

The level of health awareness and its relationship to body composition among students of the College of Physical Education, Al-Marqab University

¹ KHALED ELHADI  ² MUSAB MIFTAH MOHMMED 

¹ Faculty of Physical Education, University of Al-Marqab, AlKhums, Libya

² Faculty of Physical Education, University of Al-Marqab, AlKhums, Libya

*Corresponding author email: f.barghish@uot.edu.ly

Received: 19-02-2026 | Accepted: 27-03-2026 | Available online: 20-04-2026 | DOI:10.26629/uzjwses.2026.08

ABSTRACT

This research aims to identify the level of health awareness and the level of body composition indicators among students of the College of Physical Education and the relationship between them. The researchers used the descriptive method in its survey style, and the research population and sample consisted of students from the College of Physical Education at Al-Marqab University during the academic sports year 2024/2025 AD, amounting to (132) students. The research sample was randomly selected for a number of (50) “college students” with a percentage of (37.87%) from the research population. To collect information and by reviewing studies that dealt with topics of health awareness and its relationship to physical composition, especially those related to the sports field, he The researchers prepared a questionnaire form and used a body composition measuring device to achieve the research objectives. To process the data, the researchers used appropriate statistical treatments, and based on the results of the statistical analysis used and its interpretations, a number of results were reached, the most important of which is that the levels of health awareness of students are generally low in the three areas of healthy nutrition, sports activity, and personal health. The research also found that there is a limited correlation between health awareness and some body composition indicators, and that health awareness increases clearly as students advance in the academic years.

Keywords: Health Awareness , Body Composition

مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالتركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب

¹ خالد الكموشي ² مصعب الشريف

كلية التربية البدنية، جامعة المرقب، الخمس، ليبيا

كلية التربية البدنية، جامعة المرقب، الخمس، ليبيا

*المؤلف المراسل: f.barghish@uot.edu.ly

استقبلت: 2026-02-19 | قبلت: 2026-03-27 | متوفرة على الانترنت | 2026-04-20م

المستخلص

يهدف هذه البحث إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومستوى مؤشرات التركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية والعلاقة بينهما. واستخدام الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكون مجتمع وعينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب خلال العام الجامعي الرياضي 2024 / 2025 م والبالغ عددهم (132) طالباً، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لعدد (50) من " طلبة الكلية " ونسبة مئوية قدرها (37.87%) من مجتمع البحث، ولجمع المعلومات ومن خلال الاطلاع على دراسات تناولت موضوعات الوعي الصحي وعلاقتها بالتركيب الجسمي وخصوصاً المرتبطة بالمجال الرياضي، قام الباحثان بأعداد استمارة الاستبيان واستخدام جهاز قياس التركيب الجسمي لتحقيق اهداف البحث، ولمعالجة البيانات الخاصة بها استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية المناسبة، واستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي المستخدم وتفسيراته تم التوصل إلى عدت نتائج اهمها أن مستويات الوعي الصحي للطلاب منخفضة بشكل عام في المجالات الثلاثة التغذية الصحية، النشاط الرياضي، الصحة الشخصية، كما توصل البحث انه هناك علاقة ارتباط محدودة بين الوعي الصحي وبعض مؤشرات التركيب الجسمي، وأن الوعي الصحي يزداد بشكل واضح كلما تقدم الطلبة في السنوات الدراسية.

الكلمات الدالة: الوعي الصحي، التركيب الجسمي.

المقدمة

يعد الوعي الصحي من العوامل الهامة التي تؤثر على صحة الفرد خاصة فيما يتعلق بالتركيب الجسمي ويلعب دورا هاما في تحديد مستوى اللياقة البدنية والصحة العامة ويمكن أن يتأثر التركيب الجسمي بالعديد من العوامل بما في ذلك النظام الغذائي والنشاط الرياضي والعادات الشخصية. ويعزز الوعي الصحي المبني على أساس علمي صحة الفرد حيث يؤدي إلى نتائج إيجابية يمكن أن تؤثر في مستوى الفرد، ووعيه بالمفاهيم الصحية وتغيير اتجاهاته وعاداته، وسلوكه، بالإضافة إلى قدرته على تطبيق هذه المفاهيم والمعرفة في حياته اليومية، والحفاظ على وزن صحي، وتجنب العادات الضارة، لتنتهئ جيل واعى يتمتع بالصحة من جميع جوانبها، فلا تقتصر العناية على تنمية عقولهم فقط، بل أيضا أجسامهم وصحتهم بصفة عامة، كما أن للمجتمع دورا هاما في نشر مفاهيم السلوك الصحي، والسعي وراء تطبيقه عبر مؤسساته المختلفة.

وتعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل السنوية التي يرجو منها المجتمع نهضته، وبما أن كلية التربية البدنية جزء من هذه المؤسسة التعليمية فهي تهتم في مناهجها الدراسية بإكساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالصحة وذلك من خلال تدريس بعض المقررات ذات العلاقة مثل التربية الصحية، وفسولوجيا الجهد البدني، والتشريح، واللياقة البدنية، والتغذية والقوام، والتمارين العلاجية ... الخ من المقررات.

وكما ترتبط التربية الصحية بالتربية البدنية ارتباطا وثيقا، ويجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، فغالبا ما يركز طلاب التربية البدنية على تحسين تركيبهم الجسمي من خلال ممارسة الرياضة وإتباع نظام غذائي صحي، ويكون لديهم اهتمام خاص ببناء العضلات، وتقليل نسبة الدهون في الجسم، وتحسين اللياقة البدنية بشكل عام، حيث يرتبط مستوى الوعي الصحي ارتباطاً وثيقاً

بالتركيب الجسمي فكلما زاد وعي الفرد بمفاهيم الصحة والعافية، زادت احتمالية اتخاذه لخيارات صحية تؤثر إيجاباً على تركيبه الجسمي وصحته العامة.

ويتفق كل من (ظاهر، 2004) (مهني، 2005) أن زيادة التنقيف والوعي الصحي يسهم في إثارة وعي الأفراد لغرض تغيير سلوكهم واتجاهاتهم وغرس العادات والتقاليد الصحية السليمة، والتي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية مما يساهم في رفع مستواهم البدني والوقاية من الأمراض والإصابات والحفاظ على حياة مليئة بالنشاط والحيوية ويساعدهم على تحقيق نمو جسمي سليم خالي من العيوب. (ظاهر، 2004، صفحة 3) (مهني، 2005، صفحة 2)

يذكر (سليمان، 2022) ان الوعي الصحي هو مدى وعي جميع المواطنين بمجموعة من العادات والمفاهيم والممارسات الصحية، وتحويلها إلى سلوك سليم، ومعرفة عاطفية، والقدرة على التصرف بشكل

صحيح تجاه التعامل مع الأمراض، الأمر الذي سينعكس إيجاباً على سلوكهم الصحي في الحفاظ عليها هم ولعائلاتهم بعيداً عن المرض (سليمان، 2022).

وتشير نتائج المسح الوطني للترصد المتدرج لعوامل الخطورة الخاصة بالأمراض غير السارية بليبيا والصادر عن المركز الوطني لمكافحة الأمراض في الفترة من أكتوبر (2022) إلى أكتوبر (2023) والذي أجري على عينة قوامها (5108) فرد تتراوح اعمارهم ما بين (18-69) عام، بأن أكثر من (45%) من افراد العينة يمارسون نشاطا بدنيا اقل من 150 دقيقة أسبوعياً وهذه نسبة اقل من المعدل الموصى به من منظمة الصحة العالمية، كما أن نسبة (56%) من افراد عينة الدراسة يعانون من زيادة الوزن، وأن (28%) يعانون من السمنة. كما ان نتائج الدراسة أظهرت بأن (38%) من افراد عينة الدراسة والذين تتراوح اعمارهم من (18-44) عام، لديهم على الأقل ثلاث عوامل خطر تهدد حياتهم. (المركز الوطني لمكافحة الأمراض، 2022-2023)

أن اغلب الأمراض المتعلقة بالسمنة التي تعاني منها المجتمعات تعود في الغالب إلى العادات والسلوكيات غير السليمة، مع وجود علاقة بين قلت الوعي الصحي وتزايد نسبة الإصابة بتلك الأمراض، وأن لمؤشر كتلة الجسم القدرة على التنبؤ بخطر الإصابة بها، وتعد مؤشرات التركيب الجسمي أداة حقيقة تعبر عن صحة الفرد، حيث تستخدم هذه المؤشرات في تحديد ما إذا كان الشخص ضمن الوزن الطبيعي أو يعاني من زيادة الوزن، وبالتالي فإن الوعي بأهمية النشاط البدني والتثقيف بالممارسات الصحية السليمة اهم العوامل المؤثرة في الوقاية من الامراض وخاصة الامراض المتعلقة بقلت الحركة، طريقة آمنة للحفاظ على الصحة بشكل عام. (جرادات، 2022، الصفحات 330-342)

ويرى الباحثان أن للوقوف على مستوى الوعي الصحي والارتقاء به أهمية كبيرة، وذلك لارتباطه بحالة الفرد الصحة وخاصة التركيب الجسمي ارتباطاً وثيقاً، وأن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب التربية البدنية عادة ما يكون مرتفعاً، خاصة فيما يتعلق بالتركيب الجسمي واللياقة البدنية، ومع ذلك، قد تختلف مستويات الوعي الصحي بين الأفراد بناءً على عوامل مثل السنة الدراسية، والجامعة وغيرها من العوامل التي تتحكم فيه.

ومما سبق تبرز أهمية البحث في دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالتركيب الجسمي لطلبة التربية البدنية حيث يمكن أن يساهم البحث في:

فهم العلاقة بين الوعي الصحي والتركيب الجسمي لدي الطلبة باعتباره أمراً هاماً للغاية.

المساهمة في تطوير النظريات الصحية المتعلقة بالوعي الصحي والتركيب الجسمي.

تطوير برامج التوعية الصحية وتحسين الصحة العامة وتعزيز فهم الرابط بينها وبين الأداء البدني

لدى الطلبة.

تعضيد المعارف والمفاهيم العلمية الصحيحة لمساعدتهم على تفسير الظواهر الصحية ومعرفة أسباب الأمراض والوقاية منها والحد من انتشارها. إثارة المكتبة ببحوث جديدة تتناول الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات.

مشكلة البحث:

يلعب الوعي الصحي دورا هاما في تنمية الشخصية ويمكن ان يساهم في تحسين الصحة العامة حيث يمثل أحد المؤشرات الرئيسية التي يعتمد عليها الباحثون في تصنيف المجتمعات المتقدمة، ويظهر لنا مدى تأثر الحالة الصحية للأفراد بمستوى الوعي الصحي وذلك من خلال المعلومات والسلوكيات الصحية لديهم، وإن التركيب الجسمي يعتبر مؤشرات واضحة، ودالة عن مستوى الحالة الصحية. ونظرا للإفراط المتزايد في استخدام التكنولوجيا وأجهزة الهواتف الذكية وقيادة السيارات في الحياة اليومية ساعد ذلك على قلة الحركة فانعكس سلبا على عمل الأجهزة الوظيفية، والزيادة في التكتل الجسمي السلبي لدى الأفراد

ومن خلال عمل الباحثين واحتكاكهم بالطلبة داخل الكلية لاحظنا أن الكثير من الطلبة لديهم سلوكيات صحية خاطئة في تعاملهم اليومي داخل الكلية مثل التخلص من الفضلات و إلقاء الورق وقاذورات المياه وأكواب القهوة في ساحة الكلية بالإضافة إلى الإفراط في تناول المأكولات السريعة والتدخين داخل الكلية، و عدم إتباعهم الإرشادات الصحية السليمة قبل و أثناء و بعد ممارسة الأنشطة الرياضية، كما لاحظنا أن معظمهم لديهم مشكلات في شكل تركيبهم الجسمي حيث ينتشر زيادة الوزن و السمنة وحتى النحافة ربما لسوء التغذية لدى عدد من الطلاب ورغم تدريس مجموعة من المقررات ذات العلاقة بالوعي الصحي.

ثم توجيه بعض الأسئلة لطلبة عن مفهوم الغذاء الصحي وكيفية الاهتمام بالصحة الشخصية وممارسة الأنشطة الرياضية، ومدى استخدام أدوات الآخرين في ممارسة الرياضة، ومن خلال إجاباتهم لوحظ أن غالبية الطلبة لديهم ثقافة صحية ولكنهم غير واعين صحيا كما كانت هناك شكاوى كثيرة من قبلهم خاصة بشعورهم بالتعب والإجهاد والألم أثناء المحاضرات العملية، واستفسار كثير منهم عن استخدام العقاقير الرياضية والمنشطات وفائدتها في النشاط والحيوية ورفع اللياقة البدنية.

ومن خلال ما سبق وملاحظة الباحثين أن غالبية الطلبة لا يملكون القدر الكافي من الثقافة الصحية التي توصلهم إلى الوعي الصحي الكامل، لذلك كان من الضروري الوقوف على المستوى الحقيقي للوعي الصحي الذي يمتلكه الطلبة، ومدى ارتباطه بمؤشرات تركيبهم الجسمي، وهل لمتغير السنة الدراسية علاقة في ارتفاع وانخفاض مستوى الوعي الصحي للطلاب وكذلك التأثير في مؤشرات تركيبهم الجسمي.

أهداف البحث

يسعى البحث لتحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى الوعي الصحي (الصحة الشخصية - التغذية الصحية - ممارسة النشاط الرياضي) لدى طلبة كلية التربية البدنية.
2. التعرف على مستوى مؤشرات التركيب الجسمي - التي يحددها جهاز ال (In Body) - لدى طلبة كلية التربية البدنية.
3. التعرف على علاقة مستوى الوعي الصحي بمؤشرات التركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية

تساؤلات البحث:

يحاول البحث الحالي الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب تبعاً لمتغير (السنة الدراسية)؟
2. ما مستوى مؤشرات التركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب تبعاً لمتغير (السنة الدراسية)؟
3. هل هناك علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستوى الوعي الصحي ومؤشرات التركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب؟

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب للعام الدراسي 2025/2024.
المجال المكاني: كلية التربية البدنية بجامعة المرقب ومركز بيبي هيلثي للتغذية والمكملات الصحية.

المجال الزمني: في الفترة من 2025/1/11 إلى 2025/2/03.

مصطلحات البحث:

الوعي الصحي: "هي ترجمة المعارف والمفاهيم والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد". (عليوة، 1999، صفحة 49).

ويعرف الباحثان الوعي الصحي إجرائياً بأنه: "رصيد معرفي وسلوكي من المفاهيم الصحية المتعلقة بالصحة الشخصية والتغذية الصحية وممارسة الأنشطة الرياضية، يمتلكها الفرد ويوظفها عند الحاجة لاتخاذ قرارات سليمة بما ينعكس إيجاباً على تركيبه الجسمي".

التركيب الجسمي ويعرف بأنه "نسبة وزن الشحوم في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم" ويمكن تقسيم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان معاً الوزن الكلي للجسم وهما وزن الكتلة الأساسية (العضلات والعظام والأعضاء الداخلية) ووزن الشحوم. (عياد، 2015، الصفحات 65-66)

فيما يعرفه (عزيز، 2015) كمصطلح في التربية البدنية بأن التركيب الجسمي "نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، حيث أن الجسم يتركب إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية كالعضلات والعظام والأنسجة والماء" (عزيز، 2015، صفحة 15) **ويعرف الباحثان التركيب الجسمي إجرائياً بأنه:** "هو وصف تكوين جسم الإنسان من

خلال تحديد مستوى عدة مؤشرات يحددها جهاز ال (In Body) كنسبة الدهون والعضلات والعظام والماء في الجسم، تظهر في مجملها الحالة الحقيقية لمستوى التركيب الجسمي.

الدراسات المرتبطة:

البحث العلمي تراكمي يأتي دائماً في سياق البحث عن أجوبة للأسئلة التي تدور في خاطر الباحث، لهذا فقد كان من الضروري للباحثين أن يستعينوا بدراسات ومراجع سابقة، حيث تبرز أهميتها في إعطاء الباحثان إلماماً كاملاً وشاملاً بالموضوع الذي يقوم بدراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة المتنوعة يساعد وبشكل كبير على معرفة أهم متغيرات الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، كما تكشف على نقاط لم ينتبه إليها الباحثان وقد تكون مفتاحاً للحل.

1- دراسة (النجار، الحداد، و يونس، 2025) وعنوانها "مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالقدرات الفسيولوجية والكتلة الجسمية لدى طالب كليتي التربية البدنية بجامعة بنغازي"، والتي هدفت إلى معرفة مستوى الوعي الصحي، وعلاقته بالقدرات الفسيولوجية والكتلة الجسمية لدى طالب كليتي التربية البدنية، أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبلغت العينة (228) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية و كانت أهم النتائج إن أعلى مستوى من الوعي الصحي كان في مجال الوعي الغذائي وأدنى مجال هو الصحة الشخصية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية تبعا لمتغير السنة لصالح السنة الرابعة والسنة الثالثة، لصالح تخصص المناهج وطرق التدريس وتخصص العالم الرياضي كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين مستوى الوعي الصحي وبين كل من معدل النبض وضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي، والكتلة الجسمية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين مستوى الوعي الصحي والقدرات الهوائية والقدرات الهوائية ومستوى الأكسجين في الدم.

2- دراسة (متولي، 2017) عنوانها "الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية ومكونات الجسم لدى طالب الجامعة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية ومكونات الجسم لدى طلاب الجامعة. استخدم المنهج الوصفي. وتمثلت أدوات البحث في استمارة الاستبيان، بجانب بعض الأدوات وهي (جهاز الرستاميتير، ميزان طبي، اختبار بانكرافت، جهاز spainal mouse)، اختبار طبعة القدم). تم تطبيقها على عينة قوامها (200) طالب جاءت النتائج مؤكدة على وجود ارتباط دال إحصائي بين محوري الثقافة الصحية ومؤشر كتلة الجسم عند مستوى معنوية (0.05). مختتمًا بالتوصية على ضرورة وأهمية رفع مستوى الثقافة الصحية وتضمن الصحة (الشخصية، القومية، التغذية الصحية، البيئية) لدى طلاب الجامعة.

3- دراسة (جرادات، 2022) عنوانها "علاقة السلوك الصحي بمؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك" حيث هدفت للتعرف على

علاقة السلوك الصحي بمؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية على عينة قوامها (302) طالب وطالبة، استخدم المنهج الوصفي، استبيان لقياس السلوك الصحي، كذلك جرى حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة كتلة الجسم على مربع الطول، بالإضافة إلى الحصول على التحصيل الأكاديمي للطلبة من خلال دائرة القبول والتسجيل في الجامعة و أظهرت النتائج انخفاض في مستوى السلوك الصحي لدى عينة الدراسة مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا السلوك تبعا لمتغيري (الجنس والسنة الدراسية)، وإلى تمتع عينة الدراسة بمؤشر كتلة جسم مثالي وفق معادلة مؤشر كتلة الجسم، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج إلى أن السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم يفسر ما نسبته (4,4%) من التغيرات في التحصيل الأكاديمي توصي الدراسة بضرورة نشر الثقافة الصحية لطلبة كلية التربية الرياضية، للنهوض بالمسؤولية المشتركة في تعزيز صحة المجتمع.

4- دراسة (عبد القوي، 2019) بعنوان "مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالحفاظ على الوزن الطبيعي لدى طلبة الجامعة" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس ذكور وإناث، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والكلية، وتحديد الفروق حسب متغير تصنيف مؤشر كتلة الجسم. حيث اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وعلى عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس (ذكور وإناث) في جامعة الجبيلي بونعامة خميس مليانة والبالغ عددهم طالب وطالبة، وقد تم استخدام مقياس الوعي الصحي مكون من خمسة محاور، (التغذية، ممارسة النشاط الرياضي، الصحة الشخصية، الصحة النفسية، القوام) بمجموع عبارات (57) وتم استخدام اختبار مؤشر كتلة الجسم. وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الصحي العام لطلبة الجامعة مرتفع، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير لجنس لصالح الذكور، لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير المستوى الدراسي، الكلية والمعهد. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير تصنيف مؤشر كتلة الجسم.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال استعراض الدراسات المرتبطة هدفت بعض الدراسات إلى معرفة مستوى الوعي الصحي، وعلاقته بالقدرات الفسيولوجية والكتلة الجسمية وهدفت دراسات أخرى إلى بناء مقياس الوعي الصحي وتحديد مجالاته، والتعرف على الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القومية ومكونات الجسم، وكذلك

التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى أفراد عيناتها، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجامعة، الجنس، والمستوى الدراسي، التخصص الأكاديمي، البرنامج الدراسي، الممارسة الرياضية، الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي لدى اللاعبين، الألعاب الجماعية والفردية) إضافة إلى ومعرفة مصادر الحصول على الثقافة الصحية، كما هو الحال (النجار، الحداد، و يونس، 2025) (متولي، 2017) أما في دراستنا فهدفنا التعرف إلى مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالتركيب الجسمي وتحديد الفروق تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب.

الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

بعد تناول الباحثان للدراسات المرتبطة في مجال الوعي الصحي والاطلاع على ما احتوت عليه استفادوا من النقاط الهامة التالية:

1. التعرف على إجراءات البحث المستخدمة وما تضمنتها من تحليل إحصائي لاستقراء النتائج.
2. التعرف على الخطوات والإجراءات والأساليب التي يمكن إتباعها مما يفيد الباحثان في خصوصية بحثهم.
3. التعرف على نتائج الدراسات المرتبطة في تدعيم النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية.
4. تحديد الأداء المناسبة لجمع البيانات الخاصة بالبحث.
5. تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وذلك لأنه شكل من أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة ما أو مشكلة وتصويرها بصورة كمية من خلال جمع البيانات المقننة حول الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها إلى الدراسة الدقيقة.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب بكافة السنوات الدراسية وبمختلف تخصصاتهم، والمسجلين بالعام الجامعي (2025/2024) وقد تحصل الباحثان على إحصائية من سجل الكلية بعدد الطلبة والبالغ عددهم (132) طالب موزعين على السنوات الدراسية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية البدنية، والبالغ عددهم (50) طالبا وبنسبة (37.87%) من مجتمع البحث.

جدول (1) توصيف عينة الدراسة وفقا للسنوات الدراسية.

النسبة المئوية	عدد الطلبة	السنوات الدراسية
22%	11	السنة الاولى
40%	20	السنة الثانية
18%	9	السنة الثالثة
20%	10	السنة الرابعة
100%	50	المجموع

يُظهر الجدول رقم (1) توزيع طلبة العينة على السنوات الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، مع إبراز التَّسبب المئوية لكل خلية، حيث تبين وجود نسب غير متوازنة في توزيع الطلبة على السنوات الدراسية حيث يتركز معظم الطلبة عند السنة الدراسية الثانية وبنسبة (42%)، بينما تأتي بقية السنوات بنسب اقل ولكنها متقاربة على النحو التالي طلبة السنة الأولى بنسبة (22%)، وبنسبة (20%) تأتي طلبة السنة الرابعة، وفي المرتبة الأخيرة وبنسبة (18%) لطلبة السنة الثالثة.

أدوات جمع البيانات:

استمارة الاستبيان:

استخدم الباحثان الاستبانة بصفتها إحدى الوسائل لجمع المعلومات عن مشكلة البحث، والتي تكون على شكل أسئلة مختارة لكي تجيب عنها العينة، بناء على ذلك وانطلاقاً من أهداف البحث وتساؤلاته وفي ضوء نتائج العديد من الدراسات السابقة منها دراسة (متولي، 2017) ودراسة (جرادات، 2022) والمراجعة العلمية المرتبطة التي تناولت الوعي الصحي أو أحد مجالاته، مع الاستعانة بآراء الخبراء في مجال التربية البدنية بالإضافة إلى خبرت الباحثان في تدريس المقررات العلمية بكلية التربية البدنية ، عليه تم إعداد استمارة استبيان لقياس مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب، وذلك بعرض مجموعة المحاور والعبارات المكونة لها على الخبراء والمحكمين المتخصصين في التربية البدنية والذي بلغ عددهم (7) خبراء للتعرف على مدى صلاحيتها في قياس مستوى الوعي الصحي لدى مجتمع البحث حيث احتوت الاستمارة على (43) عبارة موزعة علي ثلاث محاور تمثلت في (الصحة الشخصية، التغذية الصحية، ممارسة النشاط الرياضي)، وبناء عليه قام الباحثان بإعادة صياغة بعض الفقرات، وحذف وإضافة بعض الفقرات، بناء على آراء الخبراء والمحكمين ليصبح الاستبيان في صورته النهائية للتطبيق.

جهاز قياس التركيب الجسمي ومؤشر كتلة الجسم (BMI) - (Body Mass Index)

نظراً لتعدد الاختبارات وتتنوع وسائل قياس التركيب الجسمي، طبقاً للمراجع والبحوث والاختبارات المستخدمة في هذا المجال، فقد اعتمد الباحثان في جمعهم للبيانات الخاصة بالتركيب الجسمي لأفراد العينة على جهاز مؤشر كتلة الجسم (BMI) - (Body Mass Index) لمناسبته لأهداف البحث، وكذلك للقناعة التامة بالنقل العلمي الذي يتمتع به الجهاز، فجهاز قياس (In Body) هو جهاز الالكتروني يستخدم لتحليل التركيب الجسمي، حيث يقيس نسبة الدهون والعضلات والعظام والماء في الجسم، باستخدام تقنية التحليل الكهربائي الحيوي (BIA) ويقدم معلومات دقيقة حول صحة الجسم وتكوينه، وتتم عملية الاختبار بوقوف الطالب ببساطة على الجهاز ممسكاً بقبضة اليد المقابض من أجل الاستقرار ويتم تمرير تيار كهربائي صغير عبر الجسم يستغرق الاختبار بضع دقائق فقط لإكماله ويتم عرض النتائج من خلال ورقة تعرض قياسات تركيب الجسم بطريقة واضحة وسهلة القراءة.

مقاييس الدراسة:

تم جمع بيانات الدراسة باستخدام استمارة احتوت بالإضافة إلى المعلومات الشخصية عن عينة الدراسة على مقياس مكون من ثلاثة أبعاد هي:

الأول بعد الصحة الشخصية وعدد عباراته (14) عبارة.

الثاني بعد التغذية الصحية وعدد عباراته (14) عبارة.

الثالث بعد ممارسة النشاط الرياضي وعدد عباراته (15) عبارة.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية في الفترة من (2025/01/11 إلى 2025/01/30)، كان الهدف منها التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان عند توزيع الاستبيان، والتحقق من الشروط العلمية للاستبيان حيث قام الباحثان بتطبيق أداة البحث (استبيان مستوى الوعي الصحي) على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والبالغ عددهم (10) طلبة مرتين بفواصل زمني (20) يوم وكذلك، كما قام الباحثان في نفس المدة الزمنية بزيارة مركز بيبي هيلثي للتغذية والمكملات الصحية في مدينة الخمس واصطحاب بعض الطلبة، هدفت الزيارة إلى التعرف على مدى صلاحية الجهاز ومعرفة كيفية الاستخدام - الصعوبات التي قد تعوق تطبيق القياس - الوقت الذي يستغرقه كل طالب في أداء الاختبار - مدى تقبل الطالب لتنفيذ تطبيق البحث وخلع الحذاء (ثقافة خاصة بمجتمع البحث) والتأكد من مدى فهم واستيعاب الطالبة - عينة البحث - للاختبار.

المعاملات العلمية للاستبيان:

صدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان بالدرجة الكلية لبعدها الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع بعدها. والجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة:

جدول (2) معاملات الارتباط بين فقرات أبعاد مقياس الوعي الصحي

رقم العبارة	الصحة الشخصية	التغذية الصحية	ممارسة النشاط الرياضي
1	.508 **	.686 **	.526 **
2	.668 **	.568 **	.576 **
3	.373 **	.683 **	.690 **
4	.577 **	.607 **	.581 **
5	.623 **	.683 **	.308 *
6	0.216	.345 *	.672 **
7	0.258	.375 **	.749 **
8	.754 **	.778 **	.343 *
9	.612 **	0.173	0.213
10	.523 **	.633 **	0.269
11	.516 **	.417 **	.496 **
12	.586 **	0.101	.290 *
13	.327 *	.601 **	.442 **
14	.634 **	.545 **	.625 **
15			.699 **

تبين من الجدول رقم (2) أن الأبعاد الثلاث للمقياس كان لكل بعد منها عبارتان لم ترتبطا بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة 0.05، وهي العبارتان رقم (6,7) لبعد الصحة الشخصية، والعبارتان (9، 12) لبعد التغذية الصحية، والعبارتان (9، 10) لبعد ممارسة النشاط البدني، وسيتم استبعاد العبارات أثناء استخراج النتائج، أما بقية العبارات فكانت جميع معاملات الارتباط فيها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، ويدل الارتباط الدال إحصائياً لعبارات المقياس على أنها تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية الفقرات في بعدها الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

ثبات الاستبيان:

استخراج الثبات بطريقة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول التالي

جدول (3) معاملات الثبات لمجلات البحث

معامل الثبات	عدد العبارات	المجال
0.88	12	الصحة الشخصية
0.94	12	التغذية الصحية
0.92	13	ممارسة النشاط الرياضي
0.90	37	المقياس ككل

من نتائج الجدول رقم (4) تبين أن جميع المعاملات تجاوزت درجات ثباتها 0.88، وهي درجات ثبات عالية تمنح الثقة في النتائج المتحصل عليها منها ويمكنها تعميمها.

تصحيح المقياس:

في هذه الدراسة تم استخدام مقياس ليكرث الخماسي لقياس درجة موافقة العينة على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقاً لهذا المقياس في: [(موافق بشدة)، (موافق)، (محايد)، (غير موافق)، (غير موافق بشدة)]، وتم تحديد أوزان الاستجابات لل فقرات وفق الجدول التالي:

جدول (4) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الخماسي للرتب

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإيجابية
1	2	3	4	5	

الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق استمارة الاستبيان في صورتها النهائية على عينة البحث خلال الفترة من (2025/02/01 إلى 2025/02/03)، وقد تم تطبيق اختبار تحديد مكونات التركيب الجسمي بشكل متزامن مع تطبيق استمارة الاستبيان، وبعد الانتهاء من عملية جمع البيانات قام الباحثون بمراجعة استمارات الاستبيان للتأكد من اكتمال بياناتها، وتبين أنها كاملة وصحيحة ولم يكن هناك أي استمارة مفقودة أو مستبعدة.

الوسائل الإحصائية:

بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث واستخراج صدقه وثباته، تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية.
2. معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.
3. معامل ارتباط بيرسون (Person) لاستخراج صدق الاتساق الداخلي.
4. الأشكال والرسوم البيانية.

ثانياً: تحليل الأسئلة المتعلقة بموضوع الدراسة:

استهدفت هذه الجزئية من الدراسة الحالية محاولة الإجابة عن تساؤلات الدراسة المتمثلة في التساؤلات الرئيسية والتساؤلات الفرعية التالية:

التساؤلات الرئيسية:

- ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب تبعاً لمتغير (السنة الدراسية)؟
- ما مستوى مؤشرات التركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب تبعاً لمتغير (السنة الدراسية)؟
- هل هناك علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستوى الوعي الصحي ومؤشرات التركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب؟

التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى الوعي بالتغذية الصحية لدى طلاب كلية التربية البدنية؟
- ما مستوى الوعي بممارسة النشاط الرياضي بين طلاب الكلية؟
- ما مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى الطلاب؟

نتائج البحث:

جدول (5) يبين توزيع طلاب الكلية وفقاً لمستوى الوعي بالتغذية الصحية

النسبة المئوية	العدد	التغذية الصحية
26.0	13	مرتفع
36.0	18	متوسط
38.0	19	منخفض
100.0	50	المجموع

تشير نتائج الجدول إلى أن أغلبية الطلاب لديهم وعي تغذوي متوسط إلى منخفض، حيث يمثل المستوى المنخفض أعلى نسبة (38%)، يليه المتوسط (36%)، بينما يمثل الوعي المرتفع بالتغذية الصحية أدنى نسبة (26%) وهذا يدل على:

- ارتفاع نسبة الوعي الغذائي المنخفض يشير إلى قصور في المعرفة الغذائية لدى الطلاب، مثل اختيار الأطعمة الصحية، وفهم القيم الغذائية، أو معرفة أضرار العادات الغذائية غير السليمة.
- هذه النتيجة تتسق مع ما يلاحظ عادة لدى فئة الشباب الجامعي الذين يتبعون أنماطاً غذائية غير منتظمة مثل تناول الوجبات السريعة وعدم الاهتمام بالتوازن الغذائي.
- انعكاس محتمل على التركيب الجسمي: انخفاض الوعي الغذائي قد يرتبط بزيادة الوزن، ارتفاع الدهون، ضعف اللياقة، وسوء توزيع الكتلة العضلية، وهو ما ستفسره باقي الجداول لاحقاً.

جدول (6) يبين توزيع طلاب الكلية وفقاً لمستوى الوعي بممارسة النشاط الرياضي

النسبة المئوية	العدد	ممارسة النشاط الرياضي
16.0	8	مرتفع
40.0	20	متوسط
44.0	22	منخفض
100.0	50	المجموع

تظهر النتائج أن أغلبية الطلاب لديهم وعي منخفض أو متوسط بممارسة النشاط الرياضي، إذ بلغت نسبة الوعي المنخفض (44%)، وهي أعلى نسبة في الجدول، بينما الوعي المرتفع هو الأدنى بنسبة (16%)، وهذا يدل على:

- تدني الوعي بالنشاط البدني يعني أن معظم الطلاب لا يدركون أهمية النشاط الرياضي في الحفاظ على الوزن الصحي وتحسين التركيب الجسمي.
- انخفاض الوعي قد يرتبط بانخفاض ممارسة النشاط فعلياً، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات السمنة أو تدهور مستوى اللياقة.
- هذه النتيجة قد تنعكس في مؤشرات التركيب الجسمي مثل زيادة مؤشر كتلة الجسم أو ضعف الكتلة العضلية.

جدول (7) يبين توزيع طلاب الكلية وفقاً لمستوى الوعي بالصحة الشخصية

النسبة المئوية	العدد	الصحة الشخصية
8.0	4	مرتفع
44.0	22	متوسط
48.0	24	منخفض
100.0	50	المجموع

يوضح الجدول أن أغلبية الطلاب لديهم وعي منخفض بالصحة الشخصية بنسبة (48%)، بينما لا تتجاوز نسبة الوعي المرتفع (8%) فقط، ويدل ذلك على:

- ضعف كبير في إدراك الطلاب لأهمية العادات الصحية اليومية، مثل النوم الكافي، النظافة العامة، شرب المياه، تجنب السلوكيات الصحية الخاطئة، المتابعة الطبية
- يشير ذلك أيضاً إلى وجود فجوة صحية واضحة قد تسهم في تدهور الحالة الصحية العامة على المدى البعيد.

الخلاصة النهائية لنتائج الجداول الثلاثة

مستويات الوعي الصحي للطلاب منخفضة بشكل عام في المجالات الثلاثة التغذية الصحية، النشاط الرياضي، الصحة الشخصية.

أعلى نسب انخفاض جاءت في:

الوعي بالصحة الشخصية (48%)

الوعي بالنشاط الرياضي (44)

ويرى الباحثان أن هذا الانخفاض العام في الوعي الصحي يعكس نمط حياة غير صحي قد يكون مرتبطاً بنتائج غير مرغوبة في التركيب الجسمي مثل زيادة الوزن، ارتفاع نسبة الدهون، ضعف اللياقة البدنية، نقص الكتلة العضلية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (متولي، 2017) والتي أجريت كذلك على طلاب جامعيين بأن مستوى الثقافة الصحية لدى افراد عينة دراسته كانت منخفضة في جميع محاورها غير أن محور الصحة الشخصية كان هو الأقل يليه محور التغذية الصحية، ما قاده إلى استنتاج أن انخفاض مستوى الثقافة الصحية يؤثر سلباً على مؤشر كتلة الجسم.

كما تختلف نتائج هذا البحث مع دراسة (نجمي، 2020) والتي أجريت أيضاً على عينة مماثلة لعينة هذا البحث، كونها توصلت بأن اعلى نسبة من الوعي الصحي كان في محور النشاط الرياضي، غير أن اهتمامهم بثقافة التغذية السليمة لم يكن بالشكل المثالي، التي اتفقت في هذه الجزئية المتعلقة بانخفاض الوعي الغذائي مع دراسة (الامين و أبو النور، 2025) حيث توصلت نتائجها إلى أن الوعي الصحي والغذائي لأفراد العينة كان بدرجة متوسطة.

كما يرى الباحثان أن هذه النتائج ترشدنا إلى الحاجة إلى وضع برامج تثقيف صحي داخل الكليات، وتعزيز الوعي بالتغذية والنشاط الرياضي، إدخال المزيد من برامج صحة شخصية ووقائية.

وبالتالي يمكننا الإجابة على التساؤلات الرئيسي للبحث وهي

- ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب تبعاً لمتغير (السنة الدراسية)؟
- ما مستوى مؤشرات التركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب تبعاً لمتغير (السنة الدراسية)؟
- هل هناك علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستوى الوعي الصحي ومؤشرات التركيب الجسمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب؟

من خلال العرض والتعليق على الجداول والاشكال التالية:

جدول (8) يبين مؤشرات التركيب الجسمي والعلاقة بينها ومستوى الوعي الصحي لطلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب.

مؤشرات التركيب الجسمي	المستوى العام للوعي الصحي	الصحة الشخصية	التغذية الصحية	ممارسة النشاط الرياضي
اجمالي كمية المياه	0.124	-0.078	0.107	0.249
البروتين	-0.23	-0.178	-0.27	-0.161
المعادن	0.08	-0.061	0.055	0.183
كتلة الدهون	0.052	0.098	0.03	0.025
الوزن	0.096	0.016	0.071	0.148
InBody	0.132	-0.107	0.125	0.273
الوزن المطلوب تحقيقه	0.06	-0.145	0.054	0.197
التحكم في الوزن	-0.102	-0.017	-0.067	-0.166
التحكم في الدهون	0.013	0.096	0.004	-0.044
التحكم في العضلات	-0.164	-0.082	-0.132	-0.205
الوزن	0.097	0.017	0.072	0.15
كتلة الهيكل العضلي	0.118	-0.08	0.096	0.246
كتلة الدهون	0.053	0.098	0.03	0.025
معدل حجم الخصر	.426**	.567**	.355*	0.263
مستوى الدهون الحشوية	0.057	0.084	0.04	0.035
صافي الكتلة الدهنية	0.116	-0.081	0.097	0.242
المعدل الأبيض الأساسي	-0.016	-0.205	-0.044	0.152
درجة السمنة	0.041	-0.035	0.009	0.113
مؤشر العضلات الهيكلية	0.147	-0.026	0.14	0.234
كمية السرعات الحرارية الموصى بإخذها	-0.052	-0.264	-0.049	0.114
** الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 (اختبار ذو طرفين).				
* الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 (اختبار ذو طرفين).				

تشير النتائج إلى أن معظم معاملات الارتباط كانت ضعيفة وغير دالة إحصائياً، مما يدل على أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة لا يرتبط بشكل مباشر وقوي بمعظم مؤشرات التركيب الجسمي مثل الوزن، كتلة الدهون، الكتلة العضلية، والمعدل الأيضي الأساسي وغيرها مع أظهرت علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين معدل حجم الخصر وكل من:

- المستوى العام للوعي الصحي ($r = 0.426^{**}$)

- الصحة الشخصية ($r = 0.567^{**}$)

- التغذية الصحية ($r = 0.355^{*}$)

وهذا يشير إلى أن الطلبة ذوي الوعي الصحي الأعلى لديهم إدراك أكبر بمؤشرات السمنة المركزية مثل محيط الخصر، وقد يكون ذلك ناتجاً عن اهتمامهم بالجوانب الصحية المرتبطة بمخاطر السمنة. كما لوحظ وجود علاقات موجبة ضعيفة بين ممارسة النشاط الرياضي وبعض المؤشرات مثل كتلة الهيكل العضلي ومؤشر العضلات الهيكلية، إلا أنها لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، مما يدل على أن ممارسة النشاط الرياضي وحدها لا تكفي لإحداث تغييرات واضحة في هذه المؤشرات الجسمية دون انتظام أو برامج تدريبية موجهة. ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة (متولي، 2017) ودراسة (جرادات، 2022) بأن أفراد عينة دراسته تتمتع بمؤشر كتلة جسم مناسب، غير أنه لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بينه وبين مستوى الثقافة الصحية.

ويرى الباحثان أن هذه النتائج تعكس بأن الوعي الصحي لدى الطلبة يميل إلى الطابع المعرفي أكثر من كونه مترجماً إلى تغييرات جسمية ملموسة، لربما يكون ذلك راجع إلى أساليب تدريس المقررات الدراسية حيث أنها تقتصر على الجانب النظري، يفتقر إلى الأساليب التي تساهم في تحويل الوعي الصحي إلى ممارسات عملية تُسهم في تبني نمط حياة صحي لدى الطلبة.

يزداد الوعي الصحي لدى طلبة السنوات المتقدمة عن طلبة السنوات الأولى والثانية في كلية التربية البدنية نتيجة لدراساتهم لمواد لها علاقة بالصحة والجدول التالي يبين دلالة الفروق بين السنوات الدراسية في مستوى الوعي الصحي.

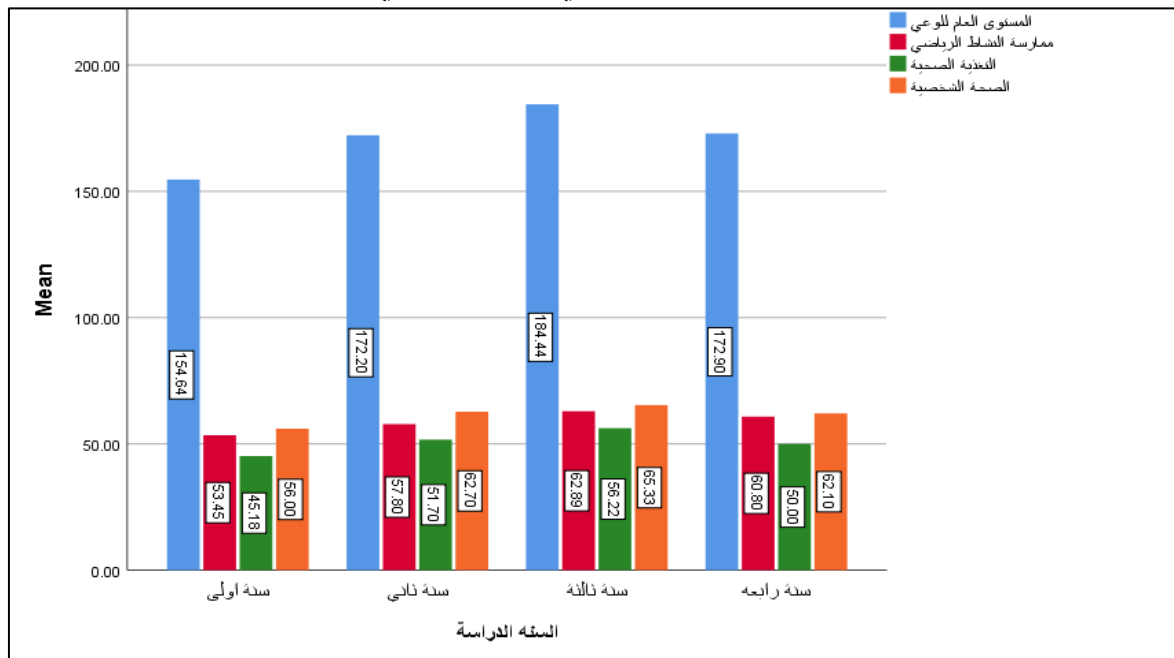
جدول رقم (9) مستوى الوعي الصحي بين السنوات الدراسية.

مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة كروسكال	رابعه	ثالثة	ثانية	اولى	السنة الدراسية
			10	9	20	11	المحاور
0.002	3	14.611	26.55	36	27.65	12.05	الصحة الشخصية
0.007	3	12.123	23.95	36.89	27.18	14.55	التغذية الصحية
0.036	3	8.569	30.05	34	24.48	16.27	ممارسة النشاط الرياضي
0.007	3	12.215	27.4	36.22	26.18	13.77	المستوى العام

يبين هذا الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً للمستوى البدني (منخفض - طبيعي)، حيث كانت جميع قيم مستوى المعنوية أكبر من (0.05)، وذلك في:

- المستوى العام للوعي الصحي
- الصحة الشخصية
- التغذية الصحية
- ممارسة النشاط الرياضي

وتدل هذه النتائج على أن مستوى الوعي الصحي لا يختلف باختلاف المستوى البدني لدى الطلبة، مما يشير إلى أن المعرفة الصحية لا ترتبط بالضرورة بالحالة البدنية الفعلية، وقد يكون ذلك بسبب عدم تطبيق الطلبة لما يمتلكونه من معلومات صحية في سلوكهم اليومي.



جدول (10) الفروق بين طلبة السنوات الدراسية المختلفة في مستوى الوعي الصحي،

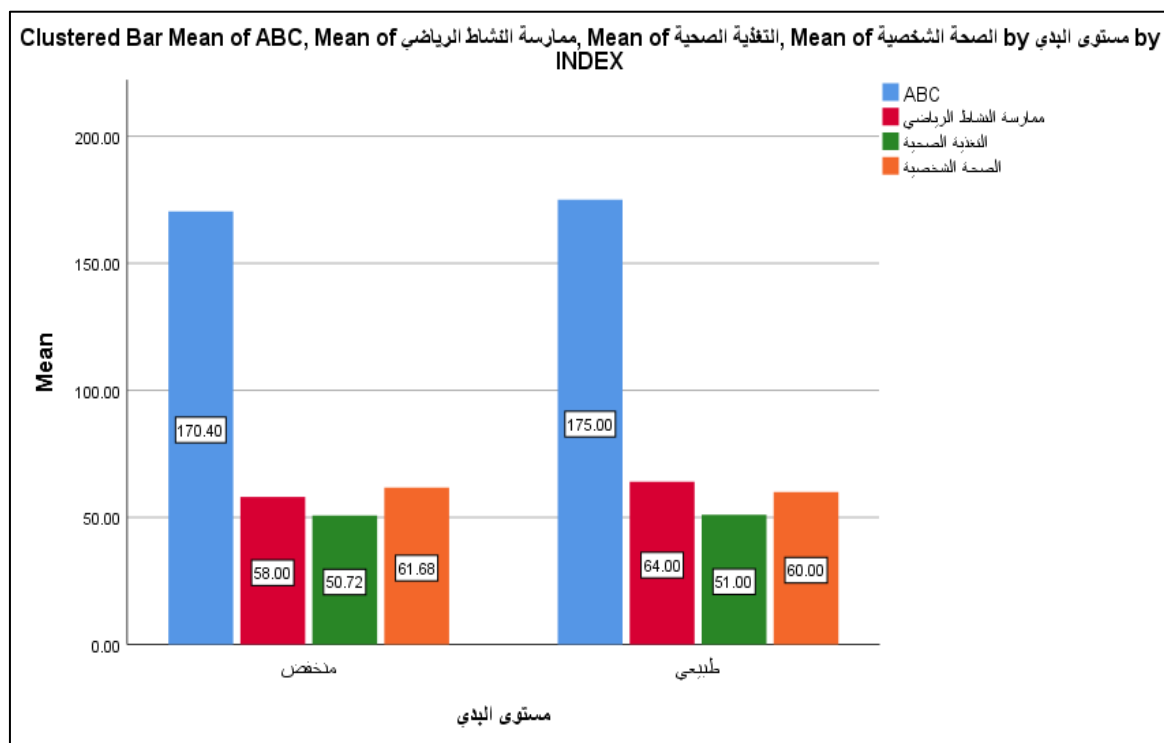
المحاور	المستوى البدني	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مانويتني	مستوى المعنوية
المستوى العام	منخفض	47	25.31	1189.5	61.5	.728b
	طبيعي	3	28.5	85.5		
الصحة الشخصية	منخفض	47	25.89	1217	52	.482b
	طبيعي	3	19.33	58		
التغذية الصحية	منخفض	47	25.5	1198.5	70.5	1.000b
	طبيعي	3	25.5	76.5		
ممارسة النشاط الرياضي	منخفض	47	24.89	1170	42	.267b
	طبيعي	3	35	105		

يبين هذا الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنوات الدراسية المختلفة في مستوى الوعي الصحي، حيث أظهرت النتائج ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً في:

- الصحة الشخصية ($p = 0.002$)
- التغذية الصحية ($p = 0.007$)
- ممارسة النشاط الرياضي ($p = 0.036$)
- المستوى العام للوعي الصحي ($p = 0.007$)

حيث سجل طلبة السنة الثالثة والرابعة أعلى متوسطات رتب في جميع أبعاد الوعي الصحي مقارنة بطلبة السنتين الأولى والثانية.

ويرى الباحثان أن السبب وراء هذه النتائج والتي تشير إلى أن مستوى الوعي الصحي يزداد تدريجياً مع التقدم في السنة الدراسية، أن دراسة المواد الأكاديمية المرتبطة بالصحة والتربية البدنية تسهم في رفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من (نجمي، 2020) ودراسة (النجار، الحداد، و يونس، 2025) حيث اتفقتا على أن أعلى مستوى للوعي الصحي كان لطلبة السنة الرابعة تليه لطلبة السنة الثالثة ثم الأدنى فالأدنى أن مستوى الوعي الصحي يرتبط بشكل مباشر بمستوى الحصيلّة الدراسية.



الاستنتاجات:

مستويات الوعي الصحي للطلاب منخفضة بشكل عام في المجالات الثلاثة التغذية الصحية، النشاط الرياضي، الصحة الشخصية

1. مستويات الوعي الصحي للطلاب منخفضة بشكل عام في المجالات الثلاثة التغذية الصحية، النشاط الرياضي، الصحة الشخصية.
2. توجد علاقة ارتباط محدودة بين الوعي الصحي وبعض مؤشرات التركيب الجسمي، وكانت أبرزها مع معدل حجم الخصر.
3. الوعي الصحي يزداد بشكل واضح لدى طلبة السنوات المتقدمة مقارنة بالسنوات الأولى.
4. لا توجد فروق في الوعي الصحي تبعاً للمستوى البدني، مما يعكس فجوة بين المعرفة الصحية والتطبيق العملي.

التوصيات:

1. تحديث مفردات المقررات الدراسية بكتليات التربية البدنية، وبالأخص المقررات التي تسهم في نشر الثقافة الصحية، بما يتواءم مع المستجدات العلمية في مجال الصحة والنشاط البدني.
2. تطوير أساليب تدريس المقررات الدراسية بحيث لا تقتصر على الجانب النظري، وإنما تسهم في تحويل المعرفة الصحية إلى ممارسات عملية تُسهم في تبني نمط حياة صحي لدى الطلبة.
3. تعزيز التكامل بين الجانبين النظري والتطبيقي في المقررات الدراسية، بما ينعكس إيجاباً على تحسين مؤشرات التركيب الجسمي، وبخاصة مؤشر كتلة الجسم لدى الطلبة.
4. تصميم وتنفيذ برامج تثقيف صحي داخل الكليات، تُعنى برفع مستوى الوعي بالتغذية السليمة والنشاط البدني، مع إدخال المزيد من برامج الصحة الشخصية والوقائية.
5. إجراء دراسات مستقبلية تبحث في الأسباب المؤدية لانخفاض مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كليات التربية البدنية، لا سيما في السنوات الدراسية الأولى، بهدف وضع تدخلات علاجية مناسبة.

المراجع:

1. الرشيد داؤد آدم سليمان. (1 يناير، 2022). دور الحملات العالمية في نشر الوعي الصحي للحد من انتشار فيروس كورونا: إدارة الإعلام والعلاقات العامة بوزارة الصحة "ولاية الخرطوم أنموذجاً". مجلة القلزم للدراسات الإسلامية، العدد 5، الصفحات 149-178.
2. المركز الوطني لمكافحة الأمراض. (2022-2023). برنامج منظمة الصحة العالمية **STEPS** لمراقبة عوامل خطر الأمراض غير المعدية. طرابلس، ليبيا: المركز الوطني لمكافحة الأمراض، صحيفة حقائق.
3. جعفر الصادق ظاهر. (2004). أسس التغذية الصحية. عمان. الاردن: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
4. رشيد عبد القوي. (3 يوليو، 2019). مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالحفاظ على الوزن الطبيعي لدى طلبة الجامعة. اطروحة دكتوراه، الصفحات 1-212. سليمان الصادق الامين، و جمال سالم أبو النور. (30 09، 2025). مستوى الوعي الصحي الغذائي لطلاب كليات التربية البدنية بجامعة المرقب ومصراته. مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية، المجلد 10، العدد 2، صفحة 1-18.

5. طه سعد متولي. (1 سبتمبر, 2017). الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية ومكونات الجسم لدى طالب الجامعة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 81 الجزء (2)، الصفحات 1-32.*
6. علي حسين نجمي. (01 أكتوبر, 2020). الثقافة الصحية لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء الرؤية الوطنية 2030. *مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، الصفحات 236-289.*
7. عماد الدين احسان عياد. (2015). *الصحة العامة واللياقة البدنية.* عمان، الاردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.
8. عماد عبد الرحمن جرادات. (30 يونيو, 2022). علاقة السلوك الصحي بمؤشر كتلة الجسم وتأثيرها على التحصيل الاكاديمية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. *دراسات العلوم التربوية، المجلد 49، العدد 2، الصفحات 330-342.*
9. فاضل حسين عزيز. (2015). *اللياقة البدنية.* عمان: الجنادرية.
10. محمد علاء الدين عليوة. (1999). *الصحة في المجال الرياضي،.* الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
11. ناصر عنتر عبد الغزيز مهني. (2005). تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الثقافة الصحية لدى طلاب جامعة المنيا. المنيا: كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
12. يوسف عمران النجار، توفيق عبد الكريم الحداد، و علي بالعيد يونس. (7 يوليو, 2025). مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالقدرات الفسيولوجية والكتلة الجسمية لدى طالب كليتي التربية البدنية بجامعة بنغازي،. *مجلة شمال افريقيا للنشر العلمي NAJSP مجلد 3 العدد 3، الصفحات 50-68.*