

اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على الوعي الصحي
* أ.د. /واضح أحمد الأمين * * د/ بوغربي محمد *** أ/ حمزة صديق

❖ مقدمة:

أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي قد تنعكس على مستوى الوعي الصحي لهذه الشريحة الهامة من المجتمع وهي فئة الطالبات الجامعيات المقيمات والتي من أجلهن نقوم بهذه الدراسة وتناولت: اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على الوعي الصحي، وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة، وما نراه من تطور ورفي لهذا البلد إلا بفئة الشباب، وإيماننا منا بأن الطالب الجامعي هو الركيزة الرئيسية للمجتمع، مما تحتم علينا البحث عن أحدث وأنجع الطرق التي تمكننا من تسليط الضوء على هذه المجتمعات الصغيرة وهي الجامعات (الإقامات) والعمل على تحسين ظروف الجامعة والرفع من مستوى الوعي الصحي للطالبات كي نستطيع إعدادهم ورعايتهم تربويا ونفسيا واجتماعيا وصحيا.

❖ إشكالية :

وسوف نركز في هذه الدراسة على الوعي الصحي لدى فتيات الحي الجامعي من حيث اتجاههن نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

إن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي أصبحت تأخذ أبعاد خطيرة خاصة بغياب الوعي الصحي وبالتالي يؤثر هذا الموقف على التحصيل الدراسي، فمشكلة غياب الوعي الصحي تفرز اليوم تأثيرات سلبية من جميع النواحي الاجتماعية والتربوية، ولاحتكاكنا الدائم مع الطلبة دعنتنا الحاجة إلى البحث في هذا الموضوع الحيوي كون هذه الشريحة تتحمل مسؤولية إعداد أجيال واعدة تعد الركيزة الأساسية لبناء المستقبل.

لهذا الغرض جاء بحثنا للتحقيق والنظر في اتجاه الطلبة لهذه المشكلة.

✓ هل اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له انعكاس ايجابي

على الوعي الصحي؟

❖ الأسئلة الفرعية:

١. ما اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ايجابي من ناحية المجال الصحي؟

٢. ما هو مستوى الوعي الصحي (التغذية، الصحة الشخصية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والقوام) لدى فتيات المقيمات؟

❖ الفرضيات:

✓ الفرضية العامة:

اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له انعكاس ايجابي على الوعي الصحي.

✓ الفرضيات الجزئية:

١. اتجاه طلبة الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ايجابي من ناحية المجال الصحي.

٢. مستوى الوعي الصحي (التغذية، الصحة الشخصية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والقوام) عال لدى فتيات المقيّمات.

❖ أهداف البحث:

- ♦ التعرف على اتجاه طلبة الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
- ♦ التعرف على مستوى الوعي الصحي.
- ♦ معرفة الفروق في اتجاه طلبة الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي حسب الجنس والتخصص.

❖ تحديد المصطلحات:

الاتجاه:

التعريف الإجرائي: الاتجاه أو ميل الطلبة نحو النشاط الرياضي الترويحي. فتيات الجامعة: هن الطالبات المسجلون رسميا في مديرية الدراسات في التدرج بالمركز الجامعي ويزاولون دراستهن للفصل الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧.

الحي الجامعي:

التعريف الإجرائي: الطالب الجامعي شاب، له خصائصه ومميزاته وحاجاته الخاصة به، يمتاز بنوع من الذكاء ومجموعة من المعارف العلمية، له طموحات وأهداف يتطلع إليها المجتمع، سمحت له شهادته العلمية بأن يتلقى تعليما عاليا في مؤسسة علمية راقية.

الترويحي الرياضي (Recreation Sport):

التعريف الإجرائي: هو ذلك النوع من الترويحي الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها الطلاب في أوقات فراغهم داخل وخارج الجامعة.

الوعي الصحي: (Health Awareness) السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته قنديل .

الدراسات السابقة:

♦ دراسة (د. عبد الحليم خلفي) سنة (٢٠١٢) عنونها "اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست (الجزائر)".

الهدف: هدفت إلى معرفة اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي. **المنهج:** استخدم المنهج الوصفي.

الأداة: باستخدام المقياس الذي طوره عماد عبد الحق وزملاؤه عام (2012) ، ومقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد والستون والذي ترجمه جبالي نور الدين عام ٢٠٠٧.

- النتائج:** مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالي جدا، حيث قدر بـ 81,94%.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي عند مستوى 0,05، ولصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات الذكور والإناث في الضبط الصحي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الذين يزيد عمرهم عن 25 سنة والذين يقل سنهم عن 25 سنة في كل من مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي عند مستوى 0,05.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في التخصصات الإنسانية والتخصصات التقنية في كل من مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي عند مستوى 0,05.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة العزاب والطلبة المتزوجين في مستوى الوعي الصحي عند مستوى ٠,٠٠١، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة العزاب والمتزوجين في الضبط الصحي.
 - توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة بين الذكور والإناث دالة عند مستوى 0,01.

♦ **دراسة (علي الجفري) سنة (٢٠١٣) وعنوانها "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني".**

الهدف: التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

الأداة: استخدم الباحث الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات، واشتملت على أربعة مجالات رئيسية هي: اثر النشاط البدني على الناحية الصحية، على الناحية الاجتماعية، على الناحية النفسية وعلى الناحية العلمية.

النتائج: أشارت إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلاب تبعا إلى متغير مؤشر كتلة الجسم ومتغير المعدل التراكمي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق في الاتجاهات على المجال الصحي تبعا إلى متغير الجنس ولصالح الذكور.

❖ **منهج البحث:**

إن المنهج الوصفي هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي والمنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

❖ **الدراسة الاستطلاعية:**

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملاءمتها بحيث يمكن للمجيب الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير، حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ قوامها (٠٥) فتايات مقياس بالحي الجامعي ، وقد تم قياس الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات

وأبعادها وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، وأما فيما يخص حساب ثبات الاختبار فاستعملنا طريقة معامل ثبات الاختبار ألفا كرونباخ، انطلاقاً من دراستنا الاستطلاعية هاته تم وضع المقياس الخاص بالبحث وفق الأهداف والفرضيات.

❖ مجتمع البحث :

✓ مجتمع العينة:

يتضمن على عينة أو مفردات البحث التي شملتهم الدراسة، واستناداً على ذلك فإن المجتمع يتمثل في جميع فتيات المقيمين بالحي الجامعي والممارسين للنشاط الرياضي الترويحي (الإقامة الجامعية إناث) لولاية تيسمسيلت.

✓ عينة البحث: ٣٥ طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

✓ الجدول رقم (٠١): يوضح توزيع عينة البحث تبعا لمتغيرات الدراسة.

متغيرات البحث	مستويات المتغيرات	التكرارات	النسبة المئوية
الإقامة	الإقامة الجامعية المختلطة إناث	٧٦	100%
التخصص	تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	21	55.26%
	تخصص العلوم القانونية والإدارية	1	2.63%
	تخصص الأدب العربي	١	2.63%
	تخصص العلوم الاقتصادية	١٠	26.31%
	تخصص العلوم وتكنولوجيا	١	2.63%
	تخصص العلوم السياسية	١	2.63%

❖ وسائل أدوات البحث:

قد تتباين وتتعدد وسائل وأدوات الحصول على المعلومات غير أن علينا أن نختار من هذه الوسائل وسيلة أو أكثر لحصول على البيانات التي نريدها لدراسة الظاهرة من كافة جوانبها. استعملنا الاستبيان كوسيلة للبحث لكونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات المباشرة من مصدرها الأصلي من خلال مجموعة الأسئلة المكتوبة ليقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه.

✓ لجمع بيانات الدراسة استخدمنا الاستبانة المستخدمة في دراسة (Almullah 2006)، و(القدومي ٢٠٠٥). بعد إجراء بعض التعديلات البسيطة عليه بما يتلاءم مع واقع دراستنا، وتم صياغة جميع العبارات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي. كما تم عرضها على مجموعة من المحكمين للوصول بها إلى الصيغة النهائية.

جدول رقم (٠٢): يوضح مجالات الاستبانة وأرقام كل من العبارات الايجابية والسلبية وعدد العبارات

في كل مجال.

المحاور	مجالات الاستبانة	العبارات	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	عدد العبارات
٠١	مجال الصحة	من ٠١ إلى ٠٨	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨	-	٨
٠٢	مجال التغذية	من ٠١ إلى ٠٨	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨	-	٨
	مجال الصحة الشخصية	من ٠٩ إلى ١٣	١، ٢، ٣، ٤، ٥	-	٥
	مجال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	من ١٤ إلى ٢٢	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩	-	٩
	مجال القوام	من ٢٢ إلى ٣٢	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠	-	١٠
المجموع			٤٠	٠	٤٠

❖ طرق استخراج النتائج:

لاستخراج النتائج تم تطبيق الاستبانة على أفراد العينة وقد تكون سلم الاستجابة على عبارات الاستبانة من خمس استجابات حسب تدرج ليكرت الخماسي وهي:

موافق بشدة "٠٥ درجات"، موافق "٠٤ درجات"، محايد "٠٣ درجات"، غير موافق "٠٢ درجات"، غير موافق بشدة "٠١ درجة واحدة"

✓ الشروط العلمية للأداة:

❖ صدق الأداة:

❖ جدول رقم (٠٣): يوضح كل من معامل الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية.

المحاور	المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٠١	مجال الصحة	0,95	دال "قوي"
	مجال التغذية	0,83	دال
٠٢	مجال الصحة الشخصية	0,92	دال
	مجال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	0,83	دال
	مجال القوام	0,78	دال

❖ ثبات الأداة:

قمنا بحساب ثبات الأداة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (٠٤): يوضح كل من معاملات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة حسب

معادلة ألفا كرونباخ.

المحاور	مجالات الاستبانة	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
٠١	المجال الصحي	٨	0,97
٠١	مجال التغذية	٨	0,90
٠٢	مجال الصحة الشخصية	٥	0,95
٠٣	مجال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	٩	0,90
٠٤	مجال القوام	١٠	0,87
	الكلي	٤٠	0,91

ينتضح من جدول (٠٤) أن معامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة بلغ (٠.٩١) وهو معامل ثبات مناسب ومقبول في دراستنا.

❖ **المعالجة الإحصائية:**

- ♦ معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي بين مجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة.
- ♦ معادلة ألفا كرونباخ لبيان درجة التباين لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة.
- ♦ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن سؤال الدراسة الأول المتعلق بالاتجاه الإيجابي للطلبة نحو الممارسة.
- ♦ اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين T.test للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني المتعلق بمتغير الجنس.
- ♦ اختبار تحليل التباين الأحادي Anova للإجابة عن أثر متغير التخصص.

❖ **عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:**

- ♦ والتي تنص على اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في المجال الصحي.

جدول رقم (٠٥): يوضح كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال

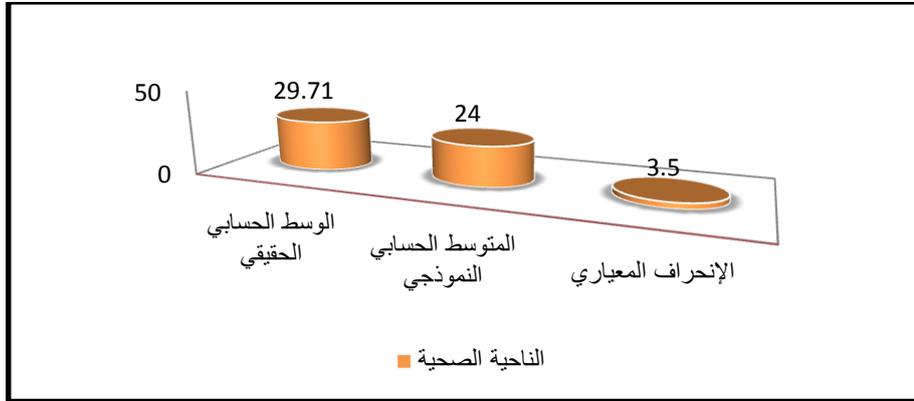
الصحي.

المحور	عدد العينة N	الخط السيكلوجي للبعد	المتوسط الحسابي النموذجي X2	المتوسط الحسابي الحقيقي X1	الانحراف المعياري	الاتجاه
المجال الصحي	٣٥	٨ - ٤٠	٢٤	٢٩.٧١	٣.٥٤	إيجابي

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى الناحية الصحية بلغ ٢٩.٧١ بحيث تقع درجاتهم فوق المتوسط الحسابي النموذجي ٢٤، وهي المجموعة التي

تتخصر درجاتهم وفق المجال التالي [٨-٤٠]، مما يوضح أن الناحية الصحية كانت مرتفعة على سلم تقدير درجات البعد.

وللتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا الحسابات أن المتوسط الحسابي لدرجات البعد الصحي كانت اكبر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($X1 > X2$) أي ($29.71 > 24$) وبقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي ($29.71 \div 8$) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات والذي نجده 3.71 ، وهذا ما يؤكد أنه أكبر من درجة الفقرة النموذجية أي ($3 < 3.71$)، كما يتضح أن اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على المجال الصحي كانت إيجابية على جميع العبارات.



الشكل رقم (٠١): يوضح كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال الصحي. **استنتاج:** نستنتج وجود اتجاه ايجابي نحو ممارسة فتيات الحي الجامعي للنشاط الرياضي الترويحي وهذا يعكس وعيا كبيرا لديهم بالمردودات الصحية لأنشطة الرياضية الترويحية.

❖ مناقشة وتفسير النتائج بالفرضيات:

❖ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

وجود اتجاه ايجابي نحو ممارسة فتيات الحي الجامعي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا يعكس وعيا كبيرا لديهم بالمردودات الصحية لأنشطة الرياضية الترويحية ونرجع هذا إلى تنامي الوعي حول هذا المجال نتيجة الجهود المبذولة التي توليها الإقامة الجامعة من خلال حملات التوعية، وكذلك من خلال الدور الذي يقوم به المعلمون المتخصصون بالتربية الرياضية في جميع مراحل التعليم العام. ونرى في ضوء التغيرات الكبيرة التي حدثت على المجتمعات والتي أدت إلى ظهور العديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة وانخفاض مستوى النشاط البدني بصفة عامة والترويحي بصفة خاصة، وانتشار تلك الأمراض في مجتمعاتنا وشمولها فئة الشباب وخاصة الشباب الجامعي، كل هذا أدى إلى ضرورة نشر الوعي الصحي والثقافي نحو أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره على الصحة.

ويبدو أن احتلال بعد الصحة واللياقة مرتبة متقدمة ضمن اتجاهات طالبات الجامعات في أرجاء مختلفة من العالم تجعلنا نستنتج إلى أن القيمة الصحية للنشاط الرياضي الترويحي يتم إدراكها على نحو كبير من قبل طلاب الجامعات الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف السياق الاجتماعي والجغرافي والعرقى.

ولتدعيم النتائج جاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج كل من:

(Qaddoumi, 1998), (AbuSaleh, 2003), (AbuTamea, 2005), (Almullah, (Roberts, 2011), (Jaber, 2009), (Rahim, 2006), (2006) حيث أشارت نتائج دراساتهم التي طبقت على عينات مختلفة من الشباب الجامعي وطلاب التعليم الثانوي في المدارس الثانوية وفي بيئات مختلفة، ومن كلا الجنسين الذكور والإناث لمعرفة اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وكانت هذه الاتجاهات ايجابية وتقع بين المستوى الجيد والممتاز وتختلف الدراسة الحالية مع نتائج (Alwdyan, 2004) والتي أشارت إلى أن اتجاه طلبة جامعة عجمان كانت سلبية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

ومنه نتوصل إلى إثبات الفرضية الجزئية والتي تنص على اتجاه طلبة الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ايجابي من ناحية المجال الصحي.

❖ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى الفتيات الممارسين للنشاط الرياضي متوسطا والسبب في ذلك يعود إلى أن الطالب الجامعي قد يكون متقفا صحيا وذلك من خلال دراسته لما له علاقة مثل: الثقافة الرياضية، الرياضة والصحة والصحة العامة، ولكنه غير واع صحيا في الاستفادة من هذه المعلومات والخبرات الصحيحة إلى أنماط سلوكية والتي يمكن انجازها بأي سلوك ايجابي له ردود ومؤثرات ايجابية على الصحة والقدرة على تطبيقها.

ولتدعيم النتائج جاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج كل من:

(صابريني وآخرون: ١٩٨٩)، (العلي: ٢٠٠١)، (الطنطاوي: ١٩٩٨)، (حمام: ١٩٩٦)، والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود منهاج تربوي مستقل لتدريس التربية الصحية في المدارس، ويتم تدريسها من خلال مواد مختلفة مثل: العلوم، وأوصت غالبية هذه الدراسات بضرورة إيجاد منهاج مستقل في المدارس من أجل اكتساب الطلبة المعلومات والممارسات الصحية في سن مبكرة، وبالتالي تبنيها وممارستها لاحقا لتصبح قيمة في داخله وتوجه سلوكه في حين جاءت نتائج الدراسة الحالية على العكس من نتائج دراسة (القدومي، ٢٠٠٥) حيث بينت أن مستوى الوعي الصحي وخاصة القوام كان عاليا.

❖ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية التي تم التوصل إليها، نستنتج ما يلي:

♦ اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كان ايجابي في المجال الصحي.

- ♦ إن مستوى الوعي الصحي (التغذية، الصحة الشخصية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والقوام) لدى فتيات الحي الجامعي كان عال.
- ♦ إن أعلى مستوى للوعي الصحي لدى الفتيات الممارسات كان على مجال القوام و اقل مستوى كان مجال الصحة الشخصية.

❖ الخاتمة:

- ♦ من خلال النتائج التي توصلنا إليها والتي هدفت إلى التعرف على اتجاه الفتيات نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي من الناحية الصحية بالإضافة إلى معرفة مدى وعيهم الصحي.
- ♦ والنشاط الرياضي الترويحي له فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية عديدة فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطاً، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الترويحي .
- ♦ ومن هنا يمكننا القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور كبير في ارتقاء الخبرة الغذائية والاهتمام بالصحة الشخصية وزيادة القابلية في الممارسة إضافة إلى اكتساب القوام الجيد وتنمية الكثير من العوامل النفسية والاجتماعية والتي تعتبر عاملاً من عوامل الصحة النفسية وبناء فرد سليم.
- ♦ كما أشار كل من "فاهي وانسل وروث" (Fahey, Insel, & Roth, 2005) إلى أن للأنشطة الرياضية الترويحية تأثيرات إيجابية على الناحية الصحية والبدنية فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الراحة. إضافة إلى ذلك فعن طريق الارتقاء بكفاءة أجهزة الجسم العضوية وبمستوى اللياقة البدنية يمكن لنا أن نحقق بمستوى مناسب من الصحة الشخصية.
- ♦ وأثبتت الدراسات العلمية (المراسي، وعبد المجيد، ٢٠١٠) أن كون الشخص مثقف صحياً ليس بالضرورة أن يكون واع صحياً لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولان بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الجهاز العضلي

❖ الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- بعد التوصل إلى النتائج النهائية والتي بينت وجود اتجاه ايجابي للطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ومستوى الوعي الصحي لديهم عال، فإننا نقترح بعض الاقتراحات ونوصي ببعض التوصيات تبعاً لما دلت عليه نتائج البحث.

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها نوصي بالاقتراحات الآتية:

- ♦ تنمية وتعزيز اتجاهات طالبات الأحياء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لكي تصل إلى المستوى الايجابي جدا وعلى جميع المجالات.
- ♦ ضرورة زيادة اهتمام مصلحة النشاطات بالإقامة بتوعية جميع المقيمين نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي من خلال النشرات الدورية والمحاضرات التثقيفية.
- ♦ إقامة المزيد من النشاطات والتجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة وتزيد من وعيهم الصحي.
- ♦ من أجل الارتقاء بمستويات الوعي الصحي، والممارسة الفعلية للنشاط الرياضي الترويحي، ترقية التربية الصحية والعمل في المجال التوعوي على مختلف الأصعدة لاسيما وسائل الإعلام، وفي مختلف المؤسسات التربوية والتعليمية والمهنية وحتى الإنتاجية.
- ♦ إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام به مثل: الرياضة والصحة، التربية الصحية والصحة العامة.
- ♦ ضرورة التركيز على الوعي الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الإعلام المختلفة (التلفاز، الصحف والمجالات) من أجل الارتقاء بالوعي الصحي.

❖ المصادر والمراجع :

- حشايشي عبد الوهاب: ٢٠٠٠.
- وهيب مجيد الكبيسي: ٢٠٠٠.
- محمود فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: ٢٠٠٢.
- د.إحسان محمد الحسن: ٢٠٠٥.
- د. نور بنت حسن عبد الحليم قاروت: ٢٠٠٩.
- أماني متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة: ٢٠١٣.