النشاط البدني وأثره في التحصيل الأكاديمي لدى الذكور



تنص دراسة فنلندية حديثة أنّ الحياة الخالية من أي نشاط بدني من شأنها التأثير سلبًا في مهارات القراءة لدى البنين الذين تتراوح أعمارهم ما بين السادسة والثامنة أي في السنوات الدراسية الثلاث الأولى، وقد أُجريت هذه الدراسة في جامعة فنلندا الشرقية University of Eastern Finland بالتعاون مع كل من جامعة يوفاسكولا وجامعة كامبريدج وقد نُشرت الدراسة في دورية Journal of Science and Medicine in Sport.

يشرح الباحث إيرو هابالا **Eero Haapala** الحاصل على شهادة الدكتوراه، من جامعة فنلندا الشرقية وجامعة يوفاسكولا قائلًا: "وجدنا أنّ الطلبة الذين لا يمارسون الأنشطة البدنية ويقضون ساعات طويلة بدون نشاط بدني يعانون من ضعف في مهارات القراءة في الصفوف 1-3".

وتُعد هذه الدراسة جزءًا من دراسة أكبر عن النشاط البدني والتغذية لدى الأطفال كانت قد أُجريت في جامعة فنلندا الشرقية ومن دراسة أخرى بعنوان First Steps Study أجريت في جامعة يوفاسكولا.



يشير الباحثون إلى أنّ نمط الحياة الخالية من النشاط البدني مرتبط بضعف مهارات القراءة خاصة في السنين الثلاث الأولى من حياة الشخص. حقوق الصورة محفوظة لجان إتش أنديرسون / فوتوليا Jan H. Anderson / Fotolia

وتهدف الدراسة التي اشتملت على 153 طفلًا تتراوح أعمارهم ما بين 6–8 سنوات يدرسون في الصف الأول إلى الصف الثالث من المرحلة الابتدائية إلى بحث العلاقات الطولية بين كل من النشاط البدني وحالات الخمول من جهة ومهارات القراءة والمهارات الحسابية من جهة أخرى، حيث قِيس معدل فترات الخمول بشكل محايد وعلمي عن طريق استخدام مجسات لحساب معدل ضربات القلب ومعدل الحركة في المرحلة الأولى الابتدائية أما مهارات القراءة والحساب فقد قيست باستخدام اختبارات معيارية في المراحل الثلاث الابتدائية.

أثبتت الدراسة أن كلًا من معدلات النشاط البدني المتوسطة إلى المرتفعة، ومعدلات فترات الخمول المنخفضة، وكلاهما مجتمعين يؤثر إيجابًا في مهارات القراءة لدى الصبية في المراحل الابتدائية الثلاث الأولى وأن ذات الأثر الإيجابي يظهر واضحًا على المهارات الحسابية لدى البنين الدارسين في الصف الأول الابتدائي. أما عند البنات فلم تتضح أي علاقة واضحة أو متسقة بين معدلات نشاطهن البدني ومعدلات فترات استقرارهن على مهارات القراءة والحساب لديهن.

نمط الحياة النشط قد يساعد الطلبة البنين على تحصيل أفضل

تحذر الدراسة من الجمع بين معدلات النشاط البدني المعتدل إلى النشيط ومعدلات فترات الركود المرتفعة لأثرها السلبي على تطور المهارات الأكاديمية لدى البنين وتوصي بزيادة النشاط البدني مع التقليل من فترات الركود لزيادة التحصيل لدى هؤلاء الطلبة وتحسينه.

- التاريخ: 2017-11-08
- التصنيف: علوم الأعصاب

#نمط الحياة #المهارات الأكاديمية #النشاط البدني #جامعة يوفاسكولا

المصادر

- Science Daily
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - وضحة الدوسري
- مُراجعة
  - عبد الرحمن سوالمه
- تحرير
  - طارق نصر
- تصميم
  - رنيم ديب
- نشر
  - بيان فيصل