

# الرياضة النسوية ضرورة صحية أم وعى و ثقافة صحية.

الدكتورة: جاب الله زهية

قسم علم الاجتماع

جامعة الجزائر2

## المخلص

سنحاول في هذا المقال طرح قضية الرياضة النسوية في بعدين أساسيين : الأول صحي يتمثل في محاولة معرفة إذا كان إقبال المرأة الناضجة على الرياضة الحرة بسبب صحي أي بتوجيه من الطبيب المعالج، مع معرفة أثار هذه الممارسة على الوضع الصحي. أما البعد الثاني فهو يخص الثقافة الصحية و الثقافة الاجتماعية ، بحيث سنحاول تسليط الضوء على مدى إقبال المرأة على الرياضة وعيا منها بأهمية الرياضة والحركة الجسمية في الحفاظ على الصحة باعتبار العقل السليم في الجسم السليم . وللتحقق من ذلك قمنا ببحث ميداني في أحد القاعات المتعددة الرياضات ببلدية بوزريعة و قمنا باستجواب عينة من النساء الممارسات لكل من رياضة الجمباز الايروبيك ورياضة السباحة .

الكلمات المفتاحية: الرياضة النسوية، الممارسة الرياضية، الضرورة الصحية، الثقافة الصحية.

## Résumé

Dans cet article nous allons étudier l'approche sanitaire et l'approche socio culturel du sport féminin : La première approche consiste à démontrer l'existence de certaines catégories sociales de la population féminine qui pratiquent le sport pour des raisons de santé suite aux orientations de leurs médecins traitants, nous allons expliquer les raisons réelles qui poussent la femme adulte à pratiquer le sport , et la seconde approche traite les raisons de ces pratiques selon la culture sanitaire et socio psychologique . Pour donner un aspect plus concret à cette étude, nous allons présenter des résultats d'une enquête sur terrain faite dans une salle du sport féminine à Bouzaréah, basée sur un échantillon qui est composé de deux groupes : le premier est composé de celles qui pratiquent

la natation et le deuxième celles qui pratiquent la gymnastique aérobic .

**Mots clés :** Le sport féminin- la pratique sportive-nécessité sanitaire -culture sanitaire-

تمهيد

تعتبر ممارسة الرياضة من النشاطات الجسمية ذات البعد الصحي فسيولوجيا و نفسيا وفكريا، غير أن الإقبال عليها كثيرا ما يكون ناتج عن الوعي و الثقافة الصحية المنتشران في المحيط الاجتماعي، سواء في الأسرة أو في الوسط الاجتماعي المفتوح . كما أن الثقافة الرياضية كثيرا ما تتحكم في انتشارها عدة عوامل قد تكون مباشرة ناتجة عن الاحتكاك و التفاعل الاجتماعي بالأفراد مهما كانت نوع العلاقة التي تربطهم بهم ، أو ناتجة عن الاحتكاك بمختلف وسائل الإعلام التي تعتبر من بين الوسائل المهمة لنشر مختلف الثقافات بما فيها الثقافة الرياضية و الثقافة الصحية. على هذا الأساس حاولنا في هذا المقال الكشف عن ما إذا كانت ممارسة المرأة الناضجة للنشاط الرياضي هو ضرورة لإعتباره وصفا طبية للحالة الصحية، مع معرفة آثار هذا النشاط البدني على الحالة الصحية بعد ممارسته ، كما سنحاول الكشف عن ما إذا كانت هذه الممارسة ناتجة عن الوعي و الثقافة الصحية التي تتمتع بها المرأة ، و بالتالي إلحاقها بقاعات الرياضة ليس لضرورة علاجية، وإنما وعيا منها بأهمية الممارسة الرياضية على صحة كل من البنية الفيزيولوجية و النفسية و العقلية للفرد.

لمعالجة هذا الموضوع قمنا ببحث ميداني في فيفري 2015 بقاعة رياضة خاصة (GYM-TONIC) الواقعة ببلدية بوزريعة، وقد استجوبنا عينة تتكون من 100 امرأة سنها من 20 سنة فما فوق ، كما راعينا أن تشمل العينة مختلف الفئات مهما كانت وضعيتها الاجتماعية و المهنية، و مهما كان النشاط الرياضي الممارس، بحيث ركزنا على كل من الملتحقات بالسباحة و بالجمباز الأيروبيك *gymnastique aerobique* .

و بعد جمع المعطيات الميدانية اعتمادا على تقنية الاستمارة ، قمنا بتصنيفها و تفريغها و تبويبها بشكل يسمح لنا بالمقارنة بين المتغيرات للكشف عن علاقة ممارسة الرياضة بالضرورة الصحية و بالوعي و الثقافة الصحية للمبحوثات . أهم ما تم التوصل إليه في هذا البحث يمكن التعرف عليه في العناصر التالية:

## - مدى ممارسة المبحوثات للرياضة لضرورة صحية :

للرياضة من زاوية علم الاجتماع الرياضي عدة ابعاد منها اجتماعية بإعتبارها تؤدي عامة في ظل جماعات رياضية تنظم هذه العملية قواعد مشتركة بين الممارسين و المنظمين ... و منها ابعاد نفسية إذ كثيرا ما تؤثر هذه الممارسة على نفسية الرياضيين إيجابيا بالترفيه و المتعة، و منها أيضا البعد الصحي بحيث "التقدم العلمي الذي وصل إليه الطب لا يمكن أن يكون هو الحل لعدم ممارسة الرياضة، فحتى الطب يلجأ إلى الرياضة لحل مشاكله ، كالعلاج التأهيلي لحالات الشلل نتيجة الجلطة أو ألأم المفاصل الناتجة عن زيادة الوزن . وهكذا فممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام يساعد الجسم على الوقاية من المرض، كذلك فإن الأطباء الفسيولوجيا يعتقدون أن الشخص الذي يمارس النشاط طيلة حياته يمكن أن يساعده على تقليل الاحتمال بحدوث الأمراض".(1).

و منه فعلميا لقد تم إختبار العلاقة بين النشاط الرياضي و صحة الجسم على هذا الأساس حاولنا معرفة إذا كانت المبحوثات قد التحقنا بقاعات الرياضة لضرورة صحية و علاجية ، و الجدول التالي يوضح ذلك:

(1) حسين عبد الحميد احمد رشوان، الرياضة البدنية: مدخل إجتماعي نفسي، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2011، ص 125.

### جدول رقم 1:

#### الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية و علاجية

الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية و علاجية	التكرار	%
نعم	52	52
لا	48	48
المجموع	100	100

يتبين من الجدول أن هناك تقارب بين المبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة لضرورة صحية و علاجية و اللواتي التحقن لضرورة أخرى غير علاجية غير أن إذا كان 52% من المبحوثات قد اقبلن على ممارسة الرياضة لأسباب صحية ، فهذا يعني أن الطب الحديث محليا قد أعطى أهمية للعائدات الصحية الوقائية والعلاجية للرياضة. و إذا كان هناك تقارب بين نسب المبحوثات اللواتي اقبلن على ممارسة الرياضة

لضرورة مرضية واللواتي أقبلن لأسباب غير صحية، فإن هذا يرجع أساسا لفوائد ممارسة الرياضة إجتماعية كانت أو نفسية أو جمالية و صحية... وغيرها .

### - النشاط الرياضي الذي تمارسه المبحوثات:

حاولنا معرفة النشاط الرياضي الذي تمارسه المبحوثات حسب الضرورة التي دفعتهن لممارسة الرياضة ، وقد توصلنا إلى ما يلي :

### جدول رقم: 2

الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية و نوع الرياضة التي تمارسها المبحوثات

المجموع	نوع الرياضة التي تمارسها المبحوثات			الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية
	السباحة	الجمباز الايروبيك	سباحة و جمباز	
52	28	19	5	نعم
100,0%	53,8%	36,5%	9,6%	
48	16	29	3	لا
100,0%	33,3%	60,4%	6,3%	
100	44	48	8	المجموع
100,0%	44,0%	48,0%	8,0%	

يبين الجدول أن معظم المبحوثات يمارسن السباحة فقط أو الجمباز الأيروبيك ، و ذلك لما يتطلبه كل نشاط من جهد و وقت و نصيب من المال لدفع الاشتراك الشهري . و عن توزيع المبحوثات حسب الضرورة التي دفعتهن لممارسة الرياضة و حسب نوع الرياضة التي تمارسها ، فقد تبين من الجدول أن أغلب المبحوثات الملتحقات بقاعات الرياضة لضرورة صحية قد أقبلن على ممارسة السباحة و ذلك بنسبة 53.8 % تقابلها نسبة 36.5% للواتي يمارسن الجمباز الأيروبيك، في حين اللواتي يمارسن الرياضة لضرورة غير صحية فإن أغلبهن يمارسن الجمباز الأيروبيك بنسبة 66.4 % تقابلها نسبة 33.3% للواتي يمارسن السباحة .

وإذا كان للسباحة فوائد صحية كبيرة كتنشيط و تقوية العضلات وتحسين وظيفة الجهاز التنفسي و الدورة الدموية و غيرها من الفوائد، فإن العائدات الصحية

للسباحة كثيرا ما كانت حافزا لإقبال المريضات عليها. أما بالنسبة لرياضة الجمباز الايروبيك الذي يعرف حركات مستمرة و منسجمة بموسيقى، فإن هذه الرياضة التي تبعث الخفة و البهجة كثيرا ما كانت قبلة للمبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة لضرورة غير صحية و إن كانت جمالية و نفسية. و بالتالي فالوضعية الصحية للمبحوثات و الهدف الذي على أساسه تم الالتحاق بالرياضة هو الذي يحدد النشاط الرياضي الذي أقبلت عليه .

### - كيفية التحاق المبحوثات بالرياضة:

الأهداف العلاجية للرياضة كثيرا ما كانت أكثر تنظيما و أكثر فعالية إذا كانت تحت إشراف الطبيب المعالج، لهذا حاولنا معرفة إذا كانت المبحوثات اللواتي التحقن بقاعة الرياضة لأسباب صحية بتوجيه من الطبيب المعالج مما يترجم إدراج النشاط الرياض في الوصفات العلاجية محليا، أو هو ناتج لثقافة صحية محلية يكتسبها الفرد من حياته الاجتماعية. و قد توصلنا إلى بناء الجدول التالي :

### جدول رقم:3

الضرورة الصحية و العلاجية لإقبال المبحوثات على الرياضة و كيفية التحاقهن

المجموع	كيفية إلتحاق المبحوثات بالرياضة					ضرورة صحية
	المدرسة	الاصدقاء	توجيه العائلة	توجيه الطبيب	مبادرة شخصية	
52	0	7	4	16	25	نعم
100,0%	,0%	13,5%	7,7%	30,8%	48,1%	
48	2	5	5	0	36	لا
100,0%	4,2%	10,4%	10,4%	,0%	75,0%	
100	2	12	9	16	61	المجموع
100,0%	2,0%	12,0%	9,0%	16,0%	61,0%	

يتبين من الجدول أن أغلب المبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة لضرورة صحية علاجية قد إلتحقن بمبادراتهن الشخصية ، بمعنى أن وعيهم الصحي و ثقافتهم الرياضية هي التي حفزتهم على ممارسة الرياضة و ذلك بنسبة 48,1% من إجابات المبحوثات، علما أن " الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات (الكفاءة و النجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة"(1) . كما سجلنا نسبة 30,8%

للواتي التحقن بتوجيه من الطبيب المعالج . أما المبحوثات اللواتي التحقنا بقاعة الرياضة ليس لأسباب صحية علاجية ، فإن معظمهن قد إتقن بمبادرة شخصية وذلك بنسبة 75% من إجابتهن .

وإذا كان الاتجاه العام للمبحوثات سواء التحقن بالرياضة لأسباب صحية أو لغيرها كان بمبادرة شخصية فهذا يعكس الوعي الصحي و الرياضي الذي تتحلى به المرأة الرياضية ، علما أن لممارسة النشاط الرياضي تأثيرات إيجابية تتمثل في الآتي (2) :

- الوقاية من أمراض القلب و الشرايين و الرئتين و مرض السكري و يقي من ألم الظهر و المفاصل.

- تحسين مستوى اللياقة و النشاط بشكل عام.

- تقليل نسبة الدهون في الجسم.

- رفع الروح المعنوية و الشعور بالثقة و القدرة و المتعة المصاحبة لممارسة الرياضة و التي يستمر تأثيرها بعد التدريب .

- مقاومة التأثيرات البيولوجية السلبية لكبر السن (الشيخوخة).

(1) - د.اسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة: المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة، 2000، ص 87.

(2) - حسين عبد الحميد احمد رشوان، الرياضة البدنية: مدخل إجتماعي نفسي، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2011، ص 25.

- زيادة نسبة العضلات في الجسم مما يزيد من قوة الجسم و يساعد على تحسين مظهره.

إذا الوعي بالوظيفة العلاجية و الوقائية و النفسية و الجمالية و غيرها من الوظائف التي تؤديها الممارسة الرياضية، تعتبر من العوامل التي شجعت المبحوثات على النشاط الرياضي بمحض إرادتهن دون تأثير أطراف أخرى طبية كانت أو عائلية أو غيرها .

- المرض الذي دفع المبحوثات لممارسة الرياضة:

إذا كان عدد معتبر من المبحوثات قد إلتحقن بالرياضة لضرورة صحية حاولنا معرفة نوع المرض الذي تعاني منه المبحوثات المريضات الذي دفعهن لممارسة الرياضة ، وقد توصلنا إلى بناء الجدول التالي :

جدول رقم 4:

**نوع مرض المبحوثات الممارسات للرياضة لضرورة صحية**

نوع المرض الذي استلزم الالتحاق بالرياضة	نوع المرض الذي استلزم الالتحاق بالرياضة					
	ألام في الظهر	ألام في الصدر	الروماتيزم	السمنة	السكري	دون اجابة
تكرار	20	4	13	9	5	1
تكرار	38,5%	7,7%	25,0%	17,3%	9,6%	1,9%
المثنوي						52
						100,0%

يتبين أن أكبر نسبة من إجابات المبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة لسبب صحي قد سجلت لدى اللواتي تعاني من ألام في الظهر وذلك بنسبة 38,5% تليها اللواتي تعاني من الروماتيزم بنسبة 25% تليها اللواتي تعاني من السمنة ومن الداء السكري . و إذا كان الجدول السابق قد وضح أن أغلب المبحوثات المريضات قد التحقنا بالرياضة بمحض إرادتهن، فإن هذا الجدول يوضح أن الأمراض التي كثيرا ما يكون النشاط البدني علاج مناسب لها هي ألام الظهر والصدر والسمنة والسكري. علما أن قاعات الرياضة التي قصدناها في بحثنا هي قاعة السباحة و قاعة الجمباز الايروبيكس ، و بالتالي فالحركة التي تؤديها الرياضية في هذان النشاطان هي أكثر تنظيما إذا كانت موجهة بمدرب، وأكثر فعالية إذا كان برنامج المدرب يخطط حسب الحالات المرضية الموجودة أمامه .

ومنه إذا كان الانتظام في العلاج الطبي مهم جدا لتمثيل الشفاء ، غير أن المبادرة في النشاط الرياضي مهم أيضا . وإذا كان أغلب المبحوثات قد حضرن لقاعات الرياضة بمحض إرادتهن، فهذا يعكس وعيهم بأهمية تحقيق التكامل بين برنامج الدواء

المسطر من طرف الطبيب المعالج و البرنامج الرياضي الذي يسطره المدرب في قاعة الرياضة.

- الجديد في الحياة الصحية للمبحوثات بعد ممارستهن للرياضة

حاولنا أيضا معرفة الجديد الذي طرأ على صحة المبحوثات بعد ممارستهن للنشاط الرياضي ، وقد توصلنا إلى ما يلي :

جدول رقم 5:

الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية و الجديد في الحياة الصحية بعد

ممارسة الرياضة

المجموع	الجديد في الحياة الصحية بعد ممارسة الرياضة			الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية
	اللياقة البدنية	لم ألاحظ تحسن	تحسنت	
52	14	7	31	نعم
100,0%	26,9%	13,5%	59,6%	
48	33	2	13	لا
100,0%	68,8%	4,2%	27,1%	
100	47	9	44	
100,0%	47,0%	9,0%	44,0%	المجموع

يوضح الجدول أن معظم المبحوثات سواء كن قد إلتحقن بقاعات الرياضة لسبب صحي أو غير ذلك قد كان لهن موقف إيجابي من عائدات ممارساتهن الرياضية على صحتهن ، بحيث الاتجاه العام يوضح أن 47% من المبحوثات قد لاحظن تحسین مستوى اللياقة و النشاط البدني بشكل عام



"ويمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها حالة نسبية من الإعداد البدني، تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات البدنية المطلوب أداؤها بكفاية دون تعب لا داعي له، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستخدمها الفرد في وقت الفراغ"<sup>1</sup>.

كما سجلنا 44% من المبحوثات قد لاحظن تحسن في صحتهم ، علما أن الاتجاه العام يبين موقف المريضات و الغير المريضات من الجديد الذي لاحظوه صحيا بعد ممارستهن للرياضة.

أما الجديد الصحي حسب الضرورة الصحية التي دفعتهن لممارسة الرياضة فإن 59.6% من المبحوثات اللواتي التحقن للرياضة بسبب صحي قد لاحظن تحسن في صحتهم مقابل 26.9% للواتي لاحظن تحسن في لياقتهن البدنية. في حين المبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة ليس لضرورة صحية فإن 27.1% فقط قد لاحظن هذا التحسن بالمقابل 47% قد لاحظن تحسن لياقتهن البدنية، و منه فالوضعية الصحية للرياضيات هي التي تحدد الجديد في حياتهن الصحية ، فإذا كان الاقبال بسبب المرض وبمبادرة شخصية فإن حسن اختيار الرياضة التي تتوافق مع الحالة المرضية و بإشراف مدرب له نتائج إيجابية على الوضعية الصحية للمريضة ، أما إذا كان الالتحاق بالرياضة ليس لسبب مرض مباشر فإن العائدات الايجابية على الصحة الفسيولوجية للرياضية تظهر بشكل واضح على مستوى اللياقة و النشاط البدني .

#### - مدة ممارسة المبحوثات للرياضة:

إذا كان معظم المبحوثات قد لاحظن تحسن بممارستهن للنشاط الرياضي سواء على مستوى المرض الذي تعانين منه أو على مستوى لياقتهن ونشاطهن، فقد حاولن معرفة مدة ممارستهن للرياضة، و إذا كان العديد منهن قد مارسن سابق الرياضة ثم انقطعن، إلا أننا حددنا السؤال بمنذ متى و هن يمارسن الرياضة دون إنقطاع، حسب اقبالهن على الرياضة لضرورة صحية أو غير ذلك، و قد كانت إجابتهن كما يلي :

<sup>1</sup>- د.امين انور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، مصر، 1996، ص 89.

## الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية و مدة ممارسة المبحوثات للرياضة

المجموع	مدة ممارسة المبحوثات للرياضة				الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية
	من خمسة سنوات فأكثر	من ثلاث إلى أربع سنوات	من سنة إلى سنتين	أقل من سنة	
52	13	6	7	26	نعم
100,0%	25,0%	11,5%	13,5%	50,0%	
48	20	3	6	19	لا
100,0%	41,7%	6,3%	12,5%	39,6%	
100	33	9	13	45	
100,0%	33,0%	9,0%	13,0%	45,0%	المجموع

يوضح الجدول أن الاتجاه العام للمبحوثات قد أجبين أن مدة ممارستهن للنشاط الرياضي هو حديث و لا يتجاوز سنة ، تليها نسبة اللواتي مارسن الرياضة دون انقطاع منذ خمسة سنوات فأكثر، أما نسبة اللواتي مارسن الرياضة لمدة تزيد عن سنة وتقل عن خمسة سنوات فهي ضعيفة جدا .

ومنه إذا كانت أكبر النسب من الإجابات قد ارتكزت لدى اللواتي مارسن الرياضة لمدة لا تزيد عن سنة و لا تقل عن خمسة سنوات ، فقد حاولنا معرفة مدة الممارسة حسب تأثير الضرورة الصحية. وقد توصلنا إلى إثبات علاقة عكسية، بحيث إذا كان معظم الملتحقات بالرياضة لضرورة صحية لا تزيد مدة ممارستهن عن سنة. فإن أغلب الملتحقات بالرياضة لضرورة غير صحية مدة ممارستهن تتراوح من خمسة سنوات فأكثر .

و منه أرقام الجدول توضح مرة أخرى الوعي الصحي للمبحوثات تجاه الممارسة الرياضية ، فإذا كانت الحالة المرضية تفرض عدم إجهاد الجسم بالنشاط الرياضي إلى حد الإرهاق، فإن التوقف عن الممارسة لفترات ثم الاستئناف في الممارسة تعتبر عملية مهمة لتجديد طاقة الجسم و الدهن ثم الإقبال على الرياضة. أما عن زيادة

مدة ممارسة الرياضة عن أربعة سنوات دون انقطاع بالنسبة للواتي التحقن بالرياضة ليس لضرورة صحية فإن الأهداف الاجتماعية و النفسية و الجمالية تعتبر مهمة إلى جانب الأهداف الصحية ، الأمر الذي شجعهم على مواصلة هذا النشاط البدني لمدة أطول دون توقف و هو أيضا يعكس الوعي الصحي سواء كان بدني أو نفسي .

#### خلاصة :

بعد تحليل المعطيات الميدانية فقد توصلنا إلى أن الطب الحديث محلها قد أعطى أهمية للعائدات الصحية للرياضة سواء كانت وقائية أو علاجية. وإذا كان هناك تقارب بين نسب المبحوثات اللواتي اقبلن على ممارسة الرياضة لضرورة مرضية و اللواتي اقبلن لأسباب غير مرضية، فهذا يترجم وعي وثقافة المرأة الممارسة للرياضة لأهمية الرياضة البدنية فسيولوجية كانت أو ذهنية . كما أن الوضعية الصحية للمبحوثات و الهدف الذي على أساسه تم الالتحاق بالرياضة هما اللذان يحددان النشاط الرياضي الذي تمارسه، فأغلب المبحوثات الملتحقات بقاعات الرياضة لضرورة صحية قد اقبلن على ممارسة السباحة التي تتطلب حركات و جهد لها آثار صحية إيجابية على بعض الأمراض كآلام الظهر و أمراض الصدر و الروماتيزم. أما اللواتي يمارسن الرياضة لضرورة غير صحية فإن أغلبهن يمارسن الجمباز الايروبيك الذي يتطلب حركات جسمية منتظمة تتوافق مع إيقاعات موسيقية علما أن أغلب الممارسات لهذه الرياضة قد صرحن بتحسن لياقتهن و نشاطهن البدني و حالتهن النفسية بممارسة هذه الرياضة .

و إذا كان أغلب المبحوثات سواء التحقن بالرياضة لضرورة صحية علاجية أو لغيرها كان بمبادرة شخصية فهذا يعكس الوعي الصحي و الرياضي الذي تتحلى به المرأة الرياضية ، و بالتالي الوعي بالوظيفة الصحية علاجية كانت أو وقائية و الوظيفة النفسية و الجمالية و غيرها من الوظائف التي تؤديها الممارسة الرياضية، تعتبر من العوامل التي شجعت المبحوثات على النشاط الرياضي بمحض إرادتهن دون تأثير أطراف أخرى طبية كانت أو عائلية أو غيرها. و إذا كان أغلب المبحوثات الملتحقات بالرياضة لضرورة صحية قد حضرن لقاءات الرياضة بمحض إرادتهن فهذا يعكس وعين بأهمية تحقيق التكامل بين برنامج الدواء المسطر من طرف الطبيب المعالج و البرنامج الرياضي الذي يسطره المدرب في قاعة الرياضة.

كما أن مدة ممارسة المبحوثات للرياضة تتوافق مع الضرورة التي دفعتهن للممارسة، بحيث إذا كان معظم الملتحقات بالرياضة لضرورة صحية لا تزيد مدة ممارستهن عن سنة و أغلب الملتحقات بالرياضة لضرورة غير صحية مدة ممارستهن تتراوح من خمسة سنوات فأكثر ، فإن هذا التفاوت يعكس أيضا الثقافة الصحية للمبحوثات تجاه الممارسة الرياضية ، فإذا كانت الحالة المرضية تفرض عدم إجهاد الجسم بالنشاط الرياضي فإن التوقف عن الممارسة لفترات ثم الاستئناف في الممارسة تعتبر عملية مهمة لراحة الجسم وتجديد طاقته. أما عن تمديد مدة الممارسة إلى أربعة سنوات فأكثر دون انقطاع بالنسبة اللواتي التحقن بالرياضة ليس لضرورة صحية، فإن الأهداف الاجتماعية و النفسية و الجمالية تعتبر مهمة إلى جانب الأهداف الصحية ، الأمر الذي شجعهن على مواصلة هذا النشاط البدني لمدة أطول دون توقف وهو أيضا يعكس الوعي الصحي سواء كان بدني أو نفسي .  
ومنه ممارسة الرياضة بالنسبة للمبحوثات سواء كان لأهداف صحية و علاجية أو لأهداف جمالية و ترفيهية تترجم الوعي و الثقافة الصحية لديهن.

#### المراجع:

- د.اسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة: المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة، 2000.
- د.امين انور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، مصر، 1996.
- د.حسين عبد الحميد احمد رشوان، الرياضة البدنية: مدخل إجتماعي نفسي، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2011 .