



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الرياضي المكيف

مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في النشاط البدني الرياضي المكيف
تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والإعاقة

مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ضوء الحجر الصحي

اعداد الطالبتان:

- براهيم مروة
- هاشمي فاطمة

إشراف الاستاذ الدكتور:

- بن زيدان حسين

السنة الجامعية: 2019-

شكر وتقدير

أول من يشكر ويحمد آناء. الليل وأطراف النهار. هو العلي القهار، الأول والآخِر والظاهر والباطن، الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى، وأغدق علينا برزقه الذي لا يفنى، وأنار دروبنا، فله جزيل الحمد والثناء العظيم، هو الذي أنعم علينا إذ أرسل فينا عبده ورسوله " محمدا بن عبد الله" عليه أزكى الصلوات وأظهر التسليم، أرسله بقرآنه المبين، فعلمنا ما لم نعلم، وحثنا على

طلب العلم أينما وجد

الحمد لله الذي وفقنا ومكنا من إتمام هذه المذكرة، فما كان لشيء أن يجري في ملكه إلا بمشيئة جل شأنه، فالحمد لله أوله وآخره

يسعدنا أن نتقدم بالشكر والتقدير والامتنان والعرفان الجميل إلى أستاذنا المشرف "د" بن زيدان حسين" لما أسدته لنا من نصائح وتوجيهات والتي نقول لها بشراك قول رسول الله (صلى الله عليه وسلم): «إن الحوت في البحر والطير في السماء ليصلون على معلم الناس الخير»

كما نشكر كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد، ونشكر كل أساتذة وعمال قسم "النشاط الرياضي البدني المكيف"

كما نتقدم بالشكر عائلتنا الكريمة لما وفرته لنا من راحة حتى نتم هذا العمل، ونخص بالذكر والدينا الكريمين أطل الله في عمرهما وأمدهما بالصحة والعافية

- مروة - فاطمة -

إهداء

«وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ» سورة التوبة الآية (105)

صدق الله العظيم

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله أن يمد في عمرك

لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار

ستبقى كلماتك نجوما أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد

أبي العزيز

إلى التي قال في حقها صلوات الله عليه وسلام أمك ثم أمك ثم أمك.

إلى التي سقتني لبن المحبة..... إلى الشمعة التي أنارت حياتي

إلى التي تشقى لتسعدني وتتعب لتريحني وتسهر لنومي.....

إلى من أخص الله الجنة تحت قدميها أمي الحبيبة

إلى توأم روعي ورفيقه دربي أختي "حياة" وزجها "عابد" الذي لم يبخل علي بنصائحه

إلى جدتي أبقاها لي ثمرة مثمرة وإلى رفيقة دربي وصديقتي فاطمة

مرورة

إهداء

أحمد الله عزوجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث
إلى الذي وهبني لحل ما يملك حتى يحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما
نحو الأمام إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى مدرستي الأولى في
الحياة أبي الغالي على قلبي أطل الله في عمره.

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل
شيء، التي رعنتني حق رعاية وكانت سندي في الشدائد، إلى من ارتحت كلما

2020 المحتويات

الصفحة	العناوين.تذكرت ابتسامتها في وجهي نبع الحنان أمني أعز ملاك على القلب والعين
أ	إهداء جزاها الله عني خير الجزاء إن شاء الله.
ب	شكر وعرfan إلى أخواتي الذين تقاسموا معي حب الحياة، بالأخص
ج	المحتوى إلى رفيقة دربي وصديقتي وأختي التي طالما كانت بجانبني في كل شيء
د	قائمة الجداول مروة، الأستاذ الفاضل د. "بن زيدان حسين"
خ	الملخص البحث
التعريف بالبحث	
01	المقدمة.....

03	مشكلة البحث.....
05	أهداف البحث.....
05	فروض البحث.....
05	أهمية البحث.....
06	مصطلحات البحث.....
07	الدراسات السابقة.....
11	التعليق على الدراسات
11	الاستفادة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني والمرأة	
15	تمهيد.....
15	النشاط البدني.....
15	تعريف النشاط البدني.....
16	أنواع النشاط البدني.....
17	أهمية النشاط البدني والرياضي.....
18	فوائد النشاط البدني.....
19	مستوى النشاط البدني.....
20	أهمية قياس مستوى النشاط البدني.....
21	النشاط البدني وأمراض العصر.....
24	إرشادات لممارسة النشاط البدني بشكل آمن.....
25	ممارسة النشاط البدني ضرورة لرفاهية.....
25	الرياضة والمرأة.....
27	ممارسة الأنشطة البدنية في حالة الحجر الصحي.....
27	فوائد ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر المنزلي.....
32	أهداف ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة.....

32	أهمية اللياقة البدنية للنساء.....
34	الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني.....
35	نصائح لمواجهة أمراض العصر للمرأة.....
36	توصية الأنشطة البدنية لتطوير اللياقة القلبية التنفسية.....
39	خلاصة.....

الفصل الثاني: خصائص واحتياجات المرأة

41	تمهيد.....
41	تعريف المرأة.....
42	خصائص المرأة.....
42	الخصائص الجسدية.....
43	خصائص ممارسة الأنشطة البدنية عند المرأة.....
48	الخصائص الاجتماعية.....
49	الخصائص النفسية.....
51	ثقافة الرياضة.....
52	المرأة وتحقيق الراحة النفسية أثناء الحجر الصحي.....
54	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

57	تمهيد.....
57	دراسة استطلاعية.....
58	المنهج المتبع.....
58	مجتمع وعينة الدراسة.....
58	مجالات الدراسة.....
59	متغيرات الدراسة.....
59	أدوات جمع البيانات.....
60	استمارة قياس مستوى نشاطك البدني.....

62	الأسس العلمية للاستمارة
63	الوسائل الإحصائية.....
63	صعوبات البحث.....
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
65	عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي.....
65	عرض وتحليل المعلومات العامة.....
68	عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة في ظل الحجر الصحي
70	عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدى المرأة غير العاملة في ظل الحجر الصحي.....
73	مقارنة بين عيني البحث في مستوى النشاط البدني.....
74	الاستنتاجات:.....
74	مناقشة الفرضيات.....
77	الخلاصة.....
78	التوصيات
79	الخاتمة
81	المراجع والمصادر
86	الملاحق.....
قائمة الجداول	
62	الجدول 01: ثبات الاستمارة
65	الجدول 02: يبين توزيع العينة من حيث السن.....
65	الجدول 03: يبين توزيع العينة من حيث الحالة العائلية.....
66	الجدول 04: يبين توزيع العينة من حيث مستوى التعليمي.....
66	الجدول 05: يبين توزيع العينة من حيث المهنة.....
67	الجدول 06: يبين توزيع افراد العينة حسب ممارستها للنشاط البدني للمرأة غير العاملة

67	الجدول 07: يبين توزيع افراد العينة حسب ممارستها للنشاط البدني للمرأة العاملة
67	الجدول 08 يوضح نتائج إجابات المرأة العاملة على أسئلة المقياس.....
70	الجدول 09 يوضح نتائج إجابات المرأة غير العاملة على أسئلة المقياس.....
73	الجدول 10: دلالة الفروق بين عينتي البحث في مستوى النشاط البدني.....

قائمة الأشكال والرسومات	
26	الشكل (01): ممارسة التمارين البدنية في البيت
32	الشكل (02): ممارسة بعض التمارين البدنية في البيت
35	الشكل (03): ممارسة بعض التمارين البدنية في البيت
36	الشكل (04): ممارسة بعض التمارين البدنية في البيت

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي، مع مقارنة هذا المستوى بين مع المرأة العاملة وغير العاملة. ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة الدراسة على العينة العشوائية المتضمنة 57 امرأة عاملة و57 امرأة غير عاملة. حيث استخدمت استمارة قياس مستوى النشاط البدني للهازع محمد هزاع (2014)، وبعد تحليل النتائج المتحصل توصلت الباحثين إلى:

- 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 لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي لصالح المرأة غير العاملة (الماكثة في البيت).

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. 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)

1. مقدمة:

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 وتوفر سبل ترفيهه خاملة، أحدث هذا خلا في طبيعة عمل جسم الإنسان والذي أدى إلى ظهور أمراض مرتبطة بنقص الحركة (الدليل، ب س، ص 13) وعليه أصبحنا نعيش في عصر التكنولوجيا الذي أدى بالإنسان إلى حالة قلة أو انعدام الحركة وهذه الحالة تؤدي إلى حدوث أمراض كالترهلات 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 مرتضى و عرفات (2011) انه تأتي أهمية الأنشطة البدنية والرياضة من أهمية صحة الإنسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانجاز بكفاءة وفاعليه الإنسان ككائن حي خلق ليكون نشيطا وفعالاً وقادراً على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة وغير المعتادة وقد لازمت الرياضة منذ أقدم العصور وكان لطل حركة منها هدف يتعلق بحياته او 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 (مرتضى، عرفات، 2011، ص 13).

والنشاط البدني بمفهومه العريض يشكل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبنى 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 كالترويح وملئ أوقات الفراغ والتقاليد والمظاهر الاجتماعية (الخولى، 2002)

والمرأة من الأشخاص الأساسية في الحياة حيث أنها قادرة على تحمل المسؤولية بشكل كبير أثناء أداء مهامها كأمراة عاملة أو مأكثة بالبيت، كما أنها تصبح أكثر قوة عندما تقوم بمواجهة صعوبات الحياة. وفي هذا الشأن يرى العلماء المختصون أن المرأة أكثر احتياجا لممارسة الرياضة حيث يتوجب عليها أن تقوم بممارسة الرياضة بصورة أكثر من الرجل فطبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والممثلة بالحمل والولادة وظروف ما بعد الحمل والدورة الشهرية بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي.

لا تقتصر أهمية الرياضة للمرأة في منحها قواما رشيقا ومُتناسقا فحسب، بل هي تُقدم العديد من الفوائد الصحيّة، وتقيها من الإصابة بأمراض العصر، خاصة تلك المرتبطة بالتقدم في السنّ، فالجسم يحتاج إلى الحركة لتنشيط الدورة الدموية باستمرار، وذلك للحفاظ على اللياقة البدنية، والحد من الإصابات بالأمراض المزمنة. كما تتعدد الأدلّة العلميّة التي تُفيد بأهميّة الرياضة للمرأة.

وعن مأمون صالح (2008) فالنشاط البدني والرياضة صمام الأمان الواقعي من الملل والضيق والتي من خلاله تنطلق طاقات المرأة وتظهر مواهبها وتتمو 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 الردود العاطفية عند ممارسة الألعاب الجماعية مثلاً وكذلك التمتع بالجمال مثلاً عند تناسق وإيقاع حركات الرياضة المتعلقة بريضة الرقص حيث تدعو الحركات الرشيقّة إلى الشعور بالسعادة أو عند الاسترخاء كما في تمارين (اليوغا) فالإنجاز الشخصي الذي يَنبج من خلال ممارسة الرياضة يؤدي للاستقرار والسعادة الشخصية بمستوى جيد عند المرأة (مأمون صالح، 2008، ص 97)

كما أن الاشتراك في النشاط البدني الرياضي يجب أن يكون اختياريا ليساعد على اكتشاف المرأة لذاتها وعلى تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والسعادة الشخصية. ومهما كان نوع النشاط الممارس فإنه يعتمد أساسا على ممارسته على الدافع،

فإذا كان الدافع هو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط في ذاته نشاط تروحي أما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدنية والتعرف على أصدقاء جدد وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتي مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة (سلامة، 1986، ص 83)

ومن الأهداف والفوائد الايجابية للنشاط البدني لصحة الفرد البدنية، العقلية، النفسية واجتماعية، 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 الإنسان جاءت فكرة البحث في كشف مستوى النشاط البدني لدى المرأة بما أنها عنصر فاعل في المجتمع، تقوم بالكثير من المهام ان كانت في مجال العمل أو بالبيت، فهي تحتاج إلى النشاط البدني المنتظم وبشكل مستمر لتحافظ على صحتها ورشاقتها.

وعليه تم تقسيم البحث إلى بابين، الباب الأول خاص بالجانب النظري ويشمل فصل أول عن النشاط البدني والمرأة وفصل ثاني عن خصائص المرأة.

أما الباب الثاني فيشمل الفصل الأول الخاص بمنهجية البحث والإجراءات الميدانية والفصل الثاني الخاص بمناقشة النتائج، الاستنتاجات والتوصيات.

2. مشكلة البحث:

إن ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة، فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل، وحياة أطول، ونشاط أكثر، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي (العتوم، 2009، ص 50) .

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 وعلاقتها 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 (الهزاع، 2004، ص 26-30).

وعليه اهتمت بعض الدراسات رغم قلتها حول مستوى النشاط البدني كدراسة هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن علي الأحمد (2010) حول إعداد استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها، دراسة بان محمد خلف وندي عبد السلام صبري ومحمد جاسم محمد (2011) حول قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب (18-25 سنة)، مشعان بن زين الحربي (2012). مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض، دراسة احمد سعد الشريف (2013) موضوعها النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي، دراسة زينب عباس ومريم عرب وبدر الدمخي (2018) حول قياس مستوى النشاط البدني اليومي لطلاب ذوي الإعاقة العقلية في دولة الكويت، دراسة بن حاحة برهان الدين (2018) عن مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة، ومقالة حكمت المذخوري، بوشارب رفاهية (2020) أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 9. دراسة قعودي وياسمين إناس (2017/05/18) موضوعها دور الإعلام الرياضي في نشر الوعي الصحي الرياضي في الوسط النسوي،

وهذه الدراسات بينت أهمية قياس مستوى النشاط البدني لدى مختلف الفئات العمرية للمحافظة على الصحة وزيادة 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. إلا أننا لم نجد دراسات تناولت أو تطرقت إلى مجتمع النساء.

ورغم الأهداف والفوائد الايجابية للنشاط البدني لصحة الفرد البدنية، العقلية، النفسية واجتماعية، 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 الإنسان جاءت فكرة البحث في كشف مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة بما أنها عنصر فاعل في المجتمع، وتقوم بالكثير من المهام أن كانت في مجال العمل أو بالبيت، فهي تحتاج إلى النشاط البدني المنتظم وبشكل مستمر لتحافظ على صحتها ورشاقتها. ونظرت لغياب دراسات وبحوث حول مستوى النشاط البدني لدى المرأة نحاول في هذا البحث المتواضع كشف مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة (الماكنة بالبيت) في ظل الحجر الصحي. وعليه نطرح التساؤل التالي:

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

3. أهداف البحث:

- كشف مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة في ظل الحجر الصحي
- كشف مستوى النشاط البدني لدى المرأة 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.

4. 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

5. أهمية البحث:

تسعى الدراسة الى تحديد مستوى المعلومات والاتجاهات بأهمية النشاط البدني, وعلاقتها بحالة البدنية والصحية للمرأة, ومعرفة لكل جوانب هذه الاسس وإدراك قواعدها ومتطلباتها, والإلمام بعناصرها وقدرته على مجابهة التحديات التي قد تعترضه في أثناء الأداء اليومي أو التدريب والممارسة ومدى اعتمادها على هذه الممارسة الدائمة والمستمرة ومدى تفهمها لأهميتها وتأثيرها على مجمل أدائها البدني وارتباطها بالعمل اليومي , فإن تحديد آثار ممارسة النشاط البدني على المرأة يتطلب إجراء مثل هذه الدراسات لإظهار أهمية ومعرفة الاتجاهات والميول وتطابق الشروط مع النتائج .

وإدراك أثر أهمية ممارسة النشاط البدني في صحتهم شكل ملموس وواضح, كما أشارت كثير من الدراسات السابقة إلى صحة هذه العلاقة المعنوية, حيث ركزت على الجانب علاقة التطور الصحي والبدني للمرأة ومدى استمرارية ممارسة النشاط البدني .

6. مصطلحات البحث:

النشاط البدني: يعرف النشاط البدني على أنه أي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلصرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة (Kino-Québec, 1999,p8)

وتعرف الطالبتان النشاط البدني النشاط البدني هو القيام بمجهود بدني حيث تُكسب الجسم الصحّة والحماية من الأمراض كالمشي، والجري والتمارين البدنية الهوائية.

المرأة: المرأة أو الإمراة هي الأنثى البالغة، كما الرجل هو ذكر الإنسان البالغ، وتستخدم الكلمة لتميز الفرق الحيوي (البيولوجي) بين أفراد الجنسين أو للتمييز بين الدور الاجتماعي للمرأة والرجل في الثقافات المختلفة (حنان ياجوري، 2002، ص84)

وتعرف الطالبتان المرأة هي الأنثى البالغة القادرة على أداء الواجبات والمهام اليومية سواء المرأة العاملة أو المرأة الماكثة بالبيت.

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.

7. الدراسات السابقة:

1-مقالة حكمت المذخوري، بوشارب رفاهية(2020) أهمية ممارسة الأنشطة البدنية

والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 19
هدفت المقالة إلى إعطاء نظرة حول أهمية الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا، وذلك من خلال عرض فوائد ممارسة الأنشطة البدنية خلال الحجر المنزلي بتقديم جملة من الفوائد الايجابية نتيجة الممارسة مثل خفض وزن الجسم والحد من الوزن الزائد لو السمنة، تفادي الإصابة بمرض السكري، المحافظة على القلب من الأمراض ومن انسدادات الشرايين والأوعية الدموية والتجلطات، منع الإصابة بالسرطان والأورام، إعطاء حيوية وطاقة للجسم،

ومن التوصيات التي نقدمها: تفعيل ممارسة الأنشطة البدنية داخل المنزل اثناء فارة الحجر الصحي للحفاظ على الصحة البدنية والوظيفية للجسم وما يتبعها من آثار ايجابية على نفسية الأشخاص.

2-دراسة زينب عباس، مريم عرب، بدر الدمخي (2018) قياس مستوى النشاط البدني

اليومي لطلاب ذوي الإعاقة العقلية في دولة الكويت

هدف البحث إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى الطلاب ذوي الإعاقة العقلية من خلال قياس عدد الخطوات اليومية لهم لمدة سبعة أيام متواصلة. وقد استخدم الباحثون جهاز(عداد الخطوات) لقياس عدد الخطوات اليومية لخمسة عشر طالب من ذوي الإعاقة العقلية. ومن

ثم استخدم الباحثون كل من الاختبارات التالية: اختبار مان ويتني Mann Whitney واختبار كروسكال والس Kruskal Wallis ومعامل ارتباط سبيرمان-Sperman Correlation وذلك لدراسة مدى تأثير المتغيرات الديمغرافية كالجنس ونوع الإعاقة العقلية وكتلة الجسم على عدد الخطوات اليومية لهم. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسط عدد الخطوات اليومية للمشاركين في الدراسة أقل من 5000 خطوة باليوم. كما أظهرت نتائج هذا البحث إلى أن نمط النشاط البدني المتبع لجميع أفراد العينة في حياتهم اليومية غير كافي للتمتع بصحة جيدة، وبينت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية عكسية بين كتلة الجسم ومستوى النشاط البدني، حيث كلما زاد مؤشر كتلة الجسم قل مستوى النشاط البدني لدى الطلاب ذوي الإعاقة العقلية.

3-دراسة بن حاحة برهان الدين(2018) 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 بي Factorial method و الذي من خلاله يتمكن الباحث من التعرف على الأنشطة البدنية التي مارسها المراهق خلال 24 ساعة التي تسبق المقابلة مع المفحوص و تمثلت أهم النتائج في أن متوسط مستوى النشاط البدني يبلغ 1.65 لدى الذكور و 1.39 لدى الإناث مع 21% من العينة تعاني من خمول بدني مقابل 5% فقط التي تمتلك مستوى نشاط بدني يوصف بالنشيط جدا كما تتمثل أهم الأنشطة الممارسة من طرف المراهقين هي النوم بنسبة 37% لذكور و 38.7% للإناث و النوم بي 24.1% للذكور و 28.3% لدى الإناث ما يقلل من زمن الأنشطة البدنية التي تساهم بالإيجاب على صحة المراهقين.

4-دراسة مشعان بن زين الحربي(2012) 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 صحياً، 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-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 شخصاً 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، والفئة 50- 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 من 5000 هي الفئة الأكثر ممارسة لنشاط. كما أظهرت النتائج أن معظم الممارسين يزولون 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. بناء على هذه النتائج، توصي الدراسة بتبني عدة مشاريع تتولى تطوير ونشر الوعي لممارسة النشاط البدني، وأخذ المبادرة إلى تشجيع وإدارة البرامج التي تهتم وترعى نشاط الشباب، والسعي إلى خلق الأبعاد الكفيلة لرفع مستوى الأداء وتعزيز التعاون الجاد والمثمر مع الدوائر والمؤسسات كافة خاصة البلدية، والإعلام، والصحافة والأندية الرياضية، والمدارس، والجامعات، والاهتمام ببرامجها الرياضية بما ينسجم وهدف الدراسة.

6-بان محمد خلف، ندى عبد السلام صبري ومحمد جاسم محمد (2011) بموضوع

قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة

بحث اجري على عينة من الشباب بأعمار 18- 25 سنة ويواقع 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 بأجراء بحوث تخص نشاط المرأة وخاصة في مجتمعنا حيث يقل اهتمام المرأة بالنواحي الرياضية وبالتالي النواحي الصحية لها.

7-دراسة هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن علي الأحمد (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 والتقييم، 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 000.0 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 000.0) مما يعني إن استبانة 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 او النساء. كما استخدمت هذه الدراسات مجموعة من استبيانات ومقاييس لمعرفة مستوى النشاط البدني، وجاءت النتائج ان عينات الدراسة كان مستوى نشاطها البدني بين المستوى الضعيف والمتوسط. وهذا يساعد على معرفة أسباب ادني المستوى وإدراك أهمية ممارسة النشاط البدني.

من نقاط الاستفادة:

- وضع الإطار العام للأساس النظري
- تصميم أداة الدراسة والأساليب الإحصائية والمنهجية العلمية المتبعة
- الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة ومراجعتها
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة، حيث أن هذه الدراسة تتفق مع الدراسات السابقة

حيث لاحظ الباحثون أن معظم هذه الدراسات التي تناولت أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية لم تتناول بشكل مباشر مستوى نشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي بل شملت جميع الفئات العمرية ومن هنا جاءت فكرة القيام بهذه الدراسة.

المباحث الأول

الجانب النظري

الفصل الأول النشاط البدني والمرأة

تمهيد:

أصبح النشاط البدني ضرورة حتمية يحتاج إليه الأفراد بجميع فئاتهم ولكل من الذكور والإناث في حياتهم اليومية، كان هذا النشاط عفويا او مخطط له لما له من فوائد على صحتهم البدنية والوظيفية، النفسية والاجتماعية وحتى العقلية، لذا أوصت الكثير من الدراسات والمنظمات كمنظمة الصحة العالمية (WHO) على أهميته في تعزيز صحة الفرد والمحافظة عليها، مع مقاومة جميع الأمراض الموجودة في عصر التكنولوجيا والآلة. والمرأة واحدة من هذا المجتمع تحتاج إلى ممارسة النشاط البدني داخل البيت أو خارجه للحفاظ على صحتها ورشاقتها.

1-النشاط البدني

1.1.تعريف النشاط البدني:

تُعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية. (WHO,2010)

وعرف هزاع بن محمد الهزاع (2004) النشاط البدني هي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي، إذن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويا أو مخططا له. وينقسم النشاط البدني إلى نشاط بدني هوائي (معتدل الشدة) وآخر غير هوائي (مرتفع الشدة)(الهزاع،2004، ص11).

ويعتبر أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى لإنسان وهو الأكثر والأرفع منال للنشاط البدني ويعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنضمة من اجل

قياس القدرات لضمان أقصى تحديد لها، وما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني النفسي بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته (الخولي، 1996، ص32)

النشاط البدني هو القيام بمجهود جسدي إرادي واعي، حيث تُكسب 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 نوعاً منها فله خيارات كثيرة، وهناك ألعاب كثيرة تمارس كنوع من الرياضة المسلية ككرة القدم، وكرة السلة، وألعاب صغيرة لذلك يجب على كل فرد أن يحدد ساعات في اليوم للممارسة الرياضة، خاصة أثناء الحجر المنزلي الذي ينتج عنه قلة الحركة والأكل الزائد عن اللزوم وكثرة النوم مع احتمال زيادة الوزن وبالتالي ارتفاع احتمال الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة مثل: السكري وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل، بالإضافة إلى الأمراض النفسية كالكاآبة والقلق والملل والتوتر الذي بدوره يؤدي الي اضطرابات نفس-حركية (المذخوري، بوشارب، 2020، ص1)

التعريف الإجرائي للنشاط البدني: هو جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن لائق من ناحية العقلية والبدنية والاجتماعية.

2.1. أنواع النشاط البدني

1.2.1. النشاط البدني الهوائي

هو نشاط بدني معتدل الشدة إلى دون الأقصى يمكن الاستمرار فيه دون الشعور بتعب يعيق الاستمرار في الأداء (عبد العزيز الدايل، دس، ص21)

وحسب الهزاع (2004) النشاط البدني الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة، الذي يمكن للشخص من الاستمرار في أدائه بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه. وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، ونط الحبل، وما شابه

ذلك، وكلمة الهوائي إغريقية الأصل تعني استخدام الأكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض. ومعظم الفوائد الصحية المعروفة في يومنا هذا تنتج عن النشاط البدني الهوائي أي التحملي.

2.2.1. النشاط البدني اللاهوائي

النشاط البدني اللاهوائي فهو نشاط بدني مرتفع الشدة لا يمكن الاستمرار في أداءه إلا لفترة قصيرة تصل إلى دقيقة أو أقل، كالجري لشخص غير متدرب على الجري، أو استخدام الدراجة بسرعة عالية (الهزاع، 2004، ص 12-13) وبضيف عبد العزيز الدايل أن النشاط البدني اللاهوائي هو نشاط بدني عالي الشدة لا يمكن الاستمرار فيه طويلا ويصل إلى شدة كافية لتشكيل حمض اللاكتيك (الدايل، د، ص 21)

ومنه ترى الطالبتان أن النشاط البدني ينقسم إلى النشاط البدني الهوائي الذي يعتمد على الأكسجين أثناء أدائه وتكون شدته بين الخفيف والمتوسط، والنشاط البدني اللاهوائي وهو النشاط الذي لا يعتمد على الأكسجين بدرجة كبيرة وتكون شدته مرتفعة إلى عالية.

3.1. أهمية النشاط البدني والرياضي:

حسب المختصين والخبراء تكمن أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضة في:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي.
- تساعد على تفادي أو الإقلاع من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- المحافظة على الوزن المناسب للفرد وإنقاص الوزن الزائد.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي من خلال التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة ويقضي على الخجل. (العناني، 2015، ص 62)

- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية عند الكبر.
- توفر فرصة لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- توفر فرصة لإشباع رغبة حب الاستطلاع ولتأكيد الذات والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس.
- تنمي صفات مثل الأمانة والإخاء والتحكم في المشاعر والقيادة والتبعية والتفانيّة والشجاعة والأصالة الطبيعية والصدق والعدالة والتعاون مع التخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة (درويش، الخولي، 1990، ص157)
- الروح الرياضية ناتج جانبي لممارسة الرياضة.
- تصل بالإنسان الى السعادة والفعالية والبهجة.
- تساعد على البقاء في نظر جيد وعدم ظهور التجاعيد مبكرا.
- تكوين الاتجاهات الايجابية.
- تساعد على الصبر والتحمل (مأمون، 2008، ص97).

4.1. فوائد النشاط البدني:

- تحسين اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي.
- تحسين الصحة العقلية والمزاج.
- تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية.
- مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي.
- يساعد في الإقلاع عن التدخين.
- الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات (بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون) والاكنتئاب.
- الحد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور الورك وال فقرات.

- نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للتعرض للوفاة في العالم.

5.1. مستوى النشاط البدني:

يقول هزاع بن محمد الهزاع (2004) حتى يمكننا إدراك حجم الأثر السلبي للخمول البدني على المجتمع، لعلنا نورد في هذا الصدد بعض التقديرات العلمية، فالإحصائيات الصادرة في بعض دول العالم الصناعي، تبين لنا أن 35% من الوفيات الناتجة عن أمراض القلب التاجية، و 35% من الوفيات الناتجة من داء السكري، و 32% من وفيات سرطان القولون تعزى للخمول البدني، بالإضافة إلى ما سبق تشير بعض التقديرات في بلد مثل الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن الأمراض المرتبطة بنقص الحركة تتسبب في وفيات أعداد كبير من الناس، بل ان الاعتقاد السائد حالياً في الأوساط الطبية والعلمية، هو أن الآثار الصحية المترتبة عن الخمول البدني تفوق تلك الآثار المترتبة من جراء زيادة الكولسترول في الدم، أو من ارتفاع ضغط الدم الشرياني، نظراً إلى أن نسب الأفراد الخاملين أخذت في الارتفاع حتى تجاوزت نسب الأفراد المصابين بارتفاع ضغط الدم او المصابين بزيادة الكولستيرول، أو حتى نسبة المدخنين، وهذا الأمر دفع بالجمعية الأمريكية لطب القلب أن تدرج الخمول البدني بدءاً من عام 1992 كأحد العوامل الرئيسية المسببة لإمراض القلب التاجية، مع إدراك أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان من قبل المجتمع العلمي والصحي، و اهتمام آخر بكيفية وصف النشاط البدني المعزز للصحة.

إن تحديد مستوى النشاط البدني لإفراد المجتمع بشكل دوري، يعد امراً 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 (الهزاع، 2004، ص 26-30)

6.1. أهمية قياس مستوى النشاط البدني:

إن قياس مستوى النشاط البدني لدى الفرد يعني تحديد مقدار الطاقة المصروفة من قبله خلال نشاطه الاعتيادي اليومي أو الأسبوعي، الأمر الذي يوفر لنا بيانات حيوية تسهم في تحديد درجة الخمول البدني لدى أفراد المجتمع، وتساعد على رصده دوريا ومعرفة علاقة ذلك الخمول بالعديد من الأمراض المصاحبة لنقص الحركة كالسمنة كما أنا متابعة مستويات النشاط البدني بصورة دورية ومنتظمة يساعد على معرفة نمط النشاط البدني لدى أفراد المجتمع عامة، مما يساعد على اكتشاف ظاهرة الخمول مبكرا والتدخل الفوري لتعديل المستويات المنخفضة من النشاط البدني لدى الأفراد (الهزاع، 2004، ص34).

ويذكر لقديري خير(2015) نقلا عن فريق الخبراء (2008) انه لا تقتصر أهمية قياس مستوى النشاط البدني على الأفراد الأصحاء، بل يتعداهم إلى الأفراد الأكثر عرضة إلى الإصابة بأمراض قلة الحركة، وفي مقدمتها زيادة الوزن والسمنة، حيث يكتسي أهمية قصوى خاصة في المراحل العمرية التي ينخفض فيها مستوى النشاط البدني، لاسيما مرحلة المراهقة، حيث يشهد انخفاضا ملموسا بعد 16 سنة إلى غاية 18-19 سنة. وتظهر أهمية قياس مستوى النشاط البدني في وضع الاستراتيجية أو البرامج اللازمة والضرورية للتخلص من مشاكل قلة الحركة والخمول البدني، حيث استندت العديد من المنظمات العالمية عامة والعربية خاصة في إدراج أهمية قياس مستوى النشاط البدني من خلال الدراسات التي اعتمدت عليها هذه الهيئات، والتي توجت بمجموعة من التوصيات، التي تعتبر بمثابة الحلول الأنسب لإمراض قلة الحركة وخاصة البدانة (لقديري، 2015، ص21).

فالنشاط البدني يظهر أساسا في الأنشطة اليومية للفرد، كالمشي والحمل ونمط العمل أو الوظيفة، أو التنقل من مكان لآخر وغيرها من الأنشطة اليومية التي تختلف عن بعضها البعض بشدة ومدة وتكرار ذلك النشاط، فهذه الوضعيات أو الظروف تتيح لنا فرصة قياس مستوى النشاط البدني للفرد، وتحديد كميات الطاقة المصروفة فتعدد الأنشطة البدنية ساعد الباحثين على تحديد الطرق اللازمة من اجل قياس مستوى النشاط البدني وتحديد كميات

الطاقة المصروفة خلال النشاط او خلال القيام بالأعمال اليومية أو الأسبوعية
(WHO,2010)

وتجدر الإشارة إلى أن التوصيات المستتيرة علميا والعالمية النطاق والمتعلقة بفوائد النشاط البدني ونوعه، كميته، تكراره، شدته، مدته ومقداره الكلي المطلوب لتحقيق الفائدة الصحية والتي تعد الهدف الأسمى، وجميعها معلومات أساسية لراسمي السياسات والراغبين في معالجة موضوع النشاط البدني على مستوى المجتمعات، فمنظمة الصحة العالمية تشير إلى أهمية تحديد مستويات النشاط من اجل بناء استراتيجية ملائمة ومناسبة للمجتمع المراد تحقيق فيه الأبعاد الصحية لممارسة النشاط البدني(Emmanuel,2007,p18)

7.1. النشاط البدني وأمراض العصر

ارتفاع الضغط Hypertension:

يعرف محمد عادل رشدي (2011) ارتفاع الضغط هو ضغط الدم الذي يتم على الجدران الداخلية للأوعية الدموية مع كل ضربة قلب ومعدله في حالة الراحة هو 120 ملم زئبقي (ضغط الدم الانقباضي) و80 ملم زئبقي (ضغط دم انبساطي) ولكن عند حدوث هذا الإجبار من الدم بما يساوى أو يزيد عن 140 /90 ملم زئبقي ويعتبر عالي وغير عادى وتسمى الحالة الطبية ضغط مرتفع وضغط الدم هو مرض القلب ويزيد من احتمال حدوث أزمات قلبية.

حيث يمكن تحسين الضغط والتحكم فيه بممارسة النشاط البدني ورياضة المشي ويدعم هذا الرأي حمد عادل رشدي(2011) الذي يقول يمكن للتمرين أن يتحكم في الضغط المرتفع بتقوية عضلة القلب وزيادة سعة القلب وتحسين تدفق الدم وبالتالي خفض ضغط الدم. ويساعد على إنقاص دهن الجسم والذي هو أحد سباب الضغط المرتفع للدم. ومعظم

الأفراد لديهم زيادة من بسيطة لمعتدل من الضغط الدموي والتي يمكن التحكم فيها بإتباع نظام التمرين وإنقاص الدهن الزائد في الجسم وإنقاص تناول الملح واكل الوجبات.

والتمرين يقلل ضغط الدم بحوالي 10 ملم زئبقي لكل الانقباضي والانبساطي لدى الأفراد الذين لديهم ضغط الدم من بسيط لمعتدل (حمد رشدي، 2011، ال صفحات45-48)

مرض السكر (Diabetes Mellitus(DM)

يعرف عادة بالسكري وهو مجموعة من أمراض تؤدي لخلل في الميتابوليك (الايض) اي عملية تحويل الطعام إلى جلوكوز طاقة) على المستوى الخلوي وتحدث هذه المجموعة من الأمراض عندما لا ينتج الجسم أنسولين كاف أو إذا حدث وأنتج أنسولين كاف فإن خلايا الجسم تفشل في الاستجابة بكفاءة للأنسولين.

الأنسولين هرمون يتم إفرازه في البنكرياس ووظيفته مساعدة خلايا الجسم على استخدام السكر في شكل جلوكوز للطاقة وهذا السكر في الدم يأتي من الطعام والسوائل (ماعداء الماء). وعندما نأكل الطعام ينتج البنكرياس الكمية المطلوبة من الأنسولين لإثارة الخلايا لتمتص الجلوكوز من الدم وتخزينه في شكل غليكوجين للنمو والطاقة. ولمن لديهم سكر فان البنكرياس أما ان ينتج أنسولين غير كافي أو لا ينتج أنسولين مطلقا أو إذا تم إنتاج أنسولين كافي تفشل الخلايا في الاستجابة بصورة صحيحة. لذلك فإن الجلوكوز الزائد يتراكم في الدم، جلوكوز $mg/dl126$ أو أكثر يعنى سكر (حمد رشدي، 2011، الصفحات49-51).

توجد للسكري ثلاثة أنواع

النوع الأول (Type1): يقل إنتاج البنكرياس للأنسولين أو لا ينتج أنسولين وعليه يتم

الحقن بالأنسولين

النوع الثاني (Type2): الأشخاص المصابين بمرض السمنة أكثر خطرا لهذا النوع الثاني

حيث الدهن الزائد حول البطنيزيد من خطر زيادة مقاومة الأنسولين

النوع الثالث سكر الحمل: يحدث أثناء الحمل وعادة يختفي بعد الولادة ولكن توجد

فرصة لهذه السيدة التي تعرضت لسكر الحمل أن يحدث لها النوع الثاني من السكر اجلا او

عاجلا. يؤثر السكر على أجزاء الجسم تقريبا. فهو يؤدي لاضطراب الرؤية (العمى) أو

أمراض القلب والأوعية الدموية، فشل كلوي، فقدان المخ لوظيفته لنقص الدم الغني بالأكسجين، دمار الأعصاب، ويمكن للسكر أن يعوق الحمل ويؤدى لعيوب في الطفل. علاج السكر يحتاج لأدوية ووجبة صحية وتمارين منتظم حسب رأى الطبيب أثناء التمرين تستخدم العضلات السكر من الدم من أجل الطاقة وبذلك يقل مستوى سكر الدم وتقل كميات سكر الدم حسب طول فترة التمرين وشدته. يساعد التمرين المنتظم على حرق دهن الجسم لدى السمان وبذلك يقل خطر ظهور نوع2، والتمارين جيد التنظيم يقلل سكر الدم بتحسين حساسية الأنسولين. وتقل مقاومة الأنسولين بمساعدة الخلايا قبول الأنسولين بكفاءة، ويحسن الدورة الدموية وتقوية القلب، والرئتين والتحكم في ضغط الدم والحفاظ على وزن صحي. كل ذلك يقلل خطر المشاكل المرتبطة بالسكري.

التهاب المفاصل Arthritis

هو مرض يتسم بتصلب التهاب وألم وفقدان المفصل لوظيفته. ان مدى الحركة للمفاصل المصابة تصبح محدودة وتؤدى إلى أسلوب حياة أقل نشاطا، وذلك بدوره يسبب ضعف وإجهاد العضلات وبالتالي فقدان الاستقلال الوظيفي لمرض التهاب المفاصل. والهدف الرئيسي للفرد الذي يعاني من التهاب المفاصل يجب أن يكون هو تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية واللياقة العضلية وتحسين تحريك المفصل، والمرونة ونقص الألم والورم. إن التمرين المنتظم يقوى العضلات حول المفاصل ويعمل على تشحيم المفاصل ويقلل الألم والتصلب على زيادة التحمل.

يجب أن يبدأ التمرين دائما ببطء مع استشارة الطبيب قبل المشاركة في خطة تمرين ينصح بممارسة المشي الخفيف، الدراجة سباحة بشدة متوسطة مع تكرار من 3-5 أيام في الأسبوع لمدة تتراوح من 30-60 دقيقة، مع مراعاة التدرج في الزمن (يسبقه تمارين إحماء مع استخدام تمارين المرونة).

السمنة Obésité :

السمنة لها علاقة مباشرة بكل المخاطر الأخرى المسببة لأمراض العصر، والخطر الأكبر لدى الأفراد الذين لديهم دهن زائد على البطن. محيط الوسط الأكثر من 40 بوصة للرجال و35 بوصة للسيدات أو معدل الوزن $30\text{kg/m}^2 > \text{BMI}$ ، ونسبة الوسط إلى الفخذ للسيدات $0.86 >$ وللرجال $0.59 > =$ فهذا يعتبر سمنة. والتمارين يساعد في حرق السعرات الزائدة. مع التمرين المنتظم يمكن تقليل الدهون الكلى للجسم ونقص دهن البطن يقلل مخاطر ارتفاع الكوليسترول والسكري من النوع الثاني. كما ان إتباع النظام الغذائي والتمارين هي الطريقة الوحيدة لنقص الدهون الزائد بالجسم والحفاظ على وزن صحي. (محمد عادل رشدي, 2011م ص51)

8.1. إرشادات لممارسة النشاط البدني بشكل آمن:

النشاط البدني آمن للجميع تقريباً، لكن ينصح بإتباع إرشادات السلامة التالية:

- ✓ الانتظام بممارسة النشاط البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- ✓ وضع أنشطة تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- ✓ البدء بالتدرج وزيادة مستوى النشاط مع مرور الوقت
- ✓ تنويع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- ✓ استخدام المعدات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، وسادات الكوع والركبة، ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- ✓ ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.
- ✓ النظر في الظروف الجوية. (المرجع منظمة الصحة العالمية)

9.1. ممارسة النشاط البدني ضرورة لرفاهية

وفق الدراسات العلمية أن النشاط البدني المنتظم يفيد كلا من الجسم والعقل، لتقليل ارتفاع ضغط الدم، والمساعدة في إدارة الوزن وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني ومختلف أنواع السرطان.

كما أنه يحسن قوة العظام والعضلات ويزيد من التوازن والمرونة واللياقة البدنية، وبالنسبة لكبار السن، تساعد الأنشطة التي تحسن التوازن على منع السقوط والإصابات، وبالنسبة للأطفال، يساعد النشاط البدني المنتظم في دعم النمو والتطور الصحي ويقلل من خطر الإصابة بالمرض في الحياة اللاحقة، ومن خلال النشاط المنتظم، يمكن للأطفال تطوير مهارات الحركة الأساسية وبناء العلاقات الاجتماعية.

كما يحسن النشاط البدني المنتظم الصحة العقلية ويمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب والتدهور المعرفي ويؤخر ظهور الخرف، ويحسن الشعور العام بالرفاهية.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن كل هذه المزايا المثبتة علمياً للنشاط تصب البدني في اتجاه رفع مناعة الجسم، وهي خط الدفاع الأول في مواجهة فيروس كورونا المستجد

2. الرياضة والمرأة:

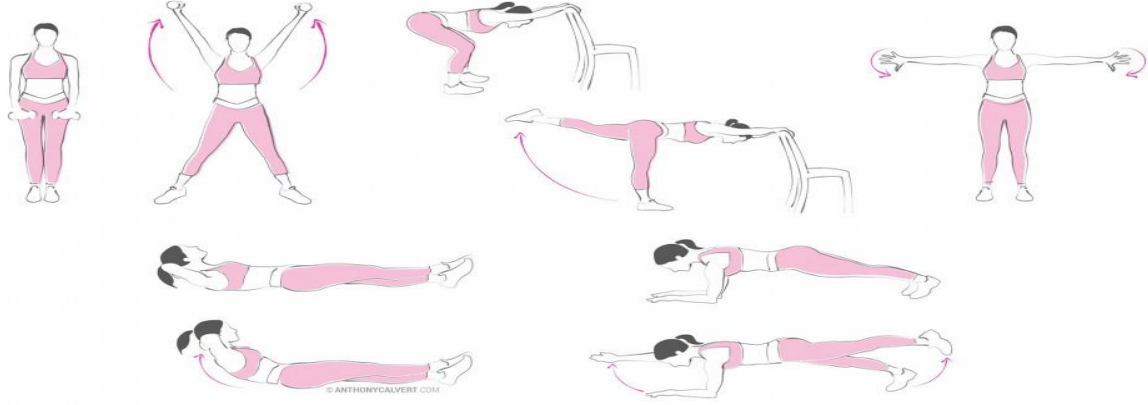
أحدث التطور في المواقف والاعتقادات تحولاً في الأسباب والظروف التي كان يتوقف عليها اشتراك النساء في الرياضة ففي معظم دول العالم سجلت الرياضة نمواً وتطوراً بفضل ظهور الثقافة والنشر ولم تكف الرياضة مدينة لوجودها إلى أي اختراع آخر ولا تظهر الثقافة والنشر عادة إلا عندما ينتقل نمط ثقافي من مجتمع إلى آخر أو من طبقة إلى طبقة أخرى من صلب المجتمع نفسه.

ومن المعروف أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا يقتصر على مجموعة معينة من الأفراد أو جنس من الأجناس وأصبحت الرياضة حاجة ملحة ونوع من أنواع العلاج والتأهيل خصوصاً عند المرأة لتكوينها الفسيولوجي ودورها الاجتماعي فإن المرأة اليوم أصبحت تتنافس الرجال في ممارسة الأنشطة البدنية إضافة إلى حاجتها الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها ورشاقتها وحتى حالتها النفسية والانفعالية والاجتماعية (سلامة، 1986، ص 83)

1.2. ممارسة الأنشطة البدنية في حالة الحجر الصحي

يجب أن يتم ذلك بطريقة تدريجية وبدافع ذاتي حتى لا تقع في مخاطر لا داعي لها، حسبما تشير الجمعية الإسبانية للطب الرياضي.

وفي هذا الصدد، يقول الطبيب دومينجو باسكوال فيجال، عضو الجمعية الإسبانية لأمراض القلب: "عندما نتوقف عن ممارسة الرياضة، يظهر عدم توافق بين القلب والأوعية الدموية، مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم."



الشكل (01): ممارسة التمارين البدنية في البيت

2.2. فوائد ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر المنزلي:

- معالجة مشكلة الوزن الزائد الناتج عن الحجر الصحي والبقاء لمدة طويلة بالمنزل أو مراكز الحجر الصحي:

إن ممارسة الرياضة بشكل يومي يحرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ويحرق الدهون المتراكمة حيث يطرحها الجسم على شكل عرق، كثير من الناس يتكاسلون أو يتخوفون من البدء بتنفيذ برنامج تدريبي بدني، ولكن لا ينبغي أن تكون الرهبة زائدة؛ فأحسن طريقة لمباشرة العمل هي أن تنتظر إلى الجدول الزمني الخاص بك وتحدد أين يمكن أن تمارس بانتظام حصة تمرينية لمدة 30 دقيقة. والعديد من الأنشطة اليومية العادية تعتبر ممارسة معتدلة الشدة على سبيل المثال: صعود السلالم، المشي على البساط المتحرك، أو

اللعب مع الأطفال، والنشاط البدني لا يجب أن يتم بالضرورة في جلسة واحدة، يمكنك توزيع 30 دقيقة -على سبيل المثال، عن طريق المشي لمدة 30 دقيقة، أو أن تقوم بالجري في وقت لاحق لمدة 30 دقيقة، مع الأطفال مثلا. وقد أظهرت الأبحاث أن تقسيم النشاط البدني لعشر دقائق (10د) على مدار اليوم يحرق سعرات حرارية لا يقل عن عدد السعرات التي تحرق خلال مدة زمنية متواصلة بمجرد انخراط الناس في عادة تخصيص الوقت في معظم أيام الأسبوع لممارسة النشاط البدني، فهم يميلون لأن يكونوا أكثر انفتاحا على أنواع جديدة من الأنشطة لأنهم يشعرون بأنهم أقوى وأكثر قدرة على ممارسة التمارين الرياضية. وقد يجد الأشخاص الذين لم يفكروا في ممارسة رياضة جديدة أنفسهم يميلون إلى تجربة الرقص، أو تمارين ترفيهية، ثم يصبحون أكثر نشاطا مع مرور الوقت، مما يساعدهم في علاج زيادة الوزن (Semeco, 2017)

تفادي وتقليل نسبة الإصابة بمرض السكري نتيجة الحجر الصحي عن طريق النشاط البدني:

أظهرت الدراسات المتعددة أن التمارين الرياضية تخفض مستويات سكر الدم وتجعلها بمستوى طبيعي في مرض السكر النوع الثاني. إن السكر أو الجلوكوز الموجود في الدم، إذا كان بتركيز عال، يلتصق بالهيموغلوبين إتصاقا لا خلاص للجسم منه إلا بانحلال كريات الدم الحمراء (مدة حياتها بين 0-4 شهور) وطرحها خارجاً. أما إذا كان هذا الهيموغلوبين المتسكر أعلى من مستواه الطبيعي الذي هو بين 4-6% فإنه يجعل الدم ثقيلًا، وعند جريان هذا الدم الثقيل في الأوعية الشعرية الدقيقة في العين أو الكلية، تتضرر هذه الأوعية، مما يسبب تلفا في العين يؤدي إلى العمى أو في الكلية حيث يكون فشل الكلية في النهاية، إضافة إلى (ضعف) ارتباط الأوكسجين أو عدم إطلاقه إلى الخلايا، مما يكون تزويدها به غير كاف. وأن تأثيره أيضا يكون على القلب والأعصاب وغير ذلك مما يسبب المضاعفات المعروفة مثل السكتة القلبية والجلطة الدماغية وتلف العصب. هذه المضاعفات هي الخطر الحقيقي لمرض السكر. إن فوائد التمارين الرياضية كثيرة، منها تخفيض الوزن، تخفيض

الكوليسترول والشحوم، تخفيض ضغط الدم العالي، ومن ثم تخفيض الأدوية المستعملة لهذه الأمراض وتخفيض كمية الانسولين الذي يعود إلى كونها تعمل لخزن الجلوكوز، وليس لإطلاقه (تحريره)، وكأن مرض السكر الذي أصيب به، أصبح كأن لم يكن. إن نصيحتنا لإخواننا الكتاب والقراء أن لا (يلتصقوا) بشاشة التلفزيون أو الكمبيوتر ساعات طوالاً دون فترة أو فترات من تمارين بدنية ورياضية، ولو تكون بسيطة، فالحركة بركة، وإلا ستكون العاقبة مرض سكر أو جلطة قلبية أو دماغية أو كلها، لأن في ذلك إفرازا للأدرينالين والكورتيزول، وهما هورمونان يصعدان تركيز سكر الدم إلى مستويات عالية. ترتفع مستويات الغلوكاكوز والكورتيزون أثناء ممارسة الرياضة، ويكون الغلوكاكوز مسؤولاً عن 63% من الغلوكوز المجهز، بينما الهرمونان الآخران مسؤولان عن 43% منه (المذخوري، 2002).

في التمارين الرياضية يتم أخذ الغلوكوز من قبل العضلات دون توسط الأنسولين، ولكن قليلاً من الأنسولين يدخل العضلة أيضاً، إذ تصبح أكثر حساسية للأنسولين أثناء الرياضة وبعدها، والنتيجة هي حرق كمية كبيرة من الجلوكوز وتخليص الدم من تراكمه المعهود، وذلك أن الجلوكوز يزداد في الدم بعد ساعة من وجبة الطعام، لذا تكون ممارسة التمارين الرياضية مفيدة جداً بعد هذه الفترة مباشرة لحرقه قبل تراكمه؛ عند بدء الرياضة تزداد الحاجة إلى الغلوكوز والشحوم لإنتاج الطاقة، فبهذا يغادر السكر وتغادر الشحوم (مواطنها) المخزونة فيها ويدخلان مجرى الدم متوجهين إلى العضلات؛ فأولاً يتحطم الغليكوجين في الكبد محرراً الغلوكوز، وباستمرار التمارين الرياضية يستنفد كل الغليكوجين، وتبدأ الكبد بصنع كمية كبيرة من مواد أخرى لتجهيز الطاقة وباستمرار التمارين المتوسطة يحول الجسم نظره إلى الشحوم لإنتاج الطاقة.

أما إذا كانت التمارين ذات شدة عالية، يكون الجلوكوز هو المفضل، لسرعة تحوله إلى الطاقة أكثر من سرعة تحول الشحم إليها، وتصنع الكبد في هذه الحال (غلوكوز) أكثر مما تحرقه العضلات، لذا يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم، وسبب ذلك أن النشاط البدني والرياضة ذات الشدة العالية تستهلك الجلوكوز بسرعة كبيرة من العضلات. أما في النشاط

البدني والرياضة ذات الشدة المتوسطة والمستمرة طويلا فالشحوم (الدهون) يكون المفضل لأنه ينتج طاقة أكثر من الجلوكوز (www.choosemyplate.gov)

يحمي الإصابة بالسرطان والأورام الناتجة عن انقسامات غير طبيعية للخلايا :كشفت دراسة نشرت في دورية "كلينيكالأوكولوجي" بتحليل البيانات من أكثر من 350 ألف شخص بالغ في الولايات المتحدة وأوروبا وأستراليا، ووجدت أن المعدلات الموصوفة من الرياضة والنشاط البدني ساهمت في تقليل الإصابة بسبعة أنواع من السرطان من بين 50 نوعا أخضعها الباحثون للدراسة.

وفقا لوكالة أنباء الشرق الأوسط أوضحت الدراسة أن أنواع السرطان التي تضاعلت فرص الإصابة بها هي سرطان القولون والصدر والكلى والكبد والنخاع الشوكي وبطانة الرحم وغيرها. وكانت عدة دراسات سابقة قد توصلت إلى نتائج مماثلة حول النشاط البدني والسرطان، ولكن في التحليل الأخير قام الباحثون بدراسات أعمق في العلاقة بين مستوى النشاط البدني وكيفية تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

نأخذ مثال سرطان الثدي فقد أظهرت بعض الدراسات الحديثة أن النشاط الرياضي المستمر يساعد على تخفيض بنسبة خطر الإصابة بسرطان الثدي خطر الانتكاس هو أيضا غير مرتفع عند النساء التي تمارسن نشاطا بدنيا ورياضيا ساعات في الأسبوع

النشاط البدني الرياضي وعلاقته برفع معدل العمر:

أفاد موقع «هيلث داي نيوز» الأميركي بأن معهد السرطان الوطني الأميركي أعد دراسة تبين خلالها، انه يبقى نشيطا بعد الـ 43 من العمر يزيد العمر بين سنتين وسبع سنوات، وأظهرت الدراسة أيضا انه كلما قام المرء بتمارين رياضية أكثر يطول عمره بغض النظر عن وزنه.

وقال ستيفن مور Steven Moor أحد المشاركين في الدراسة إن "ثمة علاقة وثيقة بين الرياضة والعمر، وإذا لم تكن تقوم بأي نشاط رياضي الآن، عليك أن تعلم أن بضع دقائق يوميا قد تزيد عمرك بشكل ملحوظ". وأضاف أن الرياضة يمكن أن تطيل العمر من خلال

المساعدة على تفادي الإصابة بأمراض مميتة، مشددا على أن "بعضا من الرياضة جيد وكلما كانت النسبة أكبر كلما كان الوضع أفضل".

كما أظهرت دراسة قام بها فريق من الباحثين تحت إشراف المعهد الوطني للسرطان بالولايات المتحدة، أن النشاط البدني وقت الفراغ يرتبط بإطالة متوسط العمر المتوقع للحياة حتى لو كان هذا النشاط قليلا نسبيا، وبصرف النظر عن وزن الجسم، كما ذكر موقع «ساينس ديلي» العلمي على الانترنت، أن الدراسة توصلت إلى أن الأشخاص الذين يقومون بنشاط بدني في أوقات فراغهم يضيفون لأعمارهم نحو أربعة أعوام ونصف العام. ولتحديد عدد السنوات التي يضيفها النشاط البدني للعمر في مرحلة البلوغ، التي تترجم مباشرة إلى زيادة متوسط العمر المتوقع قام الباحثون بفحص بيانات أكثر من 65 ألف شخص بالغ، أغلبيتهم عمرهم 43 عاما فما فوق.

وتوصي وزارة الصحة الأمريكية البالغين ممن تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عاما بممارسة نشاط بدني معتدل بشكل منتظم لمدة 150 دقيقة أو 75 دقيقة من النشاط البدني القوي أسبوعيا، كما تبين للباحثين أن الارتباط بين النشاط البدني ومتوسط العمر المتوقع متماثل بين الرجال والنساء، وأن السود زادت أعمارهم أكثر من البيض. والعلاقة بين متوسط العمر للحياة والنشاط البدني كانت أقوى بين أولئك الذين لديهم تاريخ مع مرضي السرطان والقلب أكثر من بين الأشخاص الذين ليس لديهم أي تاريخ مع هذين المرضين.

إعطاء طاقة وحيوية ونشاط للجسم:

القيام بنشاط بدني يزيد من إفراز هرمون الأندورفين في الدم وذلك يجعل الأشخاص دائمين التجدد فتجعلهم يحبون الحياة ويقبلون عليها بكل سعادة، قد يكون الإندروفين من أكثر الهرمونات المعروفة في السياقات العامة بين البشر. تنتج الغدة النخامية وهو معروف بالأساس "كمضاد الألم" كما أن أكثر محفزات إفراز الإندروفين في أجسامنا هي ممارسة النشاطات البدنية الشاقة حد النشوة، هذا ما يبرر التوصيات بالمحافظة على نشاط وحيوية

صحية منتظمة، يذكر أن رياضة الركض بشكل خاص ترفع من مستوى إفراز الإندورفين، بالإضافة إلى الوخز بالإبر.

وبعد معرفة تلك الفوائد المهمة الأنشطة البدنية أثناء عملية الحجر الصحي لابد للرجال والسيدات على حد سواء من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة بشكل يومي، ويمكن الاستمتاع بالرياضة بجعلها لعبة مع جميع أفراد العائلة، بالإضافة لتتبع النشاطات المنزلية والمشاركة فيها قدر الإمكان (المذخوري، بوشارب، 2020، ص1-8)

الشكل (02): ممارسة بعض التمارين البدنية في البيت

3.2. أهداف ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بقيمة الممارسة و انتظام نشاطه وتتضمن:

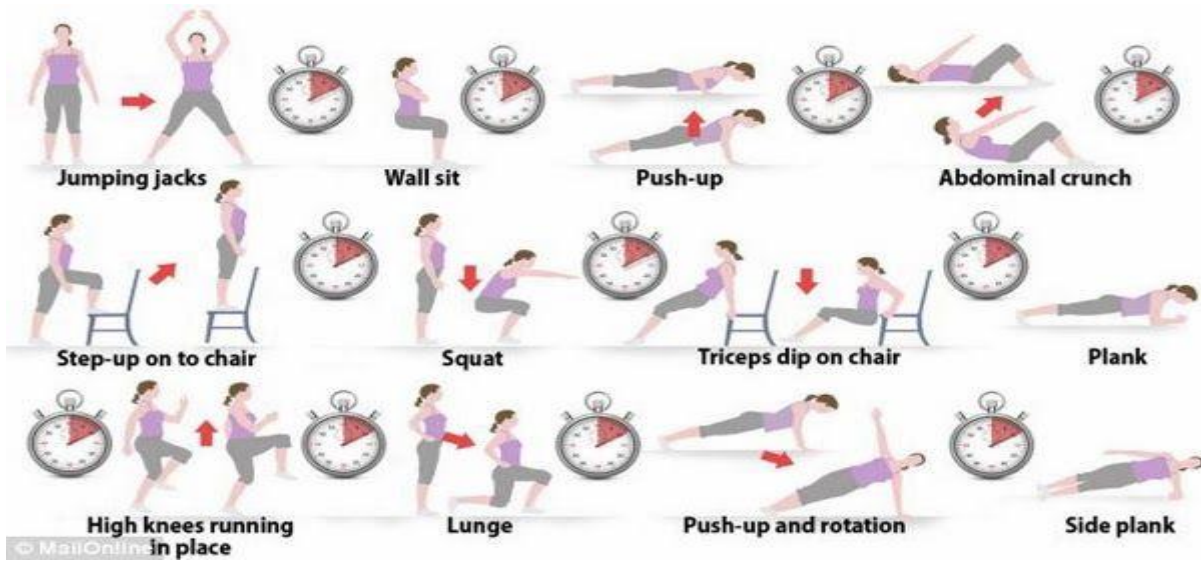
✓ تطوير الحالة الصحية للفرد.

الوقاية من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية

✓ زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض

✓ الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي - المحافظة على

الوزن المناسب للجسم (محمد الحامي، 1997، ص12)



4.2. أهمية اللياقة البدنية للنساء

رغم أن الدراسات التي توضح أهمية الرياضة للمرأة قليلة، إلا أن المرأة بحاجة إلى ممارسة الرياضة بشكل كبير أكثر من الرجل، حيث يتضح ذلك من خلال التغيرات الفسيولوجية والجسمانية خلال مراحل النمو والتطور المختلفة لها.

فهناك تحديات كبيرة تقف أمام المرأة تحد لا بل تمنعها من ممارسة الرياضة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على عدم فهم ومعرفة المجتمع بأهمية الرياضة للمرأة، حيث إن الرياضة تساعد في الحفاظ على القوام النمذجي، بالإضافة إلى التخلص من السمنة والوقاية من الأمراض، وهناك الكثير من الدراسات التي أثبتت أن المرأة التي تمارس الرياضة تتجرب أطفالاً أذكياً (ملحم، 1999، ص14).

وعوضاً عن ذلك فإن صعوبات وضغوطات الحياة من تربية الأولاد والأعمال المنزلية الأخرى التي تقع على عاتق المرأة، تجعلها بحاجة إلى التخلص من ضغوطات العمل والمنزل والزوج، ولا يتم ذلك إلا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

وإن ما تمر به المرأة من عمليات أثناء فترة الحمل والرضاعة يعمل على إطالة عضلات البطن وعضلات الظهر، وإن تكرار الحمل يضعف العضلات بشكل عام، وعليه فإن ممارسة المرأة للرياضة بعد الإنجاب يساهم في الحفاظ على عضلات قوية ومتينة ومتوازنة بحيث يحفظ قوامها (عبد الحق، 2010).

كما أن السمنة المتزايدة التي تكتسبها المرأة في مراحل عمرها المختلفة سواء أثناء الحمل أو بسن الأربعين بسبب خمول في نشاط بعض الغدد والهرمونات، حيث إن ممارسة الأنشطة الرياضية يساعد المرأة في الحفاظ على وزنها بالشكل المطلوب، وعوضاً عن ذلك فإن ممارسة المرأة للنشاط البدني والرياضة أثناء المراحل العمرية المختلفة يساهم في التخلص من آلام الدورة الشهرية أيضاً، ويسهل عملية الولادة.

كما أن ممارسة الرياضة للمرأة تساهم في تأخير علامات الشيخوخة والمحافظة على رشاقته وجمالها، وفي النهاية فإن ممارسة المرأة للرياضة تعمل على زيادة تقدير المرأة لنفسها وتريحها من ناحية نفسية وصحية واجتماعية وجمالية.

5.2. الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية قد لا يقتصر على النساء العاديات فقط، بل هناك فوائد صحية كثيرة ناجمة عن ممارسة النساء الحوامل للنشاط الرياضي. وتؤدي ممارسة النشاط الرياضي بانتظام من قبل المرأة الحامل إلى جملة من الفوائد الصحية الجسمية والنفسية، فبالإضافة إلى شعور المرأة الحامل بالحيوية من جراء الممارسة المنتظمة للنشاط البدني، تساهم الطاقة المصروفة من جراء النشاط البدني في تقليل نسبة الشحوم لدى المرأة الحامل نتيجة لزيادة الوزن أثناء الحمل، حيث إنه من المعلوم أن احتياج المرأة الحامل من الطاقة في الأشهر الستة الأولى من الحمل تزداد بحوالي 150 كيلو سعر حراري في اليوم عن احتياجاتها قبل الحمل، لكن تلك المتطلبات تزداد في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لتبلغ 300 كيلو سعر حراري إضافي في اليوم، كما أن المرأة الممارسة للنشاط البدني أثناء فترة الحمل تعود إلى وزنها الذي كان قبل فترة الحمل بشكل أسرع بعد الولادة مقارنة بالمرأة الحامل التي لا تمارس النشاط على الإطلاق (هزاع، 2008، ص12)

وتشير البحوث أيضا إلى أن المرأة التي تمارس النشاط البدني أثناء فترة الحمل تعد أقل عرضة للإصابة بنوبات الاكتئاب أثناء الحمل مقارنة بالمرأة غير الممارسة للنشاط البدني، ومن المؤكد أيضا أن لممارسة النشاط البدني فائدة عظيمة في الوقاية من سكري الحمل، حيث تشير الدلائل العلمية إلى أن ممارسة النشاط البدني أثناء فترة الحمل يخفض من نسبة الإصابة بسكري الحمل بمقدار 50% مقارنة بعدم ممارسة النشاط البدني، كما أن المرأة النشطة بدنيا أثناء فترة الحمل تعد أقل عرضة للإصابة بتسمم الحمل بنسبة 40% مقارنة بالمرأة الحامل التي لا تمارس أي نشاط بدني، وتقلل ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل من إصابة المرأة الحامل بألم أسفل الظهر، والذي يعد شائعا لدى الكثير من النساء الحوامل، خاصة مع كبر حجم البطن وتغير مركز ثقل جسم المرأة الحامل .

تمارين اللياقة داخل المنزل



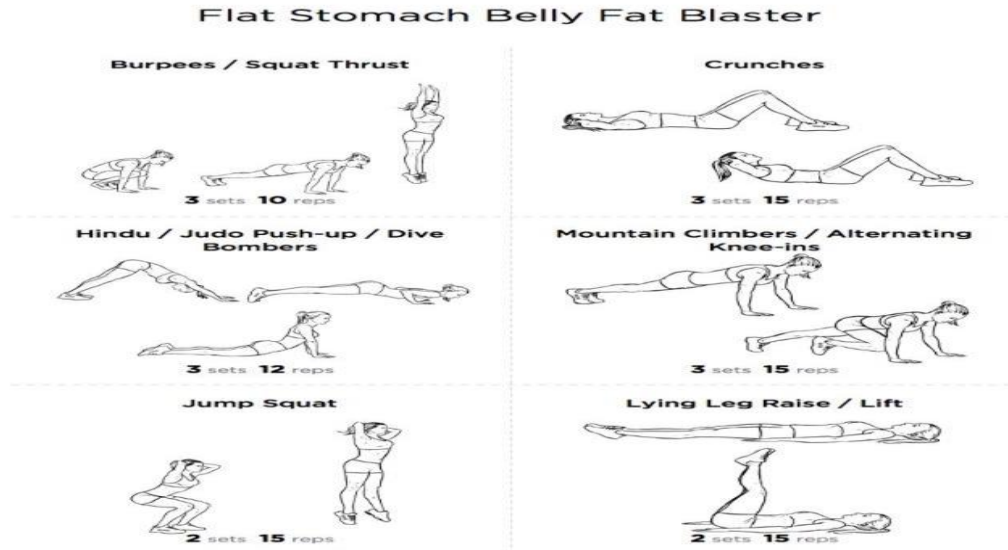
الشكل (03): ممارسة بعض التمارين البدنية في البيت

6.2. نصائح لمواجهة أمراض العصر للمرأة:

نجد أن العديد من النساء في الآونة الأخيرة أصبحن ضحية السمنة وسوء نظام اللياقة البدنية بسبب الضغط الذي يعانين منه في المنزل والعمل إذ تواجه النساء الكثير من الصعوبات المرتبطة بصحتهن بسبب عدم ممارسة الرياضة المناسبة والشكوى ليست هي الحل بل إيجاد توازن بين الحياة الشخصية والمهنية مع اللياقة البدنية والنظام الغذائي أمر بالغ الأهمية ويمكن أن نقدم بعض النصائح للياقة البدنية لمواجهة أمراض العصر (الترهل والسمنة):

- المشي قدر الإمكان والوقوف أثناء الاجتماعات أو البقاء واقفا أثناء العمل كما يمكن المشي لمسافة قصيرة أثناء استراحة الغذاء واخذ فترات استراحة كل نصف ساعة إذ يمكن التجول لمدة دقيقة والعودة للعمل.
- تخزين وجبات خفيفة صحية في المنزل لان الوجبات الصحية الخفيفة هي الحل المثالي بدلا من إلحاق الضرر بالصحة.
- اختيار نمط تدريبي فعال منقطع مناسب كالمشي بمدة لا تقل عن مرتين بالأسبوع.

- تناول وجبة أفكار جيدة، يجب على المرأة العاملة الحفاظ على النظام الغذائي السليم مع التدريبات من اجل الحفاظ على صحتها لذلك يجب أن تشمل وجبة الأفكار الكثير من الفواكه الطازجة لأنها تحتوي على الجلوكوز وهو يبعد في تناول الحلويات.
- استخدام جهاز التريدميل(الركض الثابت).
- القيام بتمارين البطن بطريقة صحيحة.
- القيام بأعمال منزلية بسيطة للتخلص من ترهلات الذراعين.
- شرب الكثير من الماء خاصة في أوقات الصباح قبل الإفطار.
- تحديد ومتابعة لمدى التقدم باللياقة.
- التخفيف من تناول لأنها تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وبالتالي يعمل على زيادة الأنسولين الذي بدوره يزيد الدهون بالجسم (www.v. 3bir.net).



الشكل (04): ممارسة بعض التمارين البدنية في البيت

7.2. توصيات الأنشطة البدنية لتطوير اللياقة القلبية التنفسية:

يشير عبد العزيز الدايل عن مجموعة من توصيات ممارسة النشاط البدني الهوائي الذي يطور اللياقة القلبية التنفسية للمرحلة العمرية من 18 الى 64 سنة حسب الجهة التي صدرت منها أو حسب طريقة حجم النشاط أو شدته. وذكرها كما يلي:

أوصت **جمعية القلب الأميركية** بممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة بما لا يقل عن 30 دقيقة ولا يقل عن 5 أيام في الأسبوع ليصبح المجموع 150 دقيقة في الأسبوع أو ما لا يقل عن 25 دقيقة من الأنشطة البدنية الهوائية عالية الشدة بما لا يقل عن 3 أيام في الأسبوع ليصبح المجموع 75 دقيقة في الأسبوع أو مزيجا من الأنشطة الهوائية المعتدلة وعالية الشدة، بالإضافة إلى تمارين مقاومة عضلية معتدلة وعالية الشدة مرتين في الأسبوع على الأقل.

توصية **منظمة الصحة العالمية** مشابهة بشكل كبير لتوصية جمعية القلب الأميركية لكنها قننت مدة النشاط البدني الهوائي بما لا يقل عن 10 دقائق لكل جلسة مع رفع مدة النشاط البدني الهوائي المعتدل إلى 300 دقيقة في الأسبوع للحصول على فوائد صحية إضافية. وتشمل النشاطات المعتدلة اليومية كالمشي، وصعود السلالم، والتجول في الحدائق العامة، والعمل الميداني، وفي المنزل، والرقص، وممارسة التمارين الرياضية الاعتيادية.

توصية **منظمة المعاهد الوطنية للصحة** مشابهة لتوصية منظمة الصحة العالمية، حيث توصي البالغين بممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة ما لا يقل عن 30 دقيقة في الأسبوع، ولتحقيق فوائد صحية كبيرة فيجب ألا تقل ممارسة النشاط البدني الهوائي معتدل الشدة عن 150 دقيقة في الأسبوع أو عالي الشدة لمدة 75 دقيقة في الأسبوع أو كلاهما على أن يكون مقابل كل دقيقتين من الأنشطة البدنية الهوائية معتدلة الشدة دقيقة واحدة من الأنشطة عالية الشدة.

- توصية **الجمعية الأميركية للطب الرياضي** متوافقة تقريبا مع التوصيات السابقة حيث توصي بممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لمدة 30 إلى 60 دقيقة أو عالي الشدة لمدة 20 إلى 60 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع على ألا تقل الجلسة التدريبية عن 10 دقائق متصلة من النشاط بحيث يمكن توزيعها خلال اليوم حتى يصل المجموع للحد الأدنى الفئة العمرية من 18-64 عاما (عبد العزيز الدايل، دس، ص70-71)

• تتضمن الأنشطة البدنية للبالغين من هذه الفئة العمرية:

- الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل مثل (المشي أو ركوب الدراجات) أو الأنشطة المهنية أي (العمل) أو الأعمال المنزلية.

- الألعاب الرياضية أو التمرينات المخططة في إطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع. ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية والاكنتاب، يوصى بما يلي:

1. ضرورة ممارسة البالغين من هذه الفئة العمرية 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة

2. ممارسة التمرينات الهوائية في نوبات مدة كل منها 10 دقائق على الأقل.

3. زيادة فترة ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.

4. ضرورة ممارسة أنشطة المقاومة (تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات

العضلية الرئيسة لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع (WHO, 2010)

خلاصة:

إن ضرورة الممارسة الرياضية غير مشكوك فيها، ومتفق على أثارها الايجابية التي هي كثيرة على الإنسان والتي تتجلى في البروز البيولوجي والاجتماعي والثقافي وهي تساهم في تربية وتكوين المرأة الصالحة وتكسيها لياقة بدنية تؤهلها للقيام بمعاملة ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يتحقق معه السعادة والصحة. فالنشاط البدني الرياضي يسعى ويحاول دوماً إلى إيجاد الطرق المناسبة للوصول بالمهارة الحركية إلى رفع المستويات بمختلف أنواعها عند المرأة بشكل سهل السيطرة على حركاتها ومهاراتها التي تمكنها من تكيف مع مجتمع حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقة تخترق الاعتراف فتصبح شيئاً فشيئاً حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي.

الفصل الثاني
خصائص واحتياجات
المرأة

تمهيد:

الكثير من الناس حاول تعريف المرأة لكونها المخلوق الذي يشغل الجميع اينما حلت وأينما وجدت حيث عرفها الكثير من العلماء والأدباء والفلاسفة وكل حسب اختصاصه فمنهم من التجأ الى الفن بمختلف الوانه وعرفها بالعواطف ومنهم من ذهب الى المجتمع والواقع وموقع المرأة في هذا ومنهم من ذهب الى العلم ليدرس التكوين البيولوجي والنفسي والعضوي للمرأة واستعمل المختبر لتعريفها فأن أردنا تصفح الأدب في كل بقاع الدنيا لوجدنا المرأة عنوانهم الاول

1. تعريف المرأة:

لمرأة هي أنثى الإنسان البالغة، وعادة ما تكون كلمة "امرأة" مخصصة للأنثى البالغة بينما تُطلق كلمة "فتاة" أو "بنت" على الإناث الأطفال غير البالغات. وفي بعض الأحيان يُستخدم مصطلح المرأة لتحديد هوية الأنثى بغض النظر عن عمرها، كما هو الحال في عبارات مثل "حقوق المرأة". عادةً ما تكون المرأة ذات النمو الطبيعي قادرة على الحمل والإنجاب من سن البلوغ حتى سن اليأس.

المرأة أو الإمراة هي الأنثى البالغة، كما الرجل هو ذكر الانسان البالغ، وتستخدم الكلمة لتمييز الفرق الحيوي (البيولوجي) بين أفراد الجنسين أو للتمييز بين الدور الاجتماعي للمرأة والرجل في الثقافات المختلفة (حنان ياجوري، 2002، ص 84).

اصطلاحاً:

مكن استخدام كلمة المرأة بشكل عام لتعني أي أنثى إنسان أو على وجه التحديد لتعني إنساناً بالغاً متناقضاً مع الفتاة.

مصطلح الفتاة يستخدم أحيانا بالعامية للإشارة إلى امرأة شابة أو غير متزوجة؛ ومع ذلك، خلال أوائل السبعينات طعنت الناشطات النسويات بهذا الاستخدام لأن استخدام مصطلح "فتاة" للإشارة إلى امرأة بالغة قد يتسبب بجريمة. وعلى العكس من ذلك، ففي بعض الثقافات التي ما زالت تربط بين شرف الأسرة وعذرية الإناث، لا تزال كلمة "فتاة" تُستخدم

للإشارة إلى المرأة غير المتزوجة. لأن بعض الثقافات تعتبر أن استخدام كلمة "امرأة" يدل على أن الأنثى خبيثة جنسياً مما يشكل إهانة لأسرتها في بعض هذه المجتمعات المحافظة. هناك العديد من الكلمات المستخدمة للإشارة إلى المرأة. حيث تستخدم كلمة "الأنوثة" للإشارة إلى مجموعة من الصفات الأنثوية النمطية.

يحدث الحيض عند معظم إناث البشر بين سن الثانية عشر والثالثة عشر من العمر

2. خصائص المرأة:

1.2. الخصائص الجسدية:

تتفوق المرأة عن بالموصفات الجسدية التالية

- ✓ قلب المرأة ينبض بشكل أسرع من قلب الرجل.
- ✓ مناعة المرأة أقوى من مناعة جسم الرجل.
- ✓ تمتلك النساء عدد أكبر من حليمات التذوق الخاصة بالطعام الحلو، ربما هذا ما يفسر حبها الشديد للشوكولاتة.
- ✓ تمتلك النساء مستقبلات عصبية أكثر، لذلك يشعرن بالألم بشكل مضاعف.
- ✓ تستطيع المرأة التمييز بين الألوان بتدرجاتها المختلفة، إذ أن الحساسية اتجاه اللون مرتبطة مباشرة بالكرموسوم X ، فبينما تميز المرأة بين اللون الأحمر الداكن والبرغندي.
- ✓ ترمش عين المرأة مرتين أكثر.
- ✓ جسم المرأة أكثر مرونة وراثياً.
- ✓ للأسف، فإن معدل المرات التي تبكي بها النساء سنوياً يتراوح بين 30-64 مرة، فيما يبكي الرجل من 6 - 17 مرة فقط.
- ✓ حاسة الشم لدى المرأة أقوى، وهو ما يعكس حبها للعطور والأزهار

2.2. خصائص ممارسة الأنشطة البدنية عند المرأة

يبدأ التفاوت في اللياقة البدنية ولصالح الذكور في سن (16-19) سنة وبشكل أسرع من الاناث، وتصل الاناث الى قمة لياقتها البدنية في سن البلوغ وهذا لا يبقى طويلا، ولكن استمرار ممارسة الانشطة الرياضية يرفع من مستوى اللياقة البدنية عند المرأة لفترة أطول. لا توجد فوارق في الاستجابة للنشاط الرياضي بين المرأة والرجل وهما على حد سواء، ولكن هناك فوارق في تكوين الجسم وليس في ميكانيكية العمل، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال الفروقات في تحقيق الارقام القياسية بين الرجل والمرأة في مختلف الأنشطة الرياضية والتي تختلف فيها المتطلبات في القدرات البدنية والوظيفية، لذا يجب أن تراعى خصائص المرأة عند التدريب والمشاركة في المنافسات المختلفة وعموما (سمعية خليل، 2018)

✓ تتفوق النساء في الالعاب التي تناسب التكوين الجسماني، والتي تعتمد على التوازن والتناسق الحركي بالدرجة الأساسي مثل الجمناستيك.

✓ تتخلف المرأة عن الرجل في الالعاب التي تحتاج الى قوة كبيرة، ولكن عن طريق التمرين المستمر لما يتناسب وخصائص جسمها التكوينية الفسيولوجية يمكن أن يساعد في الوصول الى انجازات عالية ومتقدمة في الالعاب التي تتطلب القوة.

عند دخول مجالات التنمية البدنية والتكامل الرياضي لابد منهذه الاختلافات وخاصة فيما يتعلق بالوظائف الأنثوية (الأمومة) وأعضاء الحوض ويجب الحذر عند اداء الحركات المفاجئة والقفز وخاصة عندما تكون المرأة غير مهياًة للأداء حتى لا تسبب أية حركه غير طبيعية للرحم.

أولا -تركيب الجسم:

تبدأ الفروقات في تركيب الجسم بين المرأة والرجل منذ سن الطفولة، ويكون نمو الذكور والاناث بنفس النسبة والى حد(7-8) سنوات حيث، بعدها يزداد نمو الاناث والى حد 12 سنة وفى سن 15 سنة يزداد نمو الذكور أكثر من الاناث.

سرعة النمو عند الاناث له علاقة بالتكامل الجنسي المبكر عند الاناث ويلاحظ في الوقت الحاضر ولأسباب وراثية زيادة في متوسط الطول والوزن عند الذكور والاناث.

الفروقات الجنسية عند النساء:

✓ تظهر في تركيب العمود الفقري حيث أن المنطقة الصدرية عند الاناث تكون أقصر وضيق عند النساء مما يؤدي الى سرعة الشهيق والزفير وانخفاض السعه الحيوية بالمقارنة مع الذكور، ولكن طول الاجزاء الاخرى العنقية والقطنية وبقية أجزاء العمود الفقري تكون أطول عند المرأة مقارنة بالرجل.

✓ كذلك فإن حجم الثدي عند النساء يحد من قابليتها الوظيفية حيث ان كبر حجمه يحد من تنفيذ بعض الفعاليات الرياضية كما يسبب في احيان اخرى ألأما في الظهر.

✓ تتميز النساء بأتساع وعرض الحوض وتجويف الحوض عند المرأة أكبر وهذا بسبب الوظائف الأنثوية (الحمل والولادة) كما ان سعة الحوض يؤدي الى تمفصل عظمي الفخذ والحوض باتجاه الداخل اي ميل الفخذين للداخل باتجاه الركبة بينما تكون عند الرجل متوازيان وان عرض الحوض وخفته عند المرأة يؤثر سلبيا على سرعة الجري وتكون مفاصله أكثر عرضه للإصابة بسبب تقلب الركبة، ولكن سعة الحوض تجعل جسم المرأة أكثر استقراره من الرجل.

ثانيا: نمو القدرات الحركية:

• القوة العضلية:

ان انخفاض القوة العضلية وعدم المقدرة على الاحتفاظ بها لفترة طويلة عند النساء تحدد من قابليتها البدنية والوظيفية، وخاصة عند الجهد الذي يحتاج الى قوه ثابتة، ولهذا فان التمارين التي تتطلب شدة وقوه حركيه ثابتة يمكن ان تسبب تأثيرا سلبيا على جسم المرأة فارق القوة في العضلات عند المرأة تشكل 30 - 40% اكثر عند الذكور، لذلك تكون العضلات القابضة والباسطة عند النساء ضعيفة , أما عند الرجال فتكون أكثر قوة مثلا (قوة العضلات الباسطة للعمود الفقري تساوي 160 كغ عند الرجال مقابل 100 كغ عند النساء)

وفى عمر 8-18 سنة وجد أن قوة العضلات القابضة للرسغ عند الاناث تزداد بنسبة 212% أما عند الذكور 257% .

• المطاولة:

تزداد المطاولة مع زيادة العمر (15-17) وتكون الاختلافات ضئيلة ولصالح الذكور حيث تتميز المرأة بانخفاض المطاولة.

• التوافق والمرونة الحركية:

تتميز الاناث بسرعة نمو قابلية التوافق الحركي والدقة والمرونة الحركية والشعور بإيقاعية الحركة ومطاطية العضلات العالية وتجيد الاناث تكنيك الحركة والتوازن الحركي المعقد.

ثالثا: وظائف الاعضاء والاجهزة الجسمية:

✓ معدل التمثيل الاساسي: يكون معدل التمثيل الاساسي عند الاناث اقل بما يقارب 6-10% عنه عند الذكور لنفس الحجم والمساحة السطحية.

✓ الجهاز الحركي: يكون الجهاز العظمي عند الرجل أثقل وأكثر صلابة من المرأة، وهذا ما يكسب الرجل عزم قوه أكبر لذا يتفوق الرجل في العاب القوى (العدو والرمي).

كذلك حجم العضلات ووزنها عند المرأة أقل من الرجال ، ويشكل وزن العضلات 40-45 % من وزن الجسم الكلي عند الرجل بينما عند المرأة يشكل 30-35 % ، وان قابلية نمو العضلات عند الاناث تكون اقل وابطاء من الذكور ، وهذا يعود الى وجود هرمون التسترون الذكري الذي يعمل على زيادة حجم الالياف العضلية وزيادة الكتلة العضلية ، وعند التدريب يزداد حجم العضلات عند المرأة ولكن زيادتها لا تصل الى المستوى عند الرجل .

✓ الكتلة العضلية تقل عند المرأة مما يؤدي الى قلة استهلاك الاوكسجين حيث تشكل

الانسجة الدهنية عند النساء نسبة 24-25 % من الوزن الكلي للجسم بينما عند الرجل 15

- 18% اي ان الشحوم عند المرأة أكبر بنسبة 10% من وزنها عند الرجل وهذا مما يشكل

وزنا اضافيا غير فعال يقلل من القابلية الوظيفية والاداء الحركي ولكنه يجعل المرأة أكثر

تحملا للجو البارد.

• جهاز القلب والدوران:

✓ ان وزن قلب المرأة وحجمه وتجاويفه أصغر بالمقارنة مع الرجل , ويبلغ متوسط وزن قلب المرأة حوالي 230 جرام و عند الرجل 366 جرام .

✓ تتميز المرأة بسرعة وزيادة الضربات القلبية وذلك لتعويض النقص الحاصل في حجم الدم المدفوع الى انحاء الجسم، وتكون زيادة ضربات القلب عند بدء التمرين بشكل أكبر من عند الرجل، كما يحتاج القلب الى فترة راحة أكبر ليعود الى حالته الطبيعية بعد الجهد، وكذلك تتميز النساء بزيادة اقل في ضربات القلب عند اداء الجهد، ويقل الاختلاف أو يتقارب في سرعة ضربات القلب تحت تأثير التدريب البدني المنتظم.

✓ حجم ما يدفعه القلب من الدم بالدقيقة عند النساء يكون أقل بالمقارنة بالرجال، وحجم الدم بالدقيقة عند الرجال يمكن ان يصل الى 33 لتر اما عند النساء فيصل تقريبا 25 لتر في حاله الجهد.

✓ تتميز المرأة بانخفاض الضغط الدموي.

✓ مستويات بعض المواد في الدم.

✓ تكون المواد (الكولسترول، البروتين الكلي. المادة الصفراء، اليوريا، الفوسفات القاعدي) متساوية عند الاناث والذكور وتكون المواد (معدلات فوسفات الكرياتين، الفوسفات اللاعضوي، السكر في الدم، الفوسفات الحامضي، الحديد) اقل.

• الجهاز التنفسي:

✓ تركيب المسالك التنفسية والحجم والسعات التنفسية عند المرأة يتأثر بالنمو الجنسي فعند الاناث تكون السعة الكلية للرين والسعة الحيوية وسعة الحجم الهوائي الاحتياطي للشهيق والزفير وحجم الهواء والمتبقي تكون اقل مقارنة مع الرجل وان حركة الشهيق والزفير عند الاناث تتم بحركة الجزء العلوي من الصدر لذا يكون الشهيق أعمق عند الذكور مقارنة بالاناث.

• القابلية البدنية والوظيفية للمرأة خلال مراحل الدورة الشهرية

يجب دراسة الوظائف الفسيولوجية لجسم المرأة، وخاصة التي تحصل في وظائف الغدد الجنسية والأعضاء الداخلية التي تخص الدورة الشهرية.

ويقصد بالدورة الشهرية هي تهدم خلايا خاصة متولدة في الرحم وظهور خلايا البيض وتكوين الاجسام الصفراء في المبيض، حيث انه إذا لم يتكون جنين في خلايا المبيض فان الجسم الاصفر يموت وهذا يترافق مع سيل دموي (الحيض).

تتكرر الدورة الشهرية بشكل دوري كل (28-30) يوم وتستمر لمدته (3-6) اياموتبدأ في سن (11-14)سنة، وفي الوقت الحاضر وبسبب سرعة النمو البيولوجي تبدأ الدورة الشهرية في اعمار مبكرة أكثر من المشار اليها (9 سنوات). خلال المراحل المختلفة للدورة الشهرية يلاحظ اختلاف القابلية الوظيفية للجسم اذ ان قبل الدورة الشهرية وأثناء الحيض تزداد حساسية الجهاز العصبي ويزداد النبض ويرتفع الضغط الدموي وغالبا تترافق هذه الاعراض بالشعور بعدم الراحة والألم الراس.

تختلف النساء الرياضيات عن بعضهن خلال الدورة الشهرية في القابلية البدنية والوظيفية ومدى التكيف مع الجهد العضلي، حيث ان مستوى السرعة والقوه والقوة المميزة بالسرعة خلال فتره الدورة الشهرية عند الرياضيات تكون غير متساوية.

وقد لوحظ عند لاعبات الجمناستك تدني النتائج هي التي ظهرت في الايام الاولى من الحيض وكذلك في اليوم (13-14) من الدورة الشهرية، اما في اليوم (6-12) و(15 - 25) من الدورة الشهرية فقد لوحظ تحسن بالدقة في الحركة اما في الايام التي تلتها فان دقه الحركة قلت، حيث تقل قبل الدورة الشهرية (قبل يوم من بدء الحيض) ، و بعد انتهائه مباشرة يلاحظ بطء في الوظائف الاستشفائية والتي تبدأ بعد انتهاء الجهد .

ان الجهد التدريبي الكبير والذي تصحبه انفعالات شديدة القوة يمكن ان يؤدي الى توقف النمو الجنسي (تتوقف الدورة الشهرية بعمر 15 سنة) كما تتأثر المرأة بالنواحي النفسية والاجتماعية والخلفية بشكل أكبر من الرجل وتكون أكثر قلقا وحساسية في الظروف الصعبة.

ولهذا فمن الضروري دراسة كافة الخصوصيات التكوينية للمرأة والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث بتأثير التمارين الرياضية.

3.2 الخصائص الاجتماعية:

تعدُّ المرأة جزءاً لا ينفصلُ بأيِّ حال من الأحوال عن كيان المُجتمع الكلي فهي مُكوِّنٌ رئيسي له، بل تتعدى ذلك لتكون الأهمّ بين كلِّ ومكوناته فقد شغلت المرأة عبر العصور أدواراً مهمة وكانت فاعلةً ونشطةً في وضع القوانين والسياسيات وتسيير حركة الحياة السياسية وبعُدُ دورها في المُجتمع كبيراً وحساساً جداً إذ إنّ التقليل منه واستهلاك واستغلال قدراتها يقوِّدُ لضياع وتشتت المُجتمعات، وهدم الاسر وفيما يأتي بيانٌ لأبرز أدوار المرأة ومساهماتها في الحياة والمُجتمع (الضماوي، 2017، ص3)

- الأمومة:

عدّ دورُ الأمومة أهمّ الأدوار في حياة المرأة، وعاملاً أساسياً في قيام المُجتمع، والحضارات، والأمم، فدونه لا يُمكن أن يكون هناك علماء وعُظماء يُساهمون في تغيير الواقع تغييراً جذرياً بما يفيد الإنسانية جمعاء، ويشمل دورُ الأمومة الكثير من الأدوار الفرعية داخل مفهومه، ويُشار إلى أنّ هذه الأدوار هي في قمة الأهمية كونها تضمن الاستقرار العاطفي والنفسي لأفراد العائلة، وتصنعُ منهم أشخاصاً مُتزنين أصحاب قيم وأخلاق ممّا ينعكس على المجتمع ككلّ، ومن هذه الأدوار:

الاهتمام بأفراد العائلة ومشاكلهم. منحُ الدعم العاطفي والنفسي لأفراد العائلة خاصّةً في أوقات والشدائد وذلك من خلال تثبيتهم واحتوائهم. تربية وتنشئة الأطفال على مبادئ الحياة الاجتماعية والعادات والسليمة وتنمية طاقاتهم، وزيادة الوعي لديهم في كلِّ من الأمور الدينية، والفكرية، والسياسية، والثقافية التي من شأنها ترسيخ القيم والسلوكيات الصحيحة. (تيم ، ابتهاج، 2010 ، ص9)

• مساندة الرجل

أصبحت المرأة من خلال عملها قادرة على مساعدة زوجها في توفير احتياجات ومستلزمات المنزل، ومعاونته في ضمان حياة اقتصادية واجتماعية مناسبة، بالإضافة إلى تحملها مسؤولية الأسرة كاملة في حال غياب الرجل (بن جعمومة، 2017، ص 77)

4.2 خصائص النفسية:

دور الرياضة في الصحة النفسية عند المرأة:

لقد شغلت الرياضة أذهان العديد من علماء النفس والمفكرين فقد ناقش البعض وحدد نظرياته بالتخلص من الطاقة الزائدة واتفق آخرون على أنه شحن للطاقة ثم شرح بعض علماء النفس الرياضي من وجهة نظر أخرى على أنها الحاجة إلى الاسترخاء وكانت هناك وجهة نظر تقول أن الثقافة تنبثق وتنشأ في شكل رياضي، إذن فعنصر الرياضة يختبأ كليا وراء الظواهر الثقافية وبمرور الوقت ويتقدم الحضارات فإن الرياضة النسوية تؤكد نفسها وبقوة كبيرة غامرة للفرد والجماعة في حالة من الانفعال العاطفي الهائل يظهر كنتيجة لممارستها فمثلا يمكن للعبة الشطرنج أن تستحوذ وتبهر المتفرج علما أن لا علاقة لها بنمو وازدهار الثقافة ولكن بمجرد وضوح (إن اللعبة جميلة) تبعاً لقيمتها الثقافية فإن لها من القيم الجماعية التي لا يمكن الاستغناء عنها ومن الممكن أن للميزات البدنية والعقلية و الأخلاقية والوجدانية للرياضة النسوية أن ترفع من قيمته إلى المستوى الثقافي كما في كرة القدم، وكذلك المهرجانات والاحتفالات الشعبية إحدى الوجوه الثقافية فحاجة المرأة للرياضة النسوية حاجة إنسانية ولها أهميتها وهدفها الأساسي هي السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس والعقيدة واللون فهي النتيجة الجانبية لحياة تتسم بالانزاع فله مكانة متميزة في جعل الحياة متزنة ما بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالرياضة النسوية فتصبح أكثر إشراقاً وأكثر بهجة (تهاني، 2000م، ص92)

وتؤكد الدراسات والأبحاث على أن للرياضة تأثير كبير في الجوانب الجسدية والنفسية للمرأة حيث أن هناك قوة مؤثرة الدافعة لمعظم النساء تتمثل في البحث عن السعادة السعي إليها وحب المخاطرة والرغبة في الوصول إلى هدف ما والرياضة توفر فرصا لاحتصانها لمقابلة هذه الرغبات.

وترتبط السعادة دائما في التحدي والإصرار لعمل شيء ما أو للوصول لهدف ما فالأمل والمرح علاج لأمراض العصر كالممل والقلق، فالممل يسبب أمراض كثيرة كالتعب تسببها الضغوط النفسية والتعب، ويمكن أن ينتج الملل من عدم التنوع أو التجديد في العمل أو الأداء الأعمال لا تتفق مع الرغبات والاهتمامات والاستعدادات التي تتميز بها النساء، وفي الملل يقل الطموح والرغبة والاهتمام والإبداع والابتكار وينتج عن ذلك كله التعب ولا يعالج إلا بممارسة النشاط تشعر المرأة فيه بالرغبة في ممارسته. لمجرد الاستعداد الذهني للممارسة ذلك النشاط الهادف البناء، إذن فالرياضة صمام الأمان الواقى 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 الرود العاطفية عند ممارسة الألعاب الجماعية مثلا وكذلك التمتع بالجمال مثلا عند تناسق وإيقاع حركات الرياضة المتعلقة بريضة الرقص حيث تدعو الحركات الرشيقة 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، 2008، ص 97).

يتبين لنا أن الرياضة النسوية تعتبر مؤشر أولي للحفاظ على الصحة العامة وتحقيق الراحة النفسية خاصة، ذلك ما يظهر لدى النساء اللواتي يمارسن نشاطات رياضية في السباحة ودورها في تفريغ الشحنات السلبية وغيرها من النشاطات الرياضية لدى النساء.

3. ثقافة الرياضة:

للرياضة فوائد جمة للمرأة فهي تساهم في الحد من الإصابة بأمراض عدة كالسكري، والسرطان وأمراض القلب. أما من الناحية الجسدية، فإنها تساعد على حرق السعرات الحرارية، والحفاظ على اللياقة، والرياضة تجعل الحالة النفسية للمرأة أكثر استقراراً.

توجد العديد من أنواع الرياضة المناسبة للمرأة منها: رياضة الأيروبيك (تمارين لحرق الدهون)، والمشي، والسباحة. وأما الرياضات الأخرى، كالمصارعة، ورياضة رفع الأثقال وغيرهما، تعتبر غير مناسبة؛ لأنها تؤدي إلى خشونة المرأة في الشكل والطبع.

لا توجد أضرار لممارسة الرياضة على صحة المرأة، ويمكن القول: إن هناك أساسيات إذا أهملت، ستؤدي إلى نتائج سلبية عليها، منها: عدم معرفة الأوزان المناسبة التي يجب حملها عند التمرين، وقد يؤدي إلى إصابات جسدية، وعدم شرب المياه أثناء ممارسة الرياضة، تسبب جفاف الجسد، وإيجابيات الرياضة كثيرة.

للسمنة عوامل عديدة، منها: قلة الوعي بأهمية الرياضة، وهذا السبب الرئيس للسمنة، والكثير من الأشخاص لا يدركون فائدة الرياضة، وبيتعدون عنها، وتلعب نوعية الطعام الذي يتناولونه، وقلة الحركة دوراً هاماً في السمنة.

يمكن اعتبار الأعمال المنزلية عاملاً مسانداً، لكنها لا تغني عن الرياضة، وتعوض قلة الحركة عند النساء، وتساعد في إكسابهن ليونة ومرونة فقط.

وأيضاً تلعب الرياضة دوراً هاماً في نفسية المرأة، وهي تحد من حالات التوتر والضغط والاضطرابات اليومية، ولا تقتصر أهمية الرياضة فقط في الحفاظ على قوام رشيق، ولكنها أيضاً تحسن مزاج المرأة، وإزالة التوتر والألم النفسي والجسماني.

تستطيع المرأة أن تكتفي فقط بساعة واحدة من التمارين الرياضية، لكن بشرط أن تكون تمارين متنوعة، ما بين الشد والحرق

تشكل الرياضة 20% في التأثير على الجسد، و80% هو أثر الطعام والنظام الغذائي، ولهذا يجب على كل امرأة، أن تتبع نظاماً غذائياً سليماً طوال حياتها، وتجعله كنمط حياة، وليس لمجرد شهر أو شهرين. (بوابةالصحة 23 مارس 2017)

4. المرأة وتحقيق الراحة النفسية أثناء الحجر الصحي

"آقفر قره أوغلان" مدير برنامج الصحة النفسية بمكتب منظمة الصحة العالمية بتركيا، في مقابلة مع الأناضول:

✓ النساء في الحجر الصحي يمكن أن يشعرن بمشاعر مختلفة مثل القلق والغضب والشعور بالعجز والإنهاك.

✓ المبالغة في متابعة الأخبار السلبية يمكن أن تؤثر سلباً على الصحة النفسية

✓ يجب ممارسة الأعمال اليومية المعتادة خلال مدة البقاء في المنزل والاهتمام بالتغذية

السليمة والنوم المنتظم والمواظبة على التمارين الرياضية

تشعر النساء اللواتي لا يستطعن مغادرة منازلهم خلال مرحلة مكافحة جائحة كورونا المستجدة بالقلق والذعر والعجز ما يتطلب منهم إضافة لإجراءات الحفاظ على الصحة والبدنية حماية صحتهم النفسية.

ولتحقيق ذلك يوصي الخبراء هؤلاء النسوة بالانشغال بمواهبهم وتجنب المشاهدة الدائمة لأخبار الوباء والاطلاع على الأخبار والمعلومات من مصادرها الصحيحة، طوال خلال فترة البقاء في المنزل.

وذكر أنه يمكن استغلال فترة البقاء بالمنزل في قضائها مع العائلة أو التحدث مع الأصدقاء أو ممارسة الهوايات.

وشدد على أهمية ممارسة الأعمال اليومية المعتادة خلال مدة البقاء في المنزل والاهتمام بالتغذية السليمة والنوم المنتظم والمواظبة على التمارين الرياضية.

ولفت (كاهل أوغولاري) إلى ضرورة مساعدة الأطفال والمسنين وذوي الاحتياجات الخاصة على اتباع هذه الإرشادات وتذكيرهم بها من وقت لآخر.

وتابع: "البقاء في المنزل سبب تغيرات جذرية في الحياة اليومية، ومن الطبيعي أن يشعر الإنسان أنه تحت ضغط، ولكن لو تمكنا من استغلال هذه الفترة لتمضية الوقت مع أنفسنا أو عائلاتنا سنتمكن حينها من تخفيف الآثار النفسية لهذه الفترة."

وفيما يتعلق بالحجر الصحي، قال (كاehl أوغول لاري): إن "الأشخاص في الحجر الصحي يمكن أن يشعروا بمشاعر مثل القلق والغضب والشعور بالعجز والإنهاك."

وذكر أن "هذه الآثار السلبية يمكن أن تؤثر خلال الأشهر أو السنوات القادمة على الصحة النفسية لهؤلاء الأشخاص، ومن أجل من ذلك يجب إخبارهم بأسباب وضعهم في الحجر وبالمراحل التي سيمرون بها خلال تلك الفترة."

وأضاف أنه "يجب الإبقاء على فترة الحجر الصحي قصيرة قدر الإمكان وعدم مدّها لفترة أطول من المتفق عليه مسبقاً ما لم تقتض الضرورة ذلك."

كلما قل مستوى نشاط المرأة البدني وكثرت ساعات جلوسها كلما زاد احتمال إصابتها بالاكتئاب. أحد أكثر أمراض العصر النفسية شيوعاً.

هذا على الأقل ما خلصت إليه دراسة أسترالية أشرف عليها باحثون من جامعة فيكتوريا وجامعة كوينزلاند استندت إلى استبيانات لآلاف النساء فوق سن الخمسين. وأوضحت الدراسة أن أعراض الاكتئاب ظهرت لدى النساء اللواتي يجلسن أكثر من سبع ساعات في اليوم مقارنة باللواتي يجلسن فقط أربع ساعات في اليوم.

كما توصلت الدراسة إلى أن النساء اللواتي لم يمارسن أي نشاط رياضي، كن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بنسبة تجاوزت 90% مقارنة مع اللواتي اعتدن ممارسة التمرينات الرياضية. فالجلوس لفترات طويلة دون بذل أي مجهود حركي. يعطي المرأة الشعور بالانعزال التام والإحباط. والتوتر النفسي. بينما قضاء الوقت في نشاط بدني يقوي ثقة المرأة بنفسها ويمنحها الإحساس بالسيطرة والإقبال على الحياة.

الخلاصة:

أن الثقافة الصحيّة لها دورٌ كبيرٌ في مُمارسة السلوكات الصحيّة بما فيها النّشاطات الرّياضيّة التي تُساعد المرأة على تحسين المزاج وتقليل الشّعور بالوحدّة والاكتئاب من خلال النّشاط البدني، وكذلك من خلال مُمارسة الرّياضة في الهواء الطّلق أو في مجموعات وُفرق نسويّة ضروريّة للمرأة، ناهيك عن فترة الحيض ودور الرّياضة في ذلك من تحسين لحالتها النفسيّة وكذا المرأة في سنّ اليأس وبعد انقطاع الطّمث للتّخفيف من آثار انقطاعها السّلبية من ناحية جسديّة ونفسية.

المادة الثانية الجانب التطبيقي

الفصل الأول:
منهجية البحث
والإجراءات الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق، وتكمل قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وصدقها وموضوعيتها. من خلال المعلومات النظرية التي تم جمعها المتمثلة في الفصلين في الجانب النظري، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحل أولية إشكالية البحث، تم وضع أسئلة وعبارات في استبيان يهدف إلى خدمة البحث بتحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق المنهجية وهي محددة في الجانب التطبيقي، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية وتحديد مجالها المكاني والزمني وكشف الشروط العلمية لأداتها وضبط متغيراتها وعينة البحث وشرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1.1.1 دراسة الاستطلاعية:

هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى بجهل الباحث كثيراً من أبعادها وجوانبها... الخ كما اعتبرها عمار بخوش بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها.

وباعتبار أن دراستنا بعنوان مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي قمنا بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 15 جوان 2020 بتمام الساعة 10 صباحاً تم توزيع الاستمارات على مجموعة من النساء العاملات وغير العاملات تم اختيارهم عشوائياً للإجابة على الاستمارة وكان الهدف من هذه التجربة هو:

✓ معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة والتعرف على أفراد المجتمع مميزاتهم وخصائصهم.

✓ معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة مع عينة البحث.

✓ جمع وتحصيل المعلومات والاحصائيات بطريقة دقيقة.

✓ التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماسيها مع متطلبات الدراسة. هذا ما جعلنا نتصل بهذه الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا ودراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضية ومدى استجابة عينة الدراسة للأهداف.

2.1. المنهج المتبع:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه كل استقصاء يذهب في ظاهرة من الظواهر النفسية والبدنية وذلك قصد تشخيص وكشف جوانبها. وتحديد العلاقات بين عناصرها وكذا طبعها كميًا عن طريق جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها.

3.1. مجتمع وعينة البحث:

نظراً 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 اعمارهم 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 و بالنسبة للحالة الاجتماعية فقد كانت (65) متزوجة و (37) غير متزوجة (6) أرامل، (06) مطلقات ، أما بالنسبة لمستوى التعليم فكانت (06) بدون مستوى و (10) ابتدائي ، (22) متوسط ، (25) ثانوي ، و(57) جامعي.

4.1. مجالات البحث:

✓ المجال البشري: 114 امرأة بأعمار 30 إلى 50 سنة.

✓ المجال الزمني: أبريل 2020 – أوت 2020

✓ المجال المكاني: بيوت – المؤسسات العمومية للصحة الجوارية بزهانة، ثانوية خليفة بن محمود بلدية علايمية دائرة عقاز بولاية معسكر.

5.1. متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو الذي يؤدي التغير فيه إلى تأثير في القيم والمتغيرات الأخرى لها علاقة به حدد المتغير المستقل في بحثنا مستوى النشاط البدني.

المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المستقل تظهر النتائج التعديلات على قيم المتغير التابع (المرأة في ظل الحجر الصحي).

6.1. أدوات جمع البيانات:

- ✓ المصادر والمراجع.
- ✓ شبكة المعلومات (الانترنت).
- ✓ استمارات جمع البيانات مستوى نشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي.
- ✓ استمارات تفريغ البيانات.

1.6.1. مواصفات استمارة قياس مستوى النشاط البدني

تم استخدام استمارة قياس مستوى النشاط البدني للهزاع محمد الهزاع (2014) التي تهدف الى 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 التقييم. أما التقييم الكلي للأسئلة الاستبيان فهو على النحو التالي:

المستويات	الدرجات
فأنت نشيط جداً، استمر على هذا النشاط	43 درجة فأكثر
فأنت نشيط، يمكنك زيادة نشاطك او استمر على الاقل 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 لوزراء الصحة بمجلس التعاون.

استمارة قياس مستوى نشاطك البدني

الاستمارة التالية غرضها معرفة مستوى نشاط الشخص البدني، وبالتالي تحفيزه على ممارسة النشاط البدني، لذا ينبغي الإجابة على الأسئلة التالية بدقة من أجل التعرف على مستوى نشاطك البدني، وفي نهاية الإجابة على الأسئلة يمكن التعرف على مستوى النشاط البدني للشخص وذلك بجمع درجات الأسئلة التسعة، ومن ثم النظر إلى الأرقام الإرشادية الموضحة في فقرة التقييم.

الدرجة	السؤال
	■ 1 - هل تستخدم الدرج بدلاً من المصعد؟
5	<input type="checkbox"/> دائماً
2	<input type="checkbox"/> أحياناً
0	<input type="checkbox"/> لا
	■ 2 - هل تقوم بالمشي بدلاً من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد؟
5	<input type="checkbox"/> دائماً
2	<input type="checkbox"/> أحياناً
0	<input type="checkbox"/> لا
	■ 3 - كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطاً بدنياً (أو رياضياً) مرتفع الشدة، يزداد خلاله تنفسك ومعدل ضربات قلبك كثيراً، وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم
7	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
4	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع
0	<input type="checkbox"/> نادراً جداً
	■ 4 - كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطاً بدنياً (أو رياضياً) معتدل الشدة، يزداد خلاله تنفسك ومعدل ضربات قلبك فوق المعتاد في الراحة، وتستمر فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم
7	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
4	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع
0	<input type="checkbox"/> نادراً جداً

الدرجة	السؤال
	■ 5- كم يوم في الأسبوع تمارس تمارينات تقوية العضلات (تمرينات الأثقال أو التمارينات السويدية) لتقوية عضلات جسمك، أو تقوم بعمل يدوي مجهد في المنزل أو في الحديقة فيه حمل الأشياء؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم
7	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
4	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع
0	<input type="checkbox"/> نادراً جداً
	■ 6- كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة؟
3	<input type="checkbox"/> نشط وأتحرك كثيراً من مكان لآخر معظم الوقت
2	<input type="checkbox"/> متوسط النشاط والحركة
1	<input type="checkbox"/> قليل النشاط والحركة
0	<input type="checkbox"/> عمل مكتبي بحت، كل وقتي جلوس
	■ 7 - كيف تصف طبيعة نشاطك في المنزل؟
3	<input type="checkbox"/> أتحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد
2	<input type="checkbox"/> متوسط الحركة والنشاط
1	<input type="checkbox"/> قليل النشاط والحركة
0	<input type="checkbox"/> جالس معظم الوقت
	■ 8 - كم من الوقت تقضيه يومياً في مشاهدة التلفزيون، أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو الانترنت (ومواقع التواصل الاجتماعي) بغرض الترفيه؟
3	<input type="checkbox"/> أقل من ساعتين في اليوم
1	<input type="checkbox"/> من 3 - 5 ساعات في اليوم
0	<input type="checkbox"/> أكثر من 5 ساعات في اليوم
	■ 9 - كم من الوقت تقضيه يومياً في القراءة (سواء الكتب العادية أو الرقمية)؟
3	<input type="checkbox"/> لا شيء
2	<input type="checkbox"/> حوالي ساعة يومياً
1	<input type="checkbox"/> حوالي ساعتين
0	<input type="checkbox"/> أكثر من ساعتين

7.1. الاسس العلمية للاستمارة:

ثبات الاستمارة

اعتمدت الطالبتان 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 الاداة على نفس أفراد العينة، حيث تم حساب ثبات الاختبار بواسطة معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين الاول والثاني، وكذا معامل الفا كرونباخ لمعرفة الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم التوصل إلى النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

الجدول (01): ثبات الاستمارة

الاستمارة	النساء العاملات (ن=10)	نساء غير عاملات (ن=10)
	معامل الثبات	معامل الثبات
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 كما هو موضح في الجدول (01).

الموضوعية:

نتيجة للأوضاع الصحية وإجراءات الحجر الصحي وعلق المؤسسات التعليمية الخاصة بذوي الإعاقة تم تعديل موضوع من المنهج التجريبي إلى المنهج الوصفي من خلال الموضوع المنطوق تم اعتماد استمارة مستوى النشاط البدني للأفراد للهزاع محمد الهزاع (2014)، وبعد التشاور مع المشرف تم استخدام الاستمارة بعد الموافقة عليها من طرف المشرف. حيث ان عبارات (أسئلة الاستمارة) مرتبطة بنسبة كبيرة بموضوع البحث قيد البحث.

8.1. كيفية توزيع المقياس

باشرت الطالبتان بتوزيع استمارة النشاط البدني على أفراد عينة البحث في مناطق إقامتهم 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 عبارات أداة البحث.

9.1. الدراسة الأساسية: بعد ضبط الأسس العلمية لاستمارة قياس مستوى النشاط

البدني، باشرت الطالبتان بتوزيع استمارة قياس مستوى النشاط البدني على أفراد عينة البحث في مناطق إقامتهم وعن طريق الايميل الخاص ببعض أفراد العينة بداية من تاريخ 14 جوان 2020 إلى 04 جويلية 2020 حيث تم توزيع واسترجاع الاستمارة في نفس اليوم بعد منح المستجوب الوقت الكافي للإجابة على أسئلتها.

10.1. الوسائل الاحصائية:

- ✓ النسبة المئوية
- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ دلالة الفروق ت ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين ومتساويتين في العدد

11.1. صعوبات البحث:

- ✓ قلة المراجع التي تناولت موضوع مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي.
- ✓ عند استعمال الاستمارة من أجل الحصول على المعلومات المسطرة والتي تزيد الوصول إليها نلقيها صعوبة في توزيعها واسترجاعها في الوقت المحدد نظرا للحجر الصحي الذي كان مطبق.
- ✓ عدم التمكن من الحصول على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة النتائج الاستنتاجات، التوصيات

2. عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي
1.2. عرض وتحليل المعلومات العامة:

الجدول (02): يبين توزيع العينة من حيث السن

النساء غير العاملات		النساء العاملات		السن
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
21.05%	24	39.5%	45	30-20 سنة
15.80%	18	33.3%	38	40-31 سنة
07.89%	09	18.4%	21	50-41 سنة
05.26%	06	8.8%	10	أكثر من 50 سنة
50%	57	50%	57	المجموع

البيانات التي سجلناها توضح لنا أن نسبة المبحوثين الذين يتراوح سنهم ما بين "20 إلى 30 سنة" بنسبة 39.5% في المرتبة الأولى وتليها في المرتبة الثانية المبحوثين الذين يتراوح سنهم ما بين "31 إلى 40 سنة" بنسبة 33.3%. الفئة التي يتراوح سنهم ما بين "41 إلى 50 سنة" بنسبة 18.4% وأخيرا الفئة يتراوح سنهم أكثر من 50 سنة بنسبة 8.8%.

الجدول (03): يبين توزيع العينة من حيث الحالة العائلية

النساء غير العاملات		النساء العاملات		الحالة العائلية
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
31.58%	36	57%	65	متزوجة
10.53%	12	32.4%	37	غير متزوجة
04.38%	05	5.3%	06	أرملة
03.51%	04	5.3%	06	مطلقة
50%	57	50%	57	المجموع

البيانات التي سجلناها استخلصنا أن ما يعادل 57% بالنسبة للمتروجة وتليها غير متروجة في المرتبة الثانية بنسبة 32.4% ثم الأرملة والمطلقة لهم نفس النسبة 5.3% وهم الذين يشملون المرتبة الثالثة.

الجدول (04): يبين توزيع العينة من حيث مستوى التعليمي

النساء غير العاملات		النساء العاملات		المستوى التعليمي
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
05.26%	06	0.88%	01	بدون مستوى
13.16%	15	0.0%	00	ابتدائي
09.65%	11	2.63%	03	متوسط
10.53%	12	13.16%	15	ثانوي
11.40%	13	33.33%	38	جامعي
50%	57	50%	57	المجموع

تكشف لنا البيانات الواردة من الجدول ان العينة منها ما يعادل 50% من المستوى الجامعي في المرتبة الأولى ثم تليها المستوى الثانوي في المرتبة الثانية بنسبة 21.9% ثم المستوى المتوسط بنسبة 14% في المرتبة الرابعة المستوى الابتدائي بنسبة 8.8% والمرتبة الأخيرة كانت بدون مستوى بنسبة 5.3%

الجدول (05): يبين لنا توزيع العينة من حيث المهنة

النسبة	التكرار	المهنة
50%	57	مأكثة بالبيت
50%	57	العاملات
100%	114	المجموع

من خلال الجدول التالي نلاحظ انه تم توزيع العينة بتساوي بالنسبة للمرأة العاملة وغير العاملة {المأكثة بالبيت} حيث أن نسبتهم كانت 50% لكل منهما.

الجدول (06): يبين توزيع أفراد العينة حسب ممارستها للنشاط البدني للمرأة غير العاملة

المرأة غير العاملة		المرأة العاملة		العينة ممارسة النشاط البدني
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
17.54%	10	14.03%	08	نعم
49.12%	28	42.11%	24	لا
33.34%	19	43.86%	25	أحيانا
100%	57	100%	57	المجموع

يتضح لنا من خلال الجدول التالي أن رأي المبحوثين في ممارسة النشاط البدني للمرأة العاملة والذين اجابوا ب (نعم) كانت نسبتهم 14.03% أما فيما يخص الإجابة (لا) بلغت 42.11% اذ تحتل (أحيانا) الاخيرة بنسبة 43.86%، اما للمرأة غير العاملة والذين اجابوا ب (نعم) كانت نسبتهم 17.54% أما فيما يخص الإجابة (لا) بلغت 49.12% اذ تحتل (أحيانا) الاخيرة بنسبة 33.34%

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

الصحي

الجدول (07): يوضح نتائج إجابات المرأة العاملة على أسئلة الاستمارة

الرقم	الأسئلة	الإجابات	التكرار	الدرجة	%
1	هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد؟	دائما	42	210	73.68%
		احيانا	13	26	22.81%
		لا	02	00	3.51%
2	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد؟	دائما	32	160	56.14%
		احيانا	18	36	31.58%
		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	كل يوم	04	36	7.02%
		4-6 أيام	08	56	14.04%
		2-3 أيام	04	16	7.02%

8.77%	05	05	مرة واحدة	تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	
63.15%	00	38	نادرا جدا		
12.28%	63	07	كل يوم	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؟	
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		
8.77%	35	05	4-6 أيام	5 كم يوم في الأسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمارين الأثقال التمارين السويدية) لتقوية عضلات جسمك او تقوم بعمل يدوي مجهد بالمنزل او في الحديقة فيه حمل الاشياء؟	
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		
35.09%	40	20	متوسط النشاط والحركة	6 كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة؟	
15.79%	09	09	قليل النشاط والحركة		
14.03%	00	08	عمل مكتبي بحث/ كل وقتي جلوس		
64.91%	111	37	أتحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد		
21.05%	24	12	متوسط النشاط والحركة	7 كيف تصف طبيعة نشاطك في المنزل؟	
3.51%	02	02	قليل النشاط والحركة		
10.53%	00	06	جالس معظم الوقت		
52.63%	90	30	أقل من 2 ساعة في اليوم		
24.56%	14	14	3-5 ساعات في اليوم	8 كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو الانترنت (ومواقع التواصل الاجتماعي)	

22.81%	00	13	أكثر من 5 ساعات في اليوم	بغرض الترفيه؟	
40.35%	75	25	لا شيء	كم من الوقت تقضيه يوميا في القراءة (سواء الكتب العادية أو الرقمية)؟	9
7.02%	46	23	حوالي ساعة يوميا		
8.77%	01	04	حوالي ساعتين		
43.86%	00	05	أكثر من ساعتين		
*****	1244	المجموع			
21.824		المتوسط الحسابي			

نلاحظ من الجدول رقم (07) الذي يوضح إجابات عينة البحث المتمثلة في النساء العاملات فيمهن مختلفة حيث بلغ مجموع الإجابات 1244 أما المتوسط الحسابي لمجموع الإجابات قدر بـ 21.824. وبالنظر إلى مفتاح التقدير الخاص بالاستبيان كما هو موضح في الفصل الأول الخاص مواصفات الاستمارة] اذا حصلت على أقل من 25 درجة فأنت غير نشط بما في الكفاية، ولا بد من زيادة نشاطك البدني] ، حيث 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.

حيث ترى الطالبتان من نتائج إجابات عينة البحث حول أسئلة الاستبيان التي أظهرت أن 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.

ونلاحظ أن النشاطات التي تقوم بها المرأة من متطلبات الحياة اليومية إلا إنها مازالت لم تحقق الكفاية في مستوى النشاط البدني نتيجة عدم إعطائها للأنشطة البدنية والرياضية وقتا مميزا في حياتها اليومية. ويمكن كذلك أن نقول الوضعية الصحية وعملية الحجر الصحي الجزئي التي دامت أكثر من 05 أشهر أثرت على مستوى النشاط البدني لدى عينة البحث، وكذا من خلال عدم التنقل إلى أماكن العمل (التوقف المؤقت للعمل)، التسوق، الزيارات، ممارسة النشاط البدني الرياضي.

وهنا يرى العلماء المختصون أن المرأة أكثر احتياجا لممارسة الرياضة حيث يتوجب عليها أن تقوم بممارسة الأنشطة البدنية الرياضة بصورة أكثر فطبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والممثلة بالحمل والولادة وظروف ما بعد الحمل والدورة الشهرية بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي.

وهذه الأهمية تتفق مع ما أشار إليه كل من حكمت المذخوري وبوشارب رفاهية (2020) أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد19.

3.2. عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدى المرأة غير العاملة في ظل

الحجر الصحي

الجدول (08) يوضح نتائج إجابات المرأة غير العاملة على أسئلة الاستبيان

الرقم	الأسئلة	الإجابات	التكرار	الدرجات	%
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	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%

40.35%	00	23	نادرا جدا	على فترات؟	
10.53%	54	06	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؟	4
19.29%	77	11	4-6 أيام		
10.53%	24	06	2-3 أيام		
22.81%	13	13	مرة واحدة		
36.84%	00	21	نادرا جدا		
17.54%	90	10	كل يوم	كم يوم في الأسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمارين الأثقال التمارين السويدية) لتقوية عضلات جسمك او تقوم بعمل يدوي مجهد بالمنزل او في الحديقة فيه حمل الاشياء	5
14.04%	56	08	4-6 أيام		
8.77%	20	05	2-3 أيام		
17.54%	10	10	مرة واحدة		
42.11%	00	24	نادرا جدا		
45.62%	78	26	نشط وأتحرك كثيرا من مكان لآخر معظم الوقت	كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة؟	6
28.07%	32	16	متوسط النشاط والحركة		
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؟	7
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	كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو الانترنت (ومواقع التواصل الاجتماعي) بغرض الترفيه؟	8
29.82%	17	17	3-5 ساعات في اليوم		
15.79%	00	09	أكثر من 5 ساعات في اليوم		

8.77%	87	29	لا شيء	9 كم من الوقت تقضيه يوميا في القراءة (سواء الكتب العادية أو الرقمية)؟
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 (08) 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 كما هو موضح في الفصل الأول الخاص مواصفات الاستمارة (إذا حصلت على 25-33 درجة فأنت نشيط إلى حد ما، وانصح بزيادة نشاطك البدني)، حيث دلت النتائج إلى أن مستوى النشاط البدني لدي عينة النساء غير العاملات تنتمي إلى تقدير من **25** إلى **33** درجة فهي عينة نشطة إلى حد ما وينصحها بزيادة مستوى النشاط.

حيث ترى الطالبتان 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 ذلك نلاحظ أن النشاطات التي تقوم بها المرأة من متطلبات الحياة اليومية إلا إنها مازالت لم تحقق الكفاية اللازمة في مستوى النشاط البدني الذي 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. زيادة على قلة إعطائها للأنشطة البدنية والرياضية وقتا مميزا في حياتها اليومية. ويمكن كذلك أن نقول الوضعية الصحية وعملية الحجر الصحي الجزئي أثرت على مستوى النشاط البدني لدى عينة البحث من خلال عدم التنقل إلى للتسوق، الزيارات، ممارسة النشاط البدني الرياضي. كما ان معظم النساء تتمثل في البحث عن السعادة والسعي اليها وحب المخاطرة والرغبة في الوصول إلى هدف ما، وممارسة الأنشطة البدنية والرياضة توفر فرصا لا حصر لها لمقابلة هذه الرغبات. وهنا يرى العلماء المختصون أن المرأة أكثر احتياجا لممارسة الرياضة حيث يتوجب عليها أن تقوم بممارسة الأنشطة البدنية الرياضة بصورة أكثر فطبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والممثلة بالحمل والولادة وظروف ما بعد الحمل والدورة الشهرية بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي، كما يتفق مع ما أشار إليه مفتى (2004) أن ممارسة التمرينات البدنية بصورة منتظمة يعتبر أسلوب من أساليب الحياة التي تسهم في الوصول إلى الصحة الفعالة في المجتمع والتعامل مع أفراداه بدرجة عالية من الكفاءة.

4.2. مقارنة بين عيني البحث في مستوى النشاط البدني

الجدول (09): دلالة الفروق بين عيني البحث

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

نلاحظ من الجدول رقم (09) 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 المقدر 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 العينتين من خلال الاستبيان المطبق. وهذا تجله الطالبان قلة الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية الهوائية بشكل منتظم ومستمر زيادة على الحجر

الصحي الذي غير نوها من النمط المعيشي من حالة الحركة والتنقل الى حالة الخمول وقلة الحركة

حيث أوضحت العديد من الدراسات أن قلة ممارسة النشاط البدني لها عواقب خطيرة على الصحة مثل زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض خاصة الأمراض القلبية (Arthur,1997).

كما ينتج عن النمط المعيشي وقلة النشاط البدني المعزز للصحة زيادة على حالة الحجر الصحي الجزئي 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. كما 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.

3.3 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 الى حد ما
- ✓ توجد فروق في مستوى النشاط البدني لدى المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي لصالح المرأة غير العاملة (الماكثة بالبيت).

4. مناقشة الفرضيات

الفرضية الأولى: التي تنص على مستوى النشاط البدني نشط لدى المرأة العاملة في ظل الحجر الصحي.

نلاحظ من خلال النتائج في الجدول أن عينة البحث المتمثلة في النساء العاملات تنتمي الى تقدير اقل من 25 درجة فهي عينة ليست نشطة بما فيه الكفاية نظرا لوضعية الصحية وعملية الحجر الصحي الجزئي، اذ تحتاج إلى زيادة مستوى النشاط نظرا لطبيعة

عملها وتحتاج الى ممارسة نشاط بدني أكثر بحيث اذ قل مستوى نشاطها سيخلف أضرار المتمثلة في زيادة الوزن والبدانة نتيجة تناول الأغذية الغنية بالدهون ممارسة إذ تعتبر البدانة وباء غير معدي حسب منظمة الصحة العالمية منذ سنة 1980.

كما وجدت الدراسات السابقة مستويات منخفضة الى متوسطة في النشاط البدني كدراسة زينب عباس، مريم عرب، بدر دمخي (2018م) قياس مستوى النشاط البدني اليومي للطلاب ذوي الإعاقة العقلية في دولة الكويت التي أوصت دراستها إلى زيادة نشر الوعي بأهمية النشاط البدني للطلاب ذوي الإعاقة العقلية لدى أولياء الأمور وذلك من خلال إنشاء دورات تدريسية وورشات تعليمية في مراكز المتخصصة لخدمة الطلاب ذوي الإعاقة العقلية، وإنشاء وتطوير أندية صحية ورياضية لتصبح مؤهلة لاستقبال أشخاص ذوي الإعاقة العقلية من بنين وبنات.

ودراسة مشعان بن زين الحربي 2012م مستوى اللياقة البدنية مرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ من (12-15 سنة) بمدينة رياض التي أوصت دراستها بتقليل ساعات مشاهدة التلفزيون أو الفيديو وألعاب الكمبيوتر وتخصيص أوقات لممارسة النشاط البدني. ودراسة أحمد سعد الشريف 2013م موضوعها النشاط البدني لدى الشباب في إمارات دبي وتوصي دراستها بالتبني عدة مشاريع تتولى تطوير ونشر الوعي لممارسة النشاط البدني وأخذ المبادرة إلى التشجيع وإدارة برامج التي تهتم وترعى النشاط الشبابي والسعي إلى خلق أبعاد الكفيلة لرفع مستوى أداء وتعزيز التعاون الجاد والمثمر مع الدوائر والمؤسسات كافة خاصة البلدية والإعلام والصحافة والأندية الرياضية والجامعات.

كما يشير انور الخولي (2005) انه تعمل الأنشطة البدنية على تنمية الفرد بدنياً واجتماعياً وعقلياً، وتدخل في تشكيل شخصية الفرد، فمن خلال ممارسة الأنشطة البدنية يبدأ الممارس في إشباع نزعتة إلى الحياة الاجتماعية ليكتسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين

الفرضية الثانية التي تنص على مستوى النشاط البدني نشط لدى المرأة غير العاملة في ظل الحجر الصحي.

نلاحظ من خلال النتائج في الجدول أن عينة البحث المتمثلة في النساء لغير العاملات {مأكنة بالبيت} تنتمي إلى تقدير من 25 الى 33 درجة فهي عينة نشطة إلى حد ما وينصحها بزيادة مستوى النشاط، حيث يعتبر عاملا أساسيا في تحسين المستوى البدني، كما يلعب دورا فعالا في الوقاية من زيادة الوزن والبدانة حيث هذه الاخيرة عامل خطورة للعديد من الامراض.

كما وجدت الدراسات السابقة مستويات متوسط في النشاط البدني كدراسة بن حاحة برهان الدين 2018م دراسة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في الطور المتوسطة بالجزائر العاصمة وأصت هذه الدراسة إلى العمل على تكوين توصيات حول نوع وكم الأنشطة البدنية التي يجب ممارستها والتي تتماشى مع مجتمع الجزائري، زيادة من الفترات المخصصة لحصة التربية البدنية والرياضة في المدارس.

ودراسة بان محمد خلف، ندى عبد السلام صبري ومحمد محمد 2011م، بموضوع قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة التي أوصت إلى إجراء مثل هذه الاختبارات على فئات عمرية مختلفة، من أجل الصحة العامة، ولوضع خطط مستقبلية حول أهم الأنشطة الرياضية والبدنية الممارسة ومحاولة التقدم بها، والاهتمام بالنشاط البدني للمرأة وذلك بإجراء بحوث تخص النشاط المرأة، وخاصة في مجتمعنا حيث يقل اهتمام المرأة بالنواحي الرياضية وبالتالي النواحي الصحية لها.

دراسة هزاع بن محمد هزاع ومحمد بن علي الأحمدى 2001م، موضوعها استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات صدقها وثابتها وأصت دراستها إلى زيادة قرص ممارسة النشاط البدني في المدارس لإن الناشئة النشطين بدنيا في المدرسة وأثناء الدروس التربية البدنية أيضا هم نشيطون بدنيا خارج المدرسة. وكذلك فإن زيادة عدد حصص الانشطة البدنية الأسبوعية لها علاقة قوية بزيادة مستوى النشاط البدني لطلاب المدرسة، (Van Betal, 2003).

الفرضية الثالثة التي تنص على وجود دلالة فروق بين عيني البحث في ظل الحجر

الصحي

نلاحظ من خلال النتائج في الجدول رقم 09 عينتي البحث وجود فروق دال إحصائياً بين العنيتين المرأة العاملة وغير العاملة في ظل الحجر الصحي وكانت لصالح المرأة غير العاملة (الماكثة بالبيت) بالرغم من أن المتوسطات الحسابية أعطت تقديراً ينصح فيه بزيادة النشاط البدني في الحياة اليومية لقلة كفاية مستوى النشاط البدني لدى العنيتين من خلال الاستبيان المطبق، بحيث أشار الهزاع بن محمد الهزاع (2009) أن الأمر لا يتوقف عند البدانة فقط بل يتغلغل إلى أمراض أخرى مثل داء السكري من نوع 2، ارتفاع الضغط الدموي، ارتفاع الكوليسترول، التهاب المفاصل، انقطاع التنفس خلال النوم، سرطان وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية. ويذكر الجبور والاطرش (2017) نقلاً 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 الالتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع، فلا يمكن تصور وجود مجتمع يتمتع أفراداه بصحة وعافية إلا إذا كانت الرياضة سلوكاً واضحاً فيه يمارس أفرادها الرياضة بصفة مستمرة ومنتظمة وفقاً للأسس العلمية والتربوية للرياضة، فممارسة الرياضة اليوم أصبحت من الأساسيات الواضحة في المجتمع الذي يتمتع أفراداه بصحة جيدة، إذ أن هذا المجتمع يدرك أن العقل السليم في الجسم السليم.

5. الخلاصة:

بعد عرض وتحليل البيانات الدراسة الميدانية ومناقشة نتائجها في ضوء دراسة مستوى النشاط البدني للمرأة في ظل الحجر الصحي والتي أجريت دراستها الميدانية على عينة من النساء العاملات وغير العاملات وقد تم توصل إلى بعض الحقائق من خلال الجداول السابقة حيث استخلصنا أن هنالك فروق بين الإجابات بحيث كانت أغلب النساء لا يمارسون النشاط البدني بنسبة 14.03% للمرأة العاملة وكان غير نشط بما فيه الكفاية بينما لغير العاملة قدرت نسبتها 17.54% وكان مستوى نشاطها نشط إلى حد ما هذا ما أجبرنا على تمييز مستوى النشاط البدني لصالح المرأة لغير العاملة وأن طبيعة نشاطها في المنزل هو تحرك معظم الوقت من مكان إلى آخر والقيام بجميع الأعمال المنزلية التي

تتطلب مجهود خاص حيث يدل ذلك في رأينا الخاص ان المرأة حياتها بحد ذاتها عبارة عن نشاط ولكن رغم ذلك فإن ممارسة بعض النشاطات البدنية غير كافي ويرجي منها المزيد .

6. التوصيات:

- ✓ دراسة مستوى النشاط البدني للمرأة بصورة أوسع.
- ✓ الزيادة من الفترات المخصصة لممارسة الانشطة البدنية في المنزل وذلك بمتابعة بعض البرامج الرياضية حتى يعودون أنفسهم على الحياة الصحية.
- ✓ ضرورة ممارسة نشاط البدني أو الرياضي للمرأة بصفة عامة وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة العضوية والنفسية.
- ✓ ينبغي تكوين إطارات ومختصين في الرعاية الصحية وتكوين شروط الملائمة تناسب المرأة العاملة وغير العاملة.
- ✓ ينبغي على الجهات المعنية توفير أماكن رياضية مناسبة للمرأة وتشجيعها على ممارسة النشاط البدني
- ✓ تشجيع الرياضة النسوية، وأخذ المبادرة للاعتناء بهذه النخبة من المجتمع وبما تستحقه من رعاية واهتمام وتخصيص مراكز النشاط لهن، وتحديد مواعيد النشاط بالتعاون مع أندية الفتاة والسعي الى نشر وزيادة هذه الأندية ووضع البرامج الرياضية لها، وإقامة مهرجانات خاصة مشجعة لها.
- ✓ إعداد برنامج تلفزيوني أسبوعي خاص وتشجيعي عن الرياضة للجميع، لتوعية المجتمع بأهمية النشاط البدني وآثاره على الصحة وشغل أوقات الفراغ بأفضل وسائل.

خاتمة:

الرياضة مهمة جداً للنساء، فهي تلعب دوراً في معالجة العديد من الاضطرابات النفسية. وتتركز الفوائد الصحية للتمارين الرياضية على العوامل الشخصية، مثل: الفوائد الفسيولوجية، النفسية، الإدراكية، العاطفية، الاجتماعية والشخصية للرياضة، أيضاً لها العديد من الفوائد الإيجابية على الأفراد والمجتمعات.

حيث يساعد النشاط البدني على زيادة احترام الذات، تحسين الصورة الذاتية، زيادة الثقة بالنفس، انخفاض معدلات الاكتئاب، والتوتر، والقلق، والانتحار وأيضا الحصول على جسم متناسق وممشوق ورياضي.

وبعد الدراسة التي قمنا بها من خلال قياس مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي، تبين لنا أن فئات تعتقد بأن الأنشطة البدنية الرياضة غير ضرورية للمرأة، وأنها لا تتناسب وتكوينها البيولوجي، كما أن وقارها وحشمتها تمنعها من ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة في مرحلة المراهقة والرشد وهذا الموقف لا شك بأنه خاطئ يتنافى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة، كما انه موقف يجب التخلص منه لأن المرأة ربما كانت اكثر حاجة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية من الرجل وتشير الدراسات الحديثة لهذا الحقيقة، كما تشير الى أهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية مثل الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضات ونوعها وتباين قواعد الممارسة وأسسها.

وقد استخلصنا أن النشاط البدني للمرأة العاملة غير كاف، حيث أنها اقل حركة وتعرضا للهواء الطلق كما ان حياتها الاجتماعية أضعف من حياة المرأة الماكثة بالبيت الامر الذي ينتج عنه ضعف الحركة وقلة في النشاط البدني ولا بد من تعويض هذه الحياة السلبية بممارسة الأنشطة الرياضية.

لا تحتاج طبيعة عمل المرأة في البيت ونوع مهنتها في المكتب او المصنع الى جهد كبير ومن ثم فإنها تحتاج الى حركة ونشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي. المرأة أكثر تعرضا السمنة وضعفا في اللياقة بحكم تكونها البيولوجي وبالأخص في مرحلة سن اليأس ومن ثم فإنها تحتاج الى مزاوله الأنشطة الرياضية وبشكل مستمر لان نسبة الشحوم في جسم المرأة %28.2، كما تتعرض المرأة الى تقلبات نفسية وعاطفية أكثر بحكم تكونها العاطفي ونضجها النفسي وخير وسيلة للتغلب على هذه التقلبات هي ممارسة الرياضة من اجل تجديد طاقتها وتغيير روتين حياتها اليأس.

ومن هنا نقول انه أصبحت ممارسة الأنشطة البدنية في حياتنا بشكل مستمر ومنتظم أمر ضروري وملح نتيجة للفوائد الايجابية الكثيرة التي تعود على الصحة العامة للأفراد.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- احمد سعد الشريف.(2013). النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي. مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 40، الملحق3. الأردن: عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية. ص1097-1118.
- الجبور نايف نفضي، الأطرش محمود حسني.(2017). دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية. الأردن: اريد.
- العتوم نبيل.(2009). دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة. الأردن: مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة،
- أمين الخولي. (2002). الرياضة والمجتمع. القاهرة: دار الكتب.
- امين انور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: المجلس الوطن للثقافة والأدب والفنون.
- بان محمد خلف، ندى عبد السلام صبري، محمد جاسم محمد. (2011). قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة. بغداد: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. المجلة الرياضية المعاصرة. 11(17)
- بن حاحة برهان الدين.(2018). دراسة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة. جامعة ام البواقي: مجلة التحدي عدد 13. ص91-100.
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/54124>
- تهاني عبد السلام محمد، (2000م): ترويح والتربية الترويحوية، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حكمت المدخوري، بورشاب رفاهية.(2020). أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 9.
- <https://www.researchgate.net/publication/340938468>
- حنان عبد الحميد العناني. (2015). علم النفس التربوي. عمان: دار الصفاء للنشر.
- حنان ياجوري.(2002). المرأة في ضوء متغيرات السن والبيئة الثقافية. الكويت.

- زينب عباس، مريم عرب، بدر الدمخي.(2018). قياس مستوى النشاط البدني اليومي لطلاب ذوي الإعاقة العقلية في دولة الكويت. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد4 ، العدد2، ص226—236.
- سلوى مرتضى ومحمد مروان عرفات. (2011). التربية والتربية الرياضية، ط2، سوريا: جامعة دمشق، كلية التربية.
- عبد الحميد سلامة (1986). الرياضة-المظاهر السياسيّة والاجتماعيّة والتربوية، ط1، الدار العربية للكتاب، طرابلس.
- عبد العزيز الدايل.(د.س). الأجهزة الرياضية المنزلية لتطوير الصحة واللياقة البدنية. الإتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة للجميع.
- قعودي، ياسمين إناس. دور الإعلام الرياضي في نشر الوعي الصحي الرياضي في الوسط النسوي مذكرة
- كمال درويش، امين الخولي. (1990). اصول الترويح واطقات الفراغ، ط1، عمان: دار الفكر العربي.
- لقريدي خير. (2015). علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين الجزائريين. ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر3: معهد التربية البدنية والرياضية
- ليلي السيد فرحات.(2007). القياس والأختبار في التربية الرياضية، الطبعة 4. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- مأمون صالح.(2008). الشخصية (بناءها، تكوينها، انماطها، اضطراباتها)، ط1، عمان: دار اسامة للنشر.
- محمد عادل رشدي .(2011). التمرينات الطبية وأمراض العصر.الإسكندرية: دار المعارف.
- مشعان بن زين الحربي. (2012). مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية. جامعة الملك سعود .24(2). ص569-584
- مفتي ابراهيم. (2004). اللياقة البدنية-الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية، القاهرة.

- منظمة الصحة العالمية: التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة، 2010.

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- هزاع محمد الهزاع. (2004). ما أهمية قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان، المجلة العربية للغذاء والتغذية. المملكة العربية السعودية: مركز البحوث بكلية التربية.

- هزاع محمد الهزاع.(2004). مستويات النشاط البدني المرتبط بالصحة واللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من الشباب السعودي. المملكة العربية السعودية: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم التقنية،.

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

- هزاع محمد الهزاع، محمد بن علي الاحمدي. (2010). استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها، بحث منشور في المجلة الدورية السعودية للطب الرياضي. المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود، 5(2)، ص7-14.

المراجع الاجنبية

- Le groupe des experts de INSERM: Activité physique contextes et effets sur la sante, PARIS, 2008, P 677.
- Emmanuel van praagh : physiologie du sport enfant et adolescent, édition debock Université, Bruxelles, 2007, p18.
- Melvin, Williams. (2001). Nutrition of fitness and sport, unit states ofAmerica.
- Kino-Québec. (1999).Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfiques pour la santé.

الملاحق

مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي

بطاقة معلومات :

السِّن : 20-30 سنة 31/40 سنة 50/41 سنة أكثر من 50

الحالة العائلية : متزوجة غير متزوجة ارملة مطلقة

المستوى التعليمي : بدون مستوى ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

المهنة:

امارس نشاط بدني / رياضي : نعم لا احيانا

استمارة مستوى النشاط البدني

الاستمارة التالية غرضها معرفة مستوى نشاط البدني وبالتالي تحفيزه على ممارسة النشاط البدني ينبغي الاجابة على الاسئلة التالية بدقة من اجل التعرف على مستوى نشاطك البدني

ضع علامة * في الخانة المناسبة :

الرقم	الاسئلة
01	هل تستعمل الدرج بدلا من المصعد دائما <input type="checkbox"/> احيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
02	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد؟ دائما <input type="checkbox"/> احيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
03	كم يوم في الاسبوع تمارس نشاطا بدنيا مرتفع الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب كثيرا وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة او متقطعة على فترات كل يوم <input type="checkbox"/> 4.6 ايام <input type="checkbox"/> 3-2 ايام <input type="checkbox"/> مرة واحدة <input type="checkbox"/> ارجدا <input type="checkbox"/>
04	كم يوم في الاسبوع 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 او متقطعة على فترات كل يوم <input type="checkbox"/> 4.6 ايام <input type="checkbox"/> 3-2 ايام <input type="checkbox"/> مرة واحدة <input type="checkbox"/> ارجدا <input type="checkbox"/>
05	كم يوم في الاسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمارين الاثقال التمرينات السويدية) لتقوية عضلات جسمك او تقوم بعمل يدوي محهد بالمنزل او في الحديقة فيه حمل الاشياء كل يوم <input type="checkbox"/> 4.6 ايام <input type="checkbox"/> 3-2 ايام <input type="checkbox"/> مرة واحدة <input type="checkbox"/> ارجدا <input type="checkbox"/>
06	كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة نشط و اتحرك كثيرا من مكان لآخر معظم الوقت <input type="checkbox"/> متوسط النشاط والحركة <input type="checkbox"/> قليل النشاط والحركة <input type="checkbox"/> عمل مكتبي بحث/ كل وقتي جلوس <input type="checkbox"/>

كيف نصف طبيعة نشاطك في المنزل				07
اتحرك معظم الوقت واقوم بجميع	متوسط النشاط والحركة	قبل النشاط والحركة	جالس معظم	
اعمال المنزل التي تتطلب جهد-				
كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون او الجلوس امام الكمبيوتر او الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي) بغرض الترفيه				08
اقل 02 سا في اليوم	3-5 سا في اليوم	اكثر من 5 سا في اليوم		
كم من الوقت تقضيه يوميا في القراءة (سواء الكتب العادية او الرقمية)				09
لا شيء	حوالي ساعة يوميا	الى ساعتين	اكثر من ساعتين	