

علاقة الوعي الصحي بالتقليل من سلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام

The relationship of health awareness to reducing risk behaviors among bodybuilders

بشير فلاحي¹، سعيد قارة²

¹ جامعة المسيلة، الجزائر bachir.felahi@univ-msila.dz

² جامعة المسيلة، الجزائر said.kara@univ-msila.dz

مخبر المهارات الحياتية

تاريخ الاستلام: 2021/10/03 تاريخ القبول: 2021/11/09 تاريخ النشر: 2021/12/31

Abstract

ملخص

The study aimed to reveal the relationship of health awareness to reducing risk behaviors among bodybuilding practitioners. The study sample consisted of 35 bodybuilders of the same gender (men). Two tools were used in this study: - The health awareness questionnaire and the risk behavior questionnaire, which were prepared by the researchers. The results revealed that there was an inverse relationship between health awareness and risk behaviors among bodybuilders, and it also showed That they had a high level of health awareness and a low level of risk behaviors.

هدفت الدراسة للكشف عن علاقة الوعي الصحي بالتقليل من سلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، تكونت عينة الدراسة من 35 رياضيا من نفس الجنس (ذكور) وقد استخدم في هذه الدراسة اداتين: -استبيان الوعي الصحي واستبيان سلوكيات الخطر وهما من اعداد الباحثان وقد كشفت النتائج عن: وجود علاقة عكسية بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، كما بينت أيضا تمتع الرياضيين بمستوى مرتفع من الوعي الصحي ومستوى منخفض من سلوكيات الخطر.

الكلمات المفتاحية: وعي صحي، سلوكيات خطر، رياضة كمال أجسام

Keywords : Health Awareness, Risk Behaviors, Bodybuilders

1- مقدمة :

تشكل الملكات العقلية العليا كالإدراك والتفكير والوعي المؤشرات التي من خلالها يحدد سلوك الفرد، وكلما تحصل الفرد على المعلومات و الحقائق في أي جانب من جوانب الحياة كالصحة، الاقتصاد... إلخ كلما عاد ذلك بالفائدة عليه أو على المحيطين به، وذلك من خلال تحويل السلوكيات الخاطئة و الخطرة إلى ممارسات صحيحة، وإذا تكلمنا عن الوعي في مجالات الحياة بصفة عامة فإننا نتكلم بصفة خاصة عن الوعي الصحي الذي نعرفه على أنه إدراك الفرد للمعلومات والحقائق المتصلة بالجانب الصحي، والتي تتعكس بشكل إيجابي على تبني السلوكيات الصحية و الابتعاد عن سلوكيات الخطر، حيث تشير دراسة طاهر أنصاري وآخرون (2016) بعنوان سلوكيات الخطر لدى طلاب جامعة مجمعة بالمملكة العربية السعودية، إلى أن زيادة الوعي الصحي من شأنه أن يقلل من سلوكيات الخطر لدى طلاب الجامعة.

فالوعي الصحي ضروري لكل شرائح المجتمع بما فيهم الرياضيين. فمثلا عند ممارسي رياضة كمال الأجسام يكون الوعي الصحي بالإمام الرياضي بالمعلومات و المفاهيم و العادات و السلوكيات الصحية السليمة، و التي يجسدها في شكل ممارسات يومية تمارس لا شعوريا وتطبق تطوعيا لتصبح نمط حياة، فإدراك المخاطر الصحية لبعض السلوكيات وبعض العادات ومعرفة كيفية علاجها و تجنبها و كيفية الوقاية منها سينعكس إيجابا على الإنفاق الشخصي و العام، سواء على المال أو الوقت ويزيد من فرص النجاح والتطور، فرياضة كمال الاجسام هي ليست رياضة بناء للعضلات فقط، هي سلوك غذائي بامتياز، هي اهتمام كامل بالصحة العامة، هي علم ومعرفة متخصصة تعطي لممارسيها ثقافة واسعة واطلاع على كثير من العلوم منها الطب، علم التشريح، علم التغذية، علم النفس، فن التعامل مع الآخرين، فن التعبير الجسدي - لغة الجسد - هي رياضة ترفع بالجسد إلى صورة مثالية، إلى جسم سليم بدنيا ونفسيا و روحيا، غير أن الكثير من الممارسين و المبتدئين بالخصوص يقومون بسلوكيات خطيرة عن طريق التسريع بالنتائج لبناء أجساد ذات عضلات ضخمة، لكن بطرق ووسائل غير صحيحة ولا منهجية، مهم الوصول إلى تحقيق صورة جسم مثالية إما بالإفراط في الحمل الزائد، أو التركيز على عضلات معينة دون الأخرى، أو تناول المنشطات و المقويات و المكملات مثل البروتينات و الدهون وغيرها من الأخطاء التي تشكل خطرا على حياتهم وقد تصيبهم بالكثير من الأمراض مثل السكري و أمراض القلب و الجهاز التنفسي و تشوه الجسم و البشرة... إلخ .

هذه السلوكيات التي زاد انتشارها و التي عادة ما تنتهي بوضعهم في حالة خطر فيسيولوجي أو نفسي أو كلاهما، جعلت المختصين يدقون ناقوس الخطر في وجه الانتشار المهول للإصابات و الحوادث، و التي شوهت روح هذه الرياضة، حتى أنها كثيرا ما أدخلت الكثير من الرياضيين إلى المستشفيات

وأوصلتهم حتى للموت، وأوصلت بعض الرياضيين الى أروقة المحاكم الدولية، كل هذا أدى بالباحثين للبحث عن خلق آليات خاصة للحد أو التقليل من السلوكيات الخطيرة، ليس بالردع القانوني أو المؤسساتي فقط، بل بالرفع من مستوى الوعي وبالخصوص في جانبه الصحي و الذي يعتبر أحد المؤشرات الهامة التي يعتمد عليها لإيصال الرسالة التوعوية، من خلال وضع استراتيجيات استباقية للقضاء أو الحد من انتشار هذه السلوكيات الخطيرة التي تعطل سيرورة الحياة ليس فقط للرياضي بل حتى للمجتمع الذي يعيش فيه، وذلك بوضع خطط وبرامج تتماشى والقدرات الاستيعابية و المادية للرياضي حتى يعي المحتوى والأهداف المسطرة وجعل هذه البرامج نمط حياة شامل وليس مناسباتي لأن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وغيرها، و هو نفس الاتجاه الذي ذهب إليه (عبد الرزاق الدليمي، 2005، ص. 225) حيث يرى أن توعية الأفراد تمكنهم من التمتع بنظرة صحية تساعدهم في تفسير الظواهر الصحية، و تجعلهم قادرين على البحث عن أسباب الأمراض و عللها بما يمكنهم من تجنبها والوقاية منها، كما أنها تصبح بمثابة رصيد معرفي يستفيدون منه من خلال توظيفهم لها في وقت الحاجة لاتخاذ قرارات صحيحة صائبة تجاه ما يعترضهم من مشكلات صحية، كما تخلق لديهم روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم وبالعلماء المتخصصين في الصحة.

ومن هذا المنطلق نتطرق لدراستنا والتي تبحث عن علاقة الوعي الصحي في التقليل من سلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

2-تساؤلات الدراسة:

هل توجد علاقة بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام؟

ما هو مستوى الوعي الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام؟

ما هو مستوى سلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام؟

3-فرضيات الدراسة:

3-1-الفرضية الأولى: توجد علاقة عكسية بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.

3-2- الفرضية الثانية: يتمتع ممارسو رياضة كمال الأجسام بمستوى مرتفع من الوعي الصحي.

3-3- الفرضية الثالثة: يتمتع ممارسو رياضة كمال الأجسام بمستوى منخفض من سلوكيات الخطر.

4-أهمية الدراسة: تكتسي الدراسة الحالية أهمية نظرية وأخرى تطبيقية، كونها تتطرق إلى مفاهيم حديثة من حيث تناولها بالدراسة في المجال الرياضي، وهي تشير إلى بعض سلوكيات الخطر المنتشرة بين ممارسي رياضة كمال الاجسام وخاصة لدى المبتدئين منهم وحتى المحترفين، وإبراز دور الوعي الصحي في التقليل من هاته السلوكيات الخطرة المضرة بصحتهم.

5-مصطلحات الدراسة

1-5-الوعي الصحي Health awareness

يعرف الوعي الصحي بأنه " إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو المجتمع وصحة غيرهم من خلال الممارسات الصحية عن قصد، نتيجة فهم الاقتناع لتحويل تلك الممارسات إلى عادات تمارس لا شعوريا أو بلا تفكير". (أحمد شاهين وآخرون 2010، ص. 203).

وبالنسبة لخلفى عبد الحليم (2013، ص. 273) فهو يرى بأن الوعي الصحي هو 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 إمكاناته.

الوعي الصحي هو أيضا إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (محمد جوهري وآخرون، 1992، ص. 29).

التعريف الإجرائي للوعي الصحي: يعرفه الباحثان على أنه مجموعة من الإدراكات المعرفية المتعلقة بصحة الفرد والتي يبنها من خلال المعلومات التي يحصل عليها من البيئة الاجتماعية متعددة المصادر المحيطة به. وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في الإجابة على فقرات استبيان الوعي الصحي المصمم من طرف الباحثان.

2-سلوكيات الخطر Risk behaviors

تسمى الأدبيات العلمية الأجنبية مصطلح سلوكيات الخطر بمسميين:

سلوكيات الخطر Comportements à risque

السلوكيات المحفوفة بالمخاطر Conduites à risque

ويشير المصطلحان الاثنان لنفس المفهوم، ويعتمد الباحثان في هذه الدراسة مصطلح سلوكيات الخطر.

تعريف سلوكيات الخطر:

تعرف المنظمة العالمية للصحة (1999) سلوك الخطر بأنه: " ذلك السلوك الموجود فعلا والذي يكون مرتبطا بزيادة التعرض للمشاكل الصحية". (Martine Bantuelle et René Demeulemestee, 2008, p. 37)

وتعرف سلوكيات الخطر أيضا بأنها السلوكيات التي يمارسها الأفراد والمضرة بصحتهم وتسبب الأذى لمستقبلهم الصحي. (شيلي تايلور، 2008، ص. 275).

سلوك الخطر أيضا هو وضع الذات في خطر، خطر فسيولوجي للجسم أو للصحة (جروح، مرض أو موت (وأيضا خطر نفسي، وهذه الأخطار تختلف حسب درجة خطورتها، ويمكن أن تكون منخفضة كما يمكن أن تؤدي إلى نتائج خطيرة جدا. (القص صليحة، 2016، ص. 122).

التعريف الاجرائي: يعرف الباحثان سلوكيات الخطر على أنها مجموعة من الأفعال والتصرفات الخطرة على صحة الفرد وعلى صحة المجتمع والتي تعود بالسلب عليهم. وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في الاجابة على فقرات مقياس سلوكيات الخطر المصمم من طرف الباحثان.

- رياضة كمال الأجسام:

يعرف جورج لومبار. George Lambert (1985، ص. 9) رياضة كمال الأجسام بأنها مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى مثل (السرعة، المداومة، المرونة...).

أما (أحمد سعد أحمد، 2012، ص ص. 16-17) فمفهوم رياضة كمال الأجسام لديه هو رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتوازن المحتوى الجسدي (البطن، الظهر، الصدر، اليد، الرجل) وباقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري وزيادة العضلات المفتولة والنامية للجسد. كمال الأجسام هي طريقة تدريب رياضي تهدف إلى زيادة حجم العضلات وقوتها (Boucetta, p. 5)، والعضلة هي عضو قابل للتقلصات Contractions، لضمان الحركة أو المقاومة للقوى الخارجية (Boucetta, p.5). ومن خلال هذه التعريفات يعرف الباحثان رياضة كمال الأجسام على أنها:

رياضة تنافسية استعراضية تعتمد على حجم وضخامة وتناسق وجمال العضلات، تهدف إلى تنمية القوة الجسدية والمظهر الجمالي للجسد، الذي يرفع به الرياضي ثقته بنفسه ويعطيه الدافع للفوز والنجومية، وهي لا تركز على الرياضة فقط وإنما على النظام الغذائي وصحة الجسد وقوة الصبر والإرادة.

-الجانب التطبيقي:

1-7- العينه وخصائصها: تكونت العينه الإجمالية للدراسة من 35 مارسا لرياضة كمال الأجسام من جنس الذكور، متوسط سنهم 26 سنة وشهر، 30 فردا بمستوى دراسي جامعي و4 بمستوى ثانوي و1 بمستوى التاسعة أساسي، تم اختيارهم بطريقة قصدية من بعض المراكز الرياضية المتخصصة في كمال الأجسام بولاية المسيلة.

2-7- أدوات الدراسة:

1-2-7- استبيان الوعي الصحي: تم استخدام استبيان الوعي الصحي من تصميم الباحثان، يتكون الاستبيان من 73 بندا بثلاثة اختيارات: دائما، أحيانا، أبدا، البنود موزعة على أربع محاور مختلفة هي: محور التغذية، محور الرياضة، محور الصحة العامة، محور المكملات والمنشطات.

*طريقة التصحيح: تعطى الدرجات التالية للاختيارات الثلاث - دائما: 2، أحيانا: 1، أبدا: 0.

وقد تم حساب صدق المحكمين للاستبيان عن طرق عرضه على مجموعة من الأساتذة في ميدان علم النفس لإبداء رأيهم في البنود من حيث الصياغة والملاءمة، وقد تم الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات الأساتذة، أما عن الثبات فقد تم حساب الثبات عن طرق معامل الثبات ألفا كرونباخ، النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 1 بين معاملات الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان الوعي الصحي

معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحور التغذية	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحور الرياضة	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحور الصحة العامة	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحور المكملات والمنشطات	معامل الثبات الكلي لاستبيان الوعي الصحي
0.79	0.77	0.81	0.71	0.77

من خلال تحليل الجدول نجد أن معاملات الثبات ألفا كرونباخ للمحاور الأربعة للاستبيان تراوحت بين 0.71-0.81 بمعدل كلي لثبات الاستبيان بلغ 0.77، وهي قيمة أكبر من 0.70 مما يعني أن استبيان الوعي الصحي يتمتع بثبات عالي.

2-2-7- استبيان سلوكيات الخطر: تم تصميم استبيان سلوكيات الخطر من طرف الباحثان، تكون الاستبيان من 80 بندا موزعة على أربع محاور هي نفسها محاور استبيان الوعي الصحي - طبعا مع اختلاف عبارات البنود- بثلاث اختيارات: دائما، أحيانا، أبدا.

* طريقة التصحيح: تعطى الدرجات التالية للاختيارات الثلاث

علاقة الوعي الصحي بالتقليل من سلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام

- دائما: 2، أحيانا: 1، أبدا: 0.

وقد تم حساب صدق الاستبيان عن طريق صدق المحكمين للاستبيان إذ تم عرضه على مجموعة من الأساتذة في ميدان علم النفس لإبداء رأيهم في البنود من حيث الصياغة والملاءمة. أما عن الثبات فقد تم حساب الثبات عن طرق معامل الثبات ألفا كرونباخ، النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 2 بين معاملات الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان سلوكيات الخطر

معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحور التغذية	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحور الرياضة	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحور الصحة العامة	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحور المكملات والمنشطات	معامل الثبات الكلي لاستبيان سلوكيات الخطر
0.71	0.74	0.71	0.76	0.73

من خلال تحليل الجدول نجد أن معاملات الثبات ألفا كرونباخ للمحاور الأربعة للاستبيان تراوحت بين 0.71-0.76 بمعامل كلي لثبات الاستبيان بلغ 0.73، وهي قيمة أكبر من 0.70 مما يعني أن استبيان سلوكيات الخطر يتمتع بثبات عالي.

7-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم معالجة النتائج الإحصائية للدراسة باستخدام حزمة العلوم الاجتماعية SPSS 22 لحساب ما يتناسب مع فرضيات الدراسة: حساب معامل الارتباط بيرسون بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر، حساب المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية لدرجات الوعي الصحي ودرجات سلوكيات الخطر.

-عرض نتائج الدراسة:

8-1- عرض نتيجة الفرضية الأولى وتحليلها:

نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة عكسية بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.

دراسة الفرضية الأولى كانت عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر، النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 3: يبين نتائج الفرضية الأولى

العينه (ن)	معامل الارتباط بيرسون بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر	مستوى الدلالة	الدلالة
35	-0.516	0.05	دال

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن معامل الارتباط بيرسون = -0.516 بمستوى دلالة 0.05 أي وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر، وبهذا فالفرضية الأولى تحققت.

8-2- عرض نتيجة الفرضية الثانية وتحليلها:

الفرضية الثانية: مستوى الوعي الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام مرتفع.

تمت دراسة الفرضية الثانية عن طريق حساب المتوسط الحسابي لدرجات الوعي الصحي لدى 35 ممارسا لرياضة كمال الأجسام ومقارنتها بالمتوسط الفرضي بعد ما تم حسابه، النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 4: يبين نتائج الفرضية الثانية

المتوسط الفرضي للوعي الصحي	متوسط الوعي الصحي	العينة (ن)
109.5	111	35

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات الوعي الصحي = 111 والمتوسط الفرضي = 109.5 وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للوعي الصحي نجد أن 111 أكبر من 109.5 مما يعني أن ممارسي رياضة كمال الأجسام يتمتعون بمستوى وعي صحي عالي، ومنه فالفرضية الثانية تحققت.

8-3- عرض نتيجة الفرضية الثالثة وتحليلها:

الفرضية الثالثة: مستوى سلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام منخفض.

تمت دراسة الفرضية الثالثة عن طريق حساب المتوسط الحسابي لدرجات سلوكيات الخطر لدى 35 ممارسا لرياضة كمال الأجسام ومقارنتها بالمتوسط الفرضي بعد ما تم حسابه، النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 5: يبين نتائج الفرضية الثالثة

المتوسط الفرضي لسلوكيات الخطر	متوسط سلوكيات الخطر	العينة (ن)
120	44.78	35

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات سلوكيات الخطر = 44.78 والمتوسط الفرضي = 120 وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي لسلوكيات الخطر نجد أن

44.78 أصغر من 120 مما يعني أن ممارسي رياضة كمال الأجسام يتمتعون بمستوى منخفض من سلوكيات الخطر، ومنه فالفرضية الثالثة تحققت.

9-مناقشة نتائج الفرضيات

9-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة عكسية بين الوعي الصحي وسلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، نستنتج أنه كلما ارتفع الوعي الصحي كلما قلت سلوكيات الخطر لديهم، ويرى الباحثان أن هذه النتيجة قد تكون راجعة إلى أن كون المستوى المهيمن لدى عينة الدراسة هو المستوى الجامعي بـ 30 فرداً من أصل 35. كما تعبر أيضاً عن مؤشرات التفاعل الإيجابي للرياضيين مع البرامج التوعوية المخطط لها سواء عن طريق التثقيف الذاتي أو من خلال البرامج الصحية التوعوية التي تقدمها وسائل الإعلام، حيث تشير دراسة رفعت Refaat (2004) بعنوان: " الوعي الصحي المحفوف بالمخاطر لدى طلاب جامعيين في مصر " إلى أن المصدر الرئيسي للحصول على المعارف والوعي الصحي لعينة الدراسة كان من وسائل الإعلام والأصدقاء .

وإلى جانب وسائل الإعلام يضيف الباحثان منصات التواصل الاجتماعي مثل التطبيقات المتعلقة بمواضيع الصحة، والتي تعزز وتنشر مفاهيم وسلوكيات متعلقة بالصحة العامة، وأسس التغذية السليمة و الأساليب الجديدة في الممارسة الرياضية، مما يساهم في تبنيهم لنمط معيشي صحي جديد يقلص من الخطر و يوعي الرياضيين بالسلوكيات الخطرة (التدخين، المنشطات، المخدرات، الحمل الزائد، الإصابات، ...إلخ) على صحتهم، وعلى نتائجهم الرياضية سواء على المدى القريب أو البعيد، وهو ما تثبته دراسة (سنوسي وآخرون، ص. 89) حيث توصلت لنتيجتها إلى أن الوعي الصحي لأفراد عينة بحثهم كان منخفضاً مما انعكس سلباً على صحتهم، وأنه كلما ارتفع مستوى الوعي كلما تحسنت معارفهم بالسلوك السليم في حياتهم اليومية كرياضيين .

9-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يرى الباحثان أن زيادة الوعي الصحي لرياضيي كمال الأجسام لا يتحقق إلا من خلال ترجمة ما توفر لديهم من معطيات ومعلومات ومفاهيم وتجارب علمية، تخص كل ما له علاقة بحياتهم كأشخاص أو كرياضيين ممارسين مبتدئين أم محترفين وبغض النظر عن مستواهم العلمي و الثقافي و المعارف (وسائل الإعلام ، المجالات العلمية ، الكتب، تجارب الآخرين ...إلخ)، و تجسيد كل ذلك في أنماط سلوكيات صحية سليمة بغرض التقليل من خطر بعض السلوكيات أو المعتقدات الخاطئة و الخطرة عليهم بغية المحافظة على صحتهم في حدود الامكانيات المتاحة لديهم، والابتعاد عن كل ما من شأنه أن يؤثر سلباً

عليهم، وعليه فكلما ألم الرياضي بالمعلومات و الحقائق الصحية السليمة المرتبطة بتخصصه وجسدها في شكل عادات وممارسات سلوكية يومية، كلما انخفض مستوى الخطر لديه سواء على حياته الصحية كرياضي أو كفرد في المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما أكده عبد الله فرغلي(2003) بأن "ممارسة النشاط الرياضي تنمي القدرات وتشبع الرغبات الإنسانية ، وتحقق الذات من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية، بهدف تنمية السلوك الصحي وهذا ما يبين علاقة ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في اكتساب العادات والسلوكيات الصحية السليمة التي تؤدي إلى المحافظة على الصحة العامة.(ص. 16).

9-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يعتبر انخفاض مؤشر سلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام كمدعم لنتائج الفرضية الأولى والفرضية الثانية، أي أنه كلما ارتفع الوعي الصحي لدى الرياضيين من خلال تطبيقهم لجملة من المعلومات و الحقائق الصحية وتجسيدها في حياتهم اليومية كنمط حياة، كلما انخفض مؤشر الخطر على صحتهم، كما أنه كلما اكتسب الرياضي الثقافة الصحية والوعي الصحي من خلال المعلومات الصحية سواء من خلال الاطلاع على كل ما هو جديد في الطب، عن طريق وسائل الاعلام المختلفة التي تخصص حيزا من برامجها للصحة، أو عن طريق المحيطين به من المدربين و الأطباء و الأهل و الرياضيين الآخرين، كلما زادت السلوكيات الإيجابية، وهذا ما يدعمه رأي قنديل عبد الرحمن (1990) بأن الوعي الصحي عبارة عن ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحيحة إلى أنماط سلوكية، والتي يمكن انجازها بأي سلوك ايجابي له ردود و مؤثرات ايجابية على الصحة والقدرة على تطبيقها.

كما أن الابتعاد عن العادات الصحية الضارة لدى رياضيي كمال الأجسام دليل على وجود رغبة نفسية في التطوير الذاتي من أجل التقليل من استجابات خبرات القلق التي يتعرض لها الرياضي في المواقف الاجتماعية، فتركيزه على تحقيق النتائج العالية من خلال التدريبات اليومية التي تهدف الى تضخيم العضلات، تجعله يبتعد عن كل ما يحول دون تحقيق هذه الأهداف المسطرة إما شخصيا أو بمساعدة المدرب، وذلك باتباع النصائح و الارشادات التي ترفع من الفعالية الذاتية في شقها السلوكي الصحي، سواء على المستوى النفسي كالابتعاد عن الترفزة والتخلي بالصبر والمداومة، أو على المستوى الصحي الجسدي والغذائي، أو على مستوى الصحة العامة كالنظافة مثلا، وهذا يتطلب وعي بضرورة تطبيق كل البرامج التي صممت لحمايته ولتغيير العادات و السلوكيات الضارة و الخطرة بالصحة، وأيضا للتقليل من ظاهرة العود لبعض السلوكيات غير القانونية (الإدمان على الكحول و المخدرات ...إلخ).

10- خاتمة:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة، نستخلص أنه توجد علاقة عكسية بين الوعي الصحي و سلوكيات الخطر لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، أي أنه كلما تمتع الرياضي بوعي صحي كلما قلت لديه سلوكيات الخطر، ومن هنا نستنتج أن تبني الفرد للسلوك الصحي من شأنه أن يكون له دور في الوقاية من الدرجة الأولى وبالتالي انعكاس على صحته الجسمية والنفسية وعلى جودة الحياة المرتبطة بالصحة، وتأكدت نتائج الدراسة من خلال تمتع عينة الدراسة من ممارسي رياضة كمال الأجسام بمستوى مرتفع من الوعي الصحي، ومستوى منخفض من سلوكيات الخطر، ولا شك أن المستوى التعليمي و انفتاح العالم على بعضه من خلال الأنترنت ووسائلها، كان له دور كبير في تبني الأفراد للسلوكات الصحية.

11-التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بالتوصيات الآتية:
- ضرورة التركيز على نشر الوعي الصحي في جميع المؤسسات الرياضية من خلال وسائل الإعلام المختلفة (التلفاز، مواقع الأنترنت والمجلات) من أجل الارتقاء بالصحة العامة.
 - عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للرياضيين الممارسين لرياضة كمال الأجسام بصفة خاصة، والاهتمام بالوعي الصحي للفئات الرياضية الأخرى.
 - اعداد نشرات تثقيفية (طبية، قانونية) عن رياضة كمال الأجسام فوائدها وأخطار ممارستها، توزع في المؤسسات التعليمية بأصنافها أو على مستوى الاعلام ومنصات التواصل الاجتماعي.

12- المراجع

- 1- أحمد شاهين وآخرون، الاعلام والتنمية. ط 1. القاهرة: مؤسسة طبية، 2010.
- 2- أحمد سعد أحمد، بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات، ط 1. عمان: دار نجلة، 2012.
- 3- القص صليحة، أطروحة دكتوراه، فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة عين التوتة - باتنة، جامعة باتنة: الجزائر 2015/2016.
- 4- خلفي عبد الحليم، أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمانغت، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية (13) 2013، ص ص. 269-284.
- 5- محمد جوهرى وآخرون، علم الاجتماع ودراسة الإعلام والاتصال. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 1992.

- 6- عبد الله فرغلي أحمد، منظومة مراكز الشباب التربوية، القاهرة: مركز الشباب للنشر، 2003.
- 7- عبد الرزاق الدليمي، الإعلام المتخصص، عمان الأردن: دار اليازوري، 2005.
- 8- سنوسي عبد الكريم، بن شني حبيب، حجار محمد خرفان، بن قوة علي. مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 3، 2، ص ص. 89-97.
- 9- شيلي تايلور، علم النفس الصحي: ترجمة وسام درويش بريك - فوزي شاكر طعيمة، ط1، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع، 2008.
- 10- قنديل عبد الرحمن، التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر، المجلد 2، 1990.
- 11- Ansari T, Alghamdi T, Alzahrani M, Alfheid F, Sami W, Aldahash BA, et al. Risky health behaviors among students in Majmaah University, Kingdom of Saudi Arabia. JFam Community Med 2016;23:133-9.
- 12- Boucetta Habib. (comprendre la musculation en toute simplicité. Trouvé le 28/09/2021 sur <https://coach-ton-body.com/wp-content/uploads/2017/11/Comprendre-la-musculation-en-toute-simplicit%C3%A9-version-2017.pdf>
- 13- George Lambert, la musculation « le guide de l'entraîneur », ED, Vigot, Paris, 1985.
- 14- Martine Bantuelle et René DemeuLemeester, comportements à risque et santé : agir en milieu scolaire, Réseau francophone international de prévention des traumatismes et de promotion de la sécurité, INPES :France, Janvier 2008.
- 15- Refaat, A. Practice and awareness of health risk behaviour among Egyptian university students. (2004) Eastern mediterranean health journal. Vol 10. Nos 1/2, 2004. pp.72-81.