

Physical activity among women - a comparative study-

Dr.Nacerbey Karima^{1*}, Dr.Makhlouf Hasna², Dr.Guezgouz Fatah³, Dr.Boudissa Lamia⁴, Dr.Bellila Zakarya⁵, Phd.Baghdadi Mohamed⁶, Phd.Farah Khaled⁷

^{1,2} University of BOUIRA, Laboratory of modern science in physical and sports activities (Algeria)

^{3,7} University of BOUMERDES, Motor performance and pedagogical interventions laboratory (Algeria)

⁴ University of ALGER 3, Laboratory of Laboratory of science and practices of physical, sports and artistic activities (Algeria)

⁵ University of ALGER 3, Laboratory of science and techniques of sports physical activity (Algeria)

⁶ University of CHLEF, Creativity and motor performance laboratory (Algeria)

Email: ^{1*}nacerbey.kr@gmail.com, ²makhloufhesna@gmail.com, ³laviebelle21@hotmail.fr, ⁴Lamia.bou90@gmail.com,

⁵bellilzakarya@gmail.com, ⁶m.baghdadi@univ-chlef.dz, ⁷k.farah@univ-boumerdes.dz

Received: 04/2023, Published: 05/2023

ABSTRACT

This study aimed to identify women's physical activity level and compare it according to several variables by following a descriptive approach. and involving 114 women. A Questionnaire of physical activity level of El houzaa 2014 was used to collect data. The results showed that women are not active enough. The comparative results proved that there are statistically significant differences in the activity level in terms of health status, age, income and job. In light of these results, the researchers recommend the need to provide places for exercise in line with Algerian society values and principles, raising women's awareness about the need of practicing sport and avoiding inactivity, women's awareness of the importance of physical and sport activity in general because of its benefits on physical and psychological health.

Keywords: Physical activity; inactivity; Women.

النشاط البدني عند النساء - دراسة مقارنة -

د.ناصر باي كريمة^{1*}، د.مخلوف حسناء²، د.فرقوز فاتح³، د.بوديسة لمياء⁴، د.بليلة زكرياء⁵، ط.د.بغدادى محمد⁶، ط.د.فراح خالد⁷

^{1,2} جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية (الجزائر)

^{3,7} جامعة بومرداس، مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية (الجزائر)

⁴ جامعة الجزائر 3، مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية (الجزائر)

⁵ جامعة الجزائر 3، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي (الجزائر)

⁶ جامعة الشلف، مخبر الإبداع والأداء الحركي (الجزائر)

الملخص

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى النشاط البدني لدى النساء ومقارنته وفق عدة متغيرات، حيث تكونت عينة البحث من (114) امرأة، وتم استخدام استبيان مستوى النشاط البدني للهزاع باتباع المنهج الوصفي المقارن، وقد بينت دراسة مستوى النشاط البدني لدى النساء أنهم غير نشيطات بما فيه الكفاية، كما اثبتت نتائج المقارنة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط وفق كل من الحالة الصحية، السن، الحالة المادية والوظيفة، وفي ضوء هذه النتائج يوصي الباحثون بضرورة توفير أماكن للممارسة الرياضة تتماشى مع قيم ومبادئ المجتمع الجزائري، توعية المرأة بضرورة ممارسة

الرياضة وتقادي الخمول، إدراك المرأة لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لما له من فوائد على الصحة العضوية والنفسية.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني؛ الخمول؛ النساء.

1- المقدمة

يتسم العصر الحالي أو ما يسمى بالعصر الحديث بالتقدم والتطور في شتى المجالات، سواء كانت اقتصادية أو تكنولوجية أو ثقافية، ولقد كان لهذا التطور دوراً إيجابياً على حياة الكائن البشري، حيث وفر للأفراد سبل العيش والحياة الكريمة، والعيش في رفاه ورخاء، بعيداً عن حياة الضنك والتعب التي كان يعيشها قديماً، بالمقابل أدى هذا إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير، وأدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم، لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته الوظيفية بسبب قلة الحركة، فالقاعدة الفسيولوجية تقول "إن عدم الاستخدام يؤدي إلى فقدان الوظيفة".

إن المفهوم الحديث للصحة الشخصية للفرد لم يعد مقتصرًا على الخلو من الأمراض المعدية حتى يعتبر الفرد لائقاً صحياً، بل تجاوزها إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة، فقد أدركت المجتمعات المتقدمة أهمية اللياقة البدنية لأفرادها، وقد أصبحت أمراض نقص الحركة كتصلب الشرايين، والسمنة، وآلام الظهر... إلخ، والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجساً يُقلق تلك المجتمعات وخصوصاً الغنية منها، بسبب توفر مقومات الراحة والترف ووفرة الطعام وغير ذلك.

وكنتيجة حتمية للدلائل القوية التي تشير إلى العلاقة الوثيقة بين الممارسة الرياضية من جهة وصحة الإنسان النفسية والعضوية من جهة أخرى، صدرت العديد من التوصيات والوثائق من قبل المنظمات والهيئات المتكفلة والمهتمة بصحة الإنسان، تؤكد على

الممارسة الرياضية وإتباع نمط حياة أكثر حركة ونشاط. ومن بين هذه الوثائق على سبيل المثال: ما صدر من قبل منظمة الصحة العالمية سنة 2004 التي توجت اهتماماتها بهذا الموضوع واستراتيجياتها الدولية للغذاء والنشاط البدني (جوادي، 2018، ص. 625-626).

وتشير التقديرات الأخيرة إلى أن ما يقرب من 3.2 مليون حالة وفاة سنوياً تُعزى إلى المشكلات الصحية المرتبطة بالخمول البدني، مما يجعلها رابع عامل خطر رئيسي للوفيات العالمية (World Health Organization, 2012).

وأفادت دراسة (Warburton, 2006) ودراسة (Islegen, 2009) أن هناك انخفاضاً في مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية، ارتفاع ضغط الدم والسكري والسرطان وهشاشة العظام بالنسبة للأشخاص النشطين بدنياً وأن هذا النوع من نمط الحياة يضعف خطر الوفاة المبكرة لدى كل من الرجال والنساء.

وذكرت (سي بشير، 2016) أن دور ممارسة النشاط البدني يتضح خاصة في أمراض شرايين القلب والأمراض القلبية الوعائية من خلال انعكاساتها الإيجابية على القدرات الفيزيولوجية وفعاليتها في الوقاية الثانوية من حيث التخفيف من الأعراض ومضاعفات المرض.

ويعتبر النشاط البدني وسيلة جيدة للإنسان لتحسين صحته الجسدية والنفسية والعاطفية (Galadys, 2009). علاوة على ذلك، فإن النشاط البدني المنتظم ونمط الحياة الصحي لهما تأثير كبير على الصحة مع

القاعات الرياضية المخصصة للنساء، لكن مع التطور التكنولوجي والانتشار الواسع للثقافة الرياضية بين النساء، وفتح قاعات لياقة بدنية خاصة بالنساء فقط، كما لا ننسى دور مواقع التواصل الاجتماعي والبرامج التلفزيونية والذي ساهم في تحفيز المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية في قاعات اللياقة البدنية.

غير أن النشاط البدني لا يتمثل في ممارسة الرياضة فحسب بل يشمل جميع جوانب الحياة، حيث أن وعي المرأة بأهمية النشاط والحركة وتقادي الخمول له ما يبرره فأغلبية النساء المثقفات وذوات المستوى التعليمي هن على علم ودراية بأن الخمول البدني وقلة الحركة هم أكبر عدو لصحة الجسمية والنفسية، كما لا يخفى علينا أن طبيعة العمل الممارس خارج البيت وأعمال المنزل والمسؤوليات المرتبطة عنه خاصة لدى المتزوجات والمسؤولات عن أطفال وعائلة قد يؤثر فيه أيضا، وكذا منطقة السكن والحالة المادية.... وغيرها كعوامل ومؤثرات خارجة تؤدي إلى ألا تكون حياة النساء مليئة بالنشاط والحيوية بصفة عامة وعدم اهتمامها بصحتها عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضة بصفة خاصة.

ومن خلال كل ما سبق تأتي دراستنا الموسومة بالنشاط البدني عند النساء - دراسة مقارنة بهدف التعرف على مستوى النشاط البدني لدى النساء وكذلك الفروق في مستويات النشاط البدني حسب عدة متغيرات وهي السن، المستوى التعليمي، الوظيفة، مكان السكن، الحالة المادية والمدنية، عدد الأولاد والحالة الصحية لمعرفة أي منها قد يحدث فروق في مستويات النشاط.

وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى النشاط البدني لدى النساء؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير السن، المستوى التعليمي،

مساعدة الناس على الشعور بأنفسهم بشكل أفضل والحفاظ على وزنه (Ates, 2009).

ومع تزايد الأعباء والمهام الموكلة للمرأة خاصة بسبب خروجها للعمل والدراسة التي فرضها التحول الاجتماعي أصبحت العناية بصحتها من خلال رفع وعيها الصحي ضرورة حتمية، بل استراتيجية فعالة لخفض انتشار الأمراض بكل تكاليفها المادية والمعنوية، لذا تسعى منظمة الصحة العالمية إلى تحفيز النهوض بما بهو مفيد من نظم غذائية ونشاط بدني للمرأة، لأن تغير السلوكيات سيعود بمزاياه على صحتها مستقبلا. (بركو، 2019، ص.282).

وتذكر (الخلف، 2019، ص.4) أن النساء تحتاج إلى ممارسة الرياضة لتجنب السمنة بالإضافة إلى أنها تقي من التعرض لمرض هشاشة العظام والذي تتعرض له معظم النساء في سن مبكرة، وأكدت العديد من الدراسات أن ممارسة المرأة للرياضة لعدة ساعة يوميا يفيد في تقوية مناعة الجسم وحمايته من الأمراض وتعويض الخمول والكسل والتي تؤدي لزيادة الوزن وما يترتب عليه من أمراض عديدة مثل السكر والضغط وأمراض القلب، فالأنثى قادرة بطبيعتها الفسيولوجية والميكانيكية على ممارسة كافة أنواع الرياضات، ويُحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمناز، والسباحة، والتمارين الهوائية والغطس وأي نشاط آخر يحتاج إلى مرونة عضلية ورشاقة وتوازن وتوافق عضلي.

ويضيف (بروج، 2022، ص.109) أن الأنشطة البدنية والرياضية كانت مرفوضة وغير مرحب بها في وقت غير قريب بالنسبة للنساء في المجتمع الجزائري وهذا بسبب العادات والتقاليد التي تحكم المجتمع، وقلة انتشار ثقافة الممارسة الرياضية، زد إلى ذلك نقص

الوظيفة، مكان السكن، الحالة المادية والمدنية، عدد الأولاد والحالة الصحية لدى النساء؟

2- الإجراءات الميدانية للدراسة

2-1- المنهج:

تختلف مناهج البحث في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب البحث عنه فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في "النشاط البدني عند النساء-دراسة مقارنة"، ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي المقارن لملائمته طبيعة الدراسة.

2-2- مجتمع وعينة البحث:

نظرا لموضوع البحث والمجتمع المقصود يصعب علينا تحديد المجتمع الأصلي للبحث، أما بالنسبة لعينة البحث فقد اختيرت بالطريقة المتاحة، من خلال توزيع استمارات الكترونية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وتمثلت في (114) امرأة.

• خصائص العينة:

الجدول (01) يمثل خصائص لعينة:

المتغير	الاقتراحات	التكرار	النسبة %
السن	من 18 الى 25 سنة	24	21,1
	من 25 الى 35 سنة	69	60,5
	من 35 الى 50 سنة	12	10,5
	اكثر من 50 سنة	9	7,9
المستوى التعليمي	ابتدائي	0	0
	متوسط	0	0
	ثانوي	3	2,6
الوظيفة	جامعي (ليسانس)	24	21,1
	جامعي (ماستر)	51	44,7
	دراسات عليا	36	31,6
	عاملة	78	68,4
	ماكثة فالببيت	18	15,8

السكن	طالبة	18	15,8
	الريف	18	15,8
	المدينة	96	84,2
الحالة المدنية	عازبة	57	50
	متزوجة	57	50
	مطلقة	0	0
	ارملة	0	0
عدد الاولاد	0	63	55,3
	1	21	18,4
	2	15	13,2
	3	9	7,9
	4	6	5,3
الحالة المادية	5	63	55,3
	ممتارة	0	0
	جيدة	18	15,8
	عادية	93	81,6
	ضعيفة	3	2,6
الحالة صحية	جيدة	108	94,7
	سيئة	6	5,3

من خلال الجدول رقم (01) الذي يمثل خصائص العينة، نلاحظ أن أغلبية العينة كانت من الشباب بسن متراوح من 25 إلى 35 سنة، وأغلبهم كذلك ذو مستوى تعليمي جامعي، عاملين يسكنون في المدينة وأغلبهم بدون أولاد، حالتهم المادية عادية ويتميزون بصحة جيدة، أما بالنسبة للحالة المدنية فنصفهم عازبات والنصف الاخر متزوجات.

2-3- أدوات البحث:

في بحثنا قمنا باستخدام استمارة قياس مستوى النشاط البدني للهزاع محمد الهزاع (2014) التي تهدف إلى قياس مستوى النشاط البدني للأفراد، حيث تحتوي الاستمارة على 9 أسئلة مترابطة فيما بينها، ولكل سؤال تقييمه الخاص كما هو موضح فيما يلي:

الجدول (02): استمارة قياس مستوى النشاط البدني وتقييمه.

الرقم	الأسئلة	الإجابات	التقييم
01	هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد؟	نعم	05
02	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد؟	أحيانا	02
		لا	00
03	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا مرتفع الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب كثيرا وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	كل يوم	09
		4-6 ايام	07
04	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا معتدل الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب فوق لمعتاد وتستمر فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	3-2 ايام	04
		مرة واحدة	01
05	كم يوم في الاسبوع تمارس تمارينات لتقوية عضلات جسمك او تقوم بعمل يدوي مجهد بالمنزل أو في الحديقة فيه حمل الاشياء؟	نادرا جدا	00
06	كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة؟	نشط وأتحرك كثيرا من مكان لآخر معظم الوقت	03
07	كيف تصف طبيعة نشاطك في لمنزل؟	متوسط النشاط والحركة	02
		قليل النشاط والحركة	01
		جالس معظم الوقت	00
08	كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو الانترنت (ومواقع التواصل الاجتماعي) بغرض الترفيه؟	اقل من 2 ساعة	03
		3-5 ساعات	01
		اكثر من 5 ساعات	00
09	كم من الوقت تقضيه يوميا في القراءة (سواء الكتب العادية أو الرقمية)؟	لا شيء	03
		ساعة	02
		ساعتين	01
		اكثر من ساعتين	00

أما التقييم الكلي للأسئلة الاستبيان فهو على النحو التالي:

الجدول (03) مفتاح التصحيح لأداة البحث

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

• الأسس العلمية لأداة البحث:

مما سبق يتضح أن استبيان مستوى النشاط البدني يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعله مناسباً أكثر كأداة لدراسة.

2-4- الوسائل الإحصائية:

تم الاعتماد على الوسائل التالية لتحليل نتائج الدراسة: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات التوزيع الاعتدالي شابيرو ويلك وكرومغولوف سميرونوف، اختبار مان ويتني، اختبار كروسكال واليس.

3- عرض وتحليل النتائج:

3-1- عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول المتعلق

بمستوى النشاط لدى عينة الدراسة من النساء.

أ- الصدق: اعتمد الباحثون على الصدق الظاهري من خلال عرضه على (10) محكمين من ذوي الاختصاص، كما اعتمدوا على صدق الاتساق الداخلي (المحتوى) الذي تم التحقق منه بعد تطبيقه على العينة استطلاعية، حيث قاما بحساب معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان والاستبيان ككل، وبعد إجراء الارتباط تبين أن جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوي، كما تحققا من الصدق الذاتي والذي جاءت قيمه أكبر من 0.9.

ب- الثبات: لقد تحقق الباحثون من ثبات الاستبيان عن طريقة اختبار وإعادة الاختبار الذي جاءت قيمته دالة على درجة عالية من الثبات قدرت بـ 0.89.

الجدول (04) يوضح إجابات النساء على الاستبيان.

الرقم	الأسئلة	الإجابات	التقييم	التكرار	الدرجة	النسبة
01	هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد؟	نعم	05	75	375	66%
		أحيانا	02	15	30	13%
		لا	00	24	00	21%
02	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد؟	نعم	05	96	480	84%
		أحيانا	02	09	18	8%
		لا	00	09	00	8%
03	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا مرتفع الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب كثيرا وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	كل يوم	09	12	108	10%
		4-6 أيام	07	03	21	3%
		3-2 أيام	04	24	96	21%
		مرة واحدة	01	33	33	29%
		نادرا جدا	00	42	0	37%
04	كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا معتدل الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب فوق لمعتاد وتستمر فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟	كل يوم	09	15	135	13%
		4-6 أيام	07	03	21	3%
		3-2 أيام	04	30	30	26%
		مرة واحدة	01	27	27	24%
		نادرا جدا	00	39	00	34%
05	كم يوم في الأسبوع تمارس تماريناً لتقوية	كل يوم	09	18	162	16%

عضلات جسمك او تقوم بعمل يدوي مجهد بالمنزل او في الحديقة فيه حمل الاشياء؟	6-4 أيام	07	15	105	13%
	3-2 أيام	04	15	60	13%
	مرة واحدة	01	39	39	34%
	نادرا جدا	00	27	00	24%
06 كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة؟	نشط وأتحرك كثيرا	03	57	171	50%
	متوسط النشاط والحركة	02	39	78	34%
	قليل النشاط والحركة	01	09	09	8%
	جالس معظم الوقت	00	09	00	8%
07 كيف تصف طبيعة نشاطك في لمنزل	نشط وأتحرك كثيرا	03	72	144	63%
	متوسط النشاط والحركة	02	30	60	26%
	قليل النشاط والحركة	01	09	09	8%
	جالس معظم الوقت	00	03	00	3%
08 كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الانترنت بغرض الترفيه؟	اقل من 2 ساعة	03	75	225	66%
	3-5 ساعات	01	18	06	16%
	اكثر من 5 ساعات	00	21	00	18%
09 كم من الوقت تقضيه يوميا في القراءة (سواء الكتب العادية أو الرقمية)؟	لا شيء	03	30	90	28%
	ساعة	02	63	106	59%
	ساعتين	01	09	09	4%
	اكثر من ساعتين	00	04	00	9%

الجدول (05) مستوى النشاط البدني لدى النساء.

الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
43 درجة فأكثر	09	8%	24.97	9.57
34-42 درجة	09	8%		
25-33 درجة	30	26%		
أقل من 25 درجة	66	58%		
المجموع	114	100%		

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج مستوى النشاط البدني لدى النساء، نلاحظ أن 08% من النساء يتميزن بنشاط جيد، ونفس النسبة أيضا يتميزن بنشاط أقل من المستوى الأول، أما نسبة 26% فهم نشيطات لحد ما وينصح بزيادة نشاطهن، واخر فئة وكانت أكبر نسبة من

من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح إجابات النساء على الاستبيان، نلاحظ ان نسبة 66% من النساء تستعمل الدرج بدل المصعد، أما نسبة 84% يقومون بالمشي بدل استعمال السيارة في المسافات التي تقل عن كيلومتر واحد، أما بالنسبة للممارسة الأنشطة اليومية سواء متوسطة أو عالية الشدة فكانت نادرة جدا بنسبة تتراوح بين 34-37%، رغم انهن ينشطن كثيرا ويتحركن في العمل حسب طبيعته إضافة لعمل المنزل بنسبة 50-63%، ويسبب انشغالهن بالعمل فلقد كانت نسبة قضاائهم للوقت في مشاهدة التلفاز والانترنت تقل عن ساعتين بنسبة 66%، و 59% بمعدل ساعة للقراءة. ولنوضح أكثر مستوى النشاط البدني قمنا بتلخيص الجدول السابق فيما يلي:

Tests of Normality في البداية تم التأكد من
لبيانات الدراسة باستعمال كل من إختبار Shapiro-
Wilk و Kolmogorov-Smirnov، حيث ظهرت
القيمة الاحتمالية لمستوى النشاط البدني أصغر من
مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) يعني أن البيانات لا تتبع
التوزيع الطبيعي، ومنه سوف يتم الاستعانة بالاختبارات
البديلة في هذه الدراسة.

- المتغيرات التي تحتوي على فئتين:

صالحها وهي 56% غير نشيطات بما فيه الكفاية، ومنه
يمكن القول أن النساء قليلات النشاط وهذا ما يتبين
أيضا من خلال المتوسط الحسابي الذي بلغ (24.92)
بانحراف معياري قدره (9.49).

3-2- عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني المتعلق
بدراسة الفروق في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير
السن، المستوى التعليمي، الوظيفة، مكان السكن،
الحالة المادية والمدينة، عدد الأولاد والحالة الصحية
لدى عينة الدراسة.

الجدول (06) يمثل الفروق في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير السكن والحالة الصحية بدلالة اختبار "مان ويتني"
واختبار "Z" من مان ويتني.

المتغير	الاقتراح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني	Z	القيمة الاحتمالية	الدالة
السكن	الريف	23.83	7.26	55.50	999.00	828.00	-0.280	0.779	غير دالة
	المدينة	25.19	9.96	57.88	556.00				
الحالة	جيدة	24.19	9.02	55.21	5962.50	76.50	-3.145	0.002	دالة
الصحية	سيئة	39.00	8.76	98.75	592.50				

الصحية وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)
مما يبين أنها دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق ذات
دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير
الحالة الصحية، وبالنظر على المتوسط الحسابي نجد أن
النساء ذوات الصحة الجيدة متوسط النشاط لديهن
24.19 بينما ذوات الصحة السيئة 39.00، أي أن
النساء الذين يعانون من أمراض مستوى النشاط لديهم
مرتفع على غرار الذين يمتازون بصحة جيدة.

- المتغيرات التي تحتوي على 3 فئات فأكثر:

من خلال الجدول (06) الذي يمثل الفروق في
مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير السكن والحالة
الصحية بدلالة اختبار "مان ويتني" واختبار "Z" من مان
ويتني نلاحظ:

في متغير السكن القيمة الاحتمالية لاختبار الفروق
"مان ويتني" جاءت قيمها (0.779) وهي أكبر من
مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) مما يبين أنها غير دالة
إحصائيا أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في
مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير السكن (الريف
والمدينة)، بينما نجد قيمتها (0.002) بالنسبة للحالة

الجدول (07) يمثل الفروق في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير السن، المستوى التعليمي، الوظيفة، الحالة
المدينة، عدد الأولاد والحالة المدنية بدلالة اختبار "كروكسال واليس".

المتغير	الاقتراح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	كروكسال واليس	القيمة الاحتمالية	الدالة
---------	----------	-----------------	-------------------	-------------	---------------	-------------------	--------

السن	من 18 الى 25 سنة	23,00	7,54	51,50	13.103	0.004	دالة
		25,39	9,68	59,00			
		32,00	10,67	81,13			
		17,66	5,29	30,50			
المستوى التعليمي	ثانوي جامعي (ليسانس) جامعي (ماستر) دراسات عليا	23,00	0,00	54,50	3.211	0.360	غير دالة
		25,87	6,11	64,63			
		26,00	11,45	59,62			
		23,08	8,79	50,00			
الوظيفة	عاملة مأكثة فالببيت طالبة	27,30	9,72	65,58	14.820	0.001	دالة
		20,00	9,50	41,00			
		19,83	3,27	39,00			
الحالة المدنية	عازية متزوجة	24,73	8,80	56,79	0.053	0.818	غير دالة
		25,21	10,34	58,21			
عدد الاولاد	0 1 2 3 5	24,09	9,09	54,29	8.809	0.066	غير دالة
		24,14	12,09	53,43			
		28,40	10,42	66,80			
		30,00	4,82	83,50			
		21,00	2,19	43,25			
الحالة المادية	جيدة عادية ضعيفة	30,66	13,13	71,50	13.446	0.001	دالة
		23,09	7,19	53,00			
		49,00	0,00	113,00			

التعليمي، الحالة المدنية وعدد الأولاد) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، بينما تراوحت قيمة كروسكال واليس في المتغيرات الباقية على النحو التالي:

بالنسبة للسن جاءت قيمته 13.103 بقيمة احتمالية قدرها 0.004، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا ما يدل أنها دالة إحصائية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني في متغير السن وبالنظر على المتوسط الحسابي نجد ان النساء الذي يتراوح سنهم بين 35 و 50 سنة هم الأكثر نشاط حيث بلغ مستوى نشاطهم 32 بينما النساء

من خلال الجدول (07) الذي يمثل الفروق في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير السن، المستوى التعليمي، الوظيفة، الحالة المدنية، عدد الأولاد والحالة المدنية بدلالة اختبار "كروسكال واليس"، حيث نلاحظ: أن قيمة كروسكال واليس في كل من (المستوى التعليمي، الحالة المدنية وعدد الأولاد) تراوحت بين (0.053-8.809) بقيمة احتمالية تراوحت بين (0.066-0.818)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا ما يدل أنها غير دالة إحصائية، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني إزاء بعض المتغيرات (السن المستوى

النشاط البدني أن النساء عينة البحث غير نشيطات بما فيه الكفاية (قليلات النشاط)، ومما يزيد من تأكيد هذه النتائج الدراسات السابقة وأراء الباحثين في هذا المجال على غرار دراسة (Whitt-Glover, 2009) التي تشير أنه وعلى على الرغم من الفوائد المعروفة للنشاط البدني، لا تزال مستوياته البدني بين النساء، بما في ذلك النساء الأمريكيات من أصل أفريقي، منخفضة. ويبدأ الاتجاه نحو انخفاض النشاط البدني بين الفتيات والنساء الأمريكيات من أصل أفريقي في الواقع في مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة، كما يشير المكتب الأسترالي للإحصائيات (2012)، أن معظم النساء لا يمارسن نشاطا بدنيا كافيا والاستفادة من الناحية الصحية.

وفي نفس السياق يشير (Guthold, 2018) إلى أنه حوالي 1 من كل 3 نساء لا يمارسن التمرينات الكافية للحفاظ على لياقتهن، وتشير دراسات كل من (Silva, 2014) و (Khan & Masood, 2010) إلى أن النساء لديهن مستويات أعلى من الخمول.

وعلى العموم فنناج بحثنا وبمختلف التفسيرات السابقة تطابقت مع دراسات عديدة نذكر منها دراسة (Bauman, 2012) ودراسة (Padrão, 2012)

ودراسة (Moniruzzaman, 2016) بحيث اتفقت جميعها على أن الأدلة البحثية أفادت باستمرار على أن النساء غير نشيطات بدنيا، بينما أشارت العديد من الدراسات أن النساء يقضين أقل وقت في ممارسة الرياضة مقارنة بالرجال، (Hamrani, 2014) (Bergier, 2017)، (Cheah, 2014) وهذا على الأرجح يعود للدور التقليدي للمرأة بصفتها القائمة على شؤون الأسرة في المنزل، بحيث تميل إلى تخصيص وقت أكبر للنشاط المنزلي بدل المشاركة في النشاط البدني (Wicker, 2009).

الأكبر من 50 سنة هم الأقل نشاطا بمتوسط قدره 17.66.

أما بالنسبة لمتغير الوظيفة جاءت قيمته 14.820 بقيمة احتمالية قدرها 0.001، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا ما يدل أنها دالة إحصائيا، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني في متغير الوظيفة وبالنظر على المتوسط الحسابي نجد ان النساء العاملات هم الأكثر نشاطا بمتوسط قدره 27.30.

وأخيرا بالنسبة لمتغير الحالة المادية جاءت قيمته 13.446 بقيمة احتمالية قدرها 0.001، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا ما يدل أنها دالة إحصائيا، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني في متغير الحالة المادية، وبالنظر على المتوسط الحسابي نجد ان النساء ذوات الدخل الضعيف هم الأكثر نشاطا بمتوسط قدره 49، تليهم النساء ذوات الدخل الجيد بمتوسط 30.66 وأخيرا ذوات الدخل العادي بقيمة متوسط 23.09.

4- مناقشة النتائج:

بعد تفريغ البيانات وعرضها في شكل جداول إحصائية وقراءتها وتحليلها جاءت آخر خطوة للبحث وهي مناقشة النتائج المتحصل عليها، فمن خلال ذلك نستطيع الحكم على هدف الدراسة ومدى التحقق منه والتي شكلت حسب طبيعة الموضوع، كما سنحاول إعطاء الصيغة العلمية للنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشتها وتحليلها ومقارنتها مع نتائج بعض البحوث الأخرى.

فبالنسبة للتساؤل الأول لقد أظهرت النتائج الموضحة في الجداول (04-05) الخاصة بمستوى

كما جاءت هذه النتائج مختلفة مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن النساء اللاتي لم تكملن الدراسة لا يحصلن على وظائف في المؤسسات ذات التجهيزات التكنولوجية ومنه يكن أكثر نشاطا من النساء ذوي المستوى التعليمي العالي اللاتي يعملن أغلب الوقت في المكتب (Cheah, 2014).

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليه بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول إن من العوامل التي قد تحدث فروق في مستويات النشاط البدني لدى النساء هي الحالة الصحية، السن، الوظيفة والحالة المادية.

• الخلاصة:

تعد ممارسة النشاط البدني من الأنشطة الهامة التي تهدف إلى إعداد الفرد المتكامل من جميع الجوانب البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية، وهذا ما يتعكس على مردود الفرد في حياته اليومية من أعمال واشغال، وبالأخص لدى النساء التي تحمل مسؤوليات عديدة في البيت وأيضاً الوظيفة التي تشغلها أو الدراسة، وخاصة دورها الاجتماعي المهم في تكوين جيل صاعد.

ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا والتي أجريت على عينة من النساء هادفة إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لديهن ومقارنته وفق العديد من المتغيرات، وبعد عرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي بغية إيجاد حل لمشكلة البحث، أصبح بإمكاننا استخلاص مضموم هذا البحث، وتم التوصل إلى ما يلي:

- مستوى النشاط البدني قليل أو منخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزي لمتغير السكن، السن المستوى

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليه بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول إن النساء قليلات التحرك والنشاط البدني ويعانين من خمول.

أما بالنسبة للتساؤل الثاني أظهرت النتائج الموضحة في الجداول (06-07) الخاصة بدراسة الفروق في مستوى النشاط البدني تعزي لمتغير السن، المستوى التعليمي، الوظيفة، مكان السكن، الحالة المادية والمدنية، عدد الأولاد والحالة الصحية لدى النساء، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزي لمتغير السكن، المستوى التعليمي، الحالة المدنية وعدد الأولاد عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، أما بالنسبة لباقي المتغيرات فتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني وهذا لصالح النساء الذين يعانون من أمراض، سنهم بين 35 و 50 سنة، العاملات وذوات الحالة المادية الضعيفة، ومما يزيد من تأكيد هذه النتائج الدراسات السابقة وأراء الباحثين في هذا المجال حيث يذكر (Cheah, 2014) أن هناك علاقة معنوية بين الوظيفة والمشاركة في النشاط البدني لدى النساء.

وعلى العموم فتناج بحثنا وبمختلف التفسيرات السابقة الذكر تطابقت مع دراسات عديدة نذكر منها دراسة (Cisek-Woźniak, 2018) التي أظهرت أن النساء الأصغر سناً أظهرن مستوى أعلى من النشاط البدني الذي ينخفض مع تقدم العمر.

وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أظهرت أن النساء الغير متزوجات يشاركن في النشاط البدني بمستوى أعلى من النساء المتزوجات (Beverly, 2010) والنساء المطلقات (Wang, 2011).

• المراجع:

- جوادى، خالد. (2018). الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى داء السكري. مجلة معارف. 13(1)، 624 - 650.
- بروج، كمال. (2022). دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياض في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف. مجلة المنظومة الرياضية، 07(02)، 107-124.
- الخلف، سنابل بدر وآخرون. (2019). دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت. مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة (دراسة)، 1، 1-30.
- سي بشير، كريمة ومسعودي ظريفة. (2016). المعتقدات الصحية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي لدى مرضى شرايين القلب التاجية. مجلة دراسات نفسية. 7(13)، 143-158.
- بركو، مزوز وليلى درياس. (2019). مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة. مجلة العلوم الإسلامية والحضارة، 4(1)، 279-312.
- هزاع، محمد الهزاع. (2014). دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين في مجلس التعاون الخليجي، الرياض، المكتب التنفيذي لوزراء الصحة بمجلس التعاون، 2014.
- Ates, & all. (2009). Ev Hanimlari nin Fiziksel Kapasitelerinin ve Yasam Kalitelerinin Belirlenmesi. Uluslar arasi Insan Bilimleri Dergisi. 6(2), 357-367.

التعليمي، الحالة المدنية وعدد الأولاد عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لدى النساء تعزي لمتغير الحالة الصحية، السن، الوظيفة والحالة المادية عند مستوى الدلالة 0.05.

ومن خلال هذه النتائج نرى أنه تم الوصول إلى الأهداف المسطرة والتي لا يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة لأسباب عدة من أهمها إتاحة العينة اختيار العينة.

• التوصيات:

- في نهاية هذه الدراسة، وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها وتفسيرها، أو من خلال ما يمكن أن يستخلص من أدبيات الموضوع، يمكن الخروج بالتوصيات التالية:
- توعية المرأة عن طريق عقد ملتقيات وندوات بضرورة ممارسة الرياضة وتقادي الخمول.
- توفير أماكن للممارسة الرياضة تتماشى مع قيم ومبادئ المجتمع الجزائري.
- إدراك المرأة لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة عامة لما له من فوائد على الصحة العضوية والنفسية.
- إجراء دراسات حول المعوقات والتي تحول دون ممارسة النساء للنشاط البدني الرياضي.
- إجراء دراسة ارتباطية علائقية بين مستوى النشاط البدني مختلف المجالات الصحية، البدنية، النفسية، الاجتماعية والعقلية.
- دراسة تنبؤية للنشاط البدني وفق العديد من المتغيرات.

- Moniruzzaman M, & all. (2016). Physical activity levels in Bangladeshi adults: results from STEPS survey 2010. *Public Health*.
- Padrão, P & all. (2012). Physical activity patterns in Mozambique: urban/rural differences during epidemiological transition. *Prev Med*, 55(5).
- Silva, KS, & all. (2014). Gender differences in the clustering patterns of risk behaviours associated with non-communicable diseases in Brazilian adolescents. *Prev Med (Baltim)*. 65, 77–81.
- Wang, F, & all. (2011). Leisure-time Physical Activity and Marital Status in Relation to Depression between Men and Women: A Prospective Study. *Health Psychology*, 30(2), 204.
- Warburton, & all. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 174(6)
- Whitt-Glover, MC, & all. (2009). Increasing physical activity among African-American women and girls. *Current sports medicine reports*. 8(6), 318-324.
- Wicker, P., Breuer, C., & Pawlowski, T. (2009). Promoting Sport for All to Age-specific Target Groups: The Impact of Sport Infrastructure. *European Sport Management Quarterly*, 9(2), 103-118.
- World Health Organization. (2012). Physical activity. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- Australian Bureau of Statistics (2012), Australian Health Survey: first results, 2011–12, cat no. 4364.0.55.001, Australian Bureau.
- Bauman AE, & all. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380 (14).
- Bergier, J & all. (2017). Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting lifestyle. *Ann Agric Environ Med* 24, 217–221.
- Beverly, E., & Wray, L. (2010). The Role of Collective Efficacy in Exercise Adherence: A Qualitative Study of Spousal Support and Type 2 Diabetes Management. *Health Education Research*, 25(2), 211-223.
- Cheah, & Poh, (2014). The Determinants of Participation in Physical Activity in Malaysia. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 5(1), 20–27.
- Cisek-Woźniak A, Mruczyk K, Wójciak RW.(2022), Physical activity of women over 60 – methodology of activity measurement. *Ann Agric Environ Med*, 29(1): 86–93.
- Galadys, & all. (2009) Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *National Chung Cheng University. Journal of Exercise Science & Fitness*. 7(1), 55-63.
- Guthold R, & all. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 6, 1077–1086.
- Hamrani, A & all (2014) Physical activity and dietary habits among Moroccan adolescents. *Public Health Nutr*. 18, 1793–1800.
- Islegen, C. (2009). Fiziksel aktiviteyle yaşam suresinin uzatılması. *Pediatric Bilimler. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi*. 29(5), 80-83.
- Khan Khuwaja, Masood Kadir. (2010). Gender differences and clustering pattern of behavioural risk factors for chronic noncommunicable diseases: community-based study from a developing country. *Chronic Illn* 6, 163–170.