

مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي

Level of physical activity among woman under quarantine

حمودي عايدة¹، بن زيدان حسين²، مقراني جمال³

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

¹معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة مستغانم ، الجزائر / aida.hammoudi@univ-mosta.dz²معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة مستغانم ، الجزائر / houcine.benzidane@univ-mosta.dz³معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة مستغانم ، الجزائر / djamel.mokrani@univ-mosta.dz

تاريخ النشر: 2021/07/15

تاريخ القبول: 2021/06/22

تاريخ الاستلام: 2021/05/10

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي. مع مقارنة هذا المستوى بين المرأة العاملة وغير العاملة. ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة الدراسة على عينة قوامها 57 امرأة عاملة و57 امرأة غير عاملة بولاية معسكر (الجزائر) في عام 2020. حيث استخدمت استمارة قياس مستوى النشاط البدني للهزاع محمد هزاع (2014). وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها توصل الباحثون إلى أن:

- مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة غير نشط بما فيه الكفاية
 - مستوى النشاط البدني لدى المرأة غير العاملة نشط
 - يوجد فروق في مستوى النشاط البدني بين المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي لصالح المرأة غير العاملة.
- الكلمات الدالة: النشاط البدني؛ المرأة؛ الحجر الصحي.

Abstract:

The study aimed to find out the level of physical activity of the woman under quarantine, while comparing this level with the working and non-working woman. To achieve this, the descriptive approach was used to suit the nature of the study on a random sample of 57 working women and 57 non-working women in mascara city (Algeria). Where a form was used to measure the level of physical activity by Al-Hazza Muhammad Hazaa (2014), and after analyzing the results obtained, the researchers concluded:

- The level of physical activity of the working woman is not sufficiently active.
- The level of physical activity in the inactive woman is active
- There are differences in the level of physical activity for a working and non-working woman, under quarantine, in favor of a non-working woman (staying at home)

Keywords: physical activity; woman; quarantine.

1. مقدمة ومشكلة الدراسة:

مع التقدم في الثورة الصناعية التي حدثت من النشاط البدني من خلال استبدال مهام الجسم البدنية بالآلة في أساليب المواصلات والتنقل وإنجاز المهام الفنية والحرفية والزراعية وتوفير سبل ترفيهه خاملة، أحدث هذا خلا في طبيعة عمل جسم الإنسان والذي أدى إلى ظهور أمراض مرتبطة بنقص الحركة (عبد العزيز الدايل، د.س، ص13)، وعليه أصبحنا نعيش في عصر التكنولوجيا الذي أدى للإنسان إلى حالة قلة أو انعدام الحركة وهذه الحالة تؤدي إلى حدوث أمراض كالتهللات والكسل التي خيمت على حياة الإنسان المعاصر، وكذلك حدوث أمراض مختلفة مثل أمراض القلب، السكري السمنة وأمراض الأم أسفل الظهر وغيرها من الأمراض.

وقد أشار سلوى مرتضى و محمد عرفات (2011) انه تأتي أهمية الأنشطة البدنية والرياضة من أهمية صحة الإنسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانجاز بكفاءة وفاعلية، حيث الإنسان ككائن حي خلق ليكون نشيطاً وفعالاً وقادراً على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة وغير المعتادة. وقد لازمت الرياضة منذ أقدم العصور وكان للحركة منها هدف يتعلق بحياته أو سبل عيشه، وهكذا بدأت الرياضة في حياة الإنسان فالرياضة تهتم بسلوك الإنسان في وقت فراغه، بعدها تغيرت الحياة وتطورت وانتشرت الحضارة وسيطرت على حياة الإنسان فقلت حركته وضعفت قوته (سلوى مرتضى، محمد مروان عرفات، 2011، ص13)

والنشاط البدني بمفهومه العريض يشكل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والخدمات كالترفيه وملئ أوقات الفراغ والتقاليد والمظاهر الاجتماعية (أمين الخولي، 2002).

وعن مأمون صالح (2008) فالنشاط البدني والرياضة صمام الأمان الواقي من الملل والضيق والتي من خلاله تنطلق طاقات المرأة وتظهر مواهبها وتنمو معلوماتها ويتغير ويتطور سلوكها في اتجاه طيب وهذا هو هدف الثقافة الرياضية وهذه السعادة التي تمنحها الرياضة للمرأة من خلال استخدام القدرات العقلية في الشطرنج، وممارسة خبرات عاطفية مثل الرودود العاطفية عند ممارسة الألعاب الجماعية مثلاً، وكذلك التمتع بالجمال مثلاً عند تناسق وإيقاع حركات الرياضة المتعلقة بريضة الرقص حيث تدعو الحركات الرشيقية إلى الشعور بالسعادة أو عند الاسترخاء كما في تمارين (اليوغا) فالإنجاز الشخصي الذي ينتج من خلال ممارسة الرياضة يؤدي للاستقرار والسعادة الشخصية بمستوى جيد عند المرأة (مأمون صالح، 2008، ص97).

كما أن الاشتراك في النشاط البدني الرياضي يجب أن يكون اختيارياً ليساعد على اكتشاف المرأة لذاتها وعلى تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والسعادة الشخصية. ومهما كان نوع النشاط الممارس فإنه يعتمد أساساً على ممارسته على الدافع، فإذا كان الدافع هو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط في ذاته نشاطاً ترويجياً أما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدنية والتعرف على أصدقاء جدد وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتي مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة (عبد الحميد سلامة، 1986، ص83)

إن ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة، فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل، وحياة أطول، ونشاط أكثر، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، داء السكري، آلام أسفل الظهر والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية. وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي (العنوم نبيل، 2009، ص50)

ويشير هزاع بن محمد الهزاع (2004) إن تحديد مستوى النشاط البدني لإفراد المجتمع بشكل دوري، يعد أمراً مهماً حيث يوفر لنا بيانات حيوية تساهم في تحديد درجة الخمول البدني داخل هذا المجتمع وعلاقته بالعديد من أمراض

نقص الحركة خاصة البدانة (السمنة)، ويكتسب تحديد مستوى النشاط البدني أهمية قصوى في المراحل العمرية التي ينخفض فيها مستوى النشاط البدني بشكل حاد مثل فترة المراهقة وبداية سن الرشد (هزاع محمد الهزاع، 2004، ص26-30). ويؤكد كل (2006) lamonte & Blair (2008) Ortega et al بالنسبة للطلبة انه من الضروري متابعة مستوى النشاط البدني بشكل دوري يساهم في اكتشاف ظاهرة الخمول البدني مبكرا مما يساعد على وضع برامج توعية وتثقيفية من خلال المناهج الدراسية موجهة لرفع مستوى النشاط البدني والكفاءة الصحية لدى الطلاب. (Ortega et al, 2008, p1-11) ، (Lamonte, M.J., Blair, S.N, 2006, p540)

ومنه اهتمت بعض الدراسات في البحث عن مستوى النشاط البدني كدراسة أمي ايلارواخرون (1998) Amy Eyler et al والنشاط البدني ونساء الأقليات، دراسة هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن علي الأحمدى (2010) حول إعداد استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب، دراسة بان محمد خلف وآخرون (2011) لقياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب (18-25 سنة)، دراسة مشعان بن زين الحربي (2012) حول مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض، دراسة احمد سعد الشريف (2013) عن النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي، دراسة عبيد خالد الجهو وآخرون (2016) حول مستويات النشاط البدني لدى البالغين الكويتيين والعوائل المتصورة، دراسة أليقول وآخرون (2017) M. et al حول النشاط البدني والعوامل المرتبطة به بين النساء في إيران ، دراسة بن حاحة برهان الدين (2018) عن مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة، دراسة مجيد خديخش أسد، حسين شفيق حسين (2019) لتقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، ومقالة حكمت المذخوري، بوشارب رفاهية (2020) موضوعها أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 9، دراسة قزيان مايو وآخرون (2020) Xian Mayo et al حول مستويات النشاط البدني للفتيات والشابات مقابل الفتيان والشباب في إسبانيا: تحليل الفجوة بين الجنسين وعليه نرى أن هذه الدراسات بينت أهمية قياس مستوى النشاط البدني لدى مختلف الفئات العمرية للمحافظة على الصحة زيادة على الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتعزيز الصحة في الوقت الحالي الذي تغلبت فيه الآلة على الإنسان مما أدى إلى نقص الحركة والنشاط البدني، وبالتالي الإصابة بالعديد من الأمراض كما سميت بأمراض العصر كمرض السكري، مرض القلب، السمنة، آلام المفاصل وغيرها من الأمراض.

ونتيجة لما تعيشه دول العالم والجزائر بالخصوص من حالات الحجر الصحي الكلي او الجزئي على الأشخاص نتيجة لجائحة كورونا مما أدى إلى الحد أو التقليل من نشاط العمل والمكوث بالبيت، إضافة إلى غلق المركبات الرياضية وقاعات الرياضة والملاعب الجوارية مما تسبب في الابتعاد عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المعتادة، ومن ضرورة وحتمية أهمية النشاط البدني في حياة المرأة بما أنها عنصر فاعل في المجتمع، وتقوم بالكثير من المهام ان كانت في مجال العمل أو بالبيت، فهي تحتاج إلى النشاط البدني المنتظم وبشكل مستمر لتحافظ على صحتها ورشاقتها، ونظرا لغياب دراسات وبحوث حول مستوى النشاط البدني لدى المرأة نحاول في هذا البحث كشف مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي.

وعليه نطرح التساؤل التالي:

- ما مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي؟
- توجد فروق في مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي

1.1. أهداف البحث:

- كشف مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة غير العاملة في ظل الحجر الصحي
- كشف الفروق في مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي

- إدراك أهمية قياس مستويات النشاط البدني لدى الأشخاص.

2.1. فروض البحث:

- مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة في ظل الحجر الصحي نشط

- مستوى النشاط البدني لدى المرأة غير العاملة في ظل الحجر الصحي نشط

- توجد فروق في مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي

3.1. مصطلحات البحث:

النشاط البدني: يعرف النشاط البدني على أنه أي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف

طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة (Kino-Québec, 1999,p8)

ونعرف النشاط البدني هو القيام بمجهود جسدي إرادي واعي، حيث تكسب الجسم الصحة

والحماية من الأمراض، فهناك أنواع كثيرة ومتنوعة من الأنشطة البدنية فيمكن القيام بالمشي، أو الركض، أو

القفز، أو التسلق وغيرها فتلك الأمور مهمة في حياة الإنسان فإن كان الفرد لا يحب نوعا منها فله خيارات كثيرة،

المرأة: المرأة أو الإناث البالغة، كما الرجل هو ذكر الإنسان البالغ، وتستخدم الكلمة لتمييز الفرق الحيوي

(البيولوجي) بين أفراد الجنسين أو للتمييز بين الدور الاجتماعي للمرأة والرجل في الثقافات المختلفة (حنان ياغوري،

2002، ص 84)

الحجر الصحي: هو فترة محددة من الوقت يمنع فيه الأشخاص خروج من البيوت بشكل محدد (حجر صحي جزئي)

بسبب جائحة كورونا التي مست دول العالم والجزائر واحدة من هذه الدول.

2. الدراسات السابقة:

1.2. دراسة قزيان مايو آخرون (Xian Mayo et al (2020) موضوعها مستويات النشاط البدني للفتيات والشابات

مقابل الفتيان والشباب في إسبانيا: تحليل الفجوة بين الجنسين

في هذه الدراسة تم الإبلاغ عن هضبة ملحوظة أو زيادة طفيفة في مستويات الخمول البدني لدى المراهقين والشباب

الإسبان. بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن هناك انخفاضاً تدريجياً في إجمالي النشاط البدني يتم إجراؤها مع تقدم العمر

في كل من المراهقات والشباب وكذلك الرجال البالغين. لقد هدفنا إلى تحليل هذه التغييرات مع تقدم العمر في

النشاط البدني المعتدل إلى القوي (MVPA) في عينة من المراهقون والشباب الإسبان الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و

24 عامًا (العدد = 7827)، مع مراعاة الجنس واستخدام الشكل المختصر لاستبيان النشاط البدني الدولي. من أجل

هذا، قمنا بتنفيذ تحليل ثنائي الاتجاه للنتائج (ANOVA) مع مراعاة كل من الجنس والفئة العمرية التي شملها

الاستطلاع. بشكل عام، أظهرت النتائج التي توصلنا إليها انخفاضاً في MVPA اليومي الذي يتم إجراؤه من مرحلة

المراهقة إلى سن الرشد عند الإسبان. ضمن هذه التخفيضات، تقلل الفتيات مستويات النشاط البدني لديهن في

عمر وسرعة مختلفة في مرحلة المراهقة والشباب مقارنة بالأولاد. على الرغم من أن الفتيات كانوا أقل نشاطاً من

الفتيان في الفئة العمرية 15-18 عاماً، إلا أن هذه الاختلافات لم تعد مهمة في الأعمار الأكبر. تشير نتائجنا إلى ضرورة

تنفيذ مناهج مختلفة للسياسات على أساس الجنس (أي للفتيات والشابات)، حيث أن التخفيضات في القيمة

المضافة للصورة التي يتم إجراؤها تحدث في أعمار ووتيرة معينة مقارنة بالفتيان والشباب. يشير هذا الاختلاف إلى أن

النهج التقليدي خلال فترة المراهقة وصغار البلوغ غير مناسب لمعالجة الخمول البدني دون مراعاة جنس السكان.

2.2. دراسة مجيد خديخش أسد، حسين شفيق حسين (2019) موضوعها تقييم مستوى النشاط البدني لدى

طالبات جامعة السليمانية.

يهدف البحث إلى تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي

بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث، أما في ما يخص مجتمع البحث فقد تم تحديده من طالبات الكليات

العلمية والإنسانية لجامعة السليمانية بواقع (3) كليات علمية و(3) كليات إنسانية وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بواقع (500) طالبة، وتم اعتماد مقياس مقنن لقياس النشاط البدني، وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على مكونة عينة من (15) طالبة وبعد التأكد من جاهزية المقياس تم تطبيق التجربة النهائية على العينة وبعد جمع البيانات تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للتوصل للنتائج ومنها الآتي:

- عدد طالبات جامعة السليمانية اللاتي لا تمارسن أي نشاط بدني بشكل منتظم أكبر من الممارسات.

- أكثر نشاط بدني مارسته الطالبات هو الأعمال المنزلية ومن ثم المشي.

- أفضل تكرار للنشاط البدني الممارس كان من (2-3) مرات في الأسبوع ومدته من (30-60) دقيقة.

- غالبية الطالبات مارسن النشاط البدني في المنزل وفي وقت العصر.

3.2. دراسة بن حاحة برهان الدين (2018) موضوعها دراسة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور

المتوسط بالجزائر العاصمة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى النشاط البدني و طبيعته لدى عينة من التلاميذ في الطور المتوسط بالاستعمال الاستبيان المصمم للكشف عن مستوى النشاط البدني المعروف بـ Factorial method و الذي من خلاله يتمكن الباحث من التعرف على الأنشطة البدنية التي مارسها المراهق خلال 24 ساعة التي تسبق المقابلة مع المفحوص وتمثلت أهم النتائج في أن متوسط مستوى النشاط البدني يبلغ 1.65 لدى الذكور و1.39 لدى الإناث مع 21% من العينة تعاني من خمول بدني مقابل 5% فقط التي تمتلك مستوى نشاط بدني يوصف بالنشاط جدا كما تتمثل أهم الأنشطة الممارسة من طرف المراهقين هي النوم بنسبة 37% للذكور و38.7% للإناث والنوم بـ 24.1% للذكور و28.3% لدى الإناث ما يقلل من زمن الأنشطة البدنية التي تساهم بالإيجاب على صحة المراهقين.

4.2. دراسة مشعان بن زين الحربي (2012) موضوعها مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض .

هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني لدى التلاميذ 12-15 سنة بمدينة الرياض. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها 250 تلميذا من المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وتم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية، المرونة، نسبة الشحوم في الجسم) ومستوى النشاط البدني. وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة الدراسة، بينما كانت اللياقة العضلية والمرونة في الحدود الآمنة صحيا، كما أن مستوى النشاط البدني منخفض، بالإضافة إلى أن هناك نسبة مرتفعة من عينة الدراسة والذين يقضون أكثر من ساعتين في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو ألعاب الكمبيوتر.

5.2. دراسة احمد سعد الشريف (2013) موضوعها النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى ممارسة النشاط البدني في إمارة دبي، وتحديد أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة، وأسباب ممارستها. وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باستخدام استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب على عينة شملت 2650 شخصا من مناطق مختلفة من إمارة دبي من كلا الجنسين تتراوح أعمارهم بين 16 و50 سنة. وقد أظهرت النتائج أن 63.55% من العينة لا يمارسون أي نشاط بدني. ومن ثم فإن نسبة الممارسين بلغت 36.45%. كما أظهرت النتائج أن نسبة الممارسة تقل كلما ارتفع سن الممارسين، حيث تعد الفئة العمرية أقل من 20 سنة هي الأكثر ممارسة للنشاط، وفئة 50 سنة هي الأقل ممارسة. وأظهرت النتائج تفاوتاً كبيراً بين الممارسين حسب المستوى التعليمي، حيث كانت الفئة الأكثر ممارسة هم ذوو المستوى الثانوي والجامعي. كما أظهرت النتائج أن نسبة الممارسة تتأثر بالدخل الشهري، حيث كانت الفئات التي تحصل على دخل أكثر هي الفئة الأكثر ممارسة لنشاط. كما أظهرت النتائج أن معظم الممارسين يزاولون النشاط البدني لمدة 30 دقيقة أو أقل وأن

أغلبهم يمارسون المشي أو الهرولة، وأن الصحة والحفاظ عليها هي السبب الرئيس الذي يدفعهم لممارسة النشاط البدني.

6.2. دراسة بان محمد خلف، ندى عبد السلام صبري ومحمد جاسم محمد (2011) موضوعها قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة

بحث اجري على عينة من الشباب بأعمار 18-25 سنة وبواقع 100 طالب من كلية الفنون الجميلة جامعة بغداد، بهدف معرفة مستوى النشاط البدني لهم ومقارنته بمعدل الطاقة المصروفة ، ومعرفة مقدار هل إن هذا المقدار من الطاقة المصروفة هو معزز للنشاط البدني أم لا ؟ ومن خل المعالجات الإحصائية توصل الباحثون إلى إن مستوى النشاط البدني للفئة العمرية 18-25 سنة للشريحة المثقفة من طلاب الكليات جيد بالمقارنة مع كمية الطاقة المصروفة والتي بدورها تعزز من الصحة العامة للفرد، واغلب عينة البحث تعتمد على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الشدة المرتفعة مثل كرة القدم وبناء الأجسام، وإن المشي المعتدل الشدة وصعود الدرج هما من أكثر الأنشطة البدنية التي يستخدمها الشباب في هذه المرحلة العمرية . ووضع الباحثون العديد من التوصيات تركزت على إجراء مثل هذه الاختبارات على فئات عمرية مختلفة من اجل الصحة العامة ولوضع خطط مستقبلية حول أهم الأنشطة الرياضية والبدنية الممارسة ومحاولة التقدم بها . وتوسيع قاعدة المعرفة بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للفائدة الصحية العامة من خلال الندوات ووسائل الإعلام المرئية والمسموعة، والتأكيد على ضرورة ممارسة الفرد النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة يوميا" من اجل الصحة العامة والتقليل من التأثير السلبي للتكنولوجيا والتطور المعلوماتي الحاصل والذي يقلل من النشاط البدني للفرد. والاهتمام بالنشاط البدني للمرأة وذلك باجراء بحوث تخص نشاط المرأة وخاصة في مجتمعنا حيث يقل اهتمام المرأة بالنواحي الرياضية وبالتالي النواحي الصحية لها.

7.2. دراسة هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن علي الأحمدى (2001) موضوعها استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب : تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى الشباب الذكور من 15-25 سنة في السعودية باستخدام استبيان تم تعديله بشكله النهائي ليتضمن 33 سؤال عن مدى ممارسة النشاط البدني وعن مدة الممارسة وتكرارها ولقد تم قياس صدق المحتوى بواسطة مجموعة من المختصين في اللياقة البدنية والقياس والتقويم، ثم بعد تنقيحها جرى تطبيقها على مجموعة من الطلاب الجامعيين للتأكد من ملائمة صياغة عباراتها . ولقد تم حساب الطاقة المصروفة بالكيلو كالوري في الأسبوع لكل نشاط بدني كالتالي (عدد مرات الممارسة في الأسبوع × زمن الممارسة × المكافئ الايضي المقابل للنشاط البدني) أما قياس ثبات الاستبانة فكان من خلال إعادة الاختبار بعد خمسة أيام من الاختبار على عينة قوامها 39 مفحوصا" تراوحت أعمارهم من 15 إلى 21 سنة مستخدمين معامل الارتباط أحادي التباين، حيث بلغ معامل ثبات الطاقة الكلية المصروفة في الأسبوع للعينة 0.85 وهو معامل ثبات مقبول جدا"، وتم قياس صدق البناء الاستبانة من خلا تطبيقها على عينتين (17-25 سنة) احدهما من الممارسين للنشاط البدني بانتظام (ن=30) والأخرى من غير الممارسين للنشاط البدني (ن=30) ولقد اظهر تحليل - ت - للعينات المستقلة فروقا" دالة بين الممارسين وغير الممارسين عند مستوى 0.000 في عدد مرات الممارسة ومدتها وفي الأنشطة الرياضية والترويحية ، وأنشطة اللياقة البدنية ، لكن ليس في الأنشطة البدنية الحياتية . كما تبين أيضا" وجود فرقا" كبيرا" بين معدل الطاقة المصروفة بالكيلو كالوري في الأسبوع بين المجموعة الممارسة للنشاط البدني والمجموعة غير الممارسة (دال عند مستوى 0.000) مما يعني إن استبانته النشاط البدني قادرة على التمييز بين النشيطين بدنيا" وغير النشيطين.

التعليق على الدراسات

اهتمت الدراسات السابقة بكشف مستوى النشاط البدني لدى عينة من المجتمع كالطلاب، الشباب وذوي الإعاقة العقلية، كما غابت الدراسات حول عينة الإناث أو النساء. كما استخدمت هذه الدراسات مجموعة من استبيانات ومقاييس لمعرفة مستوى النشاط البدني، وجاءت النتائج أن عينات الدراسة كان مستوى نشاطها البدني بين المستوى الضعيف والمتوسط. وهذا يساعد على معرفة أسباب تدني المستوى وإدراك أهمية ممارسة النشاط البدني للمحافظة على الصحة العامة .

3. الإجراءات المنهجية

1.3. المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2.2. مجتمع وعينة البحث:

نظرا لموضوع البحث والمجتمع المقصود يصعب علينا تحديد المجتمع الأصلي للبحث، أما عينة البحث تم اختيارها بطريقة عشوائية والمتمثلة بالمرأة العاملة وغير العاملة و البالغ عددهم 114 امرأة وتتراوح أعمارهم ما بين (30 سنة إلى 50 سنة) وتم توزيع الاستمارات كل النسوة بطريقة منظمة وتحصيل 114 استمارة ، وقد شملت العينة (57) امرأة عاملة و(57) امرأة غير عاملة.

3.3. مجالات البحث:

- المجال البشري: 114 امرأة تتراوح أعمارهن بين 30 إلى 50 سنة.

- المجال الزمني: أفريل 2020 – أوت 2020

- المجال المكاني: المؤسسات العمومية للصحة الجوارية بزهانة، ثانوية خليفة بن محمود بلدية علايمية دائرة عقاز بولاية معسكر بالنسبة للعاملات، أما النساء غير العاملات كان في مساكنهم بنفس الولاية.

4.3. أدوات جمع البيانات:

- المصادر والمراجع وشبكة المعلومات (الانترنت).

- استمارة قياس مستوى نشاط البدني (الهزاع، 2014)

- الوسائل الإحصائية

5.3. مواصفات استمارة قياس مستوى النشاط البدني

تم استخدام استمارة قياس مستوى النشاط البدني للهزاع محمد الهزاع (2014) التي تهدف إلى قياس مستوى النشاط البدني للأفراد، حيث تحتوي الاستمارة على 9 أسئلة مترابطة فيما بينها، كما أن كل سؤال له تقييمه الخاص كما هو موضح في الاستمارة وطريقة التصحيح.

الرقم	الأسئلة	الإجابات	التقييم
01	هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد؟	دائما	05
		احيانا	02
		لا	00
02	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومترا واحدا؟	دائما	05
		احيانا	02
		لا	00
03	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا مرتفع الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب كثيرا وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	كل يوم	09
		4-6 أيام	07
		2-3 أيام	04
		مرة واحدة	01

مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي

00	نادرا جدا		
09	كل يوم	04	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا معتدل (متوسط) الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب فوق المعتاد في الراحة وتستمر فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟
07	4-6 أيام		
04	2-3 أيام		
01	مرة واحدة		
00	نادرا جدا		
09	كل يوم	05	كم يوم في الأسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمارين الأثقال التمرينات السويدية) لتقوية عضلات جسمك او تقوم بعمل يدوي مجهد بالمنزل او في الحديقة فيه حمل الاشياء؟
07	4-6 أيام		
04	2-3 أيام		
01	مرة واحدة		
00	نادرا جدا		
03	نشط وأتحرك كثيرا من مكان لآخر معظم الوقت	06	كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة؟
02	متوسط النشاط والحركة		
01	قليل النشاط والحركة		
00	عمل مكتبي بحث/ كل وقتي جلوس		
03	أتحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد	07	كيف تصف طبيعة نشاطك في المنزل؟
02	متوسط النشاط والحركة		
01	قليل النشاط والحركة		
00	جالس معظم الوقت		
03	أقل من 2 ساعة في اليوم	08	كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو الانترنت (ومواقع التواصل الاجتماعي) بغرض الترفيه؟
01	3-5 ساعات في اليوم		
00	أكثر من 5 ساعات في اليوم		
03	لا شيء	09	كم من الوقت تقضيه يوميا في القراءة (سواء الكتب العادية أو الرقمية)؟
02	حوالي ساعة يوميا		
01	حوالي ساعتين		
00	أكثر من ساعتين		

أما التقييم الكلي للأسئلة الاستبيان فهو على النحو التالي:

الجدول رقم 1: يوضح مفتاح التصحيح لأداة البحث

المستويات	الدرجات
فأنت نشيط جدا، استمر على هذا النشاط	43 درجة فأكثر
فأنت نشيط، يمكنك زيادة نشاطك او استمر على الأقل عند هذا الحد من النشاط	34 إلى 42 درجة
فأنت نشط إلى حد ما وينصح بزيادة نشاطك البدني	25 إلى 33 درجة
فأنت غير نشط بما فيه الكفاية، ولا بد من زيادة نشاطك البدني	اقل من 25 درجة

المصدر(هزاع محمد الهزاع). (2014). دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين في مجلس التعاون الخليجي. الرياض. المكتب التنفيذي لوزارة الصحة بمجلس التعاون).

6.3. الأسس العلمية لأداة البحث:

1.6.3. ثبات الأداة: اعتمد في استخراج عوامل الثبات بتطبيق معامل الارتباط (بيرسون). اذ تم توزيع الاستمارات على العينة الاستطلاعية (10 نساء عاملات و10 نساء غير عاملات) وبعد مدة أسبوع تم إعادة تقسيم الأداة على نفس أفراد العينة، حيث تم حساب ثبات الاختبار بواسطة معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم التوصل إلى النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

الجدول رقم 2: معامل ثبات أداة البحث

الاستمارة	النساء العاملات (ن=10)	نساء غير عاملات (ن=10)
معامل الثبات	0.94	0.95
استمارة النشاط البدني	0.94	0.95

نتائج معامل الثبات جاءت القيم عالية (R المحسوبة أكبر من R الجدولية 0.60)، وهذا يبين ان هناك ارتباط قوي جدا بين التطبيقين الأول والثاني مما يعني هناك ثبات في الاختبار. وهذا دليل على إمكانية استخدام الاستمارة قياس مستوى النشاط البدني على عينة البحث كما هو موضح في الجدول (01).

2.6.3. الصدق الظاهري:

تم عرض أداة البحث على مجموعة من الخبراء في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم بغية تحكيمها وإعطاء الآراء والملاحظات حولها، وما إذا كان المقياس يفي بالغرض الذي وضع من أجله، وقد أجمع أغلب المحكمين على صلاحية المقياس وملائمة أسئلته وهي مرتبطة بنسبة كبيرة بموضوع البحث قيد الدراسة حيث تجاوزت نسبة القبول 99% من آراء المحكمين.

7.3. كيفية توزيع المقياس

تم توزيع استمارة النشاط البدني على أفراد عينة البحث في مناطق إقامتهم بمساعدة فريق العمل المتكون من طالبات الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم في الفترة الممتدة من 15 جوان إلى غاية 04 جويلية، حيث تم توزيع واسترجاع المقياس في نفس اليوم بعد منح المستجوب الوقت الكافي للإجابة على أسئلة أداة البحث.

8.3. الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - دلالة الفرو لعينتين غير مرتبطتين ومتساويتين في العدد (ت ستيودنت)

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4. عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة في ظل الحجر الصحي

الجدول رقم 3: يوضح نتائج إجابات المرأة العاملة على أسئلة أداة البحث

الرقم	الأسئلة	الإجابات	التكرار	الدرجة	%
01	هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد؟	دائما	42	210	73.68%
		أحيانا	13	26	22.81%
		لا	02	00	3.51%
02	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر	دائما	32	160	56.14%
		أحيانا	18	36	31.58%

مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي

12.28%	00	07	لا	واحد؟	
00%	00	00	كل يوم	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا مرتفع الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب كثيرا وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	03
14.04%	56	08	4-6 أيام		
8.77%	20	05	2-3 أيام		
10.52%	06	06	مرة واحدة		
63.15%	00	38	نادرا جدا		
12.28%	63	07	كل يوم	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا معتدل (متوسط) الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب فوق المعتاد في الراحة وتستمر فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	04
8.77%	56	08	4-6 أيام		
5.26%	12	03	2-3 أيام		
28.07%	16	16	مرة واحدة		
45.62%	00	26	نادرا جدا		
3.51%	18	02	كل يوم	كم يوم في الأسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمارين الأثقال التمرينات السويدية) لتقوية عضلات جسمك أو تقوم بعمل يدوي مجهود بالمنزل أو في الحديقة فيه حمل الأشياء؟	05
8.77%	35	05	4-6 أيام		
8.77%	20	05	2-3 أيام		
12.28%	07	07	مرة واحدة		
66.67%	00	38	نادرا جدا		
35.09%	60	20	نشط وأتحرك كثيرا من مكان لآخر معظم الوقت	كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة؟	06
35.09%	40	20	متوسط النشاط والحركة		
15.79%	09	09	قليل النشاط والحركة		
14.03%	00	08	عمل مكثي بحث/ كل وقتي جلوس		
64.91%	111	37	أتحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد	كيف تصف طبيعة نشاطك في المنزل؟	07
21.05%	24	12	متوسط النشاط والحركة		
3.51%	02	02	قليل النشاط والحركة		
10.53%	00	06	جالس معظم الوقت		
52.63%	90	30	أقل من 2 ساعة في اليوم	كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو الانترنت (ومواقع التواصل الاجتماعي) بغرض الترفيه؟	08
24.56%	14	14	3-5 ساعات في اليوم		
22.81%	00	13	أكثر من 5 ساعات في اليوم		
40.35%	75	25	لا شيء	كم من الوقت تقضيه يوميا في القراءة (سواء الكتب العادية أو الرقمية)؟	09
7.02%	46	23	حوالي ساعة يوميا		
8.77%	01	04	حوالي ساعتين		
43.86%	00	05	أكثر من ساعتين		

نلاحظ من الجدول رقم (03) الذي يوضح إجابات عينة البحث المتمثلة في النساء العاملات حيث بلغ مجموع الإجابات 1244 أما المتوسط الحسابي لمجموع الإجابات قدر بـ 21.824، وبالنظر إلى مفتاح التقدير الخاص بالاستبيان

اذ جاءت النتائج على أقل من 25 درجة فهي بتقييم غير نشط بما في الكفاية ولا بد من زيادة نشاطك البدني ، ومنه دلت النتائج إلى أن مستوى النشاط البدني لدي عينة النساء العاملات تنتمي إلى تقدير اقل من 25 درجة فهي عينة ليست نشطة بما فيه الكفاية وتحتاج إلى زيادة مستوى النشاط.

كما ان نتائج إجابات عينة النساء العاملات بالرغم من استخدامها الدرج بدلا من المصعد حوالي 73.68%، وتقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد (56.14%)، وان طبيعة عملها اليومي في الوظيفة يتميز بالحركة والنشاط وكذا متوسط النشاط والحركة معا (70.17%)، إلا أنها لا تهتم بممارسة أنشطة بدنية ورياضية مهما كان نوعها الهوائية أو اللاهوائية بغرض اللياقة البدنية أو الترويح (66.66%). كما أن الوقت الباقي تقضيه في مشاهدة التلفاز وقراءة الكتب والمجلات. ورغم هذه النتائج إلا أنها مازالت تحتاج إلى زيادة مستوى النشاط البدني أكثر وأكثر وفقا لأداة البحث المطبقة

2.4. عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدى المرأة غير العاملة في ظل الحجر الصحي

الجدول رقم4: يوضح نتائج إجابات المرأة غير العاملة على أسئلة أداة البحث

الرقم	الأسئلة	الإجابات	التكرار	الدرجة	%
1	هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد؟	دائما	47	235	82.45%
		أحيانا	04	08	7.02%
		لا	06	00	10.53%
2	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد؟	دائما	33	165	57.90%
		أحيانا	17	34	29.82%
		لا	07	00	12.28%
3	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا مرتفع الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب كثيرا وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	كل يوم	04	36	7.02%
		4-6 أيام	05	35	8.77%
		2-3 أيام	16	64	15.79%
		مرة واحدة	19	19	28.07%
		نادرا جدا	23	00	40.35%
4	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا معتدل (متوسط) الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب فوق المعتاد في الراحة وتستمر فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	كل يوم	06	54	10.53%
		4-6 أيام	11	77	19.29%
		2-3 أيام	06	24	10.53%
		مرة واحدة	13	13	22.81%
		نادرا جدا	21	00	36.84%
5	كم يوم في الأسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمارين الأثقال التمرينات السويدية) لتقوية عضلات جسمك او تقوم بعمل يدوي مجهود بالمنزل او في الحديقة فيه حمل الاشياء	كل يوم	10	90	17.54%
		4-6 أيام	08	56	14.04%
		2-3 أيام	05	20	8.77%
		مرة واحدة	10	10	17.54%
		نادرا جدا	24	00	42.11%
6	كيف تصف طبيعة عملك اليومي في	نشط وأتحرك كثيرا من مكان لأخر معظم الوقت	26	78	45.62%

مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي

28.07%	32	16	متوسط النشاط والحركة	الوظيفة؟	7
17.54%	10	10	قليل النشاط والحركة		
8.77%	00	05	عمل مكتبي بحث/ كل وقتي جلوس		
59.65%	102	34	أتحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد	كيف تصف طبيعة نشاطك في المنزل؟	8
31.58%	36	18	متوسط النشاط والحركة		
5.26%	03	03	قليل النشاط والحركة		
3.21%	00	02	جالس معظم الوقت		
54.39%	93	31	أقل من 2 ساعة في اليوم		
29.82%	17	17	3-5 ساعات في اليوم		
15.79%	00	09	أكثر من 5 ساعات في اليوم	كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بغرض الترفيه؟	9
8.77%	87	29	لا شيء		
8.77%	36	18	حوالي ساعة يوميا		
50.88%	05	05	حوالي ساعتين		
31.58%	00	05	أكثر من ساعتين		
****	1439		المجموع		
25.246			المتوسط الحسابي		

نلاحظ من الجدول رقم (04) الذي يوضح إجابات عينة البحث المتمثلة في النساء غير العاملات (الماكثة بالبيت) حيث بلغ مجموع الإجابات 1439 أما المتوسط الحسابي لمجموع الإجابات قدر بـ 25.246، وبالنظر إلى مفتاح التقدير الخاص بالاستبيان فهي تنتمي إلى 25-33 درجة فأنت نشيط إلى حد ما، وانصح بزيادة نشاطك البدني، ومنه دلت النتائج إلى أن مستوى النشاط البدني لدى عينة النساء غير العاملات تنتمي إلى تقدير من 25 إلى 33 درجة فهي عينة نشطة إلى حد ما وينصحها بزيادة مستوى النشاط البدني.

حيث نرى من نتائج إجابات عينة البحث حول أسئلة الاستبيان التي أظهرت أن النساء غير العاملات بالرغم من استخدامها الدرج بدلا من المصعد حوالي (82.45%)، وتقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد (57.89)، إلا أنها لا تهتم بممارسة أنشطة بدنية ورياضية مهما كان نوعها الهوائية أو اللاهوائية بغرض اللياقة البدنية أو الترويح (73.68%). كما أن الوقت الباقي تقضيه في أعمال البيت والمقدرة بحوالي 91.22% وهي نسبة عالية تدل على الجهد البدني المبذول يوميا كان مخطط له أو عفويا والباقي في مشاهدة التلفاز وقراءة الكتب والمجلات. ورغم هذه النتائج إلا أنها مازالت تحتاج إلى زيادة مستوى النشاط البدني وفقا لأداة البحث المطبقة

3.4. مقارنة بين عيني البحث في مستوى النشاط البدني:

الجدول رقم5: دلالة الفروق بين عيني البحث في مستوى النشاط البدني

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
المرأة العاملة	21.824	4.36	3.84	2.00	دال إحصائيا
المرأة غير العاملة	25.246	5.04			

نلاحظ من الجدول رقم (05) الخاص بمقارنة نتائج إجابات عيني البحث من خلا تطبيق اختبار دلالة الفروق ت نلاحظ وجود فرق دال إحصائيا بين عينة المرأة العاملة والمرأة غير العاملة لصالح المرأة غير العاملة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 3.84 وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 112. بالرغم من أن المتوسطات الحسابية أعطت تقديرا ينصح فيه بزيادة النشاط البدني في الحياة اليومية لقلة كفاية مستوى النشاط البدني لدى العنيتين وفقا لأداة البحث المطبقة.

5. مناقشة النتائج

من خلال النتائج المتوصل إليها جاء مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة في ظل الحجر الصحي غير نشط بما فيه الكفاية (تقدير اقل من 25 درجة) تبعا لجدول التصحيح الخاص باستمارة قياس مستوى النشاط البدني المطبقة. ويرجع ذلك الباحثون أن النشاطات التي تقوم بها المرأة من متطلبات الحياة اليومية أثناء العمل مازالت لم تحقق الكفاية في مستوى النشاط البدني نتيجة عدم إعطائها للأنشطة البدنية والرياضية وقتا مميذا في حياتها اليومية. ويعزي الباحثون ذلك بسبب طول مدة العمل وقلّة أوقات الفراغ، وقلّة الأماكن المخصصة للممارسة المرأة للأنشطة البدنية، عدم ممارسة النشاط البدني بانتظام من قبل عينة البحث إلى قلة الوعي الثقافي الرياضي المرتبط بالصحة وانشغالهم بالعمل. زيادة على الوضعية الصحية وعملية الحجر الصحي الجزئي التي دامت أكثر من 04 أشهر (من شهر مارس إلى شهر جويلية 2020) أثرت على مستوى النشاط البدني لدى عينة البحث، وكذا من خلال عدم التنقل إلى أماكن العمل (التوقف المؤقت عن العمل)، التسوق، الزيارات، ممارسة النشاط البدني الرياضي. وهنا يرى العلماء المختصون أن المرأة أكثر احتياجا لممارسة الرياضة حيث يتوجب عليها أن تقوم بممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بصورة أكثر فطبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والمثلة بالحمل والولادة وظروف ما بعد الحمل والدورة الشهرية بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي. حيث اشارت آني بالستام وآخرون (2012) Annie et al في دراستهم حول الجوانب الصحية التي تختلف بين النساء العاملات وغير العاملات المصابات بالألم العضلي الليفي إلى ضعف اللياقة البدنية لديهم. ودراسة قزيان مايو وآخرون (2020) Xian Mayo et al التي توصلت إلى انخفاض في مستوى النشاط البدني لدى الفتيات في المجتمع الإسباني، وهنا يؤكد كل من حكمت المذخوري وبوشارب رفاهية (2020) على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد19. ودراسة مشعان بن زين الحربي (2012) التي أوصت دراستها بتقليل ساعات مشاهدة التلفزيون أو الفيديو وألعاب الكمبيوتر وتخصيص أوقات لممارسة النشاط البدني. ودراسة أحمد سعد الشريف (2013) التي توصي بتبني عدة مشاريع تتولى تطوير ونشر الوعي لممارسة النشاط البدني

كما جاء مستوى النشاط البدني لدى المرأة غير العاملة في ظل الحجر الصحي نشط إلى حد ما (تقدير من 25 إلى 33 درجة) نتيجة للإعمال المنزلية التي تقوم بها في البيت التي قد تكون مجهدّة في بخض الأحيان مع كثرة الحركة والتنقل بالبيت. ونلاحظ أن النشاطات التي تقوم بها المرأة غير العاملة تحقق الكفاية في مستوى النشاط البدني إلى حد ما والذي يعتبر عاملا أساسيا في تطوير القدرات البدنية والصحية، كما يلعب دورا فعالا في الوقاية من زيادة الوزن والبدانة والأمراض الناتجة عن هذه الحالات تغيرات في النمط المعيشي. ويمكن كذلك أن نقول الوضعية الصحية وعملية الحجر الصحي الجزئي أثرت على مستوى النشاط البدني لدى العينة من خلال عدم التنقل إلى للتسوق، الزيارات، ممارسة النشاط البدني الرياضي. كما أن معظم النساء تعمل على البحث عن السعادة والسعي إليها وحب

المخاطرة والرغبة في الوصول إلى هدف ما، وان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة توفر فرصا لا حصر لها لمقابلة هذه الرغبات. وهنا يشير انور الخولى (2005) انه تعمل الأنشطة البدنية على تنمية الفرد بدنيا واجتماعيا وعقليا، وتدخل في تشكيل شخصية الفرد، فمن خلال ممارسة الأنشطة البدنية يبدأ الممارس في إشباع نزغته إلى الحياة الاجتماعية ليكتسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين. وهذا ما يؤكد مفتى (2004) أن ممارسة التمرينات البدنية بصورة منتظمة يعتبر أسلوب من أساليب الحياة التي تسهم في الوصول إلى الصحة الفعالة في المجتمع والتعامل مع أفرادها بدرجة عالية من الكفاءة.

كما أن قلة ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم وزيادة على الحجر الصحي تحول من حالة الحركة والنشاط إلى حالة الخمول ونقص الحركة، حيث أوضحت بعض الدراسات أن قلة ممارسة النشاط البدني لها عواقب خطيرة على الصحة كزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض خاصة الأمراض القلبية (Arthur,1997). ويضيف مجيد خديخش وحسين شفيق (2019) أن أكثر نشاط بدني مارسه الطالبات هو الأعمال المنزلية بالدرجة الأولى ومن ثم المشي.

كما أسفرت النتائج عن وجود فروق في مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي لصالح المرأة غير العاملة وذلك نتيجة للأعمال المنزلية التي تقوم بها التي تكون ذات جهد بدني العضلي ما بين المستوى الخفيف إلى المستوى العالي مقارنة بالمرأة العاملة التي تعتمد على الجهد العصبي والفكري بدرجة اكبر في مجال العمل. كما أن قلة ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة أدى إلى تدني مستوى النشاط البدني وما ينتج عنها من انخفاض مستوى اللياقة البدنية القلبية التنفسية وهذا يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض كزيادة الوزن، الضغط الدموي وغيرها من الأمراض. وهنا أشارت دراسة أليقول وآخرون (2017) M. Aligol et al انه قد شاركت 297 امرأة في الدراسة التي أشارت إلى أن 139 امرأة (46.8٪) لديهم نشاطا بدنيا انخفاضا ، في حين أن 120 امرأة (40.41٪) و36 امرأة (12.79٪) يشاركن في المستوى المعتدل والعالي للنشاط البدني على التوالي. وهذه الإحصائيات لا يستهان بها خاصة التي تشير إلى انخفاض مستوى النشاط البدني لدى المرأة .

وهنا أشار الهزاع بن محمد الهزاع (2009) انه لا يتوقف الأمر فقط عند البدانة، فالإضافة إلى كونها حالة مرضية بحد ذاتها تعتبر عامل خطورة للعديد من الأمراض مثل أمراض أخرى مثل داء السكري من نوع2، ارتفاع الضغط الدموي، ارتفاع الكوليسترول، التهاب المفاصل، انقطاع التنفس خلال النوم، سرطان وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية. ودراسة بان محمد خلف وآخرون (2011) التي أوصت بوضع خطط مستقبلية حول أهم الأنشطة الرياضية والبدنية الممارسة ومحاولة التقدم بها، والاهتمام بالنشاط البدني للمرأة وذلك بإجراء بحوث تخص النشاط المرأة. ويذكر الجبور والأطرش (2017) نقلا عن هاني وإسماعيل (2014) أن ممارسة النشاط البدني تسهم في الارتقاء بصحة الفرد وإكسابه القوام الجيد وتعمل على رفع الكفاءة البدنية للفرد، وكذلك ترتقي بكفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم، وتعمل على التأثير على الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية للفرد، مما يؤثر بشكل إيجابي على نظام حياة الفرد سواء في العمل أو الراحة، كما تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع. وهذا ما تؤكد عليه منظمة الصحة العالمية في تقريرها الخاص الصادر عام 2017 بأن الخمول البدني هو عامل رئيسي من عوامل خطر الوفاة المبكرة بسبب الأمراض غير السارية وعلى النقيض من ذلك، يقترن النشاط البدني المنتظم بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وسرطان الثدي وسرطان القولون وتحسن الصحة النفسية ونوعية الحياة .

1.5. الاستنتاجات:

- مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة في ظل الحجر الصحي غير نشط بما فيه الكفاية.
- مستوى النشاط البدني لدى المرأة غير العاملة في ظل الحجر الصحي نشط إلى حد ما
- توجد فروق في مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي لصالح المرأة غير العاملة.

2.5. التوصيات:

- توعية المرأة بأهمية الحركة وممارسة النشاط البدني المنتظم
- إدراك المرأة لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة عامة لما له من فوائد على الصحة العضوية والنفسية.
- تكوين إشارات ومختصين في الرعاية الصحية وتكوين شروط الملائمة تناسب المرأة العاملة وغير العاملة.
- توفير أماكن رياضية مناسبة للمرأة وتشجيعها على ممارسة النشاط البدني
- إعداد برامج تليفزيونية تشجيع على ممارسة الرياضة للجميع، وتوعية المجتمع بأهمية النشاط البدني وآثاره على الصحة وشغل أوقات الفراغ بأفضل وسائل.
- دراسة مستوى النشاط البدني للمرأة بصورة أوسع.
- انجاز دراسات وبحوث حول مستوى النشاط البدني لدى المرأة وفقا لبعض المتغيرات (السن، المستوى التعليمي، المهنة، مكان الإقامة، الدخل الشهري.....)

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- احمد سعد الشريف، النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي.الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 40، الملحق 3، 2013، ص 1097-1118.
- الجبور نايف نفصي، الاطرش محمود حسني، دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية. الاردن: جامعة اربد، 2017.
- العتوم نبيل، دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، الأردن: مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، 2009.
- أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، القاهرة، دار الكتب، 2002.
- بان محمد خلف، ندى عبد السلام صبري، محمد جاسم محمد، قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة، جامعة بغداد، المجلة الرياضية المعاصرة، 11(17)، 2011.
- بن حاحة برهان الدين، دراسة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة، جامعة ام البواقي، مجلة التحدي، العدد 13، 2018، ص 91-100.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/54124>

حكمت المدخوري، بورشاب رفاهية، أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 9

<https://www.researchgate.net/publication/340938468>

- حنان ياجوري، المرأة في ضوء متغيرات السن والبيئة الثقافية، الكويت، 2002.
- سلوى مرتضى، محمد مروان عرفات، التربية والتربية الرياضية، ط2. جامعة دمشق، كلية التربية، 2011.
- عبد الحميد سلامة، الرياضة-المظاهر السياسية والاجتماعية والتربوية، ط1. طرابلس: الدار العربية للكتاب، 1986.
- عبد العزيز الدايل، الأجهزة الرياضية المنزلية لتطوير الصحة واللياقة البدنية، السعودية، الإتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة للجميع، دون سنة.
- غضبان أحمد حمزة، بريكي الطاهر، حداب سليم، خوجة باسم، شلي وليد، واقع الممارسة الرياضية النسوية واتجاهات الفتاة الجزائرية نحو ذلك، جامعة ام البواقي، مجلة التحدي، العدد 10، 2016، ص 169-181.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/43740>

- مأمون صالح، الشخصية (بناءها، تكوينها، انماطها، اضطراباتها)، ط1، عمان، دار اسامة للنشر، 2008.
- مجيد خديخش أسد، حسين شفيق حسين، تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد 12، العدد 5، 2019، ص 104-116.

- مشعان بن زين الحربي، مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض، جامعة الملك سعود، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، 24(2)، 2012، ص 569-584.
- منظمة الصحة العالمية، التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة، 2010
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- منظمة الصحة العالمية، تقرير الحالة العالمي عن الأمراض غير السارية، جنيف، 2017.
- هزاع محمد الهزاع، دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين في مجلس التعاون الخليجي، الرياض، المكتب التنفيذي لوزراء الصحة بمجلس التعاون، 2014.
- هزاع محمد الهزاع، ما أهمية قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان، المجلة العربية للغذاء والتغذية، المملكة العربية السعودية، مركز البحوث بكلية التربية، 2004.
- هزاع محمد الهزاع، مستويات النشاط البدني المرتبط بالصحة واللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من الشباب السعودي، المملكة العربية السعودية، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، 2004.
- هزاع محمد الهزاع، محمد بن علي الاحمدي، استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها، جامعة الملك سعود، الرياض، المجلة الدورية السعودية للطب الرياضي، 5(2)، 2010، ص 14-7.
- Abeer, K.A., Ashraaf, A., Hadwa, A., Jibu, K.P., Sherine, G, Levels of Physical Activity among Kuwaiti Adults and Perceived Barriers., *The Open Public Health Journal*, 9, 2016, p77-87.
- Aligol, M., Keshavarz, M., Mohamadbeigi, A., Louise, L.H, Ramezankhani, A, Physical activity and associated factors among women in a suburban area: Findings of community-based study in iran, *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 9, 2017, p1313-1326.
- Amy A. Eyler, Elizabeth Baker, LaChenna Cromer, Abby C. King, Ross C. Brownson, Rebecca J. Donatelle, Physical Activity and Minority Women: A Qualitative Study, *Physical Activity and Minority Women: A Qualitative Study*, *Health Education & Behavior*, 25 (5), 1998, p640-652.
- Annie, P., Jan . B., Kaisa, M, Which aspects of health differ between working and nonworking women with fibromyalgia? A cross-sectional study of work status and health . *BMC Public Health*, (12), 2012, p1-7.
- Kino-Québec, *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, 1999.
- Lamonte, M.J., Blair, S.N, Physical activity cardioresperatory fitness, and adiposity: contributions to disease risk, *Curr opin clin nutr metab care*, 9, 2006, p540-560.
- Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., Sjostrom, M, Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful maker of health . *Int j obes (Lond)*, 32, 2008, p1-11.
- Xian Mayo, Antonio Luque-Casado, Alfonso Jimenez, Fernando del Villar, Physical Activity Levels for Girls and Young Adult Women versus Boys and Young Adult Men in Spain: A Gender Gap Analysis . *Sustainability*, 12, 2020, p1-7.