



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

أثر الحجر الصحي أثناء جائحة كورونا
على النشاط البدني بالمملكة العربية
السعودية

إعداد

د / وصال عزالدين بوغطاس

أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بقسم علوم الرياضة كلية التربية جامعة الطائف

د/منى حلمي طلبه

أستاذ التربية الخاصة بقسم التربية الخاصة، كلية التربية جامعة الطائف

{ المجلد السابع والثلاثون - العدد الثامن - أغسطس ٢٠٢١ م }

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المخلص:

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى النشاط البدني لسكان منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية خلال الحجر الصحي لفيروس كورونا على حسب بعض المتغيرات (السن، النوع، المؤهل العلمي، الحالة الصحية)، وتكونت عينة الدراسة من سكان منطقة مكة المكرمة، وبلغ العدد الكلي للعينة المشاركة في هذا البحث (١٧٩٢) شخصاً، تراوحت أعمارهم من (١٨ إلى ٦٥) عاماً، واستخدمت الباحثة استبانة النشاط البدني خلال جائحة كورونا" والتي تم بناؤها لغرض الدراسة، واسنخدم المنهج الوصفي المسحي النوعي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد بينت النتائج أن الرجال يمارسون النشاط البدني أكثر من النساء، إلى جانب ارتفاع نسبة الأفراد الممارسين للتمارين المنزلية والرياضة (المشي أو الجري) خاصة لدى الطلبة وفئة المطلقين/العزاب.

الكلمات المفتاحية: الحجر الصحي، جائحة كورونا، النشاط البدني.

Abstract

The study aimed to determine the level of physical activity for the residents of the Makkah Al-Mukarramah region in the Kingdom of Saudi Arabia during the quarantine of the Corona virus according to some variables (age, gender, educational qualification, health status). In this research, (1792) people voluntarily participate , their ages ranged from (18 to 65) years. the researcher used a questionnaire about physical activity during the Corona pandemic, which was built for the purpose of the study, and we used the qualitative survey descriptive method for its suitability to the nature of the study, and the results showed that men engage in physical activity More physical activity than women, In addition to a higher percentage of individuals who practice home exercises and sports (walking or running), especially for students and the category of divorced singles.

Keywords: Quarantine, Corona pandemic, physical activity.

مقدمة الدراسة:

أعلنت منظمة الصحة العالمية خلال شهر مارس ٢٠٢٠ حالة الطوارئ بسبب فيروس كورونا (COVID-19) في الصين، وقد تزايد عدد الحالات بصورة متسارعة داخل وخارج نطاق الصين، وانتشر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، وقد تجاوبت معظم دول العالم بإيجابية مع هذا الفيروس وحاولت احتواؤه منذ البداية عن طريق وضع استراتيجيات وقائية عديدة منها إغلاق الحدود والمطارات والموانئ، ومنها أيضاً استخدام الحملات التوعوية لتفادي العدوى؛ إلا أن سياسة الحجر الصحي مثلت أهم استراتيجية مستخدمة من معظم دول العالم ومنها المملكة العربية السعودية نظراً لفعاليتها في الحد من الاختلاط وانتشار العدوى. وقد أثبتت دراسات عديدة أن الحجر الصحي يبقى الوسيلة الفعالة والناجحة في حماية السكان من العدوى والحد منها، ولكن على الرغم من هذه الفعالية على المستوى الصحي فإن الحجر الصحي لا يخلو من الأعراض السلبية على الفرد والمجتمع خاصة على مستوى الصحة النفسية والحياة الاجتماعية ونج (Wang, 2020).

كما كشفت عديد من الأبحاث عن عمق الأثر النفسي الذي يمكن أن يسببه تفشي المرض والحجر الصحي على عامة الناس سواء على المستوى الفردي، أو على المستوى الجماعي (الفقي وأبو الفتوح، ٢٠٢٠)، أيضاً ساهم الحجر الصحي في تغيير نمط النظام الغذائي للفرد، تقليل حركته، وهنا ظهرت محاولات عديدة لإيجاد حلول للحد من الآثار السلبية للحجر الصحي، ويأتي النشاط الرياضي كأحد هذه الحلول للتقليل من الأثر السلبى للحجر الصحي على الجانب النفسي للفرد أيضاً لتجنب السمنة والأمراض المزمنة الناتجة عن قلة الحركة. كما تجدر الإشارة إلى وجود أنواع كثيرة من الأنشطة البدنية التي يمكن ممارستها اما في المنزل (التمارين المنزلية) أو في الخارج (المشي، الجري، الدراجات....الخ).

من جهة أخرى، طبقت المملكة العربية السعودية سياسة الحجر الصحي الشامل لمدة تجاوزت الثلاث أشهر، وقد شملت الإجراءات المتخذة العمل من المنزل وإغلاق المتاجر والمدارس والمطاعم وأي خدمة أو عمل غير أساسى وذلك لإبطاء انتشار تفشى المرض ومنع الرعاية الصحية. علاوة على ذلك، كانت القيود المفروضة على ممارسة النشاط البدني بسبب إغلاق المراكز الرياضية / الصالات الرياضية وإيقاف البطولات الرياضية. وهذا ما أثر سلباً على نسق ممارسة الأنشطة البدنية، حيث تكثر عدد ساعات الجلوس ويقل عدد خطوات الفرد في اليوم الواحد الفواز وآخرون (Alfawaz et al, 2021). وبالتالي يتغير النظام الغذائي للفرد ويميل الفرد إلى الإفراط في الأكل أو العكس على حسب الحالة النفسية للفرد. وقد كانت هذه الاستنتاجات دافعاً للباحثين لإجراء هذا المسح ميداناً بغية تقصي التغيير الحاصل في ممارسة النشاط البدني لدى المجتمع السعودي، منطقة مكة المكرمة.

مشكلة الدراسة

مع ظهور جائحة كورونا وانتقال عدواها إلى جميع أنحاء العالم، تم فرض الحذر الصحي كأجراء صحي لوقاية المواطنين والحد من العدوى. إلا أن هذا الحجر الصحي كان له أثر سلبي على نواحي عديدة للفرد وللمجموعة منها النفسية والاجتماعية وخاصة على مستوى حركة الفرد وممارسته للنشاط البدني. في نفس السياق برزت ممارسة النشاط البدني كأحد الحلول المجدية في محاربة الآثار السلبية للحجر الصحي ورفع معنويات الأفراد، خاصة الحد من قلة الحركة وما يترتب عنها من أمراض مزمنة ومن سممة وعوارض جسدية أخرى. في المملكة العربية السعودية طبقت الحجر الصحي بشكل صارم وأغلقت السلطات النوادي والصالات الرياضية. وهذا ما يدعو إلى الاعتقاد بتغير عادات النشاط البدني لدى المجتمع السعودي. وفي هذا الإطار يثير هذا البحث عديد من الأسئلة:

- ما التغيير في ممارسة النشاط البدني لدى المجتمع السعودي بسبب الحجر الصحي لجائحة كورونا؟
- ما مدى تأقلم الأفراد في المجتمع السعودي مع الحجر الصحي للمحافظة على نسق مقبول من ممارسة النشاط البدني؟
- إلى أي مدى تؤثر بعض المتغيرات الديموغرافية على طبيعة ممارسة النشاط البدني في منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى النشاط البدني لسكان منطقة مكة المكرمة، بالمملكة العربية السعودية خلال الحجر الصحي لفيروس كورونا، على حسب بعض المتغيرات (السن، النوع، المؤهل العلمي، الحالة الصحية).

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

- تعتبر من الدراسات القليلة في هذا المجال، والتي اهتمت بدراسة واقع ممارسة النشاط الرياضي خلال جائحة كورونا.
- تفيد في تقديم احصائيات دقيقة من شأنها أن تساهم في وضع تصور لمقاومة الأعراض السلبية لأي حجر صحي لأي سبب من الأسباب مستقبلاً.

مصطلحات الدراسة:

- فيروس كورونا المستجد: (COVID-19)

تبنت الدراسة تعريف الفقيه وأبو الفتوح (٢٠٢٠): " ذلك الفيروس الذي ينتمي إلى فيروسات كورونا المعروفة والتي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان، والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، والذي ظهر في مدينة يوهان الصينية في سنة ٢٠١٩، وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف والألام، حيث ينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس".

- الحجر الصحي:

تعرف ماتيو لي (٢٠٢٠) الحجر الصحي بأنه " إجراء يمكن من منع أو تقليل تأثير الأمراض المعدية ونفسي المرض" (Mattioli, 2020). وفي الصحة العامة، يشير مصطلح "الحجر الصحي" إلى فصل الأشخاص (أو المجتمعات) الذين تعرضوا إلى مرض معد.

- النشاط البدني:

يعرف النشاط البدني إجرائياً بأنه الكفاءة البدنية التي تشمل المعرفة والثقة والدافع للانخراط في ممارسة أشكال متعددة من نشاط بدني واتقان مهارات حركية متنوعة.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: منطقة مكة المكرمة وتشمل (مدينة الطائف، ومدينة جدة، ومدينة مكة المكرمة) بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال فترة الحجر الصحي بالمملكة العربية السعودية الممتدة من شهر ٤ / ٢٠٢٠ إلى شهر ٨ / ٢٠٢٠.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مع ظهور فيروس كورونا واتباع سياسة الحجر الصحي الشامل للحد من انتشار، بدأت بعض المشاكل النفسية والاجتماعي في البروز لدى جميع فئات المجتمع كنتيجة للتباعد الاجتماعي. وأصبح إيجاد حل للحد من الآثار السلبية للحجر الصحي الهاجس الأول بعد فيروس كورونا للسلطات الصحية في بلدان عدة. وقامت السلطات الصينية بتوفير متابعة صحية نفسية عن بعد (المكالمات الهاتفية) لرفع معنويات الأفراد ونج وآخرون (Wong et al., 2020). في المقابل، أشارت بحوث عديدة إلى المشاكل الصحية المترتبة عن قلة الحركة خلال الحجر الصحي وحذرت من ارتفاع مؤشرات السمنة والأمراض المزمنة فيلاني وآخرون (Villani et al., 2020). وقامت دراسات أخرى بالاقتراح استراتيجيات بديلة لممارسة النشاط البدني لمختلف الفئات العمرية لهودر وآخرون (Leheudre et al, 2020).

تطرقت دراسة ليسر وآخرون (Lesser et al.,2020) إلى تقييم تأثير الحجر الصحي لجائحة كورونا على النشاط البدني والترفيه للمجتمع الكندي. تشير النتائج إلى أن (٤٠%) من الأفراد غير النشطين و (٢٢.٤%) من الأفراد النشطين أصبحوا أقل نشاط. كما أثبتت الدراسة أن الصحة النفسية أفضل لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني خاصة الذين يمارسون نشاط في الأماكن المفتوحة أو الخارجية.

من ناحية أخرى، قامت دراسة ببارو وآخرون (Babarro et al.,2020) بالاستعمال الاستبيان الدولي للنشاط البدني لدراسة عادات المجتمع الاسباني قبل الحجر الصحي لجائحة كورونا وبعده. واثبتت النتائج انخفاض الوقت المخصص لرياضة المشي وللنوادي الرياضية ب (١٦%) و (٥٢%) على التوالي في حين زادت نسبة الخمول البدني ب (٢٣.٨%). كما استنتج الباحثون من خلال نتائج الدراسة أن الرجال أصبحوا أقل حركية من النساء خلال الحجر الصحي وبالمثل الطلاب والشباب ممن سنهم لا يتجاوز ٣٠ سنة.

وذكرت دراسة فيزيك وآخرون (Füzéki et al.,2020) الآثار السلبية الحادة لانخفاض نسب ممارسة النشاط الرياضي خلال الحجر الصحي وخاصة تلك التي تخص ارتفاع ضغط الدم، ومؤشر السمنة، إضافة إلى الأمراض المزمنة. أيضاً حددت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني خلال الحجر الصحي يساهم في التحكم في القلق ورفع معنويات الفرد إضافة إلى التقليل من اضطرابات النوم.

كما اهتمت دراسة كارتير وآخرون (Carter et al., 2020) بالأفراد الذين يعانون من السمنة وأوصت بضرورة استغلال فترة الحجر الصحي لوضع برنامج رياضي، وغذائي متكامل يساهم في تقليل نسبة السمنة لدى هذه الفئة من المجتمع من أجل تحسين صحتهم العام بصفة عامة وخاصة من أجل رفعكفاءة الجهاز التنفسي.

قامت دراسة بومبو وآخرون (Pombo et al., 2020) بدراسة مؤشرات النشاط البدني لدى الأطفال في البرتغال. وأكدت نتائجها أن الحجر الصحي أثر بشكل ملحوظ على نشاط الأطفال. كما أشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين ينتمون لعائلات يعمل كل أفرادها يعانون من نقص في الحركة أكثر من باقي الأطفال، بينما ارتفعت مؤشرات النشاط البدني لدى الأطفال الذين يملكون فضاء خارجاً كبيراً في منازلهم.

وهدف دراسة بريفولسكيا وآخرون (Brailovskia et al., 2021) إلى دراسة العلاقة بين الأعراض النفسية لجائحة كورونا والنشاط البدني في بعض من مدن أوروبا (ألمانيا، روسيا، إيطاليا وإسبانيا). وأثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب والقلق والنشاط البدني. كما أكدت الدراسة على وجود أثر وقائي للنشاط البدني على الأفراد.

واهتمت دراسة سلفا وآخرون (Silva et al., 2020) بخصائص ممارسة النشاط الرياضي لدى المجتمع البرازيلي. وأشارت أهم نتائجها إلى ارتفاع مؤشر ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحجر الصحي لدى الرجال أكثر من النساء، لدى الأفراد الذين لهم مؤهلات علمية عالية أكثر ممن هم أقل تعليماً. كما أوضحت النتائج عدم وجود فرق في ممارسة النشاط البدني بناء على الحالة الاجتماعية (متزوج/ مطلق/ أعزب) أو بناء على الحالة الوظيفية (موظف/ طالب). وأوصت الدراسة بضرورة وضع استراتيجيات وطنية شاملة لحث الأفراد على ممارسة النشاط البدني بصفة دورية خلال الحجر الصحي.

توجد بعض الدراسات في البلدان العربية بصفة عامة وفي المملكة العربية السعودية بصفة خاصة اهتمت بالنشاط البدني خلال الحجر الصحي وتذكر منها دراسة عمار وآخرون (Ammar et al., 2020) والتي تم إجراؤها في مجموعة من البلدان العربية منها تونس، المغرب والجزائر. وأبرزت النتائج النهائية لهذه الدراسة عن ارتفاع معدل ساعات الجلوس والراحة اليومية من (٥ إلى ٨) وتغيير سلوكيات الناشط البدني بالانخفاض مع اضطراب العادات الغذائية.

في نفس السياق، قامت دراسة الفواز وآخرون (Alfawaz et al., 2020) باستكشاف أثر الحجر الصحي على النشاط البدني لسكان المملكة العربية السعودية. وقد أشارت النتائج إلى انخفاض ذات دلالة إحصائية في نسبة الأفراد الذين يمارسون نشاطا بدنيا بمعدل أربعة أيام أسبوعياً (من ٣٠% الى ٢٩%). كما سجّل ارتفاع في نسبة الأفراد الذين يمارسون رياضة المشي وانخفاض نسبة الأفراد غير النشيطين.

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى عدد أيام ممارسة النشاط البدني ما بين فترة ما قبل الحجر الصحي وخلالها.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى نوع النشاط البدني الممارس - تعزى للمتغيرات الديموغرافية- ما بين فترة ما قبل الحجر الصحي و خلاله.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى ممارسة النشاط البدني في الأماكن الخارجية- تعزى للمتغيرات الديموغرافية- ما بين فترة ما قبل الحجر الصحي وخلالها.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى استعمال التقنيات الجديدة لممارسة النشاط البدني، تعزى للمتغيرات الديموغرافية، ما بين فترة ما قبل الحجر الصحي و خلاله.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي المسحي النوعي، وذلك لملائمته طبيعة الدراسة.

مجتمع البحث: سكان المملكة العربية السعودية ، منطقة مكة المكرمة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بصفة عشوائية من منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، وبلغ العدد الكلي للعينة المشاركة في هذا البحث (١٧٩٢) شخصاً، تراوحت أعمارهم من (١٨ إلى ٦٥) عاماً. وقد كان متوسط العمر للعينة (٣٦.٤ ± ١٣.١). وتمثلت نسبة الإناث في (٥١.٢ %) ونسبة الذكور (٤٨.٨ %) من اجمالي العينة. أما نسبة المشاركين المتزوجين فقد بلغت (٧٨%)، بينما كانت نسبة المشاركين الذين لديهم عمل في جهة حكومية (٥١%)، وأن (٨٠%) لديهم مؤهلات علمية عالية. كما تجدر الإشارة إلى أن (٣٢%) من عينة البحث تنتمي لمنطقة مكة المكرمة ونسبة (٤٧%) تعاني من أمراض صحية مزمنة.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة استبانة " النشاط البدني خلال جائحة كورونا"و التي تم بناؤها لغرض الدراسة. وتحتوى الاستبانة على قسمين :

القسم الأول: البيانات الشخصية:وتحتوي على بيانات أولية عن عينة الدراسة تتمثل في(السن، النوع، المستوى الدراسي، الحالة الصحية، الحالة الاجتماعية، الحالة الوظيفية).

القسم الثاني ويشمل محور واحد يتكون من خمسة عبارات وهي :

م	الأسئلة	الإجابة
١	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطاً بدنياً.	وتكون الإجابة عن هذا السؤال من خلال تحديد اختيار واحد على سلم من ٠ الى < ٤ أيام.
٢	ما هو نوع النشاط البدني الممارس؟	ويتم الإجابة عن هذا السؤال من خلال كتابة النشاط البدني الممارس.
٣	هل تقوم بممارسة نشاط بدني في الأماكن الخارجية؟	تكون الإجابة الصحيحة عن هذا السؤال من تحديد الاختيار المناسب وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي كالتالي: دائماً ، غالباً، احياناً، بالكاد، ابدا وتمثل (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي
٤	هل قمت باستخدام التطبيقات الذكية ومقاطع الفيديو المتعلقة بالممارسة الرياضية؟	
٥	هل تعتبر نفسك انساناً نشيطاً؟	

صدق الأداة وثباتها:

تم عرض أداة البحث على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال النشاط البدني، بلغ عددهم (٣) محكمين، لإبداء آرائهم فيها من حيث، مدى ارتباط كل فقرة من فقراتها بموضوع الاستبانة، مدى وضوح كل فقرة وسلامة صياغتها اللغوية، ملاءمتها لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، واقتراح طرق تحسينها، وذلك بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة أو غير ما ورد مما يرونه مناسباً. وقد قدموا ملاحظات قيمة أفادت الدراسة، وأثرت الأداة، وساعدت على إخراجها بصورة جيدة. وبذلك تم الحصول على النسخة النهائية للاستبانة وعرضها في شكل رابط الكتروني على عينة البحث.

التحليل الاحصائي

تم إجراء التحليل باستخدام برنامج (SPSS إصدار ٢٠). تم تقديم المتغيرات النوعية بالاستعمال العدد (N) والنسبة (%). كما تم استخدام (Chi-Square) لتحديد الاختلافات بين هذه المتغيرات، بالاعتبار قيمة p دالة عند $p < 0.05$.

نتائج الدراسة

١. البيانات الاحصائية لعينة البحث بناء على المتغيرات الديموغرافية:

يبين الجدول (١) الخصائص الديموغرافية لـ (١٧٩٢) فرداً قاموا بالإجابة، بصفة تطوعية، على استبانة النشاط البدني.

جدول ١: الخصائص الديموغرافية للمشاركين.

P-Value	الاناث (١٠٢٢) (٥٧.١)	الذكور (٧٧٠) (٤٢.٩)	الإجمالي	المتغيرات
0.71				العمر
	٢٩٥ (28.8)	٣٠٧ (39.8)	٦٠٢ (٣٣.٥)	٣٠-١٨
	٤٥٤ (44.4)	٢٦٠ (33.7)	٧١٤ (٣٩.٨)	٥٠-٣٠
	٢٧٣ (26.8)	٢٠٣ (26.5)	٤٧٦ (٢٦.٧)	٥٠<
0.43				المستوى التعليمي
	٣٨٧ (37.8)	٣٩٥ (51.3)	٧٨٢ (٤٣.٦)	ثانوي
	٦٣٥ (62.2)	٣٧٥ (48.7)	١٠١٠ (٥٦.٤)	جامعي
0.09				الوضعية العائلية
	٨٢٣ (80.5)	٢٦٥ (34.4)	١٠٨٨ (٦٠.٧)	متزوج
	199 (19.5)	505 (65.6)	704 (٣٩.٣)	مطلق/ أعزب
0.23				العمل
	٢٨٨ (28.2)	٤٣٦ (56.6)	٧٢٤ (٤٠.٤)	موظف
	٦٣٩ (62.5)	٢٥٦ (34.4)	٨٩٥ (٤٩.٦)	طالب
	٩٥ (9.3)	٧٨ (10)	١٧٣ (١٠)	أخرى
0.78				الوضعية الصحية
	468 (45.8)	220 (28.6)	٦٨٨ (٣٨.٣)	امراض مزمنة
	٥٥٤ (54.2)	٥٥٠ (71.4)	١١٠٤ (٦١.٧)	بصحة جيدة
0.12				المدينة
	٣٤٦ (33.8)	٢٥٢ (32.7)	٥٩٨ (٣٣.٤)	مكة المكرمة
	٣٥١ (34.4)	١٧٥ (22.7)	٥٢٦ (٢٩.٣)	جدة
	٣٢٥ (31.8)	٣٤٣ (44.6)	٦٦٨ (٣٧.٣)	الطائف

تم تقديم البيانات عل حسب العدد (n) و النسبة(%) ؛ * تشير إلى أن قيمة p دالة احصائيا عند >٠.٠٥؛ ** تشير إلى أن قيمة p دالة احصائيا عند >٠.٠١.

ويتضح لنا أن نسبة الإناث (٥٧.١%) والذكور (٤٢.٩) توزعت بصفة شبه متساوية مع أغلبية طفيفة للإناث. في المقابل كانت أكبر نسبة من المشاركين من الذين أعمارهم تتراوح بين ٣٠ و ٥٠ سنة (٣٩.٨%)، من المتزوجين (٦٠.٧%) ومن الأشخاص الذين لا يعانون من أمراض مزمنة (٦١%). أما فيما يخص المستوى التعليمي فقط سجلنا أعلى نسبة لدى الأفراد الحاصلين على مؤهل الجامعي (٥٦.٤%) وبنسبة أقل (٤٣.٦%) لدى الأفراد الحاصلين على مؤهل علمي ثانوي أو أقل. أيضاً، كان معظم المشاركين في هذا البحث من الطلبة (٤٩.٦%) و بدرجة أقل موظفين (٤٠.٤%). كما توزعت نسبة المشاركين من المدن الثلاث الكبرى لمنطقة "مكة المكرمة" بصفة شبه متساوية ونعني بذلك مدينة الطائف (٣٧.٣%)، مدينة مكة المكرمة (٣٣%) ومدينة جدة (٣٧.٣%). أخيراً، نشير إلى المتغيرات الديموغرافية المذكورة في هذه الجزئية هي المتغيرات المستقلة المعتمدة لتحليل جميع البيانات المتعلقة بالنشاط البدني لسكان منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية.

٢. ممارسة النشاط البدني

يلخص الجدول (٢) سلوكيات النشاط البدني والمتعلقة بعدد أيام ممارسة النشاط البدني وذلك قبل وبعد الحجر الصحي. و يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($P < 0.001$) على مستوى المتغيرات الديموغرافية التالي : النوع (الإناث/ الذكور)، الحالة الاجتماعية (متزوج/ أعزب) و أخيراً الحالة الوظيفية (موظف / طالب/ أخرى). و هذا يدل على تغير عادات ممارسة النشاط الرياضي منذ وضع قيود COVID-19 لدى هذه الفئات.

تفصيلاً، أظهرت النتائج أن هناك انخفاضاً في نسق ممارسة النشاط البدني لدى الإناث حيث أفادت معظم المشاركات (٤٦.٦%) أنها تمارس نشاط البدني بمعدل (٤) أيام فأكثر في الأسبوع. في المقابل انخفضت هذه النسبة خلال الحجر الصحي لتصل إلى (٢٧.٦%)، بينما أفادت (٤٢.٢%) من المشاركات أنها تمارس النشاط البدني ٣ إلى ٤ أيام خلال الحجر الصحي. أما بالنسبة للذكور، فقد لاحظنا وجود فروقات طفيفة في ما يخص عدد أيام ممارسة النشاط البدني قبل و وخلال الحجر الصحي. ونذكر أن أعلى نسبة من إجابات المشاركين من الذكور انحصرت في الإجابة الثالثة (من ٣ ال ٤ أيام) قبل وخلال الحضر مع ارتفاع من (٥٤.٩%) إلى (٧٦%) على التوالي. وفي جميع الحالات نلاحظ وجود تغيير في نسق ممارسة النشاط البدني خلال الحظر الصحي بالمقارنة بالفترة السابقة له، إن كان بالانخفاض عدد أيام ممارسة النشاط البدني بالنسبة للإناث أو بالارتفاع نسبة الممارسين بالنسبة للذكور.

أما في ما يخص المتغير الديمغرافي "السن"، فقد تم تقسيم المشاركين إلى ثلاث فئات عمرية (١٨-٣٠، بين ٣٠ و ٥٠ و أكثر من ٥٠). ونلاحظ عدم تأثير هذا المتغير على عدد أيام ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحضر الصحي حيث لم نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نسب الإجابات قبل وخلال الحضر الصحي.

وفي نفس السياق، لم يؤثر متغير "المستوى التعليمي" على إجابات المشاركين فيما يخص عدد أيام ممارسة النشاط البدني وتركزت أعلى نسبة لدى الأفراد الحاصلين على شهادة ثانوية والأفراد الحاصلين على شهادة جامعية عند الإجابة الثالثة أي من ٣ إلى ٤ أيام أسبوعياً.

جدول ٢: عدد أيام ممارسة النشاط البدني الممارس قبل و خلال الحضر الصحي

P	خلال الحضر الصحي				قبل الحضر الصحي				المتغيرات
	<٤	٤-٣	٢-١	.	<٤	٤-٣	٢-١	.	
*٠٠٢	(16) 123	(76,1) 5 17	(10) 77	(6,9) 53	(23,7) 25 2	(54,9) 423	(٧,٧) ٥٩	(٤,٧) ٣٦	النوع التحور الانث
	(27,6) 282	(42,2) 550	(10,7) 109	(7,9) 81	(46,4) 474	(11) 112	(١١,٥) ١١٨	(٦,٧) ٦٨	
٠٠٣٣	(26,6) 160	(42,2) 254	(15,6) 94	(13) 78	(51,5) 310	(36) 217	(8,8) 53	(3,7) 22	العمر ٣٠-١٨
	(26,1) 186	(34,6) 247	(22,4) 160	(13,2) 94	(44) 314	(40,6) 290	(8,7) 62	(6,7) 48	٥٠-٣٠
	(39,5) 188	(42,6) 203	(8,4) 40	(9,5) 45	(51,5) 24 5	(31,7) 151	(11,1) 53	(5,7) 27	٥٠<
٠٠١٧	(22,8) 178	(44,9) 351	(14,2) 111	(18,2) 142	(33) 258	(42,1) 329	(14,1) 110	(4) 31	المستوى التعليمي ثانوي
	(20,2) 204	(37,7) 381	(27,7) 280	(14,4) 145	(26,3) 266	(45,8) 463	(23,1) 233	(4,8) 48	جامعي

أثر الحجر الصحي أثناء جائحة كورونا

د/ وصال عزالدين بوغطاس

د/منى حلمي طلبه

P	خلال الحضر الصحي				قبل الحضر الصحي				المتغيرات
	<٤	٤-٣	٢-١	٠	<٤	٤-٣	٢-١	٠	
**٠٠١	(18, 196)	(51, 7) 562	(22, 2) 241	(8, 2) 89	(48, 9) 532	(35, 3) 384	(14, 1) 153	(1, 7) 19	الوضعية العنقبة
	(28, 6) 201	(16, 3) 115	(41, 3) 291	(13, 8) 97	(52, 1) 367	(21, 9) 154	(21, 3) 150	(4, 7) 33	تزوج مطلق/ أعزب

P	خلال الحضر الصحي				قبل الحضر الصحي				المتغيرات
	<٤	٤-٣	٢-١	٠	<٤	٤-٣	٢-١	٠	
*٠٠٤	(26, 5) 185	(31, 5) 228	(32, 6) 236	(7, 9) 57	(47, 5) 344	(37, 7) 273	(12, 4) 90	(2, 3) 17	العمل
	(24, 2) 217	(21, 5) 192	(44, 4) 397	(9, 9) 89	(46, 7) 418	(43, 2) 387	(7, 4) 66	(2, 7) 24	موظف
	(17, 9) 31	(52, 6) 91	(15) 26	(14, 5) 25	(46, 2) 80	(37) 64	(9, 8) 17	(6, 9) 12	طالب
									أخرى
٠٠٢٣	(26, 6) 183	(41, 6) 286	(17) 117	(14, 8) 102	(49, 4) 340	(31, 5) 217	(16, 7) 115	(2, 3) 16	الوضعية الصحية
	(16, 1) 178	(43, 3) 478	(26, 4) 292	(14, 1) 156	(45, 1) 498	(35) 386	(17, 3) 19	(2, 6) 29	امراض مزمنة
									بصحة جيدة

تم تقديم البيانات على حسب العدد (n) والنسبة (%). P : مستوى الدلالة للاختبار كا *
تشير إلى أن قيمة p دالة احصائيا عند >0.05؛ ** تشير إلى أن قيمة p دالة احصائيا عند
>0.01.

وأفاد معظم الأفراد المتزوجون (٤٨.٩%) يمارسون النشاط البدني أكثر من أربعة أيام في الأسبوع فيما أكد (٤٤.٩%) ممارسة النشاط من ٣ الى ٤ أيام أسبوعياً و هذا يدل على انخفاض نسبة ممارسة النشاط البدني للمتزوجين خلال فترة الحجر الصحي. من ناحية أخرى تم تسجيل نفس الملاحظة أي انخفاض نسق ممارسة النشاط الرياضي للفئة الثانية لمتغير الحالة الاجتماعية (مطلق/ أعزب) حيث سجلنا أعلى نسبة (٥٢.٠%) من عن الخيار الرابع (أكثر من ٤ أيام أسبوعياً) خلال فترة ما قبل الحجر الصحي مقابل أعلى نسبة (٤١.٣%) عند الخيار الثاني (من واحد الى يومين أسبوعياً) خلال فترة الحجر الصحي. و بالتالي يمكن القول بأن عدد أيام ممارسة النشاط البدني انخفض أكثر عند فئة المطلقين و العزاب مقارنة بفئة المتزوجين خلال الحجر الصحي.

وأشارت النتائج الإحصائية الخاصة بالمتغير "الوظيفية" الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($P < 0.05$) لصالح الموظفين مقارن بباقي الفئات لهذا المتغير. وقد أفاد (٤٧%) من الموظفين ممارسة النشاط البدني أكثر من ٤ أيام في الأسبوع قبل الحجر الصحي، بينما توزعت إجابات الموظفين بطريقة شبه متساوية خلال فترة الحجر الصحي، على ثلاث خيارات وهي: من ١-٢ (٣٢%) ، ٣-٤ (٣١%) وأكثر من ٤ (٢٦%). في الأثناء، سجل الطلاب أعلى نسبة عند الخيار الثالث (٣-٤) و الرابع (أكثر من ٤ أيام) قبل فترة الحجر الصحي و تركزت معظم إجاباتهم عند الخيار الثاني (٤٥%) (١-٢) خلال فترة الحجر الصحي. وهيا ما يفيد بأن نسق النشاط البدني ارتفع لدى الموظفين و انخفض عن الطلاب خلال فترة الحجر الصحي.

وأخيراً، لوحظ أن نسق ممارسة النشاط البدني أسبوعياً لا يتأثر بالمتغير الديموغرافي "الوظيفية الصحية" حيث لم يتم تسجيل أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة و الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة.

٣. نوع النشاط البدني الممارس

يقدم الجدول (٣) النتائج الإحصائية الخاصة بنوع النشاط البدني الممارس قبل وخلال الحجر الصحي بناء على المتغيرات الديموغرافية. وقد تم تصنيف إجابات المشاركين إلى أربعة

فئات : الأولى رياضة المشي/ الجري، الثانية تخص مل ما يتعلق بالتمارين المنزلية، أما الثالثة فهي السباحة، والفئة الرابعة تجمع جميع الأنشطة البدنية الأخرى مثل الأنشطة الممارسة بالنوادي الرياضية و رياضة ركوب الدراجات/ الخيل.و لعل أهم استنتاج هو انخفاض نسبة الممارسين للنشاط البدني داخل النوادي الرياضي إلى جانب نسبة الممارسين للسباحة إلى (٠%) لدى جميع الفئات و ذلك بسبب اغلاق النوادي و الصالات الرياضية خلال فترة الحجر الصحي. أيضًا.

جدول ٣ : نوع النشاط البدني الممارس قبل و خلال الحضر الصحي.

P	خلال الحضر الصحي				قبل الحضر الصحي				نوع النشاط البدني الممارس
	أخرى (نوادي رياضية/براجات)	سباحة	تمارين منزلية	رياضة المشي / الجري	أخرى (نوادي رياضية/براجات)	سباحة	تمارين منزلية	رياضة المشي / الجري	
**..٠١	(٠)	(٢,٢)١٧	(٤٩,٩)٣٨٤	(٤٧,٩)٣٦٩	(٥٢,٢)٤٠٢	(١٥,٢)١١٧	(١٦,١)١٢٤	(١٦,٥)١٢٧	النوع التكوير
	(٠)	.	(٥٧,٦)٥٨٩	(٤٢,٤)٤٣٣	(٤٧,٥)٤٨٥	(٣١,٥)٣٢٢	(١٠)١٠٢	(١١,١)١١٣	اللائث
**..٠١	(٠)	(٠,٨)٥	(٥١,٣)٣٠٨	(٤٨)٢٨٩	(٦٩,٩)٤٢١	(٨)٤٨	(٤,٢)25	(١٧٩)١٠٨	العمر ٣-١٨
	(٠)	(٢)١٤	(٥٩,٨)٤٢٧	(٣٨,٢)٢٧٣	(٦٦,٩)٤٧٨	(١٠,١)٧٢	(٥,٦)٤٠	(١٧,١)١٢٢	٥٠-٣٠
	(٠)	(٣,٦)١٧	(٤٤,٥)٢١٢	(٥١,٩)٢٤٧	(٦٢,٦)٢٩٨	(١٨,٩)٩٠	(١,٧)٨	(١٦,٨)٨٠	٥٠<
**..٠١	(٠)	.	(٦٢,٤)٤٨٨	(٣٧,٦)٢٩٤	(٦٤,٢)٥٠٢	(١٤,١)١١٠	(٦)٤٧	(١٥,٧)١٢٣	المستوى التعليمي
	(٠)	(٠,٢)٢	(٤٤)٤٤٤	(٥٥,٨)٥٦٤	(٦٨,٢)٦٨٩	(٦,٧)٦٨	(٧,١)٧٢	(١٧,٩)١٨١	ثانوي جامعي
**..٠١	(٠)	.	(٦٤,٦)٧٠٣	(٣٥,٤)٣٨٥	٣١,٧)٣٤٥	(٧,٢)٧٨	(٣٩,٢)٤٢٦	(٢١,٧)٢٣٦	الوضعية العائلية
	(٠)	.	(٣٥,٧)٢٥١	(٦٤,٣)٤٥٣	(٣٩,٥)٢٧٨	(٥,١)٣٦	(٢١)١٤٨	(٣٤,٤)٢٤٢	متزوج مطلق / أعزب
**..٠١	(٠)	(١,٧)١٢	(٥٣,٣)٣٨٦	(٤٥)٣٢٦	(٤٥,٤)٣٢٩	(١٢,٢)٨٨	(١٦,٢)١١٧	١٩٠ (٢٦,٢)	العمل موظف
	(٠)	.	(٦٥,٦)٥٨٧	(٣٤,٤)٣٠٨	(٧٦,٢)٦٧٨	(١٠,٥)٩٤	(٤)٣٦	(٩,٧)٨٧	طالب
	(٠)	.	(٦٨,٨)١١٩	(٣١,٦)٥٤	(٣٣,٥)٥٨	(١٢,١)٢١	(٩,٨)١٧	(٤,٦,٢)٨٠	أخرى
**..٠١	(٠)	.	(٥٢,٩)٣٦٤	(٤٧,١)٣٢٤	(٣٥,٩)٢٤٧	(٢٢,٤)١٥٤	(١٧,٩)١٢٣	(٢٣,٨)١٦٤	الوضعية الصحية
	(٠)	(١,٣)١٤	(٤٠,٣)٤٤٥	(٥٩,٧)٦٥٩	٤٨٨(٤٤,٢)	(١٢)١٣٣	(٢٠,٦)٢٢٧	(٢٣,٢)٢٥٦	امراض مزمنة بصحة جيدة

تم تقديم البيانات على حسب العدد (n) و النسبة (%): P : مستوى الدلالة للاختبار كا ٢
* تشير إلى أن قيمة p دالة احصائيا عند >0.05؛ ** تشير إلى أن قيمة p دالة احصائيا عند >0.01.

من ناحية أخرى ارتفعت نسبة الممارسين لتمارين المنزلية عند جميع الفئات خلال فترة الحجر الصحي. و هذا ما يعني وجود تغيير في نوعية الأنشطة البدنية الممارسة خلال فترة

الحجر الصحي مقارنة بالفترة التي تسبقها. و يتأكد ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($P < 0.01$) على مستوى جميع المتغيرات الديموغرافية دون استثناء. و نخص بالذكر فئة المطلقين والعزاب حيث أفاد (٦٤%) منهم ممارسة رياضة المشي أو الجري خلال فترة حجر الصحي مقارنة بـ (٣٤%) قبل تلك الفترة. أما فئة الطلبة فقط ذكر (٦٤%) منهم ممارسة التمارين المنزلية خلال فترة الحجر الصح مقارنة بـ (٥٣%) بالنسبة لفئة الموظفين خلال نفس الفترة.

وإجمالاً، تغيراً في نوع الأنشطة البدنية خلال فترة الحجر الصحي عند جميع الفئات وانحصارها في نوعين فقط وهي المشي/ الجري التمارين المنزلي.

٤. خصائص ممارسة النشاط البدني خلال الحجر الصحي لفائروس كورونا

يعرض الجدول (٤) النتائج المتعلقة ببعض الخصائص المرتبطة بالنشاط البدني هي (١) ممارسة النشاط البدني في الأماكن الخارجية، (٢) استخدام التكنولوجيا لممارسة النشاط البدني (٣) درجة نشاط الفرد. و قد بينت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($P < 0.0$) بين فترة ما قبل و خلال الحجر الصحي. قبل الحجر الصحي لجائحة كورونا، أفاد (٣٩.٧%) أنهم يمارسون أحياناً النشاط البدني في الأماكن الخارجية، و (٤.٦%) دائماً، بينما أكد (٢٦.٣%) من الأفراد أنهم بالكاد يمارسون بعض الأنشطة البدنية في الأماكن الخارجية. في المقابل، لاحظنا تغيراً في هذه النسب خلال فترة الحجر الصحي إما بالارتفاع أو بالانخفاض، حيث أفاد (١٥.٥%) من المشاركين أنهم يمارسون غالباً النشاط البدني في الأماكن الخارجية، بينما انخفضت نسبة الأفراد الذين اختاروا الخيار الرابع (بالكاد) إلى (٢٠%) فقط. و بالتالي نجد أن العادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني في الأماكن الخارجية تغيرت لدى عينة البحث خلال فترة الحجر الصحي.

من جهة أخرى، أظهرت نتائج الاحصائيات تغيراً في نسب استخدام التكنولوجيا (تطبيقات ذكية، مقاطع فيديو،....) لممارسة النشاط البدني حيث أفاد (٨%) أنهم يستعملون التكنولوجيا الحديثة خلال ممارسة النشاط البدني قبل الحجر الصحي، بينما ارتفعت هذه النسبة لتبلغ (٤٤.٢%) خلال فترة الحجر الصحي. أيضاً، نفس الارتفاع سجل في نسبة الأفراد الذين يستعملون غالباً التكنولوجيا الحديثة للممارسة النشاط البدني من (١٣%) قبل الحجر الصحي إلى (٣٤%) بعده. في المقابل انخفضت نسبة الأفراد الذين لا يستعملون التكنولوجيا الحديثة خلال ممارسة النشاط البدني من (٥٠%) قبل الحجر الصحي إلى (٣%) بعده. ويمكن القول بأن استخدام التكنولوجيا الحديثة تغير بطريقة جذرية خلال فترة الحجر الصحي و ارتفع استخدامها خلال ممارسة النشاط البدني بصفة ملحوظة.

جدول ٤ : بعض الجوانب المتعلقة بممارسة النشاط البدني قبل وخلال الحضر الصحي

P	خلال الحضر الصحي					قبل الحضر الصحي					بيانات النشاط البدني
	ابدا	بالك	انحفا	غليا	دائما	ابدا	بالك	انحفا	غليا	دائما	
*...٤	(٢١) ٣٩٤	٣٦٠ (٢٠,١)	(٣٦) ٦٤٥	(٦,٥) ١١٦	(١٥,٥) ٢٧٧	(١٥) ٣٢٢	(٢٦,٣) ٤٧١	(٣٩,٧) ٧١٢	٢٠٤ (١١,٤)	(٤,٦) ٨٣	ممارسة النشاط الرياضي في الأماكن الخارجية
**...٠	(٣,٢) ٥٨	(٥,٥) ٤٨	(١٢,٤) ٢٢١	(٣٤,٦) ٦١٣	(٤٤,٦) ٧٩٢	٨٥٥ (٤٩,٩)	(٢٦,٩) ٤٢٨	(٥,٢) ٦٣	(١,٣) ٢٢٣	(٥) ١٤٣	استخدام التكنولوجيا لممارسة النشاط البدني
*...٣	(٤,٦) ٣٨	(٢١,٦) ٣٨٧	(٣٦,١) ٦٤٧	(١٢,٧) ٢٢٨	(٢٤,٥) ٤٤٧	١٩٢ (١٠,٧)	(١٥) ٢٦٨	(٥٣,٢) ٩٥٣	(٥,٣) ١٤٩	(١٢,٥) ٢٣٠	هل تغير نفسك نسانا نشطيا

تم تقديم البيانات على حسب العدد (n) و النسبة (%). P : مستوى الدلالة للاختبار كا ٢ *
تشير إلى أن قيمة p دالة احصائيا عند >٠.٠٥؛ * تشير إلى أن قيمة p دالة احصائيا عند
...٠١>

وفيما يخص الخاصية الثالثة للنشاط البدني ونعني بذلك الإجابة عن السؤال "هل تعتبر نفسك انسانا نشيطا؟"، لاحظنا وجود تغير كبيرا في إجابات المشاركين بالمقارنة بالفترة ما قبل الحجر الصحي و بعده، حيث انخفضت نسبة الأفراد الذين يعتبرون لا يعتبرون أنفسهم "نشيطين" من (١٠.٧%) قبل الحجر الصحي إلى (٤.٦) بعده. وفي المقابل ارتفعت نسبة المشاركين الذين أفادو أنهم "نشيطين" دائما من (١٢.٨%) قبل الحجر الصحي إلى (٢٤.٩%) بعده. وبالتالي، أكدت النتائج الإحصائية لخصائص ممارسة النشاط البدني تغير العادات المتعلقة بها خلال فترة الحجر الصحي ليرتفع اقبال الأفراد على استعمال التكنولوجيا الحديثة لممارسة النشاط البدني، وتحسن نسب الأشخاص "النشيطين"، فيما تم تسجيل تغرا ملحوظا في العادات المتعلقة بممارسة الأنشطة البدني في الأماكن الخارجية على الرغم من تراوح نسب إجابات المشاركين ما بين الانخفاض والارتفاع.

مناقشة نتائج الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر الحجر الصحي لجائحة كورونا على السلوكيات المتعلقة بممارسة النشاط البدني لدى سكان منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية. وقد تم استعمال استبانة الكترونية لتجميع البيانات المتعلقة بالنشاط البدني قبل فترة الحجر الصحي وبعده. وبين تحليل النتائج الإحصائية وجود فروقات ذات دلالة إحصائية على مستوى جميع الأبعاد التي تم قياسها. و بالتالي تؤكد النتائج الفرضية العامة لهذه الدراسة والتي تفترض أن الحجر الصحي لجائحة كورونا أثر على ممارسة النشاط الرياضي لسكان منطقة مكة المكرمة. ويعزى ذلك الإجراءات الصارمة التي فرضتها السلطات الصحية بالمملكة العربية السعودية خلال الحجر الصحي ومنها اغلاق الصالات والنوادي، الرياضية و الحدائق العامة و المسالك الصحية. و قد ذكرت دراسة الفواز وآخرون (Alfawaz et al, 2021) أن الحجر الصحي ساهم في رفع عدد ساعات الراحة أو الجلوس مما دفع بالأفراد إما بالبحث عن سبل للتحرك ممارسة النشاط البدني، أو بالاستسلام للخمول. و في كلتا الحالات، أثر الحجر الصحي على العادات المتعلقة بالنشاط البدني سلفا وآخرون (Silva et al., 2020)

ومن جهة أخرى تم التطرق الى السلوكيات الخاصة بممارسة النشاط البدني بالاعتماد على بعض المتغيرات الديموغرافية و منها النوع و العمر و الحالة الوظيفية. على مستوى عدد أيام ممارسة النشاط البدني أسبوعيا، يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($P < 0.001$) على مستوى متغيرات الديموغرافية التالي : النوع (الإناث/ الذكور)، الحالة الاجتماعية (متزوج/ أعزب) وأخيراً الحالة الوظيفية (موظف / طالب/ أخرى). و هذا يدل على تغير عادات ممارسة النشاط الرياضي منذ الحجر الصحي لدى هذه الفئات. و تعني هذه النتيجة أن الرجال أصبحوا أكثر نشاط من النساء، وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة ببارو وآخرون (Babarro et al., 2020) و التي توضح أن النساء أصبحت أكثر نشاط من الرجال خلال الحجر الصحي. ويمكن تفسير ذلك بأن المرأة السعودية تتحمل مسؤولية العائلة خلال فترات قبل الحجر الصحي وهذا ما لا يترك لها الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني خاصة اذا كانت العائلة كبيرة العدد.

أما فيما يخص الحالة الاجتماعية، أفادت النتائج عدم وجود تغيير في عادات ممارسة النشاط البدني بالنسبة للفئة المطلقين / العزاب حيث سجلنا أعلى نسبة (٥٢%) من عن الخيار الرابع (أكثر من ٤ أيام أسبوعيا) خلال فترة ما قبل الحجر الصحي مقابل أعلى نسبة (٤١.٣%) عند الخيار الثاني (من واحد الى يومين أسبوعيا) خلال فترة الحجر الصحي. و لكن مع ذلك يعتبر عدد أيام ممارسة النشاط البدني لهذه الفئة منخفضا مقارنة بفئة المتزوجين خلال فترة الحجر الصحي، حيث أكد (٤٤.٩%) ممارسة النشاط من ٣ الى ٤ أيام أسبوعيا. وأشارت دراسة سلفا وآخرون (Silva et al., 2020) إلى نتائج عكسية حيث أفادت بعدم وجود فارق ذات دلالة إحصائية على مستوى عدد أيام ممارسة النشاط البدني أسبوعيا. وتعزى هذه النتيجة

إلى أن فئة المتزوجين يرتبطون عادة بروتين يومي وذلك لمجابهة ضغوط الحياة اليومية، وهذا الروتين كان ملاذ لهذه الفئة للهروب من الأثر النفسي السلبي للحجر الصحي.

فيما يخص المتغير الديموغرافي "الحالة الوظيفية" فقد برهنت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($P < 0.05$) لصالح الموظفين مقارنة بباقي الفئات لهذا المتغير. و يعني ذلك بأن نسق النشاط البدني ارتفع لدى الموظفين و انخفض عن الطلاب خلال فترة الحجر الصحي. و تتوافق هذه النتائج مع دراسة سلفواخرون (Silva et al., 2020) حيث أفاد الباحثون إلى أن الموظفين يحاولون دائماً الهروب من ضغط العمل عن بعد عن طريق ممارسة النشاط البدني بصفة دورية. أما الطلاب، فتغيير نمط الدراسة من حضوري إلى "عن بعد" ساهم في تغيير عاداتهم و جلوسهم لساعات طويلة لمتابعة المحاضرات، وبالتالي قلّت حركتهم بشكل ملحوظ.

من جهة أخرى تطرقت نتائج هذه الدراسة إلى أنواع النشاط البدني الممارس قبل وخلال فترة الحجر الصحي، حيث أشارت إجابات المشتركين التي توزعت على (٤) فئات منها ممارسة رياضة المشي والجري، ودراسة الفواز وآخرون (Alfawaz et al., 2020) حيث اعتمدت نفس الفئات. وأشارت نفس الدراسة إلى ارتفاع نسب الأفراد الممارسين لرياضة المشي خلال فترة الحجر الصحي، و هو ما تم تأكيده من خلال نتائج هذا البحث، حيث تراوحت نسب ممارسة رياضة المشي/ الجري بين (٣.٦٤%). أيضاً، سجلنا انخفاضاً في نسب الإقبال على رياضة السباحة و الأنشطة البدنية الأخرى (النوادي الصحية و الرياضية ، الدرات ركوب الخيل) إلى ٠% خلال فترة الحجر الصحي و يعزى ذلك الى إجراءات الحجر الصحي المعتمدة في المملكة العربية السعودية والتي تنص على اغلاق النوادي الصحية والرياضية والمسابح. في المقابل انحصرت معظم إجابات المشاركين خلال فترة الحجر على رياضة المشي/ الجري وعلى التمارين المنزلية. هذه الأخير لم يكن هناك إقبال كبير عليها قبل الحجر الصحي و لكن مع الإجراءات الاحترازية المتخذة، أصبحت التمارين المنزلية أحسن خيار للحفاظ على نسق منتظم لممارسة النشاط البدني. وتتوافق هذه النتائج مع دراسة الفواز وآخرون (Alfawaz et al., 2020) حيث أشارت إلى ارتفاع نسب الممارسين لرياضة المشي في المملكة العربية السعودية، خلال فترة الحجر الصحي.

كما تطرقت نتائج هذه الدراسة إلى بعض العادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني. واهتمت النتائج خاصة باستعمال التكنولوجيا الحديثة خلال ممارسة النشاط البدني حيث ارتفعت نسبة الاقبال عليها من (٨% إلى ٤٤%). وتعتبر هذه النتائج طبيعية جدا خاصة مع ارتفاع استعمال تطبيقات التواصل الاجتماعي للتواصل مع العالم الخارجي ومتابعة مستجدات جائحة كورونا. وإلى جانب ذلك نجد أن هناك أن العادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني في الأماكن الخارجية تغيرت لدى عينة البحث خلال فترة الحجر الصحي إما بالانخفاض أو بالارتفاع حيث أفاد ثلث المشاركين (٣٠%) بمحافظتهم على ممارسة النشاط البدني في الخارج بشكل دائم. بينما أفاد (٢٤%) بتقليل الخروج للأماكن الخارجية للممارسة نشاطهم البدني المفضل خلال فترة الحجر الصحي. في الظاهر، يتبين أن هناك تضارب في هذه النتائج، ولكن اذا أخذنا في الاعتبار أن خلال فترة الحجر الصحي لم تكن طريقة العدوى واضحة للعموم، إضافة إلى كثرة المعلومات المتناقلة حول الفيروس، مما خلق نوعاً من الخوف جعل نسبة كبيرة من المشاركين في هذه الدراسة يتجنبون الخروج للأماكن الخارجية بأي سبب من الأسباب. في المقابل، تنص سياسة الحجر الصحي في المملكة العربية السعودية بمنح كل فرد اذن بالخروج استثنائيا لمدة ساعة لممارسة رياضة المشي/ الجري. ويعتبر ذلك متنفس لفئة من المجتمع خاصة مع الضغط النفسي الهائل الذي يعيشونه بسبب جائحة كورونا. و تتوافق هذه النتائج نوعا ما مع دراسة بومبو واخرون (Pombo et al., 2020) والتي تفيد بأن العائلات التي تمتلك فضاء خارجا أو حديقة، سجلت أعلى مؤشرات النشاط البدني.

وأخيراً، تم سؤال المشتركين في هذه الدراسة "هل تعتبر نفسك انسانا نشيطاً؟". وكان الهدف من هذا السؤال معرفة مدى ارتباط الاقبال على ممارسة النشاط البدني بالتصور الشخصي للفرد لهذا الأمر، حيث يعتبر الفرد الذي يمارس نشاط بدنية لأكثر من ٤ أيام في الأسبوع انسانا نشيطاً. و بينت النتائج اعتدالية في توزيع النسب على مخالف خيارات السؤال مع تسجيل أعلى نسبة عند الخيار " أحيانا" قبل و خلال الحجر الصحي. ويبدل هذا الأمر على أن الأفراد على عدم الرضا على درجة النشاط البدني الممارسة. و يمكن القول أن نسبة كبيرة من المشاركين في هذه الدراسة تعودوا على التردد بصفة دورية على النوادي الرياضية قبل الحجر الصحي، اين يبذلون مجهودا بدنيا كبيرا، بينما التمارين المنزلية و رياضة المشي لا تعطيهن نفس الإحساس من حيث الجهد البدني المبذول.

في الاجمال، أثبتت هذه الدراسة تغيرا جذريا في السلوكيات المرتبطة بالنشاط البدني لدى سكان منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية. وهذا التغير ساهم في ارتفاع نسب الممارسين لهذه الأنشطة الى جانب تغيير أنواعها وخصائص ممارستها. وتبقى هذه الدراسة مرجعا مهم يمكن من خلاله التوسع في تجميع البيانات من باقي مناطق المملكة ومقارنتها ببعضها البعض.

التوصيات

توصي هذه الدراسة بالآتي:

- التهيؤ لأي أزمة مستقبلية تستدعي فرض حجر صحي شامل من خلال وضع استراتيجية تشجع على ممارسة النشاط البدني للحد من التأثيرات السلبية للحجر الصحي.
- التوسع في هذه الدراسة لتشمل باقي مناطق المملكة العربية السعودية.
- ربط نتائج هذه الدراسة بالمتغيرات النفسية المتعلقة بالحجر الصحي لجائحة كورونا لتبيين العلاقة بينهما.

المراجع

- Alfawaz, H., Amer, O. E., Aljumah, A. A., Aldisi, D. A., Enani, M. A., Aljohani, N. J., ... & Al-Daghri, N. M. (2021). Effects of home quarantine during COVID-19 lockdown on physical activity and dietary habits of adults in Saudi Arabia. *Scientific reports*, 11(1), 1-7.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... & ECLB-COVID19 Consortium. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583.
- Aubertin-Leheudre, M., & Rolland, Y. (2020). The importance of physical activity to care for frail older adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 973.
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, R. M., ... & Margraf, J. (2021). The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. *Psychiatry Research*, 295, 113596.
- Carter, S. J., Baranaukas, M. N., & Fly, A. D. (2020). Considerations for obesity, vitamin D, and physical activity amid the COVID-19 pandemic. *Obesity*, 28(7), 1176-1177.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6878.

-
- Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., ... & Pellegrini, D. D. C. P. (2020). Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4249-4258.
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical activity during COVID-19 induced lockdown: recommendations. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1), 1-5.
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3899.
- Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409-1417.
- Muhamad kamal , 'abu alfutuh , amal abraham , & alfuqaa. (2020). Psychological problems arising from the emerging corona virus pandemic an exploratory descriptive research for a sample of university students in Egypt – Journal of the Faculty of Education in Sohag 1047-1089.
- Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., Ferreira, C., & Cordovil, R. (2020). Correlates of children's physical activity during the COVID-19 confinement in Portugal. *Public Health*, 189, 14-19.

- Villani, A., Bozzola, E., Siani, P., & Corsello, G. (2020). The Italian paediatric society recommendations on children and adolescents' extra-domestic activities during the SARS COV-2 emergency phase 2. *Italian journal of pediatrics*, 46, 1-3.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.