجدول أن أكبر نسبة من الممارسين بانتظام تمارس النشاط البدني مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

جدول رقم ٣. النسبة المئوية لتكرار ومدة ممارسة النشاط البدني لدى أفراد العينة الممارسين للنشاط البدني.

التكرار**	المدة*	> ٣٠ دقيقة	٦٠-٣٠ دقيقة	< ٦٠ - ١٢٠ دقيقة	< ١٢٠ دقيقة	المجموع
مرة في الأسبوع		٥, ٧٦٪	١٣, ٦٧٪	٧, ١٩٪	٤, ٣٢٪	٣٠, ٩٤٪
٢-٣ مرات في الأسبوع		٢, ١٦٪	٢٠, ٨٥٪	١٦, ٥٥٪	٣, ٦٠٪	٤٣, ١٦٪
أكثر من ٣ مرات في الأسبوع		١, ٤٤٪	٦, ٤٧٪	١٣, ٦٧٪	٤, ٣٢٪	٢٥, ٩٠٪
المجموع		٩, ٣٥٪	٤١, ٠١٪	٣٧, ٤١٪	٢, ٢٣٪	١٠٠, ٠٠٪

\* مدة الممارسة.

\*\* تكرار الممارسة في الأسبوع.

وعن أهم الأسباب التي تجعل الممارس حاليًا يستمر في ممارسة النشاط البدني كما هو موضح في الجدول رقم ٤. أجاب أكثر من نصف الأفراد الممارسين (٦, ٥٠٪) بأن ذلك يعود للفائدة الصحية التي يحصلون عليها من جراء الممارسة. وأجاب ٢, ٢٥٪ من الأفراد بأن ذلك يعود للفائدة الترويحية من جراء الممارسة بينما أجاب ٣, ١٠٪ من الأفراد أن ذلك يعود إلى الهواية وأشار البعض الآخر (٣, ٧٪) إلى أن من أسباب استمرارهم في الممارسة يعود إلى نواح اجتماعية كالتعارف والالتقاء بالزملاء وأجاب ما نسبته ٦, ٦٪ من أفراد العينة أن استمرارهم في ممارسة النشاط البدني لغرض شغل أوقات الفراغ لديهم.

جدول رقم ٤ . الأسباب التي تجعل أفراد العينة الممارسين يستمرون في ممارسة النشاط البدني

النسبة المئوية %	السبب
٥٠,٦	للفائدة الصحية
٢٥,٢	للترويح
١٠,٣	للهواية
٧,٣	لجوانب اجتماعية
٦,٦	لشغل وقت الفراغ

### المناقشة

تكتسب معرفة مدى ممارسة النشاط البدني في مجتمع ما أهمية كبيرة نظراً لارتباط ذلك بالصحة واللياقة القلبية - التنفسية مما ينعكس بالتالي على الصحة العامة لأفراد ذلك المجتمع . وتتفق معظم الدراسات والبحوث المرجعية في أن طريقة الاستبانة questionnaire method من أكثر الطرق ملاءمة لدراسة مدى ممارسة النشاط البدني لدى شريحة كبيرة من المجتمع [١٢، ١١].

وعلى الرغم من التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني على كثير من الوظائف الحيوية في الجسم [٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠] إلا أن نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن نسبة غير الممارسين للنشاط البدني لدى عينة الدراسة تصل إلى ما يقرب من ٤٦٪. وعند مقارنة تلك النسبة مع ما أشارت إليه دراسات مشابهة في أمريكا وكندا نجد أن تلك النسبة تشابه إلى حد ما نسبة الـ ٥٠٪ والتي وردت في دراسة لعينة من المجتمع الأمريكي [١٣]. كما وتعتبر هذه النسبة من غير الممارسين للعينة السعودية في هذه الدراسة أقل من تلك التي سجلت من قبل بلير Blair [١٤] في مراجعة لمجموعة من الدراسات عن مدى ممارسة النشاط البدني لدى المجتمع الأمريكي حيث بلغت نسبة غير الممارسين ٥٥٪. والجدير بالذكر أن أهداف وزارة الصحة ورعاية الإنسان في الولايات المتحدة الأمريكية تطمح في

أن تصل نسبة ممارسة النشاط البدني لدى المجتمع الأمريكي بين سن ١٨ و ٦٥ إلى ٦٠٪ في العام ١٩٩٠م [١٥]. ولقد أظهرت نتائج الاستفتاء الكندي للياقة البدنية [١٦] أن نسبة الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً تصل إلى ٥٨٪ من أفراد المجتمع. هذه النسبة وإن تبدو أعلى من تلك التي سجلت في دراستنا الحالية على الشباب الجامعي إلا أن الملاحظ أن الدراسة الكندية وكذلك الدراسات الأمريكية التي وردت من قبل بلير [١٤] تشمل قطاعاً كبيراً من الأفراد وعلى مدى عمري كبير (من ١٨ - ٦٥ سنة) وبالتالي فمتوقع انخفاض متوسط نسبة الممارسة لاحتواء العينة على الشرائح العمرية المتقدمة والتي تنخفض ممارسة النشاط البدني لديهم مع التقدم في العمر. وعلى العكس من ذلك فإن الشريحة العمرية في هذه الدراسة الحالية ذات مدى عمري صغير (من ١٧ - ٣٠ سنة) وهي في الواقع تمثل أفراداً في مرحلة الشباب والتي هي مرحلة النشاط والحيوية.

ومن جانب آخر فعند التطرق لمجموعة الممارسين للنشاط البدني فعلى الرغم من أن نسبة الذين يمارسون نوعاً أو أكثر من النشاط البدني تبلغ ٥٤,٢٪ من أفراد العينة إلا أنه عند حساب الذين يمارسون بانتظام من هؤلاء (٤,٤٠٪) تصبح النسبة الحقيقية للممارسين بانتظام من أفراد العينة ٢١,٩٪ فقط. أما عند محاولة حساب نسبة الذين يحققون الفائدة القلبية - التنفسية (اللياقة الهوائية) من جراء الممارسة والتي تعني ٣ مرات أو أكثر في الأسبوع كما تحث عليه التوصيات الصحية [٨] نجد أن هذه النسبة من الممارسين والتي تحقق الفائدة القلبية - التنفسية لا تبلغ إلا حوالي ٦٩,٦٪\* من نسبة الـ ٢١,٩٪، أي ١٥,١٪، وبهذا يتضح أن نسبة الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع تمثل في الواقع ١٥,١٪ فقط من عينة الدراسة.

وعند مقارنة هذه النسبة والتي تمارس النشاط البدني بانتظام وبتكرار كاف يكفل تحقيق اللياقة القلبية - التنفسية مع الدراسات السابقة من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا على سبيل المثال نجد أنها أقل قليلاً من تلك التي وردت من بروكسي [١٣] حيث بلغت نسبة الذين يمارسون النشاط البدني بشكل كاف لتحقيق اللياقة البدنية حوالي ١٩٪. أما

\* انظر الجدول رقم ٣ حيث يوضح ١٠٠٪ - ٣٠,٩٤ = ٦٩٪ تقريباً.

الدراسة الكندية السابقة الذكر [١٦] فتشير إلى أن حوالي ٢٥٪ من المجتمع الكندي يمارس النشاط البدني بشكل يحقق الفائدة الصحية المطلوبة للجهاز القلبي الوعائي، وهي نسبة أعلى من تلك التي وجدت في دراستنا الحالية للشباب الجامعي (١، ١٥٪).

### خاتمة

يتضح من خلال نتائج هذه الدراسة أن نسبة الممارسين للنشاط البدني بانتظام بلغت حوالي ٢٢٪، غير أن نسبة الذين يمارسون النشاط البدني بما يحقق الكفاءة القلبية - التنفسية ينخفض قليلاً لتصبح حوالي ١٥٪. كما يظهر من مقارنة هذه النسب مع مستويات الممارسة لدى مجتمعات أخرى أنها أقل قليلاً من تلك التي وردت ضمن دراسات عن كل من المجتمع الأمريكي أو المجتمع الكندي. ويوصي الباحث في نهاية هذه الدراسة إلى تشجيع ممارسة النشاط البدني وإثارة الاهتمام بتطوير اللياقة القلبية - التنفسية لدى المجتمع السعودي بشكل عام والشباب الجامعي بشكل خاص، كما يوصي بإجراء دراسات أخرى حول مدى ممارسة أفراد المجتمع السعودي في الفئات العمرية الأخرى للنشاط البدني.

شكر . يود المؤلف أن يشكر كلاً من الدكتور يحيى النقيب والدكتور عبدالوهاب النجار (قسم التربية البدنية) على الاقتراحات البناءة حول أسئلة الاستبانة، وكذلك كل من المعيدين عبدالرحمن العنقري وجميل فيروز وسلمان الجدعان وجمال القروني ومصطفى عاشور على مساعدتهم في توزيع الاستبانات والمعيد نبيه عبدالهادي في المساعدة في إدخال البيانات.

### المراجع

- [ ١ ] Al-Hazaa, H. "Physical Fitness in a Changing Society: Implications for Health." *The Bulletin of the High Institute of Public Health*, Alexandria, Egypt, in press.
- [ ٢ ] الهزاع، هزاع. «اللياقة البدنية - ماهيتها وأهميتها». وقائع ندوة اللياقة البدنية للشباب السعودي، الرياض: الرئاسة العامة لرعاية الشباب، ١٤٠٧هـ، ص ٢٧-٤٢.
- [ ٣ ] Powell, K.E., P.D. Thompson, C.J. Caspersen, & J.S. Kendrick. "Physical Activity and the Incidence of Coronary Heart Disease". *Annual Review of Public Health*, 8 (1987), 253-87.

- Paffenbarger, R.S., Jr. and R.T. Hyde. "Exercise in the Prevention of Coronary Heart Disease." [ ٤ ]  
*Preventive Medicine*, 13 (1984), 3-22.
- Blackburn, H. "Physical Activity and Coronary Heart Disease: A Brief Update and Population [ ٥ ]  
View." *Journal of Cardiac Rehabilitation*, 3 (1983), 101-11, 171-74.
- Froelicher, V.F. "Exercise and the Prevention of Atherosclerotic Heart Disease." *Cardiovascular [ ٦ ]  
Clinics*, 9 (1979), 13-23.
- Kannel, W.B. and P. Sorlie. "Some Health Benefits of Physical Activity: The Framingham [ ٧ ]  
Study." *Archives of Internal Medicine*, 139 (1979), 857-61.
- American College of Sports Medicine (Position Statement). "The Recommended Quantity and [ ٨ ]  
Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness in Healthy Adults." *Medicine & Sci-  
ence in Sports*, 10 (1978), 7-10.
- Saltin, B., L. Rowell, "Functional Adaptations to Physical Activity and Inactivity." *Federation [ ٩ ]  
Proceedings*, 39, No. 5 (1980), 1506-13
- Saltin, B., G. Blomqvist, J. Mitchell, R. Johnson, K. Wildenthal and C. Chapman. "Response [ ١٠ ]  
to Exercise after Bed Rest and after Training." *Circulation*, 38 (Suppl.) (1968), 1-78.
- La Porte, R.E., H.J. Montoye and C.J. Caspersen. "Assessment of Physical Activity in [ ١١ ]  
Epidemiologic Research: Problems and Prospects." *Public Health Report*, 100 (1985), 131-40.
- Montoye, H.J. and H.L. Taylor. "Measurement of Physical Activity in Population Studies: A [ ١٢ ]  
Review." *Human Biology*, 56 (1984) 195-216.
- Brooks, C.M. "Adult Participation in Physical Activities Requiring Moderate to High Level of [ ١٣ ]  
Energy Expenditure." *The Physician and Sports Medicine*, 15, No.4 (1987), 118-32.
- Blair, S.N. "Exercise, Health and Longevity." In D. Lamb & R. Murray (eds.), *Perspectives in [ ١٤ ]  
Exercise Sciences & Sports Medicine*. Indianapolis, Indiana; Benchmark Press 1988, I, 443-89.
- U.S. Department of Health & Human Services. *Surgeon General's Report: Promoting [ ١٥ ]  
Health-Preventing Disease. 1990 Objectives for the Nation*. Washington, DC: US Public Health  
Service, National Institute of Health, 1980 (as quoted in "13").
- Stephens, I., C.L. Craig and B.F. Ferris. "Adult Physical Activity in Canada: Findings From the [ ١٦ ]  
Canada Fitness Survey I." *Canadian J. Public Health*, 11 (1986), 285-90.

## **Physical Activity Profiles of College Male Subjects**

**Hazzaa M. Al-Hazzaa**

*Associate Professor, Department of Physical Education, College of Education, King Saud University, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia*

**Abstract.** During recent years, the Kingdom of Saudi Arabia has witnessed a tremendous development at an astounding rate. And as industrialization and other aspects of modernization progress, a number of changes in physical exercise and eating patterns are likely to occur. Giving these tendencies, a study has been carried out to assess physical activity profiles of college-male students from King Saud University in Riyadh (N=362).

The results of this study indicated that 54.2% of the sample were engaged in some kinds of physical activities. Out of this percentage, however, only 21.9% were reported to perform their activities regularly. Furthermore, when the frequency and duration of the activity were accounted the percentage of the students who were considered active enough to obtain cardiorespiratory fitness became 15.1%.

In regards to the type of physical activity most often performed, soccer came first with 27.7% and followed by jogging & running (16.8%), walking (16.4%), swimming (8.2%), and weight training (5.7%), respectively. Other activities, nevertheless, were performed less often. The findings of this study were also discussed in relation to the concept of physical fitness. Finally, some comparisons were made with similar existing studies.