

مستوى النشاط البدني لدى عينة من الأطفال السعوديين

هزاع محمد الهزاع

مختبر فسيولوجيا الجهد البدني، قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية

مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، ١٩٩٥، ٧(١): ١-١٥.

ملخص البحث

على الرغم من أن قياس مستوى النشاط البدني بواسطة ضربات القلب يعد من أكثر الطرق استخداماً و موضوعية، إلا أن ذلك يتطلب جهداً وأدوات لقياس ضربات القلب وتخزينها. ونظراً لأهمية معرفة مدى ممارسة النشاط البدني لدى الأطفال السعوديين ودراسة العوامل المرتبطة به، فقد تم إجراء هذا البحث الذي يهدف إلى التعرف على مدى ممارسة النشاط البدني لدى عينة من الأطفال السعوديين في مدينة الرياض، بناء على استبانته معدده لهذا الغرض، مع دراسة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية. تكونت عينة الدراسة من الأطفال السعوديين من الصف الثاني حتى السادس الابتدائي بمدرسة حي إسكان جامعة الملك سعود (٢٢٠ طفلاً)، وتراوح أعمارهم من ٧ سنوات إلى ١٣ سنة. لقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن معظم أولياء الأمور بشكل عام يعتقدون أن أطفالهم نشيطون، سواء داخل المنزل أو خارجه، و اتضح أيضاً أن حوالي ٢٤% من عينة الدراسة يمارسون النشاط البدني أكثر من ٥ ساعات في الأسبوع، كما أظهرت الدراسة أن ٧٥% من الأطفال يقضون وقتاً يقل عن خمس ساعات في الأسبوع في مشاهدة التلفزيون. كما أن الغالبية العظمى من أولياء الأمور (أكثر من ٩٨%) يعتقدون أن ممارسة أبنهم للنشاط البدني مهمة أو مهمة جداً. كما أشارت العلاقة الارتباطية بين ممارسة الآباء وممارسة الأبناء إلى وجود علاقة ضعيفة لكنها دالة ($r=0,20$). كما أن هناك ارتباط متوسط ($r=0,34$) دال بين مستوى ممارسة النشاط البدني تبعاً لتقدير أولياء الأمور والاستهلاك الأقصى للأكسجين، وارتباط منخفض ($r=0,25$) لكنه دال بين زمن ممارسة النشاط البدني في الأسبوع بناء على الأستانة ومستوى النشاط البدني من جراء ضربات القلب عن بعد، غير أن تقديرات أولياء أمور الأطفال حول مستوى نشاط أبنائهم البدني أظهرت عدم وجود علاقة مع مستوى النشاط البدني بناء على ضربات القلب عن بعد، مما يلقي الشك حول صدق مقياس أولياء الأمور لنشاط أبنائهم البدني.