

نشاط بدني يحسن الصحة النفسية والبدنية لأساتذة الجامعات الإسبانية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 22, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نشاط بدني يحسن الصحة النفسية والبدنية لأساتذة الجامعات الإسبانية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119272>

تخيل نفسك أستاذًا جامعيًا، تقضي ساعات طويلة في إلقاء المحاضرات، وتصحيح الاختبارات، وإجراء البحوث، كل ذلك تحت ضغط متزايد لتحقيق التميز. هل فكرت يومًا في أن الحل لبعض هذه التحديات قد يكون بسيطًا مثل ممارسة الرياضة بانتظام؟

منهجية البحث

قام باحثون من الشبكة الإسبانية للجامعات المروجة للصحة بتحليل العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة والصحة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين في إسبانيا. شملت الدراسة عينة كبيرة مكونة من 1560 أستاذًا جامعيًا (بمتوسط عمر 47.39 عامًا) من 13 جامعة مختلفة. لم يقتصر الباحثون على قياس مستوى النشاط البدني فحسب، بل قاموا أيضًا بتقييم جوانب متعددة من رفاهية الأساتذة، بما في ذلك جودة الحياة المرتبطة بالصحة، ومستويات الإجهاد والقلق والاكتئاب، والإرهاق الوظيفي (burnout)، والتعب الصوتي (vocal fatigue)، بالإضافة إلى عوامل اجتماعية ديموغرافية مثل الجنس والعمر.

تم جمع البيانات من خلال استبيانات مفصلة، حيث قام الأساتذة بالإبلاغ عن أنشطتهم البدنية المعتادة وتقييم حالتهم النفسية والجسدية. تم تصنيف مستويات النشاط البدني إلى ثلاثة أقسام: منخفضة، ومعتدلة، وعالية، بناءً على معايير محددة. بعد ذلك، استخدم الباحثون التحليل الإحصائي - وتحديدًا تحليل الانحدار (regression analysis) - لتحديد مدى ارتباط النشاط البدني بكل جانب من جوانب الرفاهية التي تم قياسها.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من الأساتذة الجامعيين يعانون من مستويات منخفضة من النشاط البدني، حيث بلغت 15.33٪. في المقابل، مارس 56.47٪ منهم نشاطًا بدنيًا معتدلًا، بينما تمكن 28.20٪ فقط من تحقيق مستويات عالية من النشاط. ولاحظ الباحثون وجود فرق بين الجنسين، حيث كان الرجال أكثر عرضة لممارسة نشاط بدني عالي المستوى مقارنة بالنساء.

الأكثر أهمية، كشف تحليل الانحدار عن وجود ارتباط إيجابي قوي بين مستويات النشاط البدني وجميع أبعاد جودة الحياة. بعبارة أخرى، كلما زاد نشاط الأساتذة الجامعيين، كلما كانت جودة حياتهم أفضل. ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل وجد الباحثون أن زيادة النشاط البدني ارتبط أيضًا بانخفاض مستويات الإجهاد والقلق والاكتئاب.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أن الأساتذة الجامعيين الذين يمارسون الرياضة بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بالإرهاق الوظيفي والتعب الصوتي، بالإضافة إلى انخفاض الشعور بعدم الراحة الجسدية في الصوت. وهذا يشير إلى أن النشاط البدني لا يفيد الصحة النفسية فحسب، بل يمكن أن يساعد أيضًا في التخفيف من المشكلات الجسدية المرتبطة بالعمل الأكاديمي، مثل الإجهاد الصوتي الناتج عن إلقاء المحاضرات لساعات طويلة.

دلالات البحث

تسلط هذه النتائج الضوء على أهمية النشاط البدني كأداة أساسية لتعزيز الصحة العامة في البيئة الجامعية. فالأساتذة الجامعيون، الذين يواجهون مطالبًا وظيفية كبيرة، يمكنهم الاستفادة بشكل كبير من دمج النشاط البدني في روتينهم اليومي. لا يتعلق الأمر فقط بتحسين الصحة البدنية، بل أيضًا بتعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع ضغوط العمل.

تشير الدراسة إلى أن الجامعات يمكن أن تلعب دورًا فعالًا في تشجيع الأساتذة على تبني أسلوب حياة أكثر نشاطًا. يمكن

تحقيق ذلك من خلال توفير مرافق رياضية مناسبة، وتنظيم برامج رياضية مخصصة، وتقديم حوافز للمشاركة في الأنشطة البدنية. إن الاستثمار في صحة الأساتذة الجامعيين ليس مجرد مسؤولية أخلاقية، بل هو أيضاً استثمار في جودة التعليم والبحث العلمي.

في الختام، تؤكد هذه الدراسة على أن النشاط البدني ليس مجرد إضافة اختيارية إلى نمط الحياة الصحي، بل هو عنصر أساسي لرفاهية الأساتذة الجامعيين وقدرتهم على مواجهة التحديات المتزايدة في عالم التعليم الحديث.

Reference

Colado-Tello M.E. (2025). *Associations between physical activity and quality of life, mental health indicators, burnout, and vocal fatigue in Spanish university professors*. BMC Public Health, 26(1), 358-358

DOI: [10.1186/s12889-025-26059-9](https://doi.org/10.1186/s12889-025-26059-9)