

قياس مستوى النشاط البدني والثقافة الصحية والكفاءة الوظيفية للموظفين بجامعة أسيوط

* أ.د/ محمود عطية عبدالعاطي

** أ.د/ عماد الدين شعبان على

*** أ.م.د/ نسيرين نادى عبدالجيد

**** الباحثة/ أسماء العارف جمعة

لم يعد الأهتمام بموضوع النشاط البدني وكيفية قياصة قاصراً على المتخصصين في فسيولوجيا الجهد البدني والطب الرياضي فقط بل أصبح شغلا هاما للعديد من العاملين في قطاع الصحة العامة والطب الوقائي، لذا فالعديد من هؤلاء العاملين أصبح لزاماً عليهم الإطلاع على كيفية قياس النشاط البدني والعوامل المؤثرة عليه وكيفية وصف النشاط البدني للأصحاء وللمرضى. (٥ : ١٢٥ : ١٢٦)

إن الإهتمام بالنشاط البدني يعنى الإهتمام بالصحة العامة أكثر مما هو لياقة بدنية وأن ممارسة النشاط البدني بشكل كافي و منظم يساعد على تقليل عوامل الخطورة من الإصابة وحصول تغيرات إيجابية فسيولوجية وبالتالي إكتساب الصحة. (٣ : ٢٠)

يذكر "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م) أن فوائد ممارسة النشاط البدني على اللياقة الصحية و هي التخلص من المخاطر الصحية مثل تقليل مخاطر إصابة القلب المفاجئة، نقص مخاطر إرتفاع ضغط الدم، نقص مخاطر إصابة القولون، نقص الإصابة بالبول السكري للبالغين، تحسين نوعية الحياة لنمط البول السكري، زيادة كتلة نحافة الجسم وتقليل نسبة الدهن، تقليل القابلية للمرض. (٢ : ١٠٣ - ١٠٤)

كما تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أى وقت مضى إلى أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية وإلى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه. (١١ : ١٤)

وفي ضوء ذلك يشير "إبراهيم أحمد سلامة" (٢٠٠٠م) إلى أن الأجماع العالمى يوجه النظر إلى أن الإستراتيجية المؤثرة لتحسين الحالة الصحية للفرد أو الجماعة يكون من خلال المشاركة فى النشاط البدني أكثر من التركيز على مستويات اللياقة وأن ما يسهم به النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فى كيفية الحياة وتقدير الذات، أصبحت جميعاً أموراً تجعل التدريب والنشاط البدني يمثل موقعاً إستراتيجياً كنواة أساسية للصحة الإيجابية فى المجتمعات المعاصرة. (١ : ١٥)

* أستاذ متفرغ الصحة العامة وصحة المجتمع بقسم الصحة العامة وصحة المجتمع بكلية الطب، جامعة أسيوط.

** أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

*** أستاذ التربية الصحية المساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

**** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

حيث أن ممارسة التمرينات تحسن من كفاءة وسعة الرئتين وتؤثر بصورة إيجابية على القلب و الدورة الدموية، حيث تؤدي إلى انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة، وتعمل على إتساع الأوعية الدموية وزيادة مطابقتها وزيادة قدرة القلب على دفع المزيد من الدم في الدقيقة مما يساعد العضلات على أداء عملها بكفاءة عالية وبصفة عامة فإن برامج التمرينات الهوائية لها أعظم تأثير على إكساب الفرد اللياقة القلبية وتحسين الصحة العامة لها. (١٢: ٢١)

تشير "عفاف أحمد عويس" (١٩٩٢م) أن **الثقافة الصحية** من اهم البرامج التنميه الصحية للمجتمع بصفة عامة بما تسهم في زيادة الإنتاج ورفع المستوى الاقتصادي فاذا أردنا ان نعرف المستوى الصحى للمجتمع فعلينا أن نقيس ثقافته الصحية لأنها مؤشر لسلوكه واتجاهاته لفكره الصحى فالثقافة في جوهرها فهي تنمية للإنسان لتفاعله مع البيئه لجميع متغيراتها والعوامل المؤثرة فيها فالتثقيف مرتبط بحياة الامة وتماسكها وإقرار مكانتها بين الامة. (٦: ١٠)

النشاط البدنى المنتظم هو أفضل طريقة للحفاظ على وزن صحى عندما يتعلق الامر بتأثيره على الكبد، إن زيادة الوزن تزيد من عدد الخلايا الدهنية في الكبد، سوف يتسبب تراكم الدهون في الكبد في حدوث وتفاقم الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى C كما أن زيادة الوزن تسهم أيضا في مقاومة الأ نسولين ومرضى السكرى مما يسرع من تطور التهاب الكبد الوبائى.

(١٥: ٢٦)

تشير **مروة محمد المغربي** "إن مرض الكبد الدهني غير كحولي المنشأ يقلل من استجابة المصابين بفيروس التهاب الكبد الوبائى النوع B للعلاج المضاد للفيروس"، كما تقل الاستجابة أيضا لدى المرضى أصحاب الوزن الزائد والمصابين بالسمنة، ويشكل الأفراد البدناء نسبة كبيرة من حالات الكبد الدهني بأشكاله، فقد كانت الإصابة بالسمنة موجودة في ٥١٪ من الأفراد المصابين بالكبد الدهني غير كحولي المنشأ، و ٨٢٪ من مرضى التهاب الكبد غير كحولي المنشأ.

بعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لعلاج التهاب الكبد الوبائى هي اضطرابات النوم والتعب. ممارسة النشاط البدنى المعتدل يمكن أن تقلل من كل من هذه الأعراض عن طريق تعزيز الدورة الدموية في الجسم من خلال تنشيط الدورة الدموية وعضلة القلب- يعتقد الخبراء أن التحسن الناتج في تبادل الاكسجين في الأنسجة يؤدي إلى نوعية نوم أفضل وتقليل التعب. (١٣: ٢٤)

الزيادة في الدورة الدموية التي توفرها ممارسة النشاط ينشط الدورة الدموية في الكبد. وعلى هذا يتمتع الكبد بوصول أفضل إلى الأدوية المضادة بالفيروسات المصممة لإستهداف خلايا التهاب الكبد. (٥٢: ٢٢)

مشكلة البحث:

يعد الإهتمام بصحة الإنسان بشكل عام و الموظفين بشكل خاص عنصر هام لتقدم المجتمع و رقيه حيث إصابة الموظفين بالأمراض مثل الضغط، السكر، السمنة، وفيروس سي له من الاثار السلبية على المجتمع ما يكفى لتعطيل الحياة مثل التغيب المستمر عن العمل نتيجة الازمات المتكررة مما يؤثر سلبيا على دفع عجلة الإنتاج وتطوير العمل وإنخفاض الحالة الإقتصادية والمالية للمريض نتيجة تكاليف الفحوصات والعلاج المتمثلة فى اسعار الأدوية والجراحات والتردد بإستمرار على الأطباء والمستشفيات.

وقامت الباحثة بجمع إحصائيات مرض فيروس سي من الموقع الإلكتروني لمديرية الصحة؟؟ بنسبة (٤,٦١%) ومرضى الضغط (٢٩.٥%)، والمصابين بالسمنة (٣٥.٧%) وزيادة الوزن (٦٣%) ونسبة المدخنين (١٨.٤%)، ومرضى السكرى (١٥.٥%). السنه ومصدر المعلومات والفئه العمريه.

والمشكلة ليست فقط فى إنتشار هذه الأمراض بل فى المرضى الذين يرفضون ممارسة أى نوع من أنواع النشاط البدنى خوفا من المرض.

وترى الباحثة أن عدم ممارسة النشاط البدنى يعنى ضعف اللياقة البدنية وبالتالي ضعف عضلات الجسم عامة مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة وتدهور الحالة الصحية. ومن خلال المسح المرجعى والقراءات السابقة فى حدود ما توصلت إليه الباحثة من معلومات وما تم الحصول عليه من شبكة المعلومات مثل دراسة " Mohamed Abd Alsabour " (٢٠٠٤م) (١٤)، دراسة "وزارة الصحة والسكان (مصر)، الزناتي ومشاركوه (مصر)" (٢٠١٥م) (١٠) دراسة "زينب عباس" (٢٠١٨م) (٥) دراسة "محمد عبد الوهاب محمد" (٢٠١٣م) (٨) تبين أنه لا توجد دراسات منشورة توضح مستوى النشاط البدنى لدى موظفين الجامعة والحالة الصحية لديهم كذلك قلة الدراسات التى تناولت الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة الصحية مما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة للوقوف على بيانات دقيقة عن واقع مستوى النشاط البدنى الثقافة الصحية والكفاءة الوظيفية للموظفين بجامعة أسيوط.

أهمية البحث و الحاجة إليه:

- ١- توفير معلومات دقيقه عن واقع مستوى النشاط البدنى لدى موظفين جامعة أسيوط.
- ٢- توفير معلومات دقيقه عن بعض الأمراض المزمنة لدى موظفين جامعة أسيوط.
- ٣- توفير بيانات دقيقة عن مستوى النشاط البدنى والثقافة الصحية كأساس لوضع برامج لتحسين الوعي الصحى والنشاط البدنى لديهم .

أهداف البحث:

- ١- التعرف على مستوى النشاط البدني للموظفين بجامعة أسيوط.
- ٢- التعرف على مستوى الثقافة الصحية للموظفين بجامعة أسيوط.
- ٣- التعرف على مستوى الكفاءة الوظيفية للموظفين بجامعة أسيوط.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى النشاط البدني للموظفين بجامعة أسيوط؟
- ٢- ما هو مستوى الثقافة الصحية للموظفين بجامعة أسيوط؟
- ٣- ما مستوى الكفاءة الوظيفية للموظفين بجامعة أسيوط؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:**النشاط البدني**

هو حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى إستهلاك طاقة تتجاوز ما يستهلك من طاقة أثناء الراحة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشى وحركة وتنقل وصعود الدرج أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة أو القيام بأى نشاط بدني رياضي أو حركي أو ترويحى. يتضح إذا أن النشاط البدني سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية سواء كان عفويًا أو مخططاً له. (٩: ٢٢)

الثقافة الصحية

هى تقديم البيانات والحقائق الصحية التى ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين. (٥: ٣)

- ١- دراسة محمد العربي، خالد مسعودي، كمال بن الدين، عبد الفتاح خدوم (٢٠١٩م) (٧)، بعنوان العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني، هدفت الدراسة إلى تحري العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني، تم استخدام استبيان الوعي الصحى و مقياس النشاط البدني، وكانت العينة ٦٧ طالبا، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباطية قوية بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني.
- ٢- دراسة توفيق بن إدريس محمد أحمد البكري (٢٠١٨م) (٤)، بعنوان النشاط البدني وعلاقته بمعدل السمنة وبعض مظاهر الحالة الانفعالية في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية، بالإضافة إلى أثر ممارسة الأنشطة البدنية، استخدم المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين الضابطة و التجريبية، و كانت أهم النتائج هناك علاقة بين النشاط البدني ومعدل السمنة وبعض مظاهر الحالة الانفعالية.

خطة و إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والتحليلي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على موظفين جامعة أسيوط وعددهم (١٠٦٦٦) مركز التوثيق والاحصاء سنة (٢٠٢٠).

جدول (١)

بيان إحصائي بإجمالي حجم مجتمع البحث

م	الكلية	عدد الموظفين
كليات إنسانية	كلية أداب	٤٨٣
	كلية تربية نوعية	٢٦٤
	كلية تربية طفوله	٣٢
	كلية تربية رياضية	١٧٩
	كلية خدمة إجتماعية	٢٠٥
	كلية التجارة	٢٥٦
	كلية التربية	٤٣٨
الكليات الصحية	كلية حقوق	٢٦٢
	كلية الطب	٥٥٦
	كلية طب بيطري	٣٢٧
	كلية التمريض	١٦٢
	طب أسنان	١٥٨
	كلية صيدلة	٢٩٢
عملية	معهد فنى تمريض	٦٩
	معهد جنوب مصر للأورام	٣٧
	كلية العلوم	٧٢٦
	كلية الهندسة	٦٤٧
	كلية الحاسبات و المعلومات	١٧٩
	كلية الزراعة	٧٨٩
كلية فنون جميله	٣٣	

تابع جدول (١)

بيان إحصائي إجمالي حجم مجتمع البحث

م	الكلية	عدد الموظفين
	معهد السكر	٩٢
	التغذية	٥٥٩
إدارية	المبنى الإداري	١٩٦٩
المدن	المدينة الجامعية طلاب	١٠٢٠
الجامعية	المدينة الجامعية طالبات	٩٣٢
	الإجمالي	١٠٦٦٦

عينة البحث:

أ- اختيار العينة

قامت الباحثة بإختيار العينة بالطريقة العشوائية بحيث تمثل العينة (١٤%) من المجتمع الأصلي وتكون نسبة العينة في كل مبنى أو هيئة مختاره بنسبه تتوافق مع نسبة الموظفين بها بالنسبة للمجتمع ككل من (٢) من الكليات العملية (كلية الزراعة- التربية الرياضية) و(٢) من الكليات الإنسانية (كلية تجارة-كلية التربية) و(٢) من الكليات الصحية (كلية الطب-كلية الطب البيطري) والمبنى الإداري ومبنى من المدينة الجامعية للبنين ومبنى من المدينة الجامعية للبنات

جدول (٢)

بيان إحصائي إجمالي عينة البحث والبيانات الشخصية (ن=١٥٠٤)

السؤال	الاجابه	رجال		سيدات		المجموع	
		عدد	النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية
مكان العمل	تربيه رياضيه	26	3.11%	23	3.44%	49	3.26%
	كلية الطب	101	12.08%	53	7.93%	154	10.24%
	كلية طب بيطري	67	8.01%	23	3.44%	90	5.98%
	كلية زراعة	140	16.75%	74	11.08%	214	14.23%
	كلية تجارة	42	5.02%	27	4.04%	69	4.59%
	المبنى الإداري	152	18.18%	127	19.01%	279	18.55%
	المدينة بنات	6	0.72%	247	36.98%	253	16.82%

تابع جدول (٢)

بيان إحصائي بإجمالي عينة البحث و البيانات الشخصية (ن=١٥٠٤)

السؤال	الاجابه	رجال		سيدات		المجموع	
		النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية	عدد
	المدينه بنين	30.14%	252	3.74%	25	18.42%	277
	كلية التربية	6.10%	51	10.33%	69	7.98%	120
النوع	ذكر / انثى	100.0%	836	100.00%	668	100.0%	1505
الدرجة الوظيفيه	السادسة	0.36%	3	0.15%	1	0.27%	4
	الخامسه	13.28%	111	11.98%	80	12.70%	191
	الرابعة	7.42%	62	4.04%	27	5.92%	89
	الثالثة	43.42%	363	44.91%	300	44.08%	663
	الثانية	20.33%	170	23.05%	154	21.54%	324
	الأولى	7.30%	61	8.98%	60	8.05%	121
	مدير عام	2.03%	17	1.95%	13	1.99%	30
	مؤقت	5.98%	50	5.09%	34	5.59%	84
	اعزب	5.62%	47	5.99%	40	5.78%	87
	الحالة الاجتماعية	متزوج	89.47%	748	87.28%	583	88.50%
خاطب		0.96%	8	2.25%	15	1.53%	23
مطلق		3.71%	31	2.99%	20	3.39%	51
ارمل		0.36%	3	1.50%	10	0.86%	13
اعلى شهادة تعليميه	لا يقرأ	1.20%	10	0.75%	5	1.00%	15
	ابتدائي	15.91%	133	15.57%	104	15.76%	237
	إعدادى	2.99%	25	0.45%	3	1.86%	28
	ثانوى	20.45%	171	17.07%	114	18.95%	285
	فوق المتوسط	27.27%	228	26.05%	174	26.73%	402
	جامعى	22.61%	189	29.34%	196	25.60%	385
	دراسات عليا	9.57%	80	10.33%	69	9.91%	149

وسائل و أدوات جمع البيانات:

تم الإستعانة بمجموعة من وسائل وأدوات جمع البيانات وإستخدام الأجهزة والأدوات المختلفة التى ساعدت الباحثة على إجراء الدراسة وتنفيذ البحث المقترح وإخراج نتائج لهذا البحث وتمثلت في الآتى:

أ- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

تم الاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة والتي من خلالها توصلت الباحثة إلى مجموعة من المعلومات لإعدادها في إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

ب- استمارات الاستبيان المستخدمة في البحث:

١- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية والخلفية الإجتماعية والإقتصادية لعينة البحث.

تم جمع البيانات من خلال أداتين رئيسيتين:

تم استخدام استبيان شبه منظم ذاتيا يتضمن:

- العوامل الاجتماعية والديموغرافية مع العمر، الجنس، التعليم، الإقامة، الزوجية.
- أسلوب الحياة: عادات التدخين والكحول / شرب البيرة: حالة التدخين (مدخن حالي غير مدخن ومدخن سابق)، النوع (سيجارة / شيشة)، المدة، التدخين السلبي، وشرب الكحول/ البيرة (يشرب حالياً، غير مدخن شارب سابق) وتواترها شهريا. العادات الغذائية: استهلاك الخضار / الفاكهة والوجبات السريعة، ونوع المادة الدهنية المعتاد إستخدامها في الطهي، ونمط استهلاك الملح، والوجبات السريعة - سرطان الثدي)

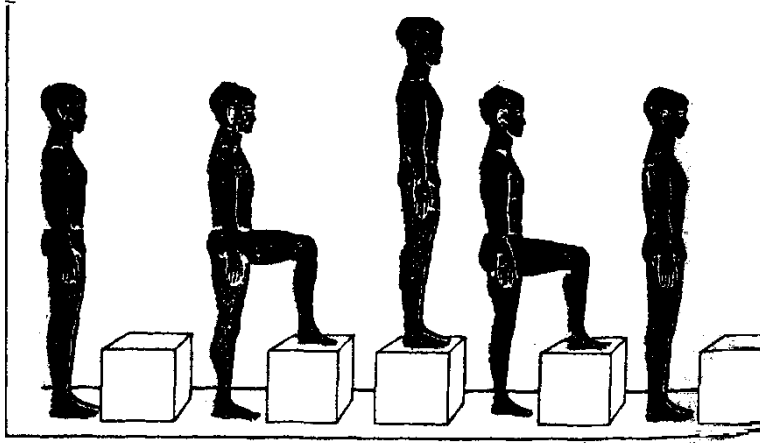
إستمارة النشاط البدني لعينة البحث.

تم قياس النشاط البدني باستخدام استبيان النشاط البدني للممارسة العامة شمل الاستبيان أسئلة مثل نوع ومقدار النشاط البدني المتضمن في العمل، وممارسة التمارين البدنية، وركوب الدراجات، والمشي في الأعمال المنزلية أو رعاية الأطفال، الأعمال اليدوية، والوصف الذاتي للمشي المعتاد. تم وضع درجات الاستبيان على عبارات أقصي معظم الوقت وانا جالس، لا يوجد بأنها خمول بدني، و النشاط البدني أقل من ساعة تم تصنيفه بمتوسط النشاط، و النشاط البدني الذي يتراوح من ١-٣ ساعات يكون نشط و أكثر من ٣ ساعات يكون أكثر نشاطاً.

الكفاءة الوظيفية.

يستخدم في هذا الاختبار مقعد ارتفاعه عشرون بوصة (٥٠ سم) وساعة إيقاف لقياس النبض وجهاز المترونوم. وينفذ الإختبار وفقاً للتسلسل التالي:

يقف المبحوث أمام المقعد، ويبدأ بأن يصعد المختبر بقدمه اليمنى فوق المقعد، ثم يصعد بالقدم اليسرى. وهكذا يكرر العمل السابق مع الإحتفاظ بأداء هذا العمل في أربع عدات بمعدل ثلاثين مرة في الدقيقة (يستخدم في ضبط إيقاف عدد المرات جهاز المترونوم) يستمر المبحوث في أداء العمل السابق بهذا المعدل خمس دقائق متصلة أو إلى أن يعجز عن الأداء (يسجل الزمن في هذه الحالة). ويجب الا تزيد فترة الأداء عن خمس دقائق.



شكل رقم (١)

اختبار الخطوة لهارفارد

٢- يجلس المبحوث على كرسى فور الانتهاء من أداء الإختبار ويسجل له النبض لفترة ثلاثين ثانية كالتالي:

(أ) بعد انتهاء الاختبار من (١ : ١,٥) دقيقة

(ب) بعد انتهاء الاختبار من (٢ : ٢,٥) دقيقة

(ج) بعد انتهاء الاختبار من (٣ : ٣,٥) دقيقة

وقد وضعت طريقتان للتقويم في هذا الإختبار هما:

معادلة الإختبار الطويلة Long form:

مؤشر الكفاءة البدنية = زمن الاستمرار في أداء الاختبار بالثانية $\times 100$

$\times 2$ مجموع قياسات النبض الثلاثة

ويكشف عن نتائج هذه المعادلة في الجدول رقم (٣) للتعرف على الكفاءة البدنية

(وضعت هذه المعايير بعد تطبيق الإختبار على ثمانين طالب من جامعة هارفرد)

جدول (٣)

معايير إختبار هارفارد

التقدير	المستوى
ضعيف	اقل من ٥٠
متوسط	من ٥٠ إلى ٨٠
جيد	٨٠ فأكثر

١- قياس معدل ضربات القلب و ضغط الدم الانقباض و الانبساطى .

- يجلس الموظف على كرسي ويكشف عن ذراعه
- وضع الذراع المكشوف على طاولة فمن الضروري أن يكون الذراع فى مستوى القلب
- تربط كفة الجهاز فوق المرفق بالضبط على منطقة الساعد
- قياس الضغط والحصول على نتيجة القياس.

تعليمات قبل قياس ضغط الدم

- أ- الجلوس في مكان هادئ أثناء قياس الضغط. الاسترخاء والبقاء بوضعية مريحة أثناء أخذ قياس ضغط الدم،
- ب- رفع الكم عن الذراع أو إزالة الملابس ذات الأكمام الضيقة.
- ج- الاستراحة على كرسي بجانب طاولة لمدة تتراوح بين ٥-١٠ دقائق.
- د- وضع الذراع بشكل مريح في نفس مستوى القلب، وجعل الساعد على الطاولة مع بقاء راحة اليد للأعلى، مع أهمية الجلوس باستقامة بحيث يكون الظهر ملتصقاً بالكرسي والساقان غير متقاطعتين.
- هـ- تجنب الكلام أو التعرض لأي مصدر إلهاء كمشاهدة التلفاز أو التحقق من الهاتف الخليوي، أو متابعة أي شيء آخر أثناء قياس الضغط، (إذ ينصح بالاسترخاء فقط
- و- تجنب أخذ قراءة ضغط الدم بعد شرب الكافيين أو التبغ في الدقائق الثلاثين الأخيرة، أو في حال ممارسة الرياضة مؤخراً.
- ٤- الريستاميتير لقياس الطول والوزن - قياس محيط الخصر .

الدراسة الاستطلاعية:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم، قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٥) موظف تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من عينة المجتمع الأصلي خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٠/١١/٢٠٢٠م إلى ٢٣/١١/٢٠٢٠م حيث استهدفت الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

١- التعرف على الصعوبات التي قد تحدث أثناء تنفيذ إجراءات البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافي حدوثها.

٢- التأكد من صلاحية الأدوات وملائمة المكان لإجراء البحث.

٣- تنسيق العمل مع المساعدين

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم إيجاد المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث بإستخدام

١- إدخال البيانات على برنامج ال spss

٢- النسب المئوية.

٣- المتوسط الحسابي.

٤- المقارنة حسب النوع.

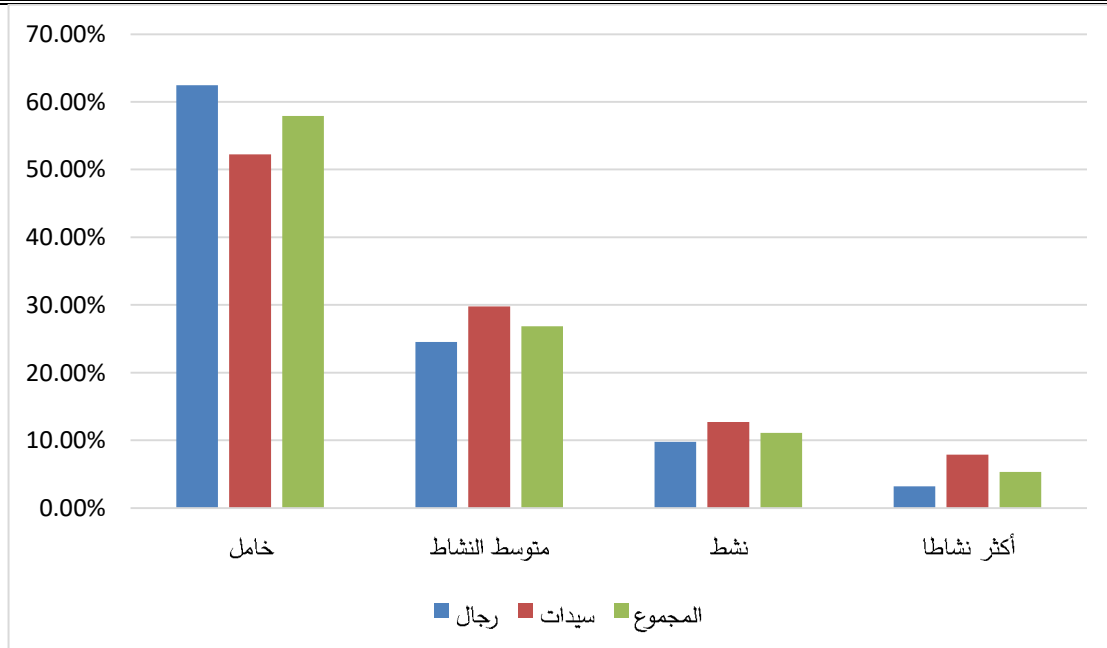
٥- معامل الارتباط لبيرسون

عرض نتائج الهدف الأول: "ما مستوى النشاط البدني للموظفين بجامعة أسيوط؟"

جدول (٤)

مستوى النشاط البدني لدى الموظفين بجامعة أسيوط حسب النوع ن= (١٥٠٤)

المجموع ن=١٥٠٤		سيدات ن= ٦٦٨		رجال ن=٨٣٦		مستوى النشاط البدني
نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
%٥٧.٩١	٨٧١	%٥٢.٢٥	٣٤٩	%٦٢.٤٤	٥٢٢	خامل
%٢٦.٨٦	٤٠٤	%٢٩.٧٩	١٩٩	%٢٤.٥٢	٢٠٥	متوسط النشاط
%١١.١	١٦٧	%١٢.٧٢	٨٥	%٩.٨	٨٢	نشط
%٥.٣٢	٨٠	%٧.٩	٥٣	%٣.٢٣	٢٧	أكثر نشاطا



شكل (٢) مستوى النشاط البدني لدى الموظفين بجامعة أسيوط حسب النوع

يتضح من الجدول (٤) انخفاض مستوى النشاط البدني لدى أفراد العينة حيث كان الخمول البدني بنسبة (٥٧%) كما كانت نسبة الخمول البدني (٤٤,٦٢%) رجال وبنسبة (٢٥,٥٢%) سيدات و متوسط النشاط بنسبة (٢٤,٢٤%) رجال و بنسبة (٢٩,٧٩%) سيدات و

نشط بنسبة (٨,٩%) رجال و بنسبة (٧٢,١٢%) سيدات كما يلاحظ أيضا من الجدول أن نسبة النشاط البدني أعلى لدى السيدات.

عرض نتائج الهدف الثاني الذي ينص على: " ما هو مستوى الثقافة الصحية للموظفين بجامعة أسيوط؟"

جدول (٥)

مستوى الثقافة الصحية لدى الموظفين في جامعة أسيوط

الثقافة الصحية	رجال ن=٨٣٦		سيدات ن=٦٦٨		المجموع ن=١٥٠٤		
	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	
التدخين	٣٦	٤,٣	٦٦	٩,٨٨	١٠٢	٦,٨	ممتاز
	٤٥٠	٥٣,٨	٢٩٠	٤٣,٤	٧٤٠	٤٩,٢	متوسط
	٣٥٠	٤١,٩	٣١٢	٤٦,٧	٦٦٢	٤٤	ضعيف
التغذية	٠	٠	٢٠	٢,٩٩	٢٠	١,٣	ممتاز
	٥٠٠	٥٩,٨	٤٥٠	٦٧,٣٦	٩٥٠	٦٣	متوسط
	٣٣٦	٤٠,١٩	١٩٨	٢٩,٦	٥٣٤	٣٥,٥	ضعيف
السمنة	٢٠	٢,٤	٦٨	١٠,١٨	٨٨	٥,٨٥	ممتاز
	٤٠٤	٤٨,٣٢	٣٢٠	٤٧,٩	٧٢٤	٤٨	متوسط
	٤١٢	٤٩,٢٨	٢٨٠	٤١,٩	٦٩٢	٤٦	ضعيف
ضغط الدم	٨٦	١٠,٢٩	٤٠٠	٥٩,٨٨	٤٨٦	٣٢,٣	ممتاز
	٥١١	٦٢,١٢	٢٠٠	٢٩,٩	٧١١	٤٧,٢٧	متوسط
	٢٣٩	٢٨,٥٨	٦٨	١٠,١٨	٣٠٧	٢٠,٤	ضعيف
السكري	٧٣	٨,٧	٢١٦	٣٢,٣	٢٨٩	١٩,٢	ممتاز
	٥٠٢	٦٠	٣٠٠	٤٤,٩	٨٠٢	٥٣,٣	متوسط
	٢٦١	٣١,٢٢	١٥٢	٢٢,٧٥	٤١٣	٢٧,٥	ضعيف
سرطان الثدي	٠	٠	١٠٠	١٤,٩٧	١٠	١٤,٩٧	ممتاز
	٠	٠	٢٦٨	٤٠	٢٦٨	٤٠	متوسط
	٠	٠	٣٠٠	٤٤,٩	٣٠٠	٤٤,٩	ضعيف
إلتهاب الكبد الفيروسي C/B	٢٢	٢,٦	٨٧	١٣	١٠٩	٧,٢٤	ممتاز
	٣٤٥	٤١,٢٧	٤٠٠	٥٩,٨٨	٧٤٥	٤٩,٥	متوسط
	٤٦٩	٥٦,١	١٨١	٢٧	٦٥٠	٤٣,٢	ضعيف
كورونا	٥٠٠	٥٩,٨	٥٢٤	٧٨,٤٤	١٠٢٤	٦٨,١	ممتاز
	٢٥٠	٢٩,٩	١٠٠	١٤,٩٧	٣٥٠	٢٣,٣	متوسط
	٨٦	١٠,٢٨	٤٤	٦,٥٩	١٣٠	٨,٢٦	ضعيف

يتضح من الجدول (٥) انخفاض مستوى الثقافة الصحية لدى الموظفين في جامعة أسيوط في التدخين بنسبة ٤٤٪ ضعيف و متوسط بنسبة (٢،٤٩٪) بينما كانت النسبة متوسطة في مكون التغذية قد كانت (٦٣٪) و الثقافة الصحيه في السمنة كانت متوسطة بنسبة (٤٨٪)، و ضغط الدم متوسط بنسبة (٢٧،٤٧٪)، و السكرى متوسطة بنسبة (٣،٥٣٪)، و سرطان الثدي ضعيف بنسبة (٩،٤٤٪) من السيدات، و متوسطة في التهاب الكبد الوبائي سي بنسبة (٥،٤٩٪) ،بينما كانت الثقافة الصحية في الكورونا ممتازة بنسبة (١،٦٨٪) مستوى الثقافة الصحية

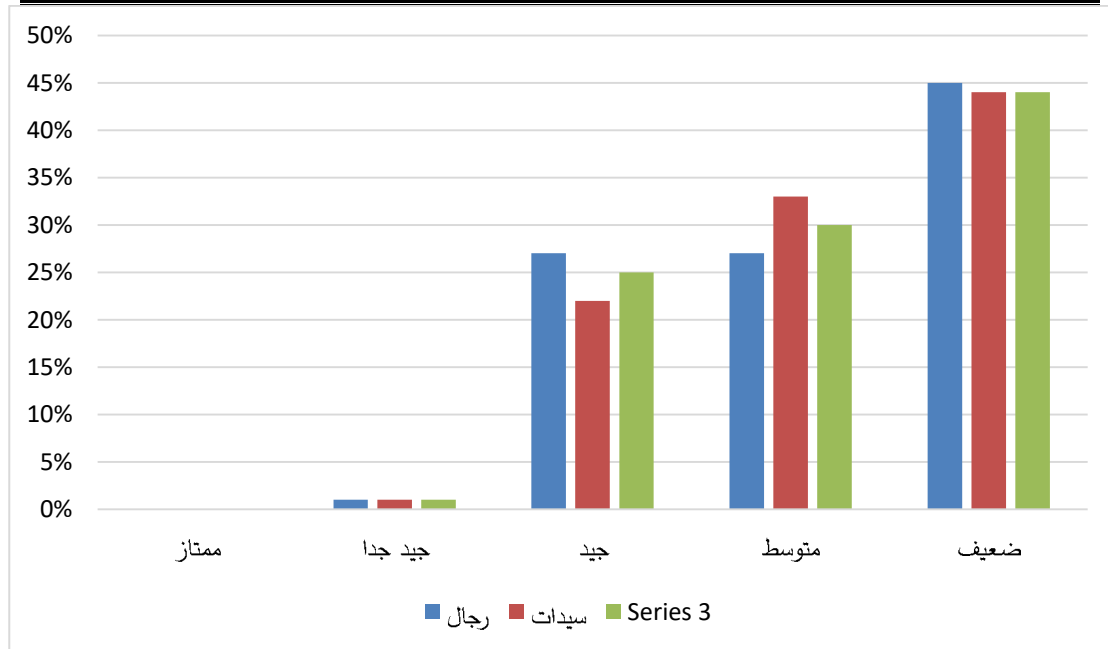
عرض نتائج الهدف الثالث: "ما مستوى الكفاءة الوظيفية للموظفين بجامعة أسيوط؟"

جدول (٦)

مستوى الكفاءة الوظيفية لدى الموظفين بجامعة أسيوط حسب النوع

ن = (١٥٠٤)

المجموع ن=١٥٠٤		سيدات ن=٦٦٨		رجال ن=٨٣٦		الكفاءة الوظيفية
نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	
٠٪	٠	٠٪	٠	٠٪	٠	ممتاز
١٪	١٤	١٪	٨	١٪	٦	جيد جدا
٢٥٪	٣٧٨	٢٢٪	١٤٩	٢٧٪	٢٢٩	جيد
٣٠٪	٤٤٥	٣٣٪	٢٢٠	٢٧٪	٢٢٥	متوسط
٤٤٪	٦٦٧	٤٤٪	٢٩١	٤٥٪	٣٧٦	ضعيف



شكل (٣) مستوى الكفاءة الوظيفية لدى الموظفين بجامعة أسيوط حسب النوع

يتضح من الجدول (٦) أن مستوى الكفاءة الوظيفية لدى الموظفين لدى الرجال ضعيف بنسبة ٤٥% و متوسط ٢٧% و جيد بنسبة ٢٧% و جيد جدا بنسبة ١% أما ممتاز فهي بنسبة ٠% كما أن مستوى الكفاءة الوظيفية لدى السيدات فهي بنسبة ٤٤% ضعيف و متوسطة بنسبة ٣٣% و جيد بنسبة ٢٢% و جيد جدا بنسبة ١% أى أن مستوى الكفاءة الوظيفية ضعيف لدى الموظفين بجامعة أسيوط.

الإستنتاجات:

في ضوء مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء أهدافه وتساؤلاته، الدراسات شحيحة على النشاط البدني والثقافة الصحية والحالة الصحية للموظفين وفي ضوء عينة البحث ومجتمع البحث المستخدم وفي إطار المعالجات الإحصائية وفي نطاق ما توصل إليه البحث من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ضعف في مستوى النشاط البدني للموظفين
- ضعف في مستوى الثقافة الصحية للعينه
- ضعف في مستوى الكفاءة الوظيفية العينة
- ضعف في الحالة الصحية العينه وارتفاع الإصابة بأمراض نقص الحركة مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري

التوصيات:

- ١- الاهتمام بممارسة النشاط البدني المعزز للصحة.
- ٢- الإهتمام بالاستفادة المعرفية والمعلومات الحصية فيما تتعلق بالصحة والكفاءة البدنية والنشاط البدني.
- ٣- إدماج الاهتمام بالنشاط الرياضي داخل الكليات وتوفير الإماكن والأدوات.

المراجع

- ١- إبراهيم أحمد سلامه: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف الاسكندرية ٢٠٠٠م
- ٢- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م
- ٣- بهاء الدين ابراهيم سلامة : الصحة الشخصية والتربية الصحية دار الفكر العربي ٢٠١١م
- ٤- توفيق بن إدريس محمد أحمد البكري: النشاط البدني وعلاقته بمعدل السمنة وبعض مظاهر الحالة الانفعالية في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية، ٢٠١٨م
- ٥- زينب عباس: قياس مستوى لانشاط البدني اليومي لطلاب ذوى الإعاقة العقلية فى دولة الاردن، بحوث ومقالات مركز رفاة للدراسات والأبحاث، الأردن، ٢٠١٨م
- ٦- عفاف أحمد عويس: ثقافة الطفل بين الواقع والطموحات، الطبعة الثانية، مكتبة الزهراء، القاهرة، ١٩٩٢م
- ٧- محمد العربي، خالد مسعودي، كمال بن الدين، عبد الفتاح خدوم: العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني، ٢٠١٩م
- ٨- محمد عبد الوهاب محمد: تأثير برنامج ترويجى رياضى على نسبة الجلوكوز ومستوى الدهون الثلاثية لدى مرضى السكر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٣م
- ٩- هزاع بن محمد الهزاع، محمد بن على الأحمدى : قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان: أهمية، وطرق القياس الشائعة، جامعة الملك سعود، ٢٠٠٤م
- ١٠- وزارة الصحة والسكان (مصر)، الزناتي ومشاركوه (مصر): مؤسسة ICF الدولية ٢٠١٥، مسح الجوانب الصحية - مصر ٢٠١٥، القاهرة، مصر وروكفيل، ميريلاند، الولايات المتحدة الأمريكية، وزارة الصحة والسكان، ICF الدولية.
- 11- **Lee A tesngkk:** A thealth school program in hong en hancing positive health be havior for school and teachers، jurban health , p 68 , jun 2004
- 12- **Mathews C, Freedson P, Herber TS, Stanek E,Marriam P, ockenal.** comparing physical activity assesement methods in the seasonal variation of blood ccholesterol studg, med scisports errec 2000
- 13- **MHOP:** plan of Action for the prevention, care & treatment of viral Hepatitis 2014-2018 Egypt, available at <Http://www.emro.who.int/images/ stories/ Egypt/ VH-Plan- OF- action-final/Rint, 2014>

- 14- **Mohamed Abd Alsabour Mohamed Mekky:**"s years Follow up of hepatitis C virus Antibody positive patients: A clinical laboratory and ultrasonographic study (Retrospective study), master, Asuit, 2004
- 15- Physical Activity and Hepatitis available form <https://ww.Hepatitiscentral.Com/news/exercise-is-a-must-if-you-are-battling-hepatitis-c>
- 16- WHO: Hepatitis C fact sheet 24 June 2022, Available from:<http://www.who.int/news.room/fact-sheets/details/hepatitis-C> world health organization, Geneva downloaded at 15 November 2022