

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعه الأميرة نورة بنت عبد الرحمن  
كلية الخدمة الاجتماعية  
قسم خدمة الفرد

**دراسة مجتمعية حول آثار ممارسة الرياضة  
على الفتيات**  
” دراسة مطبقة على مدينة الرياض ”

اعداد الدكتورة

**آمال بنت محمد الهبدان**

استاذ مساعد

قسم خدمة فرد - خدمة اجتماعية

١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م



مستخلص:

هدفت الدراسة الى تحديد الآثار النفسية والصحية لممارسة الرياضة واسهاماتها لدى عينة عشوائية بلغت (٣٣٢) فتاة سعودية في منطقة الرياض.

حيث تبين أن ٨٠% تقريبا من الفتيات اتفقن على أن ممارستهن للرياضة لها آثار ايجابية من الناحية النفسية عليهن حيث ساهمت في التقليل من شعورهم بالخجل السلبي والاكتئاب، وإزالة شعورهن بالعزلة والاحباط، وتبين أن ما يقارب من ٧٥% من الفتيات ذكرن ان ممارستهن الرياضة ساهمت في زيادة الإحساس بقيمة الآخرين من حولهن، وساعدتهن على إدراك قدراتهن مع الآخرين في التحكم بسلوكهم كفعل ورد فعل.

وأكدت (٨٢%) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة ثقتهن بأنفسهن وإحساسهن بالمسؤولية، وتعطيهم الشعور بقيمتهم، وتسهم في بناء شخصيتهم وقدرتهم على اتخاذ القرار.

واشارت (٨٣%) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في تمتعهن بصحة جيدة من خلال قدرة الرياضة على التأثير في خفض مستوى الكولسترول والسكر بالدم، وتحسين لياقتهن البدنية حيث تساعدن على اكتساب مرونة في العضلات. وتخلصهن من السمنة وخسارة الدهون، وتساعدن في تنظيم النوم لديهن.

الكلمات المفتاحية:

ممارسة الرياضة، الفتيات السعوديات، الآثار الصحية، الآثار النفسية، تنمية الذات

**Abstract:**

The study aimed to determine the psychological & health impact of sport practice among a random sample of (332) Saudi girls in Riyadh region.

The study finds that about 80% of girls agreed that sport practice has positive impact over their psychological state that it contributed to less shyness and depression, beside getting rid of frustration and loneliness feelings.

The study also indicates that about 75% of girls believes that sport practicing contributed to raising their level of evaluating others value, and helped them in controlling their reaction while dealing with others.

Beside that 82% of study respondents indicates that sport practicing increase their self-confidence, responsibility, self-esteem, and contributes building their sense of personality and ability to make decisions.

83% of the respondents also refers that sport practicing contributes to getting healthy by the ability of sport to reduce blood cholesterol and sugar level, in addition to raising their fitness, losing fats, weight loss, and sleeping.

**Keywords:**

sport practice, Saudi girls, health effects, psychological effects, self-development.

**مقدمة الدراسة :**

أوصى ديننا الحنيف بممارسة الرياضة من عمر الصبا بقوله صلى الله عليه وسلم "علموا أبناءكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وذلك لأهمية اللياقة البدنية على الصحة الجسدية، الذهنية والنفسية، وتأكيداً لذلك ماورد في الحديث النبوي الشريف، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز". وذلك دعوة صريحة أن تكون الرياضة سلوكاً إيجابياً وصحياً يطبع حياة الأسر المسلمة، وذلك قبل أن يثبت العلم فوائد الرياضة للجميع بدءاً من عمر الطفولة.

النشاط البدني بشكل عام وممارسة الرياضة لهم أثر إيجابي في تحسين جودة الحياة من خلال رفع مستوى اللياقة العامة للمجتمع والصحة العامة للأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية، حيث أن الخمول وقلة النشاط البدني هي مشكلة سريعة الانتشار تؤثر على الصحة العامة وتساهم في انتشار الكثير من الأمراض المزمنة والمضاعفات الصحية مثل مرض السكري والسمنة والسرطان. والرياضة تربط بين الجسم والنفسي حيث يعتقد بعض العلماء أن ممارسة المشي تحفز نمو الخلايا العصبية في منطقة الدماغ المرتبطة بالذاكرة، كما أن الرياضة وسيلة صحية لتنمية الطاقات وهي درع حماية ممتاز من العديد من المشاكل الصحية والآفات الاجتماعية. و ثبت علمياً أن الرياضة البدنية هي أفضل سلاح لمواجهة الأمراض التي تهاجم الإنسان مع التقدم في السن، حيث أن ممارسة الفرد للنشاط البدني بصورة منتظمة يؤدي إلى زيادة في متوسط العمر بنسبة ٣٠ %.

الرياضة وممارسة النشاط البدني بانتظام تعتبر استراتيجية بسيطة وفعالة وغير مكلفة لتحسين نوعية الحياة، وهي مهمة للجميع وضرورية للتمتع بصحة أفضل وذلك بالنظر لفوائدها المتعددة بين تحسين أداء وظائف الجسم وتنشيط القدرات الذهنية، تحقيق الراحة النفسية، والحصول على جسم صحي قوي يعمر في الأرض كما أمر ديننا الحنيف.

**الإطار النظري والدراسات السابقة:**

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها.

حيث اهتمت بعض الحضارات بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية ، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ وكشكل من أشكال الترويح بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربية. وذلك لما فطن له المفكرون التربويون القدماء من وجود إطار للقيم تحفل به الرياضة و كذلك قدرتها العالية على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية وهو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان. في العصر الحديث ونتيجة جهود العلماء المتواصلة وباحثي التربية البدنية والرياضة و سعيهم لتأكيد البناء المعلوماتي لنظامهم الأكاديمي أمكن لأول مرة النظر إلى الرياضة نظرة يحدوها الشمول حيث من الصعوبة تناول هذا النشاط الإنساني المتنامي بوجه نظر واحدة بعد أن بدأت الأبعاد الاجتماعية والثقافية للرياضة تتضح وأصبح من الصعب أن يتجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز الذي هو أحد متطلبات التنمية البشرية والاجتماعية المستدامة( الخولي، ١٩٩٦).

وفي إعلان الامم المتحدة لخطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠ إقرار بالدور الذي تضطلع به الرياضة في إحراز التقدم الاجتماعي، حيث أشار الإعلان إلى أن "الرياضة هي من العناصر التمكينية المهمة للتنمية المستدامة، و يجب الاعتراف بالمساهمة المتعاظمة التي تضطلع بها الرياضة في تحقيق التنمية والسلام بالنظر إلى دورها في تشجيع التسامح والاحترام ومساهمتها في تمكين المرأة والشباب والأفراد والمجتمعات وفي بلوغ الأهداف المنشودة في مجالات الصحة والتعليم الإندماج الاجتماعي كما أن الرياضة وسيلة يسيرة الكلفة وأداة طيبة في تعزيز مقاصد السلم والتنمية". و أكد ذلك الأمين العام للأمم المتحدة حيث ذكر التالي "تعدّ الرياضة أداةً فريدةً وفعالةً من أدوات التشجيع على تمتع أعضاء الأسرة البشرية جميعاً بالكرامة والحقوق المتساوية غير القابلة للتصرف، وتخلق الرياضة زخماً للتغيير الاجتماعي الإيجابي"(موقع الأمم المتحدة، ٢٠١٣).

وقد التفت دوله قطر لهذا المحور مبكراً حيث نصت الاستراتيجية الوطنية للرعاية الصحية الأولية واستراتيجية التنمية الوطنية لدولة قطر من عام ٢٠١١ إلى ٢٠١٦ على تفعيل أنشطة تعزيز الصحة التي تشتمل على نشر الثقافة الرياضية، وذلك لزيادة وعي المجتمع بأهمية ممارسة النشاط البدني لفوائده المتعددة التي تبدأ بتحسين الإنتاجية وزيادة المناعة الطبيعية بالجسم والوقاية من الأمراض بالإضافة إلى تحسين الحالة المزاجية والصحة النفسية للفرد". وذكرت سعادة الدكتورة حنان الكواري وزيرة الصحة العامة في دولة قطر ان قطر لها السبق بين دول العالم في تخصيص يوم للرياضة على مستوى الدولة، إدراكاً منها أن ممارسة الرياضة تعد من الأساسيات الواضحة في المجتمع الذي يتمتع بصحة جيدة وتأثيرها الإيجابي على نمط الحياة وصور النشاط الإنساني. وشددت سعادتها على أهمية ممارسة الرياضة والنشاط البدني في الحفاظ على صحة الإنسان، موضحة السعي لأن تكون الرياضة سلوك حياة يومي وليس يوماً واحداً في العام. وفتت سعادتها إلى أن اليوم الرياضي يهدف في الأساس إلى التوعية بأهمية الرياضة وتعريف أفراد المجتمع بضرورة تبني نمط منتظم من النشاط البدني يستمر طوال العام، بما يكفل في النهاية التمتع بصحة

وعافية خالية من الأمراض. كما أكدت السيدة إلهام النعيمي مدير إدارة العلاقات العامة بالإنابة ورئيس قسم التشريعات والفعاليات بوزارة الصحة، إن "الرياضة لها أهمية كبيرة في حياة المجتمع نظراً لكونها ترتبط بشكل وثيق بصحة الفرد، فلا يمكن تصور وجود مجتمع يتمتع أفرادُه بصحة وعافية إلا إذا كانت الرياضة سلوكاً واضحاً فيه، كما أن أنماط الحياة الصحية تسهم في الحد من الإصابة بالأمراض المزمنة (وزارة الصحة العامة، دولة قطر، وزارة الصحة العامة تشارك في فعاليات اليوم الرياضي للدولة، ٢٠١٦).

هذا وتتطلب التنمية المستدامة تلبية احتياجات الجيل الحالي دون إهدار حقوق الأجيال القادمة في الحياة في مستوى لا يقل عن المستوى الذي نعيش فيه الآن. وتركز التنمية البشرية والاجتماعية المستدامة والفعالة على الانسان كمحور لها ويظهر الأستثمار الحقيقي في الانسان بتوفير الرعاية المستدامة في المجال الصحي والتعليمي والاجتماعي والنفسي من خلال توسيع الخيارات المتاحة للناس وتوفير مزيد من الفرص لجميع أفراد المجتمع وتهيئة الظروف اللازمة لهم ليحيوا برفاهية. لذا تهتم رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتحقيق أهداف التنمية البشرية المستدامة من خلال المساهمة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والاستدامة البيئية وذلك من خلال عدة محاور وخصوصاً محور مجتمع حيوي بيئته عامرة الذي يؤكد ان النمط الصحي والمتوازن يعتبر من أهم مقومات جودة الحياة، ويتم تحقيق ذلك خلال توفير بيئة إيجابية جاذبه و بناء مجتمع ينعم أفرادُه بمحيط ونمط حياة صحي. وقد أكدت الرؤية ان سعادة المواطنين والمقيمين تأتي على رأس أولويات القيادة العليا في المملكة، وهذه السعادة لا تتم دون إكمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية التي تحققها الرياضة كعنصر أساسي، والرياضة هي مرآة الحضارات على مر العصور في التوازن بين النمو الفكري والبدني والإدراكي والاجتماعي والإبداعي بين الأفراد وهي من أهم عناصر الحياة الاجتماعية الإيجابية. وتعتبر الرياضة هي أحد الأدوات الإستراتيجية لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ للتنمية الاجتماعية المستدامة في محور مجتمع حيوي بيئته عامرة حيث انها وسيلة تساعد بشكل رئيسي على بناء رأس المال الاجتماعي وتقوية النسيج المجتمعي وتحسين التماسك والتضامن الاجتماعي بين الأفراد، كما انها وسيلة لتعديل السلوك الإنساني وتهذيب العقل وصقل الروح و بناء الجسم. وبالتالي السعي لأن تكون الرياضة ثقافة مجتمع وتحقيق الوعي الصحي الرياضي مهم جداً في المجتمع لتحقيق الاهداف اعلاه من خلال غرس مفهوم الرياضة وأهميتها للكبير والصغير وتعزيز المهارات الرياضية واللياقة في الإعلام المرئي والمسموع وقنوات التواصل الاجتماعي لتطبيق القيمة الاجتماعية العقل السليم في الجسم السليم. وأكدت رؤية المملكة ٢٠٣٠ أن الفرص المتاحة حالياً لممارسة النشاط الرياضي بانتظام لا ترتقي إلى التطلعات، مما جعلها تحظى بتركيز في الرؤية التي شددت على ضرورة رفع معدل ممارسة الرياضة في المجتمع السعودي بنسبة ٤٠ % خلال ١٥ عاما المقبلة بدلا من ١٣% حالياً، كهدف مهم من أهداف الرؤية وتذهب هذه الارقام الى أهمية رفع وعي المجتمع السعودي بالرياضة وربطها بالصحة من خلال توفير البيئة المناسبة ليكون سلوك راسخ بين جميع المواطنين في مجتمعهم ولذلك ستقام المزيد من المرافق والمنشآت الرياضية بالشراكة مع القطاع الخاص، وسيكون بمقدور الجميع ممارسة رياضاتهم المفضلة في بيئة مثالية. (سعودي البوابة الوطنية للتعاملات الإلكترونية الحكومية & رؤية المملكة ٢٠٣٠، ١٤٣٨)

و العلاقة بين الرياضة والجسم السليم علاقة قديمة قدم التاريخ و آثارها الإيجابية سواء علاجية أو وقائية أو نفسية مؤكدة وذلك من خلال الدراسات والأبحاث الحديثة التي أجريت في أرض الجامعات العالمية وبإشراف أهم الأخصائيين والباحثين من مختلف الاختصاصات. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات أن الممارسة المنتظمة والمستمرة للرياضة تكسب الفرد متعة وسعادة وراحة نفسية وثقة بالنفس مما يحقق له التكيف النفسي، ويظهر ذلك من خلال المواقف المختلفة التي يقابلها الفرد عند ممارسته الرياضة و التي تشبع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان لديه. وللرياضة تأثيرها الايجابي الواضح على الناحية النفسية والعقلية والوصول إلى الحالات النفسية السليمة فهي تشكل عاملاً مهماً في الاستقرار النفسي والتنشيط الذهني والإنتاج الفكري للإنسان، حيث تخفف الرياضة من ضغوط الحياة اليومية وتقلل من حالات القلق والاكتئاب وتحرر الفرد من الإرهاق والتوتر العصبي وتساعد على تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي الاسترخاء و إيجاد الحياة الآمنة. كما ان الرياضة ترتقي بالحالة الصحية العامة للفرد و تساهم في زيادة المناعة الطبيعية للجسم والوقاية من الأمراض مما يزيد كفاءته في العمل والإنتاج. وأخيراً وليس آخراً الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يتمتعون بصفة قيادية وقدرات عالية في تكوين علاقات اجتماعية سريعة وصحية مع الآخرين ويتميزون بصفات من النضج الفكري والاجتماعي والصفاء الذهني والثقة. (الموقع الرسمي لمنظمة الاتحاد الرياضي العام في سوريا، ٢٠١٣)

ومن المهم أن يصبح لدى مجتمعنا السعودي الثقافة الرياضية الصحيحة للحياة بشكل أفضل، ويقصد بالثقافة الرياضية ما ذكره (الشافعي، ٢٠٠١) انها "الزيادة الزاخرة للخبرة الإنسانية من خلال الأنشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها إلى فهم وتقدير أفضل للبيئة التي يجد فيها الأفراد أنفسهم جزءاً منها". وقد أوضح (مهدي & أحمد، ٢٠١٢) أن هناك علاقة ارتباط ايجابية معنوية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية بمعهد إعداد المعلمين - ديالى. وهو ما يثبت أن التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد يزيد كلما زادت ثقافته الرياضية ويصبح شخصية أكثر قدرة على ضبط النفس وتحمل موقف النقد والإحباط مع القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والإطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر، كما يشعر الفرد بالسعادة مع الآخرين ويكون قادر على إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب له في الحياة.

وهذا ما يؤكد علماء النفس أن الرياضة تبعث في الفرد نوعاً من الارتياح والراحة النفسية والترويح عن النفس وتفيد أعضاء الجسم بشكل عام. كما تساعد الرياضة الأطفال والشباب على النمو السليم عموماً والانفعالي خصوصاً من خلال مساهمتها في السيطرة والتحكم والتوازن العصبي في الجسم ، حيث تساعد على ضبط النفس والتعود على الصبر والتحكم في المشاعر والعواطف. كما تنمي الرياضة القدرات العقلية بإضافة معلومات وخبرات جديدة تساهم في طريقة حل المشكلات وتعزز روح الإقدام والمشاركة والتفاعل الاجتماعي، وهي تلبس الافراد قيماً ومعايير اجتماعية مفيدة لهم في تكيفهم مع مجتمعهم وذلك مثل التعاون وتحمل المسؤولية والثقة

بالنفس وحب النظام والطاعة واحترام رأي الآخرين وتقدير مشاعرهم والتوافق بين المصالح الشخصية والمادية (الروقي، هـ، ١٤٣٠)

وهو يتفق مع ما خلصت له دراسة عن دور النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة بعنوان "دور قديم ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر"، حيث ذكرت انه ثبت علمياً في الوقت الحاضر أن الممارسة المنتظمة للفرد للنشاط البدني المعتدل الشدة (على الأقل) وارتفاع اللياقة البدنية له تحملان في طبيتهما تأثيرات إيجابية جمّة على وظائف الجسم المختلفة، وتعودان بفوائد صحية كثيرة على الإنسان. وعلى العكس من ذلك فإن الخمول البدني والركون للراحة يقودان إلى جملة من الآثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع على السواء. كما ذكرت الدراسة أن ممارسة المرأة للنشاط البدني والرياضه يؤدي إلى تحسن في معدل كثافة العظام لديها، وله دور إيجابي في عملية خفض الوزن و مكافحة السمنة وايضاً الوقاية منها على المدى الطويل. كما أكدت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم بمعدل يتراوح من ٣-٥ أيام في الأسبوع له دور مهم وحيوي في علاج المصابين بداء السكري من النوع الثاني وفي تأجيل حدوثه لدى الفرد، خاصة الأفراد اللذين لديهم الاستعداد للإصابة بهذا الداء، كالذين لديهم تاريخ عائلي قوي للإصابة بالسكري، أو مع التقدم في العمر، أو لدى الخاملين بدنياً، أو لدى بعض الفئات العرقية التي ينتشر داء السكري بين أفرادها، أو المصابات بسكري الحمل كما يعزز من الثقة بالنفس(الهزاع، ٢٠٠٤).

وعلى نفس السياق ذكر ( مركز البحوث والدراسات الاعلامية بالشركة المتحدة لنظم وبرامج الحاسبات الالية، ٢٠١٦ ) أن ممارسة الرياضة بانتظام تعود على الفرد بأثار ايجابية على كافة الأصعدة حيث تقلل صحيا من نسبة الإصابة بمرض السكري وتجعل الفرد قادرعلى التحكم بشكل أفضل بنسبة سكر الدم، كما انها تحافظ على الوزن و تقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين والكولسترول، ونفسيا تجعل الفرد يتحكم بالضغوطات والتوتر بشكل أفضل مما يزيد من ثقته بنفسه، كما تجعل الفرد الممارس لها يتمتع بذاكرة قوية ونوم أفضل.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة ريتشاردسن Richardson التي أعدها على الطلاب المترددين على عيادة الأخصائي النفسي الاجتماعي في المدرسة، و التي أوضحت نتائجها أن اشتراك الطلاب في الأنشطة الترويحية والرياضية يحافظ على الاستقرار الإنفعالي لهم ويساعدهم على الإلتزان في إتخاذ القرارات. وظهرت الدراسة أن الطلاب الذين يحتاجون إلى استشارات نفسية لا توجد لديهم صلة بالأنشطة الرياضية أو الترويحية. كما أوضحت إدارة التعليم في نيوجيرسي في دراسة أجرتها على نفس المحور أنه خلال فترة ثلاث سنوات كانت حالات الإنتحار بين تلاميذ المدارس تحدث للتلاميذ الذين لا صلة لهم ببرامج التربية البدنية والرياضة أو أنشطة ترويحية( الخولي، ١٩٩٦).

وكانت نتائج دراسة حول (الصحة النفسية والنوم أقامها مركز البحوث والدراسات الإعلامية بالشركة المتحدة لنظم وبرامج الحاسبات الالية، ٢٠١٦) قد دعمت ما ذكرنا اعلاه حيث أوضحت إن أسلوب الحياة الحالي والعمل المرهق مع قلة الترفيه قد لا يؤدي إلى مرض نفسي لدى الأفراد ولكن قد يقلل من تمتعهم بالصحة النفسية، ولتحسين الصحة العامة للفرد لابد أن يهتم بالوجبات



الغذائية المتوازنة والنوم ثمانية ساعات بانتظام واستنشاق هواء نقي وممارسة بعض الرياضة ليتمكن من الموازنة وتحمل ضغوط الحياة.

وتوافقاً مع ما ذكر أعلاه يؤكد لنا (بدران، ٢٠٠٥) أن الحاجة في هذا العصر إلى ممارسة الرياضة تزداد بسبب إدمان العمل المكتبي، فبرنامج المشي اليومي لمدة ساعة يخفض نسبة الكوليسترول ويزيد اللياقة، كما أن رياضة المشي ينام بها تحسين نوعية الحياة الإنسانية وإدخال البهجة والحيوية إلى كل أعضاء الجسم وأن المشي يفوق في فوائده بعض الادوية كما يؤيد ذلك علماء الطب. وقد أثبتت الدراسات إن الرياضة المنتظمة وخاصة المشي لها فوائد إيجابية لصحة الإنسان النفسية، مثل: تقليل القلق، زيادة النشاط، زيادة الإبداع، زيادة الثقة بالنفس، تحسين الحالة المزاجية. تحسين صورة الذات. طرد الإحساس بالاكئاب. إبعاد الانتباه عن المشكلات الخاصة. و تساهم الرياضة في إفراز مادة كيميائية في المخ ترفع الروح المعنوية، اسمها: بيتا-أندروفين، وذلك بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية.

وهذا ما أكده المختصين بأن ممارسة الأنشطة البدنية مهمة للوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة (Hypokinetics diseases) وتأثيراتها السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق (راتب وخليفة، ١٩٩٨).

وقد أشار (الهزاع، ٢٠٠٣) إلى أن الدلائل العلمية تشير بشكل متزايد إلى ارتباط ممارسة الرياضة إيجابياً بجملة من الفوائد الصحية لدى الإنسان، بما في ذلك الوقاية من أمراض القلب وداء السكري ومكافحة السمنة. بل أن الاعتقاد السائد حالياً هو أن الآثار المترتبة على الخمول البدني على المجتمع عموماً تفوق تلك المترتبة من زيادة الكوليسترول أو ضغط الدم الشرياني. وهذا ما توضحه نتائج بحوث فسيولوجيا النشاط البدني لدى الناشئة السعوديين التي تم إجراءها على مدى الاثنتي عشرة سنة الماضية التي تشير إلى أن الخمول البدني منتشر بين أوساطهم. حيث أظهر الرصد اليومي لضربات القلب عن بعد أن أكثر من ٥٧% من الأطفال والناشئة لا يمارسون الحد الأدنى من النشاط البدني الضروري لصحة القلب، وأن هذه النسبة تعد أكبر بكثير من نسبة اللذين لديهم عوامل الخطورة الأخرى المهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية مثل: ارتفاع الدهون الثلاثية، وارتفاع الكوليسترول، وارتفاع البروتين الدهني المنخفض الكثافة، أو انتشار البدانة. كما أظهرت النتائج أن نسبة الناشئة اللذين يمارسون نشاطاً بدنياً لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر عند شدة مرتفعة (فوق ١٥٩ ضربة/ق) لا تتجاوز ١٥%، كما أن ما نسبته ١٦% من الأطفال والناشئة لم تصل مستويات ضربات القلب لديهم إلى شدة مرتفعة على الإطلاق. هذا وأكدت الدراسة أن عوامل الخطورة الصحية تنخفض لدى التلاميذ النشيطين بديناً مقارنة بغير النشيطين، خاصة مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.

لذا من المهم ممارسة الرياضة تحت مسمى «العقل السليم في الجسم السليم»، وذلك لأهميتها في بناء وتقوية الجسم وتغذية العقل، حيث أنها وسيلة الفرد لاكتساب جسم سليم مما يوفر له أرضاً

خصبة لاكتساب عقل سليم حيث انه أداة التميز بين إنسان عن إنسان آخر. أن إكتساب عقل سليم أمر هام يسعى إليه كل فرد يريد أن يرى نفسه في مكانة متميزة مرموقة، فما من أحد شاباً كان أم رجلاً أم شيخاً أم فتاة أم امرأة لا يريد لنفسه عقلاً سليماً راجحاً يتميز به عن الآخرين. مع الأخذ في الحسبان أن هذا التميز لن يأتي فقط بوجود العقل السليم ولكن يتأتى بإعمال هذا العقل، فوجود العقل مع عدم إعماله يتساوى مع عدم وجوده هذا من جانب، ومن جانب آخر يوقن هذا الفرد الذكي أن ممارسة الرياضة تكسبه جسمًا قويًا يتقرب به إلى الله سبحانه وتعالى حيث يعينه على تحمل أداء العبادات من صلاة، وصيام، وحج.. وغيرها. كما أن ممارسة الفرد للرياضة تزيد من قدرته على السعي في إعمار الأرض والتي تعد من الواجبات الضرورية الملقاة على عاتق كل مسلم، لذا يجب على الفرد السعي لامتلاك أسباب القوة والقدرة على هذا الإعمار من عقل سليم يمكنه من التخطيط الصحيح، وجسم معافى سليم تساهم بالممارسة الرياضية في بنائه وتقويته مما يجعله قادرًا على تحمل مشاق التنفيذ والمتابعة والاستمرارية في إعمار الأرض بكل ما هو مفيد. ولذلك حثنا الإسلام على ممارسة الرياضة والتقوي بها. ويؤكد الرسول صلى الله عليه وسلم على أن «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير»، فالجسم القوي أقدر على أداء التكاليف الدينية والدينية من الجسم الضعيف. والرياضة تساعد الجسم على التخلص من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي، وتكسب البدن لياقة بدنية عالية تملؤه بالحيوية والنشاط، وتشعر الرياضة بممارستها باعتدال المزاج، حيث ترفع من روحه المعنوية مما يشعره براحة نفسية تدفعه للإقبال على عمله أيًا كان بهمة عالية تنعكس على إنتاجيته. وبالتالي تنعكس على دخله وتقدمه في وظيفته أو تجارته أو صناعته، وهذا ينعكس بدوره على رفاهية المجتمع الممارس للرياضة كجزء من برنامجه اليومي، وينعكس في الأخير على تقدم الوطن ورفعته (موسى، ٢٠١٣).

وقد أشارت دراسة (مركز البحوث والدراسات الإعلامية بالشركة المتحدة لنظم وبرامج الحاسبات الآلية، لياقة الأصحاء، ٢٠١٦) أن الرياضة تساعد في إفراز مادة السيروتونين في الدماغ وهي مادة طبيعية لمقاومة التوتر العصبي والاكتئاب، لذا يجب توجيه أفراد المجتمع للتفكير بالرياضة على أنها متعة وليست واجب بهذه الطريقة نجعلها عادة يومية تدخل السرور إلى قلوبنا والسر هو أن نختار الرياضة المحببة سواء كانت السباحة، المشي السريع، ركوب الدراجة. حيث إن عدم توفر الوقت ليس حجة لعدم ممارسة الرياضة فـ ٣٠ دقيقة كافية للاعتناء بأجسادنا وستوفر علينا ساعات وأيام نقضيها في علاج أمراض كالقلب والسكر وضغط الدم.

وقد أكدت دراسة (مؤسسة جالوب لأستطلاع الرأي، ٢٠١١) حول ضعف عادات ممارسة الرياضة في المملكة والتي أظهرت نتائجها أنه يساهم في زيادة معدلات المصابين بالسكري والسمنة، ووضحت أن فقط ١٦% من السيدات السعوديات يمارسن الرياضة ثلاثة أيام في الأسبوع فقط، مقابل ٢٧% في المائة للرجال، لذلك السيدات السعوديات عرضة لأخطار أشد لأنهم يمارسن الرياضة على نحو أقل من الرجال. لذلك حذرت الدراسة من إن ضعف ممارسة الرياضة بين النساء في السعودية له آثاراً خطيرة على الصحة لأن معدل السمنة بين النساء السعوديات هو الثاني بعد النساء الكويتيات مباشرة بين نساء بلدان مجلس التعاون الخليجي حسب بيانات منظمة الصحة العالمية. كما أظهرت النتائج أن نسبة ذوي الأعمار الدنيا في ممارسة الرياضة أعلى من

نسبة الأكبر سناً، وهو ما يمكن أن يعتبر إشارة إيجابية لتخفيف أعباء الأمراض في المستقبل. كما أوضحت النتائج أن فقط ٣٣% من الفئة العمرية بين ١٥ - ٢٩ سنة في السعودية يمارسون الرياضة وهي النسبة الأقل خليجياً وعالمياً، كما بلغ معدل توقع الحياة في المملكة العربية السعودية ٧٢ عاماً، وهو الأقل بين بلدان مجلس التعاون الخليجي وهو أقل مما هو عليه في بلدان نامية أقل تقدماً اقتصادياً. ومن المؤسف أن الدراسة لا تتوقع أن يتحسن ذلك لأن معظم المستجيبين السعوديين لأسئلة الاستبيان لا يمارسون التمارين الرياضية، كما أنهم الأقل احتمالاً بين سكان هذه المنطقة في تناول الخضار والفواكه على أساس أسبوعي.

ويؤكد (المرجع الوطني لتتقيف مرضى داء السكري في الادارة العامة للأمراض غير المعدية التابعة للوكالة المساعدة للطب الوقائي في وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية، ٢٠١٦) أن تقديرات منظمة الصحة العالمية وإحصاءاتها لعام ٢٠١٢م والتي قام الاتحاد الدولي لمرض السكري بنشرها، تظهر أن نحو ٣٧١ مليون شخص مصاب بهذا المرض حول العالم ومن المتوقع أن يتضاعف هذا الرقم بحلول عام ٢٠٣٠م إذا لم تتخذ الإجراءات الضرورية لمواجهته. وأنه على مستوى المملكة العربية السعودية زادت نسبة الإصابة بمرض السكري من ٥.٢ % في عام ١٩٨٢ إلى حوالي ١٧% في عام ٢٠١٠م، وان عدد المصابين حالياً في المملكة يقدر بـ ٣ مليون مصاب حسب تقديرات منظمة السكر العالمية وسيزيد العدد إلى أكثر من ٤ مليون وثلاثمائة ألف في عام ٢٠٣٠م.

وتتضح هذه المشكلة لنا محلياً و خليجياً مقارنة بدول العالم بارتفاع نسبة الإصابة بالسكري والسمنة والمرتبطة ارتباط وثيق بقلة ممارسة الرياضة، وذلك بناء على ما ذكرته منظمة الصحة العالمية أن المملكة العربية السعودية من البلدان العشرة ذات الانتشار الأعلى لمرض السكري في العالم وهي: البحرين والكويت ولبنان وعمان والإمارات العربية المتحدة. كما أظهرت البيانات أن البالغين بأعمار ١٥ سنة فما فوق أظهروا مستويات عالية من فرط الوزن والسمنة في مصر والبحرين والأردن والكويت والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة، حيث يتراوح انتشار فرط الوزن والسمنة في هذه البلدان من ٧٤% إلى ٨٦% لدى النساء ومن ٦٩% إلى ٧٧% لدى الرجال. وأشارت الاحصاءات إلى انتشار أعلى بكثير للسمنة بين النساء البالغات، في حين أن فرط الوزن أكثر وضوحاً لدى البالغين من الرجال وان ذلك له علاقة وثيقة بالخمول البدني وعدم ممارسة الرياضة (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٦).

وجاء المؤتمر السعودي الأول والخليجي الرابع لتعزيز النمط المعيشي الصحي في ٢٠١٠ الذي أقيم تحت شعار "شراكة أفضل لصحة أفضل" كمبادرة من المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة في دول مجلس التعاون الخليجي بالتعاون مع الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع لخطورة المشكلة محلياً وخليجياً، حيث أكدت منظمة الصحة العالمية أن الأمراض غير المعدية مثل السرطان، تصلب الشرايين، والسكري، تعتبر العدو الأول لصحة البشرية ممثلة في نحو ٦٠ في المائة من أسباب الوفاة حول العالم، ويتوقع أن ترتفع هذه النسبة إلى ٧٣ في المائة في عام ٢٠٢٠. كما ذكر تقرير رصد عوامل الخطورة بأن نسبة قلة أو غياب النشاط البدني بين

السعوديين تصل إلى ٣٣.٨ في المائة وهي نسبة عالية، لذا اهتم المؤتمر بمفهوم تعزيز نمط المعيشي الصحي والذي يقصد به أن يشمل العديد من الحالات المحيطة بالفرد منها التكيف الفعال مع التغيرات البيئية والاجتماعية والاقتصادية في حياة الفرد والأسرة، وهي تشمل الإجهاد الفكري والتوتر العصبي من دون الوقوع في مخاطر سلوكية، وأيضاً النشاطات الاجتماعية والتطوعية التي لها تأثير إيجابي على العلاقات الاجتماعية على صحة الفرد والأسرة والمجتمع، و وسائل الأمن والسلامة في المنزل والمدرسة ومكان العمل، والتعليم المستمر مدي الحياة كجزء مهم من السلوك الصحي، والإحساس بالأمل والقيم ومعنى الحياة كلها تمثل مفاتيح النمط الصحي، والتغذية السليمة وممارسة النشاط البدني بشكل مستمر والحفاظ على اللياقة العقلية والجسمية، والابتعاد عن المواد السامة مثل التدخين والمخدرات والكحول (الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع، ٢٠١٦).

وفي نفس السياق وينسب أكثر تفصيل للمشكلة أوضح تقرير أعدته مجلة "لانسيت" الدولية الطبية المستقلة والتي تهدف لخدمة المجتمع وتسخير العلوم للمجتمع لجعله يعيش حياة أفضل تأكديها أن قلة النشاط الحركي يشجع على انتشار السمنة للأفراد في المجتمع. و ذكر التقرير ان المملكة العربية السعودية من أكثر الدول العربية معاناة من السمنة والبدانة المفرطة حيث بلغت نسبة البدانة الحقيقية التي يعاني منها الأفراد في السعودية ٧٠%، وقد ذكرت الدراسة ان ثلاثة أرباع النساء السعوديات تقريباً يعانين إما من الوزن الزائد أو السمنة، كما هو الحال لدى ٦٩ في المائة من الرجال السعوديين. وذلك يعود للحمول الغالب على الأفراد حيث أن ٢٢% فقط من السعوديين يمارسون الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة على مدار ثلاثة أيام، وقد سجلت النساء السعوديات نسبة أقل وهي ١٦% في ممارسة الرياضة وهي نسبة قليلة للغاية تبرر انتشار السمنة في المجتمع السعودي خاصة بين النساء (www.thelancet.com,2016).

وتظهر المشكلة على الصعيد المحلي بدقة أكثر بما ذكره برنامج مكافحة السمنة في البوابة الالكترونية لوزارة الصحة السعودية أن السمنة اتخذت أبعاداً وبائية في جميع أنحاء العالم، حيث باتت تقف هي وزيادة الوزن وراء وفاة ما لا يقل عن ٢.٦ مليون نسمة كل عام. وتعرف السمنة وزيادة الوزن بأنها زيادة في كتلة الجسم وتحديداً الكتلة الدهنية منه، وهذه الزيادة ناتجة عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم. وقد أبرزت منظمة الصحة العالمية الفرق بين (زيادة الوزن) حيث تعرف بأنها الحالة التي يبلغ فيها مؤشر كتلة الجسم ما بين ٢٥ كجم/م<sup>٢</sup> إلى ٢٩.٩ كجم/م<sup>٢</sup>، و (السمنة) التي تعرف بأنها الحالة التي يبلغ فيها مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٣٠ كجم/م<sup>٢</sup>. وبناء على ما ذكرته منظمة الصحة العالمية فقد أحدث التغيير السريع في النظام الغذائي وقلة النشاط البدني ونمط المعيشة زيادة في عدد المصابين بالسمنة وزيادة الوزن في العالم والخليج والمملكة العربية السعودية، حيث تشير الإحصاءات من منظمة الصحة العالمية إلى أن معدلات انتشار السمنة في دول مجلس التعاون الخليجي تعد من الأعلى على مستوى العالم. وقد أظهرت التقارير في منظمة الصحة العالمية أن معدل الإصابة بالسمنة تضاعف منذ عام ١٩٨٠م إلى ٢٠٠٨م عالمياً، حيث أن أكثر من ١.٤ مليار بالغ في العالم يعانون زيادة الوزن وأكثر من نصف مليار يعانون السمنة عالمياً، وأن هناك ما يزيد على ٤٠ مليون طفل ممن هم تحت

سن الخامسة يعانون زيادة الوزن حول العالم. كما أظهرت التقارير أن نسبة السمنة في المملكة العربية السعودية تبلغ ٢٨.٧%، وتبلغ نسبة زيادة الوزن ٣٠.٧% في الفئة العمرية من ١٥ فما فوق من الرجال والنساء حسب نتائج المسح الوطني للمعلومات الصحية عام ٢٠١٣م، كما تبلغ نسبة السمنة ٩.٣% لدى الأطفال في عمر المدرسة و ٦% لدى الأطفال في الفئة العمرية ما قبل عمر المدرسة. ونظرًا لارتفاع نسبة السمنة في المملكة العربية السعودية، ولارتباطها بالعديد من الأمراض غير السارية مثل: مرض السكري، القلب، الضغط، التهاب المفاصل، أمراض السرطان، والعديد من الأمراض الأخرى، قامت وزارة الصحة باستحداث برنامج مكافحة السمنة والوقاية منها والذي يركز على الابتعاد عن الخمول والتركيز على الأنشطة البدنية المكثفة التي تشمل المشي السريع والسباحة و ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يوميًا ، حيث أنه وفقًا للكلية الأميركية للطب الرياضي، تحتاج إلى الحصول على ١٥٠ دقيقة إلى ٢٥٠ دقيقة من النشاط المعتدل الكثافة في الأسبوع لمنع زيادة الوزن. (برنامج مكافحة السمنة، ٢٠١٦).

وقد أكد المسح الوطني للمعلومات الصحية في المملكة والذي جاء ضمن دراسة بحثية قامت بها وزارة الصحة بالتعاون مع معهد القياسات الصحية والتقييم بجامعة واشنطن الأمريكية في مارس ٢٠١٤ أنه للأسف المملكة تصدرت المرتبة الأولى في التصنيف الدولي لمرضى السكري، و يتوقع أن يرتفع الرقم إلى أكثر من خمسة ملايين مصاب خلال الأعوام الأربع المقبلة وذلك وفقًا للنتائج الذي تضمنها. وأظهرت نتائج الدراسة أن معدل انتشار السكر في المواطنين يقدر ب ١٣.٤% يمثل الذكور منهم ١.١ مليون شخص، منهم ٥٤٦ ألفًا يتناولون علاجًا لداء السكر، و ٢٧٥ ألفًا لا يسيطرون على المرض. والإناث يقدرن ب ٧٧٥ ألفًا، منهم ٣٥٦ ألفًا يسيطرون على المرض من خلال العلاج، مقابل ١٩٦ ألفًا لا يسيطرون عليه. وذكرت الوزارة أن أهم أسباب الزيادة المطردة في الإصابة بالسكري في مجتمعنا تعود إلى مجموعة أسباب من أهمها: تغير نمط الحياة الذي ترتب عليه قلة الحركة والخمول، وارتفاع معدلات السمنة المفرطة بين السعوديين، حيث تشير إحصائية إلى أن السعودية تأتي في المركز الخامس عالميًا والثالث خليجيًا في السمنة. إذ تشير الإحصائيات إلى أن ٣٦% من سكان السعودية مصابون بالسمنة، ٤٤% من النساء، و ٢٦% من الرجال، ونسبة تفشي السمنة بين أطفال السعودية هي ١٨%، بمعدل ٣ ملايين طفل سمين، ٥٠% منهم معرضون للإصابة بالسكري. ومن أهم أسباب انتشار السمنة في مجتمعنا السعودي هو النظام الغذائي المعتمد على الكربوهيدرات (الأرز) وقلة الاعتماد على الخضروات والفواكه، والتوجه نحو مطاعم الوجبات السريعة التي تحتوي نسبة دهون عالية تؤدي إلى زيادة الوزن وهي أحد الأسباب الرئيسية في الإصابة بداء السكري، أيضاً أن الاعتماد الكلي في الحركة على السيارات وعدم ممارسة الرياضة كالمشي التي لها اثر ايجابي في حرق الدهون والسكريات في الجسم والوقاية من المرض زاد من تفاقم نسب الإصابة. (بوابة وزارة الصحة السعودية الالكترونية، ٢٠١٦)

واتفق ذلك مع ما كشفته المجلة الطبية في الإدارة العامة للأعلام والعلاقات والتوعية الصحية في وزارة الصحة أن ٢٨% من المصابين بداء السكري في المجتمع السعودي هم الفئة العمرية فوق ٣٠ عاماً، فيما بلغت نسبة المصابين بداء السكري في مجمل المجتمع ١٧%، هذا ويلعب العامل الوراثي دوراً كبيراً يمثل ما نسبته من ٦٠ إلى ٨٠% في نسبة الإصابة. وأكدت الوزارة أهمية التعامل مع مرض السكري كوقاية وكجزء من العلاج من خلال اتباع الطرق الصحية السليمة كتخفيف الوزن وممارسة الرياضة. وانطلاقاً من ذلك حرصت وزارة الصحة السعودية من خلال خطتها الإستراتيجية على تطبيق الطرق المنهجية والعلمية الحديثة لبناء مجتمع صحي أفضل يتمتع بالصحة والسلامة من خلال نشر الوعي الصحي العام والحد من انتشار الأمراض السارية غير المعديه مثل السمنة والسكري، والذي يتم بتغيير نمط الحياة وزيادة النشاط البدني المعتدل الكثافة خلال اليوم للفرد وممارسة الرياضة بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من النشاط البدني معظم أيام الاسبوع. وبناء عليه اعتمدت وزارة الصحة السعودية خطة تنفيذية وطنية ممتدة على ١٠ سنوات للتحكم في مرض السكري (٢٠١٠-٢٠٢٠م)، وكان الهدف السابع من الخطة هو المشاركة المجتمعية للتحكم في مرض السكر من خلال البرنامج الوطني السعودي للتوعية ضد مرض السكر، والذي يهدف إلى زيادة الوعي العام لدى كافة شرائح المجتمع السعودي عن مرض السكري وطرق الوقاية والعلاج من خلال مشاركة مجتمعية نشطة تركز على أهمية إدخال الرياضة كنمط حياة. (وزارة الصحة، ٢٠١٦)

واستشعاراً من جامعة الدمام ممثلة في مستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر لهذه المشكلة الخطيرة من انتشار الأمراض مثل السكري والسمنة والمرتبطة ارتباط وثيق بالخمول البدني وقلة ممارسة الرياضة في مجتمعنا السعودي، قام الدكتور وليد البكر استشاري الغدد الصماء والأمراض الباطنية بعمل "حملة التوعية والسكري ٢٠١٣". والتي ذكر فيها أن المملكة الثالثة عالمياً من حيث قلة الحركة والكلل تسبقها مالطا والسودان. و الأعلى عالمياً في انتشار السمنة والبدانة، مشيراً إلى أن كلاً من الكويت وأمريكا والسعودية من أكثر الدول في نسبة السمنة على مستوى العالم. وأكد أن السعودية تأتي في المركز الخامس عالمياً والثالث خليجياً في السمنة، إذ تشير الإحصائيات إلى أن ٤٠% من سكان السعودية مصابون بالسمنة، ٤٤% من النساء، و ٢٦% من الرجال. وأوضح الدكتور البكر أن أقل المناطق نسبة في السمنة هي المناطق الجنوبية من المملكة، وذلك لكثرة الحركة والطبيعة السكانية للسكان، مشيراً إلى أن هناك ٢٠ ألف حالة وفاة سنوياً في المملكة بسبب مضاعفات السمنة، ونسبة تفشي السمنة بين أطفال السعودية هي ١٨%، بمعدل ٣ ملايين طفل سمين، ٥٠% منهم معرضون للإصابة بالسكري حيث أن السمنة من أسباب الإصابة بالسكر من النوع الثاني. ووضح الدكتور البكر أن الفترة الحالية من هذا العصر شهدت تطورات في السمنة المفرطة بين الأشخاص تعود إلى أسباب عدة من أهمها الخمول وعدم ممارسة الرياضة وكذلك التكنولوجيا والرفاهية والأكل غير الصحي. وأضاف أن نسبة النساء هي الأكثر على المستوى العام من الرجال بفارق الضعف بسبب طبيعة الهرمونات وتفاعلها في الجسم وعدم الحركة كذلك بأن الذين يعانون من السمنة تجد نسبة الحياة لديهم أقل بـ ١٠ سنوات من قرنائهم الطبيعيين.

وتوافقت إحصائيات السكان بالسعودية لعام ٢٠١٢ ما ذكره الدكتور البكر حيث أوضحت أن هناك ٧.٥ مليون سعودي مصابون بالسمنة بسبب قلة الحركة، إذ وجدت الإحصائية أن ٣٣ % من الرجال و ٥٠ % من النساء لا يمارسون الرياضة. (مستشفى الملك فهد الجامعي، ٢٠١٦)

وتزامن مع ذلك الجهود الحثيثة من وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية لإيمانها بخطورة الموقف وانتشار الخمول البدني المؤدي للأمراض السارية غير المعدية مثل السكري والسمنة بإقامة العديد من حملات التوعية وورش العمل لنشر الوعي بالمخاطر الصحية لهم من خلال المؤتمر الدولي للسكري بعنوان "مكافحة وباء السكري ٢٠٣٠ ... هل نحن مستعدون". والذي نظمتها الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء بالتعاون مع الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في (يناير ٢٠١٥)، هدف هذا المؤتمر للتحذير من خطورة أمراض السكر والسمنة وارتفاع معدلاتها بالمملكة بعد وصولها إلى مستويات مقلقة تؤثر على صحة المجتمع السعودي من كل الجوانب الصحية والاجتماعية والاقتصادية، كما هدف الى التقليل من نسبة الإصابة فيها قبل أن تنتشر وتنتقل إلى مرحلة الوباء في عام ٢٠٣٠م. وذلك بناء على الاحصائيات الظاهرة لمرضي السمنة والسكر في المملكة خلال الفترة الأخيرة والتي هي مؤشر خطير لانها تمثل عبئا على المجتمع وأجهزة الدولة بشكل خاص، حيث أوضح المسح الصحي الذي أعدته وزارة الصحة في عام ٢٠١٤م في جميع مناطق المملكة للفئة العمرية من ١٥-٦٥ سنة أن نسبة الإصابة بداء السكري تمثل ١٣.٤% (١٤.٨% عند الذكور و ١١.٧% عند الإناث) ومن المتوقع أن تصل نسبة مصابي السكري في المملكة مع حلول عام ٢٠٣٠م إلى أكثر من ٥٠%. وقد اختتم المؤتمر أعماله بخطة استراتيجية ومشاريع وطنية شاملة وخطة عمل للحد من انتشار السمنة والسكري في المملكة ودول الاتحاد الدولي للسكري، وقد تبنت وزارة الصحة تنفيذ الخطة الوطنية لمكافحة داء السكري للسنوات العشر المقبلة. ( صحة المنطقة الشرقية، ٢٠١٦ )، (الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء، ٢٠١٦م)

وتتابعا لهذه الجهود في ( اكتوبر، ٢٠١٥ ) نظم المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة بدول مجلس التعاون والجمعية السعودية لطب الاسرة بالاضافة الى المركز الوطني للسكري المؤتمر العالمي لمواجهة مرض السمنة والسكري في دول الخليج، الذي يعقد تحت شعار "الشراكة في التغيير" والذي ناقش قضيتي السمنة والسكري، وهما مترابطتان ومستقلتان في المنطقة كما تستنزفان الجهد الطبي والتكاليف المالية الكبيرة، و تربط الدراسات والبحوث ازدياد عدد الحالات لمرضي السمنة والسكري بانتشار عدد من الانماط الحياتية والسلوكيات الغذائية غير الصحية، وقلة النشاط البدني في منطقتنا. وخرجت التوصيات بأهمية اتباع خطط لمكافحة الامراض في دول مجلس التعاون الخليجي من خلال الوقاية وليس العلاج، بحيث يتم تغيير نمط الحياة الاستهلاكي وتشجيع المواطنين وحثهم على ممارسة التمارين الرياضية والابتعاد عن الكسل والخمول. وكذلك في (نوفمبر، ٢٠١٦) أقيم المؤتمر العالمي للسكري والسمنة "طريقك نحو التغيير" لتقديم أوراق علمية حديثة عن الوضع الراهن للسكري والسمنة و آخر التطورات والمستجدات في إدارة السكري والسمنة والعمل على رفع الوعي الصحي العام للوقاية من مرض السكري والسمنة، وكذلك دور الجهات ذات العلاقة في مكافحة السكري والسمنة وزيادة الوعي العام حول داء السكري. وخرج

المؤتمر بتوصيات منها إنشاء البيئات التي تمكن الناس من إتباع أساليب الحياة الصحية، وتنفيذ التدابير التي تقلل من تعرض السكان للسلوكيات الخطرة التي يمكن أن تؤدي إلى المرض ومضاعفاته، وتعزيز الوعي للمجتمع والأفراد من حيث ضرورة الانخراط في النشاط البدني بانتظام والحفاظ على وزن صحي والحياة بأنماط صحية سليمة. (الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع، ٢٠١٦)

ولا يفوتنا أن نؤكد أن الرياضة اليوم لم تعد أمراً خاصاً يؤديه المرء متى ما شاء كما كان الأمر في الأجيال السابقة، بل هي ضرورة لبنات وشباب العصر الحديث بعد أن تمكنوا من الوعي بأهمية ممارسة الرياضة يومياً لوقايتهم من الأمراض الشائعة في وقتنا الحاضر وعلى رأسها السكري والسمنة. حيث أوضحت إحصاءات الاتحاد الدولي للسكري بأن المملكة تعد الأعلى في الإصابة بمرض السكري بين دول الشرق الأوسط حيث وصلت إلى أكثر من ٢٨% من عدد السكان وذلك يعود إلى السمنة وأساليب الحياة غير الصحية وعدم ممارسة الرياضة، كما نشر المركز الجامعي لأبحاث السمنة في أغسطس ٢٠١٦ أن نسبة السمنة في المملكة تدعو للقلق حيث إن ٢٣% من النساء و ١٤% من الرجال مصابون بالسمنة في حين بلغت نسبة زيادة الوزن ٣٠.٧% بين الرجال و ٢٨% بين النساء و التي أعادها الكثير من الباحثين إلى البيئة التي تفتقر إلى النشاط البدني وانتشار الخمول بين المجتمعات. (المركز الجامعي لأبحاث السمنة ٢٠١٦)

والخمول البدني منتشر بنسبة ٦٠% وهو يعتبر من أهم أسباب حدوث معظم الأمراض غير السارية بين سكان دول العالم ، وفي المملكة العربية السعودية التي شهدت خلال العقود الثلاثة الماضية تغيرات حياتية كبيرة ينتشر الخمول البدني بشكل واسع لدى جميع فئات المجتمع، حيث تتراوح نسبة الخمول البدني في متوسطها من حوالي ٦٠% لدى الأطفال والناشئة ، والشباب من ١٨-٢٤ سنة إلى ٧١%، لترتفع إلى أكثر من ٨٠% لدى الذكور البالغين من ٢٠-٦٥ سنة. (الهزاع، ٢٠٠٤) وقد ذكرت إحصائية السكان بالسعودية لعام ٢٠١٢ أن ٣٣% من الرجال و ٥٠% من النساء لا يمارسون الرياضة وترتب على قلة الحركة والخمول أن نحو ٧.٥ مليون سعودي مصابون بالسمنة. (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠١٦)

ولا تزال ثقافة النشاط البدني والرياضة في مجتمعنا السعودي كنمط حياة صحي غائبة لذا من الضروري الاهتمام بهذا المفهوم وتعزيزه في مجتمعنا لتحسين جودة الحياة فيه والقضاء على الأمراض غير المعدية مثل السكري والسمنة، من خلال تحفيز الأفراد وتوعيتهم بأهمية النشاط البدني و الرياضة وتوجيههم لجعل الرياضة أسلوب حياة. حيث أن التزام الافراد بممارسة الرياضة كنمط حياة و جزء مهم من حياتهم اليومية تعني صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطا لهم وذلك لما لها من فوائد صحية ونفسية واجتماعية لاتحصى على الفرد والمجتمع لذا حرصت الدراسة على معرفة الآثار النفسية والصحية لممارسة الرياضة على الفتيات السعوديات في منطقة الرياض و إسهاماتها في تنمية الذات لدى الفتيات السعوديات.



### مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في سعيها للإجابة عن التساؤل الرئيس التالي: ما الآثار النفسية والصحية لممارسة الرياضة على الفتيات السعوديات في منطقة الرياض و إسهاماتها في تنمية الذات لدى الفتيات السعوديات.

### أهداف الدراسة:

١. تحديد الآثار النفسية لممارسة الرياضة على الفتيات السعوديات في منطقة الرياض.
٢. تحديد إسهامات ممارسة الرياضة في تنمية الذات عند الفتيات السعوديات في منطقة الرياض.
٣. تحديد الآثار الصحية لممارسة الرياضة على الفتيات السعوديات في منطقة الرياض.

### تساؤلات الدراسة:

١. ما الآثار النفسية لممارسة الرياضة على الفتيات السعوديات في منطقة الرياض.
٢. ما الآثار الصحية لممارسة الرياضة على الفتيات السعوديات في منطقة الرياض.
٣. ما إسهامات ممارسة الرياضة في تنمية الذات عند الفتيات السعوديات في منطقة الرياض.

### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الفتيات السعوديات، في المناطق الإدارية في المملكة العربية السعودية.

### عينة الدراسة:

بلغ العدد الكلي للعينة (٣٣٢) مفردة من الفتيات السعوديات، في المناطق الإدارية في المملكة العربية السعودية.

### أداة الدراسة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم تصميم استبانة تكونت من قسمين، اشتمل القسم الاول على البيانات الاولية للمستجيبات، وتكون القسم الثاني من ثلاث محاور رئيسة لموضوع الدراسة واشتملت هذه المحاور على ٢٧ عبارة.

اختبار الصدق والثبات: ، تم عرض اداة الدراسة على (٧) محكمين، وذلك للاسترشاد بآرائهم وملاحظاتهم وتعديلاتهم. وبناء على التعديلات والاقتراحات التي وجه اليها المحكمون، تم إجراء التعديلات اللازمة التي اتفق عليها (٥) محكمون من اصل (٧)، من تعديل، أو حذف، أو إضافة بعض العبارات، حتى أصبح الاستبيان في صورته النهائية.

نتائج الدراسة:

أولاً: وصف عينة الدراسة:

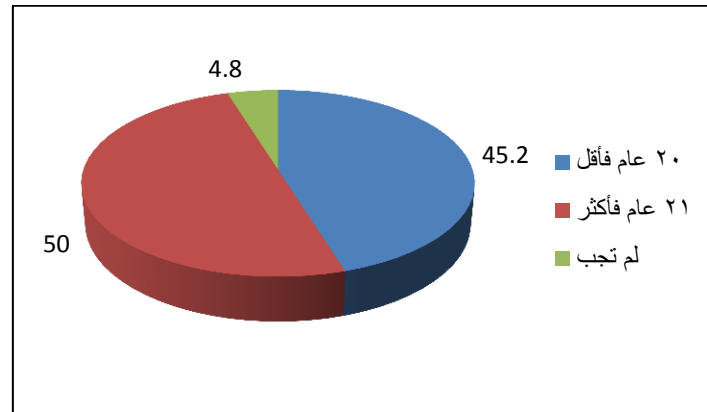
توزيع العينة حسب متغير العمر:

تظهر بيانات الجدول والشكل رقم (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر، حيث شكلت الفئة العمرية "٢٠ عام فأقل" ما نسبته (٤٥.٢%) من إجمالي العينة، وشكلت الفئة العمرية "٢١ عام فأكثر" ما نسبته (٥٠.٠%) من إجمالي العينة، ولم يظهر (٤.٨%) من إجمالي عينة الدراسة فئتهم العمرية.

جدول رقم (١) توزيع أفراد العينة حسب متغير العمر

الفئة العمرية	N	%
٢٠ عام فأقل	150	45.2
٢١ عام فأكثر	166	50.0
لم تجب	16	4.8
مجموع	332	100.0

شكل رقم (١) توزيع أفراد العينة حسب متغير العمر



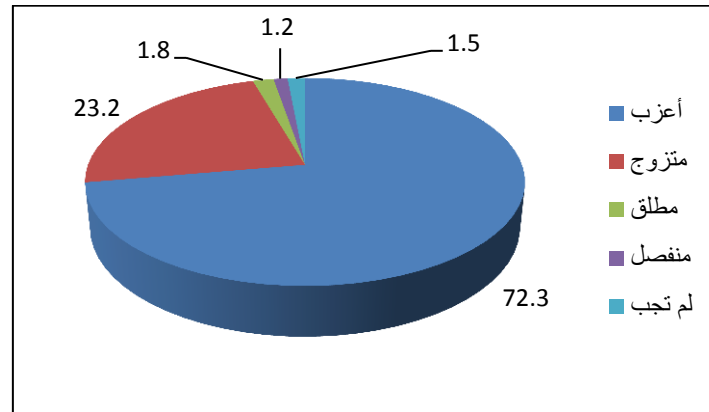
توزيع العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية:

تظهر بيانات الجدول والشكل رقم (٢) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية، حيث شكلت فئة "عزباء" ما نسبته (٧٢.٣%) من إجمالي العينة، وشكلت فئة "متزوجة" ما نسبته (٢٣.٢%)، أما فئة "مطلقة" فقد شكلت ما نسبته (١.٨%)، بينما شكلت فئة "منفصلة" ما نسبته (١.٢%) من إجمالي العينة، في حين لم تظهر (١.٥%) من أفراد العينة حالتهم الاجتماعية.

جدول رقم (٢) توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	N	%
عزباء	240	72.3
متزوجة	77	23.2
مطلقة	6	1.8
منفصلة	4	1.2
لم تجب	5	1.5
مجموع	332	100.0

شكل رقم (٢) توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية



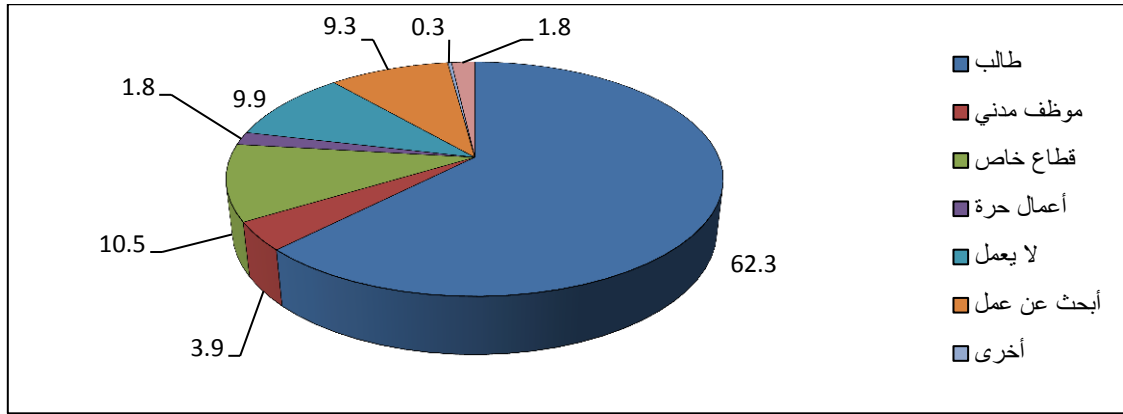
توزيع العينة حسب متغير العمل:

تظهر بيانات الجدول والشكل رقم (٣) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمل، حيث شكلت "الطالبات" ما نسبته (٦٢.٣%) من إجمالي العينة، وشكلت "الموظفات المدنيات" ما نسبته (٣.٩%)، أما فئة الموظفين في "القطاع الخاص" فقد شكلن ما نسبته (١٠.٥%)، بينما شكلت "الأعمال الحرة" ما نسبته (١.٨%) من إجمالي العينة، أما اللواتي لا يعملن فقد شكلن ما نسبته (٩.٩%)، في حين بلغت نسبة اللواتي "يبحثن عن عمل" (٩.٣%)، وجاء خيار "أخرى" بنسبة (٠.٣%).

الجدول رقم (٣) توزيع أفراد العينة حسب متغير العمل

العمل	N	%
طالبة	207	62.3
موظفة مدنية	13	3.9
قطاع خاص	35	10.5
أعمال حرة	6	1.8
لا تعمل	33	9.9
تبحث عن عمل	31	9.3
أخرى	1	.3
لم تجب	6	1.8
مجموع	332	100.0

الشكل رقم (٣) توزيع العينة حسب متغير العمل



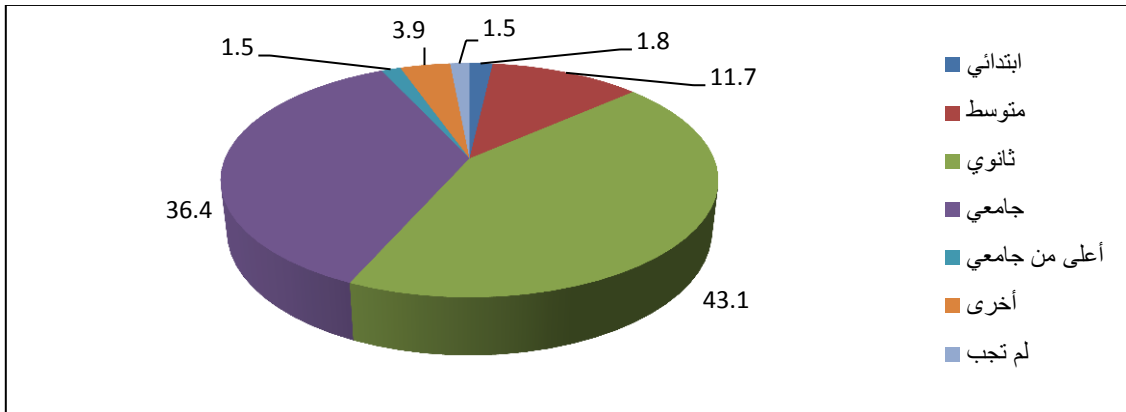
توزيع العينة حسب متغير المستوى التعليمي:

تظهر بيانات الجدول والشكل رقم (٤) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي، حيث شكلت حملة الشهادة "الابتدائية" ما نسبته (١.٨%)، وشكلت حملة الشهادة "المتوسطة" ما نسبته (١١.٧%)، وشكلت حملة الشهادة "الثانوية" ما نسبته (٤٣.١%)، وشكلت حملة الشهادة "جامعي" ما نسبته (٣٦.٤%)، وبلغت نسبة فئة "أخرى" (٣.٩%)، أما مَنْ لم يجيبوا على متغير المستوى التعليمي فقد بلغت نسبتهم (١.٥%).

جدول رقم (٤) توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	N	%
ابتدائي	6	1.8
متوسط	39	11.7
ثانوي	143	43.1
جامعي	121	36.4
أعلى من جامعي	5	1.5
أخرى	13	3.9
لم تجب	5	1.5
مجموع	332	100.0

الشكل رقم (٤) توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي



#### الآثار النفسية لممارسة الرياضة لدى الفتاة:

تم توجيه سؤال للفتيات للتعرف على درجة موافقتهن عن عدد من أبرز الآثار النفسية لممارسة الرياضة، وذلك من خلال مقياس خماسي متدرج، شمل العبارات التالية (موافقة بشدة، وموافقة، ولا أعلم، وغير موافقة، وغير موافقة بشدة)، والهدف من السؤال هو التعرف على رأي الفتاة عن درجة موافقتها عن العبارات التي تعكس الآثار النفسية لممارسة الرياضة من وجهة نظرها الشخصية.

تظهر بيانات الجدول والشكل رقم (٥) النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لدى الفتيات على الآثار النفسية لممارسة الرياضة، وفق الترتيب التنازلي، حسب المتوسطات الحسابية للعبارات، كما يلي:

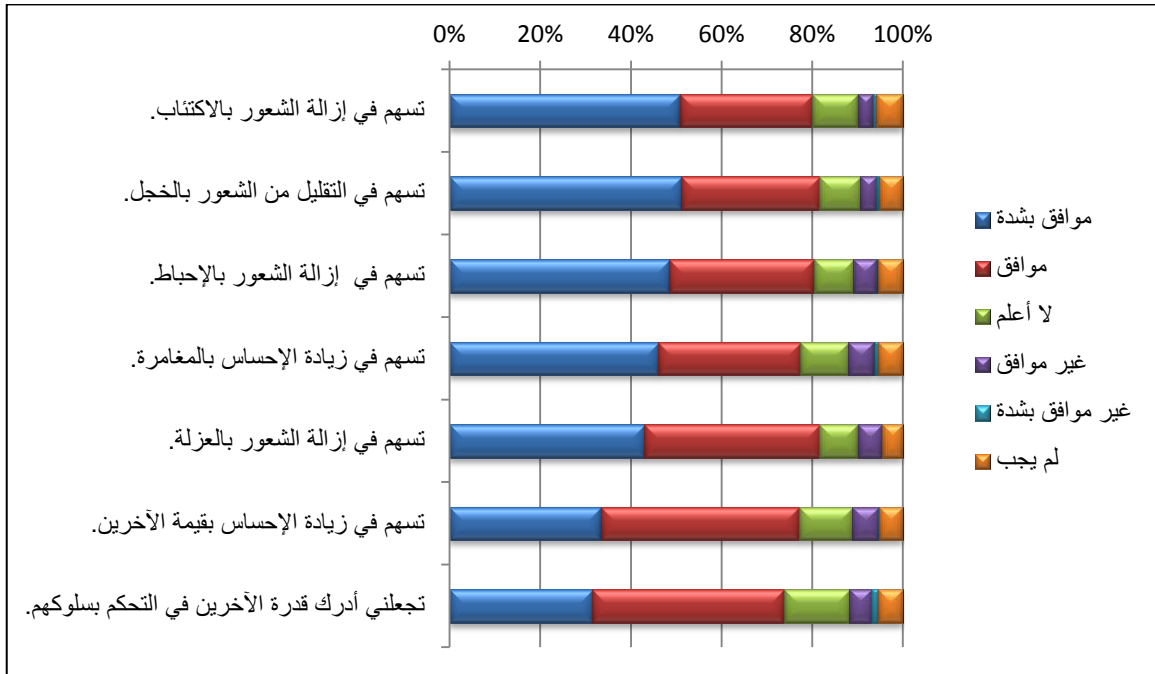
- ترى (٨١.٦ %) ، بمتوسط من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في التقليل من الشعور بالخجل السلبي، وجاء هذا البند في المرتبة الأولى لديهن حسابي (٤.٣٥)، وانحراف معياري (٠.٨٥).
- ترى (٨٠.١ %) من الفتيات المبحوثات أن ممارسة الرياضة تسهم في التقليل من الشعور بالاكئاب، وقد جاء هذا البند في المرتبة الثانية لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٤)، وانحراف معياري (٠.٨٧).

- ترى (٨٠.٤ %) من الفتيات بأن ممارسة الرياضة تسهم في إزالة الشعور بالإحباط، وقد أحتل هذا البند المرتبة الثالثة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٠)، وانحراف معياري (٠.٨٧).
- ترى (٨١.٦ %) من أفراد العينة أن ممارسة الرياضة تسهم في إزالة الشعور بالعزلة، وقد جاء هذا البند في المرتبة الرابعة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٢٥)، وانحراف معياري (٠.٨٤).
- ترى (٧٧.٤ %) من الفتيات من أفراد العينة أن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة الإحساس بالمغامرة، وهذا البند جاء في المرتبة الخامسة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٢٣)، وانحراف معياري (٠.٩٤).
- ترى (٧٧.١ %) من الفتيات المبحوثات أن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة الإحساس بقيمة الآخرين، وحل هذا البند في المرتبة السادسة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.١٠)، وانحراف معياري (٠.٨٦).
- ترى (٧٣.٨ %) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تساعدن على إدراك قدرة الآخرين في التحكم بسلوكهم، وهذا البند جاء في المرتبة السابعة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٠٣)، وانحراف معياري (٠.٩١).

**جدول رقم (٥) النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للأثار النفسية لممارسة الرياضة لدى الفتاة**

م	العبارة	موافق بشدة		موافق		لا أعلم		غير موافق		غير موافق بشدة		لم يجب		Total	
		%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	mean	s.dev
١	تسهم في إزالة الشعور بالاكئاب.	50.90	169	29.22	97	9.94	33	3.31	11	3.90	3	5.72	19	4.34	.87
٢	تسهم في التقليل من الشعور بالخجل السلبي.	51.20	170	30.42	101	9.04	30	3.61	12	2.60	2	5.12	17	4.35	.85
٣	تسهم في إزالة الشعور بالإحباط.	48.49	161	31.93	106	8.73	29	5.12	17	1.30	1	5.42	18	4.30	.87
٤	تسهم في زيادة الإحساس بالمغامرة.	46.08	153	31.33	104	10.54	35	5.72	19	3.90	3	5.42	18	4.23	.94
٥	تسهم في إزالة الشعور بالعزلة.	43.07	143	38.55	128	8.43	28	5.42	18	0.00	0	4.52	15	4.25	.84
٦	تسهم في زيادة الإحساس بقيمة الآخرين.	33.43	111	43.67	145	11.75	39	5.72	19	1.30	1	5.12	17	4.10	.86
٧	تجعلني أدرك قدرة الآخرين في التحكم بسلوكهم.	31.63	105	42.17	140	14.46	48	4.82	16	1.51	5	5.42	18	4.03	.91

شكل رقم (٥) النسب المؤية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للأثار النفسية لممارسة الرياضة لدى الفتاة



#### آثار تنمية الذات لممارسة الرياضة لدى الفتاة:

تم توجيه سؤال للفتيات للتعرف على درجة موافقتهن عن عدد من أبرز آثار تنمية الذات لممارسة الرياضة، وذلك من خلال مقياس خماسي متدرج، شمل العبارات التالية (موافقة بشدة، وموافقة، ولا أعلم، وغير موافقة، وغير موافقة بشدة)، والهدف من السؤال هو التعرف على رأي الفتاة عن درجة موافقتها عن العبارات التي تعكس آثار تنمية الذات لممارسة الرياضة من وجهة نظرها الشخصية.

تظهر بيانات الجدول والشكل رقم (٦) النسب المؤية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لدى الفتيات على آثار تنمية الذات لممارسة الرياضة، وفق الترتيب التنازلي، حسب المتوسطات الحسابية للعبارات، كما يلي:

- ترى (٨٨.٢ %) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة الثقة بالنفس، حيث جاء هذا البند في المرتبة الأولى لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٤٢)، وانحراف معياري (٠.٧٤).
- ترى (٨٣.٤ %) من المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تعطي الإحساس بالقوة، وجاء في المرتبة الثانية لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٧)، وانحراف معياري (٠.٧٩).
- ترى (٨٣.١ %) من أفراد عينة الدراسة من أفراد العينة أن ممارسة الرياضة تسهم في بناء صداقات عديدة، وقد حل هذا البند في المرتبة الثالثة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٦)، وانحراف معياري (٠.٨١).

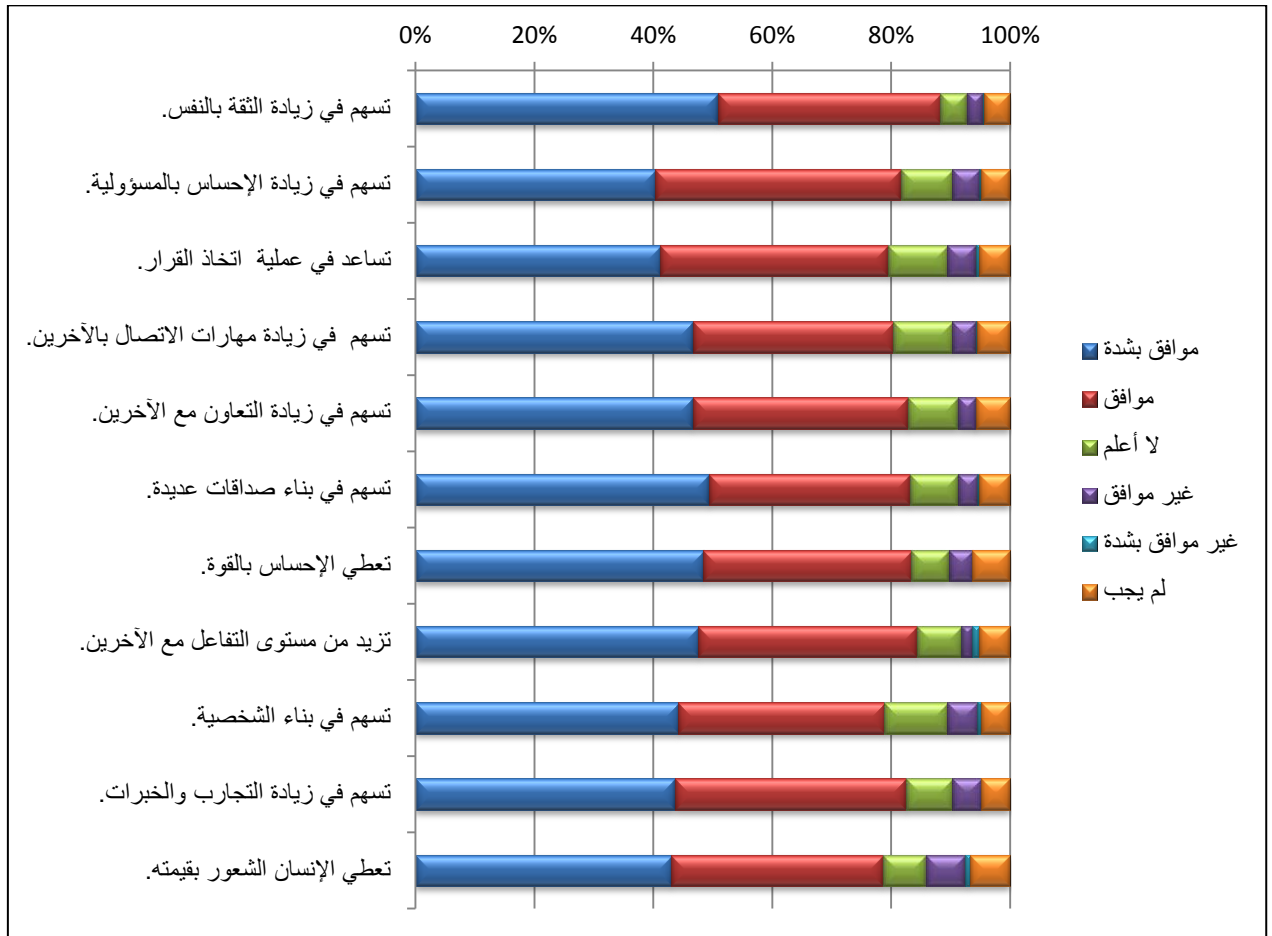


- ترى (٨٤.٣ %) من الفتيات المبحوثات أن ممارسة الرياضة تزيد من مستوى التفاعل مع الآخرين، وقد جاء هذا البند في المرتبة الرابعة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٥)، وانحراف معياري (٠.٨١).
- ترى (٨٢.٨ %) من المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة التعاون مع الآخرين، واحتل هذا البند المرتبة الخامسة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٤)، وانحراف معياري (٠.٧٧).
- ترى (٨٠.٤ %) من أفراد عينة الدراسة أن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة مهارات الاتصال بالآخرين، وقد جاء في المرتبة السادسة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٠)، وانحراف معياري (٠.٨٤).
- ترى (٨٢.٥ %) من من الفتيات المبحوثات أن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة التجارب والخبرات لدى الفتيات، وجاء هذا البند في المرتبة السابعة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٢٨)، وانحراف معياري (٠.٨٢).
- ترى (٨١.٦ %) من المبحوثات أن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة الإحساس بالمسؤولية، واحتل هذا البند المرتبة الثامنة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٢٣)، وانحراف معياري (٠.٨٣).
- ترى (٧٨.٩ %) من أفراد عينة الدراسة بأن ممارسة الرياضة تسهم في بناء الشخصية، وقد جاء هذا البند في المرتبة التاسعة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٢٣)، وانحراف معياري (٠.٨٩).
- ترى (٧٩.٥ %) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم عملية اتخاذ القرار، وجاء هذا البند في المرتبة العاشرة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٢١)، وانحراف معياري (٠.٨٧).
- ترى (٧٨.٦ %) من أفراد عينة الدراسة أن ممارسة الرياضة تعطي الإنسان الشعور بقيمته، حيث جاء هذا البند في المرتبة الحادية عشر لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٢١)، وانحراف معياري (٠.٩٣).

**جدول رقم (٦) النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لآثار تنمية الذات لممارسة الرياضة لدى الفتاة**

م	العبارة	موافق بشدة		موافق		لا أعلم		غير موافق		غير موافق بشدة		لم يجب		Total	
		%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	mean	s.dev
١	تسهم في زيادة الثقة بالنفس.	50.90	169	37.35	124	4.52	15	2.71	9	.30	1	4.22	14	4.42	.74
٢	تسهم في زيادة الإحساس بالمسؤولية.	40.36	134	41.27	137	8.73	29	4.52	15	.30	1	4.82	16	4.23	.83
٣	تساعد في عملية اتخاذ القرار.	41.27	137	38.25	127	9.94	33	4.82	16	.60	2	5.12	17	4.21	.87
٤	تسهم في زيادة مهارات الاتصال بالآخرين.	46.69	155	33.73	112	9.94	33	3.92	13	.30	1	5.42	18	4.30	.84
٥	تسهم في زيادة التعاون مع الآخرين.	46.69	155	36.14	120	8.43	28	3.01	10	.00	0	5.72	19	4.34	.77
٦	تسهم في بناء صداقات عديدة.	49.40	164	33.73	112	8.13	27	3.31	11	.30	1	5.12	17	4.36	.81
٧	تعطي الإحساس بالقوة.	48.49	161	34.94	116	6.33	21	3.92	13	.00	0	6.33	21	4.37	.79
٨	تزيد من مستوى التفاعل مع الآخرين.	47.59	158	36.75	122	7.53	25	1.81	6	1.20	4	5.12	17	4.35	.81
٩	تسهم في بناء الشخصية.	44.28	147	34.64	115	10.54	35	5.12	17	.60	2	4.82	16	4.23	.89
١٠	تسهم في زيادة التجارب والخبرات.	43.67	145	38.86	129	7.83	26	4.82	16	.00	0	4.82	16	4.28	.82
١١	تعطي الإنسان الشعور بقيمته.	43.07	143	35.54	118	7.23	24	6.63	22	.90	3	6.63	22	4.21	.93

الشكل رقم (٦) النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لآثار تنمية الذات لممارسة الرياضة لدى الفتاة



#### الآثار الصحية لممارسة الرياضة لدى الفتاة:

تم توجيه سؤال للفتيات للتعرف على درجة موافقتهن عن عدد من أبرز الآثار الصحية لممارسة الرياضة، وذلك من خلال مقياس خماسي متدرج، شمل العبارات التالية (موافقة بشدة، وموافقة، ولا أعلم، وغير موافقة، وغير موافقة بشدة)، والهدف من السؤال هو التعرف على رأي الفتاة عن درجة موافقتها عن العبارات التي تعكس الآثار الصحية لممارسة الرياضة من وجهة نظرها الشخصية.

تظهر بيانات الجدول والشكل رقم (٧) النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لدى الفتيات على الآثار الصحية لممارسة الرياضة، وفق الترتيب التنازلي، حسب المتوسطات الحسابية للعبارات، كما يلي:

- ترى (٨٧%) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في تحسن اللياقة البدنية عند الفتيات، حيث احتل هذا البند المرتبة الأولى لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٥٠)، وانحراف معياري (٠.٧٦).

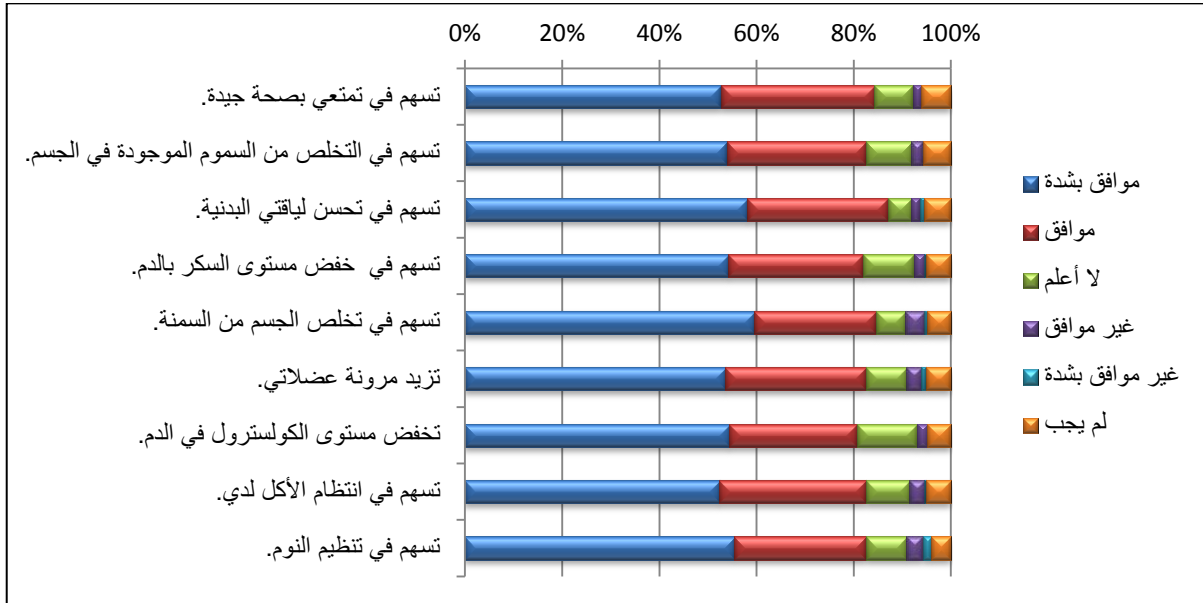
- ترى (٨٤.٦ %) من أفراد عينة الدراسة أن ممارسة الرياضة تسهم في تخلص الجسم من السمنة، وقد جاء هذا البند في المرتبة الثانية لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٤٦)، وانحراف معياري (٠.٨٤).
- ترى (٨٤.٣ %) من المبحوثات أن ممارسة الرياضة تسهم في تمتع الفتيات بصحة جيدة، وجاء ذلك في المرتبة الثالثة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٤٤)، وانحراف معياري (٠.٧٣).
- ترى (٨٢.٥ %) من الفتيات المبحوثات أن ممارسة الرياضة تسهم في تخلص الجسم من السموم، وقد حل هذا البند في المرتبة الرابعة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٤٢)، وانحراف معياري (٠.٧٧).
- ترى (٨١.٩ %) من أفراد عينة الدراسة أن من الآثار الصحية لممارسة الرياضة الإسهام في خفض مستوى السكر بالدم، وجاء البند في المرتبة الخامسة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٤١)، وانحراف معياري (٠.٨٠).
- ترى (٨٠.٧ %) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تخفض مستوى الكوليسترول في الدم، حيث جاء في المرتبة السادسة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٤٠)، وانحراف معياري (٠.٨٠).
- ترى (٨٢.٥ %) من المبحوثات أن ممارسة الرياضة تساهم في انتظام الأكل عند الفتيات، وجاء البند في المرتبة السابعة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٨)، وانحراف معياري (٠.٨١).
- ترى (٨٢.٥ %) من أفراد عينة الدراسة أن ممارسة الرياضة تزيد من مرونة العضلات لديهن، وجاء ذلك في المرتبة الثامنة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٨)، وانحراف معياري (٠.٨٥).
- ترى (٨٢.٥ %) من الفتيات المبحوثات أن ممارسة الرياضة ساهمت في تنظيم النوم لديهن، وحل هذا البند في المرتبة التاسعة لديهن، بمتوسط حسابي (٤.٣٦)، وانحراف معياري (٠.٩٢).

## مجلة الخدمة الاجتماعية

جدول رقم (٧) النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للأثار الصحية لممارسة الرياضة لدى الفتاة

م	العبارة	موافق بشدة		موافق		لا أعلم		غير موافق		غير موافق بشدة		لم يجب		Total	
		%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	s.d	mean
١	تسهم في تمتعي بصحة جيدة.	52.7	17	31.6	10	7.83	2	1.8	6	.00	0	6.0	2	.73	4.44
٢	تسهم في التخلص من السموم الموجودة في الجسم.	53.9	17	28.6	9	9.34	3	2.4	8	.00	0	5.7	1	.77	4.42
٣	تسهم في تحسن لياقتي البدنية.	58.1	19	28.9	9	4.82	1	1.8	6	.90	3	5.4	1	.76	4.50
٤	تسهم في خفض مستوى السكر بالدم.	54.2	18	27.7	9	10.5	3	2.1	7	.30	1	5.1	1	.80	4.41
٥	تسهم في تخلص الجسم من السموم.	59.6	19	25.0	8	6.02	2	3.9	1	.60	2	4.8	1	.84	4.46
٦	تزيد مرونة عضلاتي.	53.6	17	28.9	9	8.43	2	3.0	1	.90	3	5.1	1	.85	4.38
٧	تخفض مستوى الكوليسترول في الدم.	54.5	18	26.2	8	12.3	4	2.1	7	.00	0	4.8	1	.80	4.40
٨	تسهم في انتظام الأكل لدي.	52.4	17	30.1	10	9.04	3	3.0	1	.30	1	5.1	1	.81	4.38
٩	تسهم في تنظيم النوم.	55.4	18	27.1	9	8.43	2	3.3	1	.60	2	4.8	1	.92	4.36

شكل رقم (٧) النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للأثار الصحية لممارسة الرياضة لدى الفتاة



## نتائج الدراسة:

أوضحت نتائج الدراسة في المحور الأول أن تقريبا ٨٠ % من الفتيات السعوديات بمنطقة الرياض اتفقن أن ممارستهن للرياضة لها آثار ايجابية من الناحية النفسية عليهن حيث تسهم في التقليل من شعورهم بالخجل السلبي و الاكتئاب و تسهم في إزالة الشعور بالعزلة والاحباط. والخجل السلبي يعرف أنه خلل يحدث في السلوك الاجتماعي للفرد لأنه خجل غير مبرر وله عواقب نفسية سيئة على الفرد من ضمنها تدهور الصحة النفسية خصوصا وأن النهاية الطبيعية للخجل السلبي هي الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع وبالتالي الاكتئاب، كما يعتبر هذا النوع من الخجل من أنواع القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب و هلع واضحة تصنف في علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر، وهذا دليل ان الرياضة تساعد على تنمية المهارات الاجتماعية الفردية للفتيات للاتصال والتفاعل مع الآخرين وتنمية زيادة ثقتهم بنفسهم. كما أظهرت نتائج الدراسة أن تقريبا ٧٥ % من الفتيات المبحوثات ذكرن ان ممارستهن الرياضة ساهمت في زيادة احساسهم بقيمة الآخرين من حولهم، وساعدتهن على إدراك قدرتهن مع الآخرين في التحكم بسلوكهم كفعل ورد فعل.

وهذا يتفق تماما مع نتائج دراسة حميد (٢٠٠٩) حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي ، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حيث أكدت أهمية للنشاط البدني الرياضي التربوي على النمو النفسي الذي تحقق بنسبة كبيرة ، و التخفيف من المشاكل الاجتماعية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي حيث تقي المراهقين من المشاكل النفسية كالعزلة و الإنطواء و ذلك بتوفير أجواء تساعد و تسهل في خلق علاقات مع الآخرين و تبعدهم عن بعض السلوكات السلبية و تزرع فيهم روح الجماعة فتوجه الطاقة التي يتميز بها الفرد في هذه المرحلة توجيها إيجابيا.

وهذا ما تؤكد عليه دراسة صالح وكمال (٢٠١٣) بعنوان الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حيث وجد أن هناك علاقة ارتباطيه ايجابية بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و توافقهم النفسي الاجتماعي وهي بالتفصيل كالتالي توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية، بعد النشاط البدني للصحة واللياقة، بعدالنشاط البدني كخبرة جمالية، بعد النشاط البدني لخفض التوتر البدني الرياضي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

وهذا ما يتفق تماما مع ما خلصت له دراسة حسام (٢٠١٤) بعنوان أهمية ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً حيث توصلت الى أن من المهم ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركيا حيث يساعدهم بدرجة كبيرة في زيادة الشعور بالثقة في النفس وتحقيق الصحة النفسية العامة لهم .

وهذا ما تؤكدته دراسة أحمد ، ميساء و مهدي، محمد(٢٠١٢). بعنوان " الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين – ديالى" والتي أكدت على وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية، بحيث أظهر الطلاب الذين لديهم ثقافة رياضية ويمارسونها توافق نفسي واجتماعي واضح.

وأيضاً هذا ما جاء متوافقاً مع دراسة شرف (٢٠١٥) إلى تهدف الى التعرف على العلاقة بين الأنماط المزاجية والسلوك العدواني لدى لاعبات كرة القدم، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن مستوى الغضب لدى اللاعبات كان (متوسطاً) وبنسبة مئوية للاستجابة (٦١.٦٠%)، وأن مستوى السلوك العدواني لدى اللاعبات كان (منخفضاً) وبنسبة مئوية للاستجابة (٤٤.٤٠%) وهذا يدعم مذكرته الدراسات السابقة والدراسة الحالية من أن الرياضة تقلل من مشاعر الغضب والسلوك العدواني وأنه طريقة ايجابية للتفيس عن الغضب..

وهذا أيضاً يتفق مع الدراسات التي بحثت التأثير الإيجابي للتمارين الرياضية على الحالة المزاجية والاكنتاب ربطت بشكل عام أن الرياضة لها أثر بدني إيجابي و تجعل لدى الفرد تصور إيجابي نحو جسمه وتحسن مزاجه و تزيد من احترامه لذاته و تساهم في انخفاض حالات الاكنتاب، وذلك من خلال حالات واقعية مثبتة وهذا يتناسب مع توصيات مؤسسة الصحة النفسية بممارسة التمارين المعتدلة لمدة نصف ساعة ٥ مرات في الأسبوع للحفاظ على التوازن النفسي وتفريغ الضغوط. وهذا ما تؤكدته دراسة أجراها مكتب الصحة الاسكتلندي أن هناك بعض الاختلافات في الصحة النفسية بين الأشخاص النشيطين وغيرهم ممن لا يمارسون أي تمارين. حيث قاموا بدراسة أداء المريض النفسي المتمرن ووجدوا أن احتمال استقرار حالته هو أكثر من ضعف الاحتمال نفسه على الأشخاص الخاملين. ودرس الباحثون ثلاثة أنواع مختلفة من النشاط البدني بما في ذلك النشاط المنزلي (الأعمال المنزلية أو الذاتية) ونشاط المشي والنشاط الرياضي، وقد أظهرت النتائج أن ٦٩٪ من المرضى ممن لديهم تاريخ من الأمراض النفسية لم يشاركوا في النشاط المنزلي، و ٥٩٪ لم يمارسوا المشي كتمرين، و ٨٥٪ لم يمارسوا أي نوع من أنواع الرياضة. وأكد الباحثين أن هذه الإحصائية الأخيرة توضح المنافع الاجتماعية من ممارسة الرياضة فمثلا الانضمام إلى نادي الجري يمكن أن يعزز المزاج العام للفرد واحترامه لنفسه خاصة إذا صادف أشخاصاً بنفس التفكير والتجارب. وقد أكدت دراسة ستاووثوبالو وآخرون عام ٢٠٠٦م أن أثر الرياضة كان كبيراً جداً في السيطرة على وضع المرضى الذين يعانون من القلق والاكنتاب واضطرابات الأكل. و أخيراً وليس آخراً أكدت كاترين أن التمارين الرياضية وصفة لمشاكل الصحة النفسية بسبب سهولة الحصول عليها من الناحية المادية حيث انها غير مكلفة بالإضافة إلى إمكانية ممارستها في أي مكان.(Stathopoulo et al, G, ٢٠٠٦).

وتدعم نتائج دراسات (لوكس وجينيس وبيتروزيللو، ٢٠١٠م) في كتابهم بعنوان (علم النفس الرياضي: دمج النظرية والتطبيق) حول الآثار العاطفية والنفسية لقضاء أوقات الفراغ في ممارسة الرياضة ما ذكر أعلاه. حيث درست تأثير التمارين الرياضية على أفكارنا ومشاعرنا، ويشير المصطلح البيولوجي النفسي الاجتماعي biopsychosocial أن العقل والجسد والبيئة الاجتماعية

يمكن أن تؤثر على بعضها البعض. وذكرت الدراسة انه مع تقدم التكنولوجيا وتلقي الناس وابلا من المعلومات والمسؤوليات والضغط، فهم دائما يبحثون عن طرق للاسترخاء والحد من التوتر مما يفسر سبب انتشار التمارين كوسيلة لتمكين الاسترخاء والحد من التوتر وإدارة الصحة النفسية، ووضحت النتائج أن ممارسة الرياضة لها دور مهم في تحسين الصحة النفسية والقضاء على الاكتئاب يتزامن مع تأثير إيجابي على الآثار الجسدية للإجهاد البدني و تحسين النوم. (Lox, Ginnis & Petruzello, 2010).

أما بالنسبة لنتائج المحور الثاني فهي تؤكد الآثار الايجابية لممارسة الفتيات للرياضة على تنمية الذات عموماً، حيث ذكرت تقريبا (٨٢%) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة ثقتهن بأنفسهم والإحساس بالمسؤولية، وتعطيهم الشعور بقيمتهم، وتسهم في بناء شخصيتهم وقدرتهم على اتخاذ القرار. كما تسهم الرياضة في زيادة مستوى التفاعل والتعاون بينهن و بين الآخرين، وزادات مهارات اتصالهم بالآخرين وبالتالي بناء صداقات عديدة.

والنتائج التي وصلت لها دراستنا أعلاه تتفق مع دراسة عبدالرحمن ومحمد (٢٠١٤)، التي تهدف الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي. وهي تدرس دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق مبدأ التعاون الاجتماعي، خلق التنافس الاجتماعي، وفي تنمية روح الجماعة لدى تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي، وأكدت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تنمية التفاعل الاجتماعي، ويعمل على تحقيق مبدأ التعاون الاجتماعي وخلق التنافس الاجتماعي و تنمية روح الجماعة لدى الأفراد.

كما تدعم دراسة لمعرفة العلاقة بين ممارسة الرياضة والتحلي بالأخلاق الحسنة النتائج أعلاه حيث أكدت أن هناك علاقة وثيقة ومتوافقة بينهم. حيث وضحت الدراسة إسهامات الرياضة الايجابية والتي تعبر بوضوح عن طبيعة هذه العلاقة منها على الصعيد الجسدي والتي تتمثل في مساعدة الرياضة الانسان على فهم الانسان لجسمه وعلى المعرفة المتصلة بالصحة واللياقة، وهي تسهم أيضاً كنشاط حركي وثيق الصلة بالعمليات العقلية العليا. كما أكدت الابحاث إسهام الرياضة في تأكيد الذات وتقدير النفس والاتجاه الإيجابي نحو النشاط الحركي بشكل عام، وهي تنمي الفرد وتسهم في تطوير ذاته حيث تؤدي دوراً هاماً في شغل أوقات فراغ الافراد وخصوصا الشباب. فالرياضة تعتبر وسيلة هامة من وسائل الترويح عن النفس وتنمية قيمه التعاون و على الاندماج الفعّال في المجتمع، حيث أكدت الدراسات إن ممارسة الرياضة تساعد في الحد من الآثار السلبية الناتجة من المشكلات التي تعترض كثيراً من الشباب، وتحول بينهم وبين بناء وتنمية شخصياتهم. ومن أهم هذه المشكلات مشكلة الفراغ، وضعف الحس بالمسؤولية، وضعف الانتماء، وضعف الثقة بالنفس والقدرات الشخصية وغيرها من المشكلات. (كاثرين و فيزيوتوم، ٢٠١٣)

وكشفت نتائج المحور الثالث الآثار الصحية لممارسة الفتيات الرياضة حيث ترى تقريبا (٨٣%) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في تمتعهم بصحة جيدة من خلال قدرة الرياضة على التأثير في خفض مستوى الكوليسترول والسكر بالدم، كما للرياضة القدرة على تحسين لياقتهم



البدنية حيث تساعد على اكتساب مرونة في العضلات. كما تساهم الرياضة تخلصهن من السمنة وخسارة الدهون من خلال مساعدة الرياضة الفتيات في تنظيم أكلهن، وأخيراً وليس آخراً تساهم الرياضة في تخلصهن من السموم وتساعدهن في تنظيم النوم لديهن.

وهذه النتائج مدعومة علمياً في دراسة (الهزاع، ٢٠٠٥) حيث أكد أن الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تتمثل في تحسين اللياقة القلبية التنفسية، وانخفاض ضربات القلب في الراحة وفي الجهد دون الأقصى، تحسن اللياقة العضلية الهيكلية، ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C)، انخفاض مستوى الدهون الثلاثية في الدم (TG)، انخفاض مستوى كل من الكوليستيرول الكلي والكوليستيرول السيئ في الدم (LDL-C). انخفاض نسبة الشحوم في الجسم. انخفاض ضغط الدم الشرياني ( خاصة إذا كان مرتفعاً). كما تساعد الرياضة على زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم مما يساعد على سيولة الدم، الإقلال من التصاق الصفائح الدموية مما يخفف من فرص حدوث الجلطة، وزيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين مما يخفف سكر الدم. كما أن للرياضة دور ايجابي في تحسين أيض الكربوهيدرات، ارتفاع القدرة على تحمل الجلوكوز، تحسين وظائف الخلايا المبطنة للأوعية الدموية (Endothelium)، وزيادة مصروف الطاقة مما يساعد على الوقاية من السمنة. للرياضة تأثير ايجابي على زيادة كثافة العظام مما يقلل احتمال الإصابة بهشاشة العظام، وخفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب مما يقلل من اضطراب النبض، خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون وأخيراً خفض القلق والتوتر والكآبة.

وقد جاءت نتائج مركز البحوث والدراسات الاعلامية بالشركة المتحدة لنظم وبرامج الحاسبات الآلية ٢٠١٦ مؤيدة لنتائج دراستنا الحالية في هذا المحور حيث ذكرت إن هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع المرأة ومفيدة لها صحياً مثل رياضة المشي، حيث ينصح المرأة بمزاولة رياضة المشي ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً لمدة لا تقل عن نصف ساعة وذلك للحماية من أمراض القلب والسكر من الدرجة الثانية، كما أنها تساعد المرأة على تقوية عضلاتها وزيادة كثافة العظام وحمايتها خاصة في سن اليأس حيث تكون أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام. حيث أكدت دراستهم أن الرياضة وقاية قبل أن تكون علاجاً، وللرياضة آثار منشطة للنفس وديننا يدعو إلى ترويح القلوب ساعة فساعة، عدا أن المرأة أو الفتاة التي تمارس الرياضة بشكل يومي تكون أقدر على تنظيم وقتها وعلى الاحتفاظ بالأفكار الإيجابية عن ذاتها وعلى ملء أوقات فراغها بالنشاطات المفيد والهوايات الرياضية، وبالتالي تكون أكثر إقبالا على الحياة مما يجعلها كذلك أكثر قدرة على التأقلم مع الأوضاع الاجتماعية المختلفة. (مركز البحوث والدراسات الاعلامية، ٢٠١٦)

وهذا ما تؤكدته دراسة فاهي وانسل وروث (Fahey, Insel, & Roth, 2005) والتي اكدت أن للأنشطة البدنية تأثيرات ايجابية على الناحية الصحية والبدنية فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الراحة مما يجعلنا نحتفظ بمستوى

مناسب من الصحة الشخصية من خلال رفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية ومستوى اللياقة البدنية بالرياضة.

كما تتفق دراستنا الحالية مع ما أشارت إليه الدراسات الطبية الحديثة من أهمية ممارسة الرياضة للتخلص من زيادة الوزن ، صحة القلب ، سلامة العظام والعمود الفقري والأورام السرطانية وتحسين القدرات اليومية لكبار السن والحفاظ على المظهر الشخصي كما نبه الكثير من الأطباء على ضرورة تعليم الأطفال الصغار الرياضة وإدراك الأنشطة والتمارين الرياضية ضمن يومهم فالرياضة تفيدهم صحياً وأخلاقياً فهي تحميهم من الأمراض وتعلمهم الصبر وأخيراً أشارت دراسة أمريكية إلى أهمية ممارسة الرياضة لصحة الدماغ شارته دراسة طبية أمريكية إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية منذ الصغر تساعد في صحة وسلامة العقل والأمعاء أيضاً وأضاف الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة "كولورادو" بالولايات المتحدة الأمريكية أن ممارسة الرياضة تعمل على زيادة البكتيريا المفيدة التي يحتاج إليها الأمعاء وهذا يساعد في تحسين عملية الهضم فبكتيريا الأمعاء تعمل على هضم جميع محتويات الطعام وتحافظ على التوازن البيولوجي بالجسم مما يؤدي لسرعة تخلص الأمعاء من بقايا الطعام وامتصاص المعادن والفيتامينات الهامة التي يحتاج إليها جسم الإنسان كما تنتج البكتيريا النافعة مضادات حيوية هذه المضادات تحارب نسبة كبيرة من الأمراض التي تربط أن تهاجم وتستوطن جسم الإنسان وتحارب أيضاً البكتيريا الضارة ومن خلال تجربة قام بها الباحثون الأمريكيون على مجموعة من الفئران وجدوا أن الفئران التي استوطنت بداخلها البكتيريا النافعة قد أمدتهم بكفاءة وتنظيم في عمليات الهضم وأدى ذلك إلى تأثير إيجابي على صحة الدماغ وللتأكد قارن الأطباء مجموعة من الفئران التي تدرجت على ممارسة الرياضة مبكراً ومجموعة أخرى لم تمارس وكانت النتيجة لصالح المجموعة التي مارست الرياضة مبكراً وأكد الأطباء أنه كلما أدت البكتيريا النافعة دورها بفاعلية تحسن معها أداء الجهاز الهضمي وصحة الدماغ. (المرسال، ٢٠١٦)

وكل هذه النتائج في جميع المحاور الثلاثة أعلاه في دراستنا الحالية تتفق إلى ما توصلت له دراسة الجاسر (٢٠١٢)، حول واقع ممارسة الشباب للأنشطة الترويحية والرياضية في المملكة العربية السعودية، والتي تشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية تسهم في اندماج الشباب في المجتمع، حيث أكد (٧٨.٥%) من الشباب، و(٨٠.٧%) من الفتيات، أن ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية تعطي الإنسان الإحساس بالانتماء. ويرى (٧٠%) من الشباب، و(٦٨%) من الفتيات، أن المشاركة في الأندية الشبابية ينمي الولاء للوطن. كما يرى (٧٧.٤%) من الشباب، و(٧٨.٣%) من الفتيات، أن ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية تجعلهم يفكرون بشكل أفضل. وأكد (٧٧%) من الشباب، و(٧٤%) من الفتيات، أن ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية تجعلهم يقبلون اعتذار الآخرين. ويرى (٧٣.١%) من الشباب، و(٧٢.٨%) من الفتيات، أن ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية تسهم في إزالة التعصب الفكري لديهم. وأكد (٧٢.٨%) من الشباب، و(٦٨.٣%) من الفتيات أن ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية تسهم في إزالة الجمود الفكري لديهم. ويرى (٧٦.١%) من الشباب، و(٧٧.٥%) من الفتيات، أن ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية تسهم في قبول وجهة الرأي الآخر لديهم. وأكد (٧٥.٦%) من الشباب،

و(٧٠.٨%) من الفتيات، أن ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية تشغلهم عن تبني الأفكار الإرهابية.

وهذا أيضاً ما أوضحتته دراسة بلقاسم ٢٠١٢ أن ممارسة الرياضة لها أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءة البدنية، العقلية والكفاءة الحركية وتنمية العلاقات الاجتماعية لدى الفرد. كما وضحت الدراسة إن نمو الفرد يتم بطريقة تدريجية مرحلة بمرحلة، ولكي يكون هذا النمو شاملاً ومتكاملاً يجب أن تصاحبه التربية المناسبة لكل مرحلة من مراحل هذا النمو، وحتى تؤدي التربية دورها على أحسن وجه يجب أن تحسن اختيار أساليبها ووسائلها ومن أهم تلك الأساليب التربوية هي عن طريق الأنشطة الرياضية. وتعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم وسائل تربية الفرد تربية شاملة ومتكاملة بدنياً وذهنياً وروحياً إضافة إلى صفات أخرى كالشجاعة والأرادة والصبر والتعاون وتؤثر إيجابياً على عطاءه داخل المجتمع داخل المجتمع بشكل إيجابي. وأكدت الدراسة أن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلاً وجسماً ووجداناً فلا تستطيع أن تقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لا بد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف ومن هنا أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف إلى تنمية النشء تنمية كاملة من الناحية الصحية الجسمية، العقلية والاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصراً فعالاً في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل النمو منذ ولادته ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بوضع برامج رياضية معادلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسماني واستعداده الصحي. (دودو، بلقاسم وآخرون، ٢٠١٢).

وذلك يتفق مع ما أكدته مركز الأبحاث في كندا أن الرياضة عموماً ورياضة اليوغا خصوصاً هي من أكثر الوسائل التي تحمي الصحة والمضادة للشيخوخة، حيث تساعد على تعلم كيفية إدارة الضغوط وعوامل خطوره المرتبطة بالعمر والأمراض ابتداءً من أمراض القلب إلى الاكتئاب، ولكن لا يمكن توقع ممارسه واحده او اثنان من التدريبات له تأثيره السحري لكسب الفوائد لكنها تأخذ وقتاً لتغيير الطريق الذي يستجيب بها الفرد للضغوط وهذا ما يقصد به أن تكون الرياضة أسلوب حياة (خليل، ٢٠١٣).

وأخيراً وليس آخراً تؤكد الجمعية العامة للأمم المتحدة نتائج دراستنا الحالية حيث أوضحت بأن الرياضة والتربية البدنية لها دوراً هاماً على كافة الأصعدة الفردية والاجتماعية والوطنية والعالمية ، فعلى الصعيد الفردي تعزز الرياضة من قدرات الفرد والمعرفة العامة لديه ، أما على الصعيد الوطني فهي تساهم في النمو الاقتصادي والاجتماعي وتطور الصحة العامة وتقارب بين مختلف المجتمعات. و على الصعيد العالمي إذا ما استخدمت الرياضة بصورة صحيحة ، لها دور إيجابي طويل الأمد على التنمية والصحة العامة والسلم والبيئة. لذلك أقرت الجمعية العامة في قرارها رقم ٥٨ / ٥ والمعنون " الرياضة وسيلة لتطوير التعليم والصحة والتنمية والسلم " بأهمية القيم الإيجابية للرياضة ، ويدعو هذا القرار كافة دول العالم إلى إدراج الرياضة والتربية البدنية في برامج التنمية التي تساهم في تحقيق أهداف الألفية للتنمية، كما أكدت على تعزيز التعاون من خلال العمل بصورة جماعية وتشكيل شراكات مبنية على أساس التضامن والتكامل بين قطاعات المجتمع المدني، و تنفيذ مبادرات شراكة بهدف دعم مشاريع التنمية المستندة إلى الرياضة لتحقيق أهداف

الألفية للتنمية. وأيضاً تطوير الرياضة والتربية البدنية كوسيلة للتنمية الصحية والاجتماعية والتعليمية والثقافية على الصعد المحلية والدولي. (ياسين، ٢٠٠٦).

وهذه الآثار الايجابية للرياضة تدعمها نتائج دراسة بوصالح (٢٠٠٣) التي تهدف الى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية نحو أهمية ممارسة النشاط البدني من خلال أبعاد أربعة هي: الجانب البدني، والاجتماعي، والترويحي، والنفسي. وقد اظهرت النتائج وجود اتجاهات إيجابية لدى الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لما له من آثار صحية واجتماعية ايجابية على حياتهن.

التوصيات:

❖ توصي الباحثة أن تكون الرياضة والنشاط البدني نمط حياة وثقافة بالمجتمع السعودي وللأسرة كاملة الأم وأب والأطفال من خلال الحملات التوعوية والتي يجب أن تؤكد أن العقل السليم في الجسم السليم، وحيث انه في وقتنا الحاضر نرى أن العادات والسلوك الإنساني للفرد تجعله يركن إلى الخمول والراحة والعمل أمام شاشات الحاسوب والجلوس في المكاتب لوقت طويل. وغير ذلك من العادات التي سببت للإنسان الكثير من المشاكل الصحية، وظهرت السمنة لتشكّل ظاهرة في كثير من بلدان العالم عموماً وبلدنا خاصة، كما انتشرت أمراض مختلفة نتيجة قلة النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة مثل السكري وأمراض الانزلاق الغضروفي في الظهر نتيجة الجلوس لمدة طويلة، لذا أصبحت الحاجة ملحة إلى ممارسة العديد من أنواع الرياضة المختلفة للمحافظة على جسم سليم صحياً ونفسياً واجتماعياً.

❖ توصي الباحثة أن يوضح مفهوم الرياضة بحيث يكون شامل الرياضة العقلية والحركية والمنافسات الشريفة ومهارات الرياضة الجماعية، والتأكيد على ما تخلق الرياضة من شعور بسعادة وراحة نفسية لمجرد الاستعداد الذهني لممارسة تلك الأنشطة الهادفة و البناءة، و التي تطلق طاقات الفرد وتظهر مواهبه وتنمي معلوماته مما يجعل الفرد يتغير ويتطور سلوكه في اتجاه ايجابي ويشعر بالسعادة والاستقرار.

❖ توصي الباحثة أن تكون الرياضة نظرياً وعملياً من ضمن المقررات في المدارس منذو المرحلة الابتدائية، وتتطور بتطور المراحل وتشرح فوائد الرياضة للإنسان في كل جوانب حياته.

❖ توصي الباحثة أن يتم التركيز على توعية الأفراد حول كيفية ادخال الرياضة في حياتهم اليومية بطريقة طبيعية كنمط حياة، وخصوصاً المرأة العاملة حيث تواجه النساء الكثير من الصعوبات المرتبطة بصحتهن بسبب عدم ممارسة الرياضة المناسبة لذا لا بد من ايجاد توازن بين الحياة الشخصية والمهنية مع اللياقة البدنية من خلال بعض النصائح مثلاً:

➤ المشي قدر الامكان والوقوف اثناء الاجتماعات او البقاء واقفا اثناء العمل كما يمكن المشي لمسافة قصيرة اثناء استراحة الغذاء واخذ فترات استراحة كل نصف ساعة اذ يمكن التجول لمدة دقيقة والعودة للعمل .

➤ اختيار نمط تدريبي فعال متقطع مناسب كالمشي بمدة لا تقل عن مرتين بالاسبوع .

- استخدام جهاز التريدميل ( الركن الثابت ) .
- القيام بأعمال منزلية بطريقة معينة كبديل للرياضة .
- ❖ بث برامج توعوية للمجتمع تؤكد أن الرياضة ليست هدفاً بل هي وسيلة لتطوير الذات والوصول الى خلق قويم و نفس سوية راضية، وروح هادئة وايضاً جسم سليم، حيث أن ممارسة الرياضة تساعد في الحد من الآثار السلبية الناتجة من المشكلات التي تعترض كثيراً من أفراد المجتمع على اختلاف مراحلهم العمرية أو جنسهم و التي تحول بينهم وبين بناء وتنمية شخصياتهم، ومن أهم هذه المشكلات مشكلة الفراغ، وضعف الحس بالمسؤولية، وضعف الانتماء، وضعف الثقة بالنفس والقدرات الشخصية وغيرها من المشكلات التي تؤثر تأثيراً مباشراً في العوامل المشكلة لسلوكيات افراد المجتمع.
- ❖ توصي الباحثة أن يتم اجراء العديد من الابحاث والدراسات حول اتجاهات ممارسة النشاط البدني الرياضة بالنسبة للمرأة والخروج منها بخطة تشجع على تكوين اتجاهات ايجابية نحو الرياضة وبرامج تطبيقية لرفع معدل النشاط البدني للمرأة خلال اليوم بما يضمن لها صحة جسمية ونفسية واجتماعية سليمة.
- ❖ توصي الباحثة بتوحيد الجهود بين مختلف مؤسسات المجتمع والتي تبدأ على مستوى الفرد والعائلة والمدرسة والمؤسسات الصحية والاعلام للتركيز على اهمية وفوائد النشاط الحركي المنتظم للجميع من الرجال والنساء من الاطفال إلى المتقدمين في السن كوقاية بالدرجة الاولى من العديد من الامراض والمشاكل الصحية الخطيرة.
- ❖ كما توصي الباحثة بأهمية تقييم مستوى اللياقة البدنية للمرضى والمراجعين في المستشفيات أسوة بالفحوص الروتينية الاخرى، بالاضافة إلى تشجيع المرضى على ممارسة نشاط بدني منتظم كأفضل البدائل والحلول لعلاج والوقاية من أمراض القرن.

المراجع :

الخولي، أمين أنور (١٩٩٦). الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت- العدد ٢٠٦/٧.

راتب، أسامة و خليفة، إبراهيم (١٩٩٨). رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

الهزاع، هزاع بن محمد (٢٠٠٣). النشاط البدني وعلاقته بصحة الناشئة في مجتمعات خليجية متغيرة. كلية التربية، جامعة الملك سعود، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية. بحث منشور في المجلة العربية للغذاء والتغذية.

الهزاع، هزاع بن محمد (٢٠٠٤). النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة: دور قديم ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر. كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية. بحث منشور في المجلة العربية للغذاء والتغذية.

حميد، نحال و محمد ، يحيى (٢٠٠٩). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي ، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وزارة التعليم العالي و البحث العلمي جامعة حسيبة بن بوعلي " الشلف " معهد التربية البدنية و الرياضي. رسالة ماجستير.

صالح، ربوح و كمال، بوعجناق (٢٠١٣). الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة الجزائر ،معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله- زر الدة- أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

بشير حسام، حملاوي عامر (٢٠١٤). أهمية ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً، مجلة علوم الرياضة- المجلد السابع- العدد ٢٠.

أحمد ، ميساء و مهدي، محمد (٢٠١٢). الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين – ديالى / مجلة علوم التربية الرياضية- العدد الثالث- المجلد الخامس.

عبد الرحمن، حاج و محمد، حمالي و محمد، شماني (٢٠١٤) دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي. جامعة

خميس مليانة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم النشاط البدني الرياضي التربوي مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

الجاسر، عبد الله بن سعد (٢٠١٢)، واقع ممارسة الشباب للأنشطة الترويحية والرياضية في المملكة العربية السعودية، المركز الوطني لأبحاث قضايا الشباب، جامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية.

بوصالح، كاظم (٢٠٠٣). اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية.

الروقي، سعود عبد الله (١٤٣٠). الرياضة من منظور إسلامي. بحث منشور جامعة الطائف، قسم الشريعة والتربية. جامعة الملك سعود، الفهرس العربي الموحد، المملكة العربية السعودية.

الشافعي، حسين احمد (٢٠٠١). التربية الرياضية وقانون البيئة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، القاهرة.

بدران، عمرو (٢٠٠٥). تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء، القاهرة، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد.

التميمي، ياسين (٢٠٠٦)، الرياضة واهداف التنمية الاجتماعية، مجلة العلوم الرياضية، المجلد الخامس، العدد الثاني، جامعة بابل، العراق.

دودو، بلقاسم/ زيان، علي/خالدي، عبدالمك (٢٠١٢). دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية دافعية التلاميذ على المشاركة الفعالة (من وجهة نظر التلاميذ)، دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.

المرجع الوطني لتثقيف مرضى داء السكري (٢٠١١)، الادارة العامة للأمراض غير المعدية ، الوكالة المساعدة للطب الوقائي، وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية.

وزارة الصحة، المجلة الطبية، الادارة العامة لأعلام والعلاقات والتوعية الصحية، العدد التاسع - مارس ٢٠١٤م.

دريدي، فوزي (٢٠٠٥) الأبعاد الاجتماعية للرياضة ودورها في مواجهة الجريمة، منظمة شباب إنماء للتنمية وحقوق الانسان، الجزائر.

موسى ، فاطمة محمود (٢٠١٣). هل للرياضة دور في تطوير ذاتك؟! مقال في دوريه التدريب و التقنية. مجلة شهرية تصدر عن المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني. مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.

<http://altadreeb.net/articleDetails.php?id=836&issueNo=29>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٢/٧)

محمد ،سميعه خليل(٢٠١٣). اليوغا (yoga) احدى مضادات الشيخوخه. بحث علمي رياضي، الدراسات والمقالات العلمية الرياضية، الطب الرياضي والفسولوجيا ورياضة المعاقين. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.

<http://blog.iraqacad.org/?p=1421>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٤/١٢)

الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠١٦، المملكة العربية السعودية

<http://www.stats.gov.sa>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٤/١٢)

بوابة وزارة الصحة السعودية الالكترونية، ٢٠١٦م. إحصاءات ومؤشرات الوزارة، مسح المعلومات الصحية.

<http://www.moh.gov.sa/ministry/statistics/pages/healthinformatics.aspx>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٢/٢٣)

الجمعية السعودية لطب الاسرة والمجتمع، ٢٠١٦ وزارة الصحة. المملكة العربية السعودية. <http://www.ssfcm.org/public>.

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٢/٧)

مؤسسة غالوب الدولية لاستطلاع الرأي، ٢٠١١. <http://www.wingia.com>.

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٢/٧)



رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ / <http://vision2030.gov.sa/ar/node/10>

(أخذ بتاريخ ١١/١٠/٢٠١٦)

سعودي البوابة الوطنية للتعاملات الإلكترونية الحكومية ١٤٣٨  
<https://www.saudi.gov.sa/wps/portal/saudi/home>

(أخذ بتاريخ ١/١٢/٢٠١٦)

الموقع الإلكتروني للأمم المتحدة، ٢٠١٣.

<http://www.un.org/ar/events/sportday>

(أخذ بتاريخ ٧/٢/٢٠١٦)

وزارة الصحة العامة، دولة قطر، وزارة الصحة العامة تشارك في فعاليات اليوم الرياضي للدولة، ٢٠١٦. [/https://www.moph.gov.qa](https://www.moph.gov.qa)

<https://www.moph.gov.qa/news-ar/moph-participates-in-nsd-2016-ar?backArt=131&page=15>

(أخذ بتاريخ ١/١٢/٢٠١٦)

سليمان، سمر (٢٠١٣)، الموقع الرسمي لمنظمة الاتحاد الرياضي العام في سوريا. الرياضة ثقافة مجتمع وتأثيرها على الصحة النفسية المرشدة النفسية للمنتخبات الوطنية

<http://www.gsf-sport.com/?p=16367>

(أخذ بتاريخ ١٣/٥/٢٠١٦)

مركز البحوث والدراسات الاعلامية بالشركة المتحدة لنظم وبرامج الحاسبات الآلية، الرياضة والمرأة (٢٠١٦)، <http://www.askzad.com/2016-04-06>

(أخذ بتاريخ ١٦/٧/٢٠١٦)

مركز البحوث والدراسات الإعلامية بالشركة المتحدة لنظم وبرامج الحاسبات الآلية، الصحة النفسية والنوم (٢٠١٦). <http://www.askzad.com/2016-04-06>

(أخذ بتاريخ ١٦/٧/٢٠١٦)

مركز البحوث والدراسات الاعلامية بالشركة المتحدة لنظم وبرامج الحاسبات الالية، تمارين الرشاقة (٢٠١٦).

<http://www.askzad.com/2016-04-06>  
(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٧/١٦)

مركز البحوث والدراسات الإعلامية بالشركة المتحدة لنظم وبرامج الحاسبات الآلية، لياقة الأصحاء (٢٠١٦).

<http://www.askzad.com/2016-04-06>  
(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٧/١٦)

إحصاءات ومؤشرات الوزارة، مسح المعلومات الصحية، بوابة وزارة الصحة السعودية الالكترونية.

<http://www.moh.gov.sa/ministry/statistics/pages/healthinformatics.aspx>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٥/٢٧)

المديرية العامة للشئون الصحية بالمنطقة الشرقية، البوابة الالكترونية لوزارة الصحة، المملكة العربية السعودية.

<http://www.moh.gov.sa/Ministry/MediaCenter/News/EmployeeTransferNames20140529/Pages/EastrenNames.aspx>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٥/١٢)

صحة المنطقة الشرقية، ٢٠١٦، المديرية العامة للشئون الصحية بالمنطقة الشرقية، المملكة العربية السعودية <http://www.alsehha.gov.sa>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٥/١)

المرسال، ٢٠١٦، <http://www.almrsal.com/post/309727>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٧/٢٨)

برنامج مكافحة السمنة، البوابة الالكترونية لوزارة الصحة السعودية، ٢٠١٦.  
<http://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Otherdiseases/Pages/0>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٥/١)

مستشفى الملك فهد الجامعي ٢٠١٦، الخبر، جامعة الدمام،  
<https://www.uod.edu.sa/ar/king-fahd-university-hospital>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٦/١٣)

عشر حقائق عن النشاط البدني. منظمة الصحة العالمية  
[/http://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/facts/ar](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/ar)

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٦/١١)

الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني.

[/http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar)

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٥/٢٧)

قلة النشاط البدني: مشكلة عالمية في مجال الصحة العامة.

[/http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ar](http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ar)

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٥/٢٧)

منظمة الصحة العالمية المكتب الاقليمي للشرق الاوسط، ٢٠١٦.

<http://www.emro.who.int/ar/health-topics>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٥/٢٧)

المركز الجامعي لأبحاث السمنة، ٢٠١٦. جامعة الملك سعود.

<https://www.obesitycenter.edu.sa/pages/research.aspx>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٨/٣)

منظمة الصحة العالمية، مركز وسائل الاعلام، داء السكري، ٢٠١٦

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ar>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٣/١٧)

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء، ٢٠١٦. <http://sdea.org.sa/?lang=ar>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٥/٢٩)

كاثرين ماكاني. فيزيوتوم. ٢٠١٣م ممارسة الرياضة والصحة النفسية سلسلة مقالات

المركز المترجمة، <http://www.running-physio.com/mh>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٨/٢٦)

The Lancet began as an independent, international weekly general medical journal founded in 1823 by Thomas.

<http://www.thelancet.com>

(أخذ بتاريخ ٢٠١٦/٤/٢٢)

Corbin, C & Lindsey, R. (1996), Concepts of physical fitness (9th Ed.) Dubuque, IA: Brown & Benchmark

Stathopoulo et al., Georgia. (2006). Exercise Interventions for . Georgia ،mental Health: A Quantitative and Qualitative Revie Angela w, ،Stathopoulou and Mark B. Powers, Boston University AC Berry, JA Smits, and MW Otto, C. Berry and Jasper A. J. Michael W. Otto, Boston ،Smits, Southern Methodist University Universi

Curt Lox (Author), Kathleen Martin Ginis (Author), Steven J. Petruzzello. The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice (٢٠١٠).

Corbin, C & Lindsey, R. (1996), Concepts of physical fitness (9th ed.). Dubuque, A: Brown & Benchmark.

Stensel, D. J. (2003). Physical activity and health. Yew York: Routled