**المحددات الاجتماعية لممارسة النشاط البدني بين طلاب جامعة الملك سعود:**

**دراسة ميدانية**

**ملخص**

سعت هذه الدراسة إلى معرفة المحددات الذاتية والاجتماعية والبيئية لممارسة النشاط البدني لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود. كما هدفت إلى معرفة واقع ممارسة النشاط البدني وسط مجتمع البحث من حيث: الممارسة، نوع النشاط البدني، مكان الممارسة ومحدداتها. استخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي بالعينة. تكون الاطار النظري للدراسة من النموذج الاجتماعي الايكولوجي ونظرية التحديد الذاتي. توصلت الدراسة الي عدد من النتائج المهمة منها: أن غالبية أفراد العينة يمارسون النشاط البدني المتقطع، أن غالبية أفراد العينة يمارسون أكثر من نوع من أنواع النشاط البدني. وأظهرت الدراسة أن أهم المحددات الاجتماعية تتمثل في دور الاصدقاء والأسرة في دعم وتشجيع ممارسة النشاط البدني، وتمثلت المحددات الذاتية في ما يجنيه الطالب من ممارسة النشاط البدني مثل: زيادة التحصيل الدراسي، الوقت المتاح للطالب لممارسة النشاط البدني، والحالة الصحية للطالب. بالنسبة للمحددات البيئية أظهرت نتائج الدراسة ضعف ممارسة النشاط البدني في المنشآت الرياضية بالجامعة كما أظهرت أيضاً ضعف المشاركة في المنافسات الرياضية التي تنظمها الجامعة. **أوضحت الدراسة** أن ميادين الأحياء السكنية هي المكان المفضل لممارسة النشاط البدني لمجتمع الدراسة، كما أن المساء هو الوقت المفضل لممارسة النشاط البدني لمجتمع البحث وفصل الصيف هو الفصل المفضل أيضاً. وكان تأثير الطقس على ممارسة النشاط البدني محدودا. وأظهرت النتائج أن دوافع ممارسة النشاط البدني في مجتمع البحث متنوعة وتشمل الدوافع الصحية والترفيهية والاجتماعية.

**كلمات مفتاحية:**

النشاط البدني، المحددات الذاتية، المحددات الاجتماعية، المحددات البيئية، الدوافع

**Abstract**

This study addressed the issue of the practice physical activity among King Saud University students. The study aimed to reveal the self, social and environmental determinants of the practice physical activity among a sample of students of the Faculty of Arts, King Saud University. It also aimed to find out the reality of physical activity practices among the research community in terms of type practice, type of physical activity, place of practice and practice determinants. The study used the social survey method and the purposive sampling method. The theoretical framework of the study consists of the social ecological model and the theory of self-determination. The study arrived a number of important results, such as: the majority of the sample engaged in intermittent physical activity, the majority of the sample engaged in more than one type of physical activity. The study showed that the most important social determinants is the role of friends and family to support and encourage physical activity. The self-determinants consist of what the student earned from physical activity, such as an increased academic achievement, the time available for the student to practice physical activity, and health status of the student. For environmental determinants study results showed the weakness of practice of physical activity in the sports facilities of the university. It also showed the weakness of students' participation in sports competitions organized by the university. The study showed that the areas of residential neighborhoods are the favorite place for physical activity for the community study, the evening is the favorite time for physical activity and summer is the favorite season too. The impact of the weather on the physical activity is limited. The results showed that, the motives of physical activity practice vary and include health, recreation and social motives.

**Keywords:**

Physical activity, self-determinants, social determinants, environmental determinants, motives.