

مدى وعي المجتمع اليمني نحو أهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء جائحة كورونا 19

يحيى صالح يحيى الميتمي¹، معين صالح يحيى الميتمي²

قسم التربية الرياضية كلية التربية والعلوم - رداع جامعة البيضاء - اليمن

قسم الإعلام-جامعة ليوا للتكنولوجيا - أبو ظبي- الإمارات

ymitami@gmail.com / dr.ymitami@gmail.com

mmm4eee@gmail.com / mmm4eee@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.431>

Albaydha University

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى وعي المجتمع اليمني نحو أهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء جائحة كورونا (19) تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، والمؤهل العلمي، والوظيفة)، وتكونت عينة الدراسة من (110) فرداً فقط منهم (77) ممارساً للأنشطة البدنية و (33) غير ممارس. واستخدم الباحثان الاستبيان كأداة للدراسة مكونة من (25) فقرة موزعة إلى (13) فقرة خاصة للأفراد الممارسين للأنشطة البدنية و (12) فقرة خاصة للأفراد غير الممارسين. وتم توزيعها عبر موقع التواصل الاجتماعي (واتس اب) للإجابة عن الاستبيان، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لهذه الدراسة، وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" للفروقات وتحليل التباين الأحادي. وقد أشارت النتائج إلى مدى وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال الجائحة كان بشكل عام كبيراً، وأن مستوى وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال الجائحة كان أيضاً كبير. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في مستوى وعي الأفراد الممارسين وغير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال الجائحة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، والوظيفة، والمؤهل العلمي).

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية-كوفيد (19)

The extent of Yemeni society's awareness of the importance of practicing physical activities during the Covid-19 pandemic

Abstract

This present study aimed at identifying to which extent Yemeni Community have been aware of Importance Of Practicing Physical Activities At Home During Covid-19 Lockdown according to variables of the study, for instance 'Age, Qualification & Job'. The study sample has been comprised of (110) practitioners, (77) out of them have practiced physical activities whereas (33) have not practiced physical activities. The couple researchers have employed a questionnaire comprising of (25) items distributed on (13) sub-items related closely to practitioners of physical activities and (12) sub-items related closely to non-practitioners. The questionnaire has been sent via WhatsApp asking participants for answering them. The data have been analyzed descriptively by the couple researchers as a convenient one for the present under hand by using Statistical Package of Social Sciences (SPSS) specifically Means, Standard Deviation, T-test and One-Way Analysis of Variance.

The results revealed that level of awareness among practitioners about the importance of practicing physical activities at home during COVID-19 lockdown was very high and the level of awareness among non-practitioners about the importance of practicing physical activities at home during COVID-19 lockdown was high. Besides, the results pointed out that there were no significant differences in level of awareness among practitioners and non-practitioners about the importance of practicing physical activities at home during COVID-19 lockdown regarding the variables of the current study, Age, Qualification and Job.

Keywords: physical activities- Covid-19.

مقدمة البحث:

إنّ ما يميز عصرنا الحالي الذي نعيشه وما يواكبه من تطور تكنولوجي سريع في مختلف نواحي الحياة ووسائلها الحديثة أنها لعبت دورًا أساسيًا في تغيير حياة الإنسان بشكل عام، مما قلل فرص ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حتى على مستوى المدارس العام والخاص والتي أدت إلى ظهور العديد من الأمراض الصحية الخطيرة مما انعكس ذلك أيضًا على ظهور اضطرابات جسمية ونفسية لدى بعض الأفراد (ملحم، 1999).

فأصبح الفرد في أمس الحاجة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لما لها من أثر كبير على تنمية شخصيته من جميع النواحي البدنية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية، والصحية، سواء كانت هذه الممارسة ترويحية أو علاجية أو تنافسية. كما اعتبرت ممارسة الأنشطة الرياضية من أولويات العصر وتحدياته في جميع المجتمعات، حيث أصبح يعبر عن صحة حضارية ونهضة تضع الدولة في مصاف الدول المتقدمة، مما جعل هذه الدول تركز كل اهتمامها لتوفير كل الأدوات المناسبة ضمن معايير وأسس علمية لطرق وأشكال استثمار النشاط البدني والرياضي، ومن هنا حرصت مؤسسات هذه الدول على تشجيع أفراد المجتمع لممارسة النشاط الرياضي على جميع مستوياته.

إن ممارسة الأنشطة البدنية وما تحمله لنا من فوائد إيجابية قد أثبتت في العديد من الدراسات العلمية في علاج كثير من الأمراض والتخفيف من حدتها مثل أمراض العصر أو ما يسمى بأمراض قلة الحركة كأمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم والسكري والسرطان وزيادة الوزن والربو وتحسين الجهاز المناعي ضد الفيروسات وغيرها، ناهيك عن فوائدها النفسية أيضًا في تحسين المزاج وتخفيف القلق والاكتئاب والخوف وغيرها من الأمراض النفسية. (منظمة الصحة العالمية (2020/3/17)، و (Füzéki et al., 2020)، و (Carter et al., 2020)، (المنخوري، بوشارب، 2020/4). ولذا فممارستها ليست حكرًا على شريحة أو فئة في المجتمع دون سواها، لما لها من آثار إيجابية تعود بالنفع العام على مزاويلها بما فيهم الأفراد الخاضعين للحجر الصحي المنزلي أثناء جائحة كورونا (كوفيد 19). إن فيروس كورونا أو الفيروس التاجي الجديد أو (SARS-COV-2019) هي سلالة جديدة من فيروس كورونا تم التعرف عليه لأول مرة في مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي في مدينة وهان بمقاطعة هوبي الصينية ظهر هذا الفيروس على الأرجح من مصدر حيواني حسب تحليل الوراثة لهذا الفيروس. (FAQK, 2020). كما يعد الفيروس التاجي الجديد المعروف أيضًا باسم COVID – 2019، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضًا في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم

المخاطب السائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي). حيث هناك العديد من الفيروسات التاجية المختلفة ومعظمها تؤثر فقط في الحيوانات، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتغير هذه الفيروسات وتصيب البشر. (WHO, 2020).

وتعتبر هذه الفيروسات فصيلة من الفيروسات التي يمكن أن تتسبب بدورها في ظهور طائفة من الأمراض، تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، هذه الأخيرة الناجمة عن انتقال العدوى بين البشر. وقد اعتبر الجمل المستودع الرئيسي الذي يستضيف فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (وهي مرض تنفسي فيروسي يتسبب في حدوثه فيروس كورونا المستجد)، ولم يعرف دور الجمل في انتقال الفيروس ولا طرق انتقاله. (كرامة وآخرون، 2020، 314).

ومن هنا شهد العالم انتشارًا كبيرًا لجائحة كورونا «كوفيد 19» وتأثيراته المختلفة على البشر، والذي تم تصنيفه من منظمة الصحة العالمية من الأمراض المتفشية التي انتشرت بصورة سريعة وعلى نطاق واسع، حيث تفاوتت أساليب التعامل مع أزمة فيروس كورونا في شتى أرجاء العالم من دولة إلى دولة على نطاق واسع مما أثر على نمط الحياة اليومي لدى أفراد المجتمع واختلّت احتياجات الفرد قبل وخلال جائحة كورونا في كثير من الأنشطة، وأدت القيود الصحية العامة الناجمة عن الجائحة إلى إلغاء جميع الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة من بطولات عالمية ومهرجانات والحفلات الموسيقية وغيرها من الفعاليات الكبيرة أو تعليقها. وعلى الرغم من التغييرات التي سببتها جائحة كوفيد 19، إلا أنه ما يزال هناك كثير من الأنشطة الممتعة التي يمكن القيام بها في واقع حياتنا اليومية رغم فرض الحجر الصحي على ممارستها ومن ضمنها الأنشطة البدنية كتمرينات اللياقة البدنية المنزلية.

حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية (2020/3/17) على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والتي تشمل جميع أشكال الترفيه النشط وممارسة الرياضة وركوب الدراجة والمشي، فضلًا عن الأنشطة التي تمارسها خلال أداء عملك والأعمال المنزلية وخلال الاعتناء بحديقتك. ولا تعني الرياضة بالضرورة القيام بتمارين رياضية - فاللعب والرقص والبستنة وحتى تنظيف المنزل وحمل المشتريات الثقيلة تعتبر كلها نوعًا من النشاط البدني.

وخلال تفشي (كوفيد-19) حيث العديد منا مقيد الحركة، من المهم بمكان أن يظل جميع الناس بجميع فئات الأعمار أن تكون قدراتهم نشطة قدر الإمكان، فأخذ فترة استراحة للوقوف والقيام، ولو لمدة 3 إلى 5 دقائق من النشاط البدني، مثل المشي

والخوف وتقلبات المزاج وزيادة المشكلات الأسرية والمعيشية وغيرها. كل ذلك سبب لهم كثيرًا من المشاكل النفسية والعقلية والاجتماعية والصحية مما استدعى وتوجب على الباحثين القيام بهذه الدراسة لمعرفة مدى وعي المجتمع اليمني للقيام بأنشطة مختلفة أثناء الجائحة كممارسة الأنشطة البدنية المنزلية للتخفيف من هذه المشكلات وتمضية الوقت وشغل وقت فراغهم بما هو مفيد على حياتهم الصحية.

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مدى وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي في أثناء الجائحة.
- 2- التعرف على مدى وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي في أثناء الجائحة.
- 3- التعرف على مستوى الفروق في مستوى الدلالة بين الممارسين وغير الممارسين لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي في أثناء الجائحة تبعًا لمتغيرات الدراسة (العمر، والوظيفة، والمؤهل التعليمي).

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مدى وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة؟
- 2- ما مدى وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة؟
- 3- هل توجد هناك فروق في مستوى الدلالة بين الممارسين وغير الممارسين لممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي في أثناء الجائحة تبعًا لمتغيرات الدراسة (العمر، والوظيفة، والمؤهل التعليمي)؟

مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة بتاريخ (2021/4/14) إلى (2021/6/7).

- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على المجتمع اليمني.
- المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على أفراد المجتمع اليمني ممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

الدراسات السابقة:

دراسة ليسر وآخرين (Lesser et al., 2020) (تقييم تأثير الحجر الصحي لجائحة كورونا على النشاط البدني والترفيهي للمجتمع الكندي، تشير النتائج إلى أن 40% من الأفراد غير النشطين و 22.4% من الأفراد النشطين أصبحوا أقل نشاطًا كما أثبتت الدراسة أن الصحة النفسية أفضل لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني خاصة الذين يمارسون نشاط في الأماكن المفتوحة أو الخارجية.

وقامت دراسة ببارو وآخرين (Babarro, et al, 2020) باستعمال الاستبيان الدولي للنشاط البدني لدراسة عادات المجتمع الأسباني قبل الحجر الصحي لجائحة كورونا وبعده.

أو تمارين التمدد، ستساعد على استرخاء العضلات المجهدة، وتخفيف التوتر العقلي وتحسين نشاط الدورة الدموية وتنشيط العضلات. ويمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم أيضًا على إضفاء شيء من الروتين على الأيام وأن يكون وسيلة للبقاء على اتصال مع الأهل والأصدقاء. (منظمة الصحة العالمية 2020/3/17).

أهمية الدراسة:

إن الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة والمتنوعة يمكن أن تمارس في المنزل فلا تحتاج إلى أدوات أو مساحات لممارستها، فيمكن السير أو الجري في نفس المكان لعدة دقائق مع استخدام التمارين السويدية، وكذلك استخدام وزن الجسم في أداء تمارين التقوية أو استخدام الدانبلز بأحجام مختلفة، وكذلك صعود الدرج ونزولها عدة مرات مع فترات راحة كافية كل هذا يحتاج على الأقل إلى نصف ساعة من التمارين المتواصلة للحفاظ على الصحة العامة ومن الممكن الاستعانة ببرامج اللياقة البدنية عبر الإنترنت حيث تقوم على تطبيقها بنفس الوقت لوحده أو مع أفراد أسرتك وغيرها من الوسائل التي تساعدك في تطبيق حصة رياضية متكاملة تؤدي يوميًا أو أربع مرات بالأسبوع وتستمتع بوقتك وتحافظ على صحتك. الأمر الذي استدعى الباحثين على أهمية القيام بإجراء هذه الدراسة التي تتناول (مدى وعي المجتمع اليمني بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال جائحة كورونا (19) للحد من زيادة انتشار الأمراض المزمنة وفيرس كورونا والإصابة به، ومن خلال توعيتهم عن خطر هذه الجائحة والتخفيف عن معاناتهم المعيشية الصعبة وتغيير نمط حياتهم وتحسين صحتهم من خلال أهمية ممارسة الأنشطة البدنية المنزلية أثناء الحجر الصحي).

مشكلة الدراسة:

إن ما يمر به المجتمع اليمني من حروب وانقسامات طائفية وحزبية أدت إلى تدهور أحوال اليمنيين اقتصاديًا واجتماعيًا وسياسيًا وصحياً وما يعانيه الأفراد من ضيق المعيشة الصعبة وصعوبة الحصول على لقمة العيش، والذي زاد الأمر سوءًا أجبر فيروس كورونا على ملازمة الحجر المنزلي للحد من انتشار الوباء على نطاق واسع وللحفاظ على سلامة الصحة العامة قامت الحكومة اليمنية بصنعاء باتخاذ قرار الحجر المنزلي بتاريخ (2020/5/5) بعد إعلان أول حالة وفاة بفيروس كورونا، وغلقت المدارس والجامعات ومكاتب الدولة وعدم الخروج من المنازل، وبعاقب كل من يخالف الحجر فأجبر المواطن اليمني على ملازمة بيته واستمرت حتى الموجة الثانية مع التحفظ بتاريخ (2021/3/21)، مما زاد من انتشار الوباء فوجد نفسه أمام نمط حياة جديدة فرض عليه خلال تلك الفترة مما أدى إلى قلة الحركة وزيادة الوزن وتغيير سلوكياتهم ونظام نومه والشعور بالألام والأوجاع والقلق

ارتفاع معدل ساعات الجلوس والراحة اليومية من (5 إلى 8) ساعات وتغير سلوكيات النشاط البدني بالانخفاض مع اضطراب العادات الغذائية.

وقال المذخوري وآخرين (2020، 10) أن النشاط البدني هو عبارة عن القيام بمجهود بدني طوعي إرادي، حيث تُكسب الجسم الصحة والحماية من الأمراض، وهناك أنواع كثيرة ومتنوعة من الأنشطة للقيام بها كالمشي، و الركض، و القفز، و التسلق؛ فتلك الأمور مهمة في حياة الإنسان، وفي حالة أن الفرد لا يحب أي نوع منها فهناك خيارات كثيرة تُمارس كنوع من الرياضة المسلية ككرة القدم، وكرة السلة، والألعاب الصغيرة، ولهذا فكل شخص عليه أن يحدد ساعات يومية لمزاولة التمارين ولا سيما خلال الحجر المنزلي والتي نتج عنها قصور في الحركة والإفراط في الأكل والنوم الكثير؛ والذي قد يؤدي إلى تأثير في زيادة الوزن وبالتالي حدوث خطورة عالية عليه بسبب الأمراض المزمنة مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب المفاصل، بالإضافة إلى الأمراض النفسية كالإكتئاب، والقلق، والملل والتعب والتوتر والتي بدورها تؤدي إلى وقوع اضطرابات نفسية حركية، واستخدم الباحثون استبيان وزع على (80) فرد جزائري الذين تتراوح أعمارهم بين (45-60) سنة وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت إسهاماً فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الأمراض مما ساعد في تطوير الجانب الترفيهي للجسم وتقادي الضغوط النفسية.

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية؛ نظراً لمناسبتها لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة: اشتملت الدراسة التي تمت من خلال استمارة إلكترونية تم نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي (واتس اب) على أفراد المجتمع اليمني ممارسين وغير ممارسين للنشطة البدنية يتمثل مجتمع الدراسة للفئة العمرية من 20 عاماً فما فوق

عينة الدراسة: كانت الدراسة متوقعة أن تشمل العينة على عدد كبير من الأفراد للإجابة على الاستبيان ولكن بسبب الحرب الدائرة على اليمن وضيق المعيشة وقلة توافر نقاط الإنترنت في المنازل لم نحصل إلا على عدد قليل من المشاركين في هذه الدراسة والتي لا يتجاوز عددهم عن (110) أفراد فقط، منهم (77) ممارساً للأنشطة البدنية و (33) غير ممارس للأنشطة البدنية.

وبذلك بلغ أفراد عينة الدراسة التي تم إجراء التحليل الإحصائي على استجاباتهم (110) أفراد

وأثبتت النتائج انخفاض الوقت المخصص لرياضة المشي والنوادي الرياضية بـ (52%) و(16%) على التوالي في حين زادت نسبة الخمول البدني بـ (23.8%) كما استنتج الباحثون من خلال نتائج الدراسة أن الرجال أصبحوا أقل حركية من النساء خلال الحجر الصحي وبالمثل الطلاب والشباب ممن سنهم لا يتجاوز (30) سنة.

وذكرت دراسة فيزيك وآخرين (Füzéki et al., 2020) أن الآثار السلبية الحادة لانخفاض نسبة ممارسة النشاط الرياضي خلال الحجر الصحي أدت إلى 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.

واهتمت دراسة سلفاً وآخرين (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، ولدى الأفراد الذين لديهم مؤهلات علمية عالية أكثر ممن هم أقل تعليمًا. كما أوضحت النتائج عدم وجود فرق في ممارسة النشاط البدني بناءً على الحالة الاجتماعية (متزوج/ مطلق/ أعزب) أو بناءً على الحالة الوظيفية (موظف/ طالب)، وأوصت الدراسة بضرورة وضع استراتيجية وطنية شاملة لحث الأفراد على ممارسة النشاط البدني بصفة دورية خلال الحجر الصحي.

كما اهتمت دراسة كارتر وآخرين (Carter et al., 2020) بدراسة الأفراد 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 بصفة عامة وخاصة ومن أجل رفع كفاءة الجهاز التنفسي. وقام الفوز وآخرين (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 نشاطاً بدنياً بمعدل أربعة أيام أسبوعياً (من 30% إلى 29%)، كما سجل ارتفاع في نسبة الأفراد الذين يمارسون رياضة المشي وانخفاض نسبة الأفراد غير النشيطين.

ودراسة عمار وآخرون (Ammar et al., 2020) والتي تم إجراؤها في مجموعة من البلدان العربية منها تونس، والمغرب والجزائر. وأبرزت النتائج النهائية لهذه الدراسة عن

والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

المتغير المستقل	العينة	الفئة	العدد	النسبة المئوية %
العمر الزمني	ممارسون	من 20 إلى 40 سنة	48	62 %
	غير ممارسون		21	64 %
	ممارسين	أكثر من 40 سنة	29	38 %
	غير ممارسون		12	36 %
	ممارسون	المجموع	77	100 %
	غير ممارسون		33	
المؤهل العلمي	ممارسون	بكالوريوس	32	42 %
	غير ممارسون		14	43 %
	ممارسون	ماجستير	21	27 %
	غير ممارسون		8	24 %
	ممارسون	دكتوراه	24	31 %
	غير ممارسون		11	33 %
	ممارسون	المجموع	77	100 %
	غير ممارسون		33	
الوظيفة	ممارسون	عاطل عن العمل	28	36 %
	غير ممارسون		13	39 %
	ممارسون	موظف	49	64 %
	غير ممارسون		20	61 %
	ممارسون	المجموع	77	100 %
	غير ممارسون		33	

أداة الدراسة:

قام الباحثان ببناء الاستبيان الخاص بموضوع الدراسة ويتكون من (25) فقرة قسمت (13) فقرة يتم الإجابة عنها من قبل الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية، و(12) فقرة يتم الإجابة عنها من قبل الأفراد غير الممارسين للأنشطة البدنية. ويتكون سلم الاستجابة على فقرات الاستبيان من (5) استجابات وهي:

- أ- تنطبق بدرجة كبيرة جداً (5) درجات.
ب- تنطبق بدرجة كبيرة (4) درجات

ج- تنطبق بدرجة متوسطة (3) درجات.

د- تنطبق بدرجة ضعيفة (2) درجتان.

هـ- تنطبق بدرجة ضعيفة جداً (1) درجة واحدة.

- بناءً على مقياس (ليكرت) الخماسي الذي اعتمده الباحثان كانت تقديرات سلم الاستجابة كما يلي:

تم حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) حيث أدخلنا الأوزان فيما يتعلق بفقرات المحور الأول والذي اشتمل على سلم ليكرت الخماسي ثم يحدد الاتجاه حيث اعتمدنا الترميز الآتي: جدول (2)

المتوسط المرجح	الوزن	مستوى الرأي
من 4.20 إلى 5	5	تنطبق بدرجة كبيرة جداً
من 3.40 إلى 4.19	4	تنطبق بدرجة كبيرة
من 2.60 إلى 3.39	3	تنطبق بدرجة متوسطة
من 1.80 إلى 2.59	2	تنطبق بدرجة ضعيفة
من 1 إلى 1.79	1	تنطبق بدرجة ضعيفة جداً

ثم بعد ذلك تم حساب المتوسط المرجح، ثم تم تحديد الاتجاه حسب قيم المتوسط المرجح كما في الجدول (2) بعد أن تم تقسيم المدى الممتد من 1 إلى 5 إلى خمس فترات متساوية حيث طول كل فترة 0.80

$$\text{طول الفترة} = \frac{\text{المدى}}{\text{عدد الفترات}} = \frac{5-1}{5} = \frac{4}{5} = 0.80$$

وبناءً على هذا التصنيف سيتم التعليق عليها في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

الصدق والثبات:

صدق المقياس:

أولاً: صدق المحكمين. قام الباحثان بعرضهما على (7) من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية والريضة من حملة درجة الدكتوراه ومن ذوي الاختصاص في جامعة صنعاء والبيضاء وإب والأردن لإبداء الرأي حول صدق المقياس، وتم الموافقة عليه وصلاحيته تطبيقه بعد إجراء التعديل اللازم لبعض الفقرات والملحق رقم (1) يوضح ذلك. ومن الناحية الإحصائية تم حساب معامل الصدق والذي بلغ (81%) وهي قيمة مرتفعة ويؤكد صحة وصلاحيته الاستبيان في هذا البحث.

ثانياً: معامل الثبات:

جرى التحقق من ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (10) أفراد من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية في اليمن عبر (الواتس أب) ومن خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل الثبات (الفا كرونباخ) الذي يقيس الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان حيث بلغ معامل الثبات (86%) وهي قيمة مرتفعة تشير إلى تجانس عبارات الاستبيان وثباته وصلاحيته للتطبيق.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان مجموعة من المعالجات الإحصائية المناسبة بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة، وتمثلت بالمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية واختبار (T) للمجموعات المستقلة (Independent .T. Test)، وتحليل التباين الأحادي.

متغيرات الدراسة:

أ- المتغيرات المستقلة:

- 1- العمر (من 20 إلى 40 سنة).
 - 2- الوظيفة (عاطل عن العمل، وموظف)
 - 3- المؤهل العلمي (بكالوريوس، وماجستير، ودكتوراه)
- ب- المتغيرات التابعة: يتمثل في استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبيان.

عرض النتائج ومناقشتها:

إجابة السؤال الأول: ما مدى وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة؟

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينص "ما مدى وعي أفراد المجتمع اليمني الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة؟" فقد استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ودرجة الوعي،

جدول رقم (3)

الترتيب	درجة الوعي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رقم
1	كبيرة جدا	0.61	4.55	أتابع كل ما يتعلق بممارسة التمارين البدنية على وسائل الإعلام أو مواقع التواصل الاجتماعي.	5
2	كبيرة جدا	0.62	4.50	أدرك أن الأنشطة البدنية المنزلية لاقت اهتمام وسائل الإعلام الرياضية في مواقع التواصل الاجتماعي في الوطن العربي لتشجيع الناس على ممارسة التمارين الرياضية	4
3	كبيرة جدا	0.77	4.43	أشارك وسائل الإعلام العربية (الإنترنت) لكل ما تقدمه من محتوى (فيديوهات، فقرات، برامج... إلخ) لتعليم التمارين البدنية الصحية.	7
4	كبيرة جدا	1.17	4.30	أؤيد وسائل الإعلام العربية عبر مواقعها في الإنترنت لدعمها لممارسة التمارين البدنية عبر وسائلها المختلفة أثناء جائحة كورونا.	6
5	كبيرة	1.06	4.00	تمثل التمارين البدنية المنزلية الأولوية في ممارستها عن بقية الأنشطة التنافسية الأخرى (كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة،... إلخ) أثناء الجائحة.	1
6	كبيرة	1.03	3.80	أدرك تماماً أن ممارسة التمارين البدنية أثناء جائحة كورونا مهمة للحفاظ على الصحة.	9
7	كبيرة	1.05	3.78	إهمال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء جائحة كورونا أثرت سلباً على الأفراد من الناحية الصحية.	11
8	كبيرة	1.21	3.71	إهمال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء جائحة كورونا أثرت سلباً على الأفراد من الناحية النفسية.	10
9	كبيرة	1.18	3.56	إهمال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء جائحة كورونا أثرت سلباً على الأفراد من الناحية الاجتماعية.	13

10	كبيرة	1.24	3.53	إهمال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء جائحة كورونا أثرت سلباً على الأفراد من الناحية البدنية.	12
11	كبيرة	1.15	3.45	معظم أفراد الأسرة مهتمون بممارسة التمارين المنزلية أثناء الجائحة.	3
12	متوسطة	1.07	3.41	أنا مدرك تماماً لأهمية ممارسة التمارين البدنية داخل أو خارج المنزل أثناء جائحة كورونا.	8
13	متوسطة	1.28	2.71	أهملت ممارسة التمارين البدنية في المنزل أثناء الجائحة.	2

لتطوير قدراتهم البدنية من أجل المحافظة على مستواهم الذي كانوا فيه قبل الجائحة وتقوية جهازهم المناعي للحد من أعراض الإصابة بالفيروس. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة سلفاً وآخرين (Silva,et al.2020) إلى أن ارتفاع مؤشر المجتمع البرازيلي نحو ممارسة الأنشطة البدنية خلال فترة الحجر الصحي المنزلي لدى الرجال أكثر من النساء. وكذلك دراسة الفوز وآخرين (Alfawaz,et al.2020) حيث أشارت النتائج إلى ارتفاع في نسبة الذين يمارسون رياضة المشي وانخفاض نسبة الأفراد غير النشيطين. وتتعارض هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ليسر وآخرون (Lesser et al.2020)، وبارو وآخرين (Babarro,et al.2020)، فيزيك وآخرون (Füzéki et al.,2020) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية قلت بشكل كبير أثناء الحجر الصحي المنزلي في المجتمع الكندي، والأسباني وغيره على التوالي. وللإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص " ما مدى وعي أفراد المجتمع اليمني غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة؟" فقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ودرجة الوعي والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

الترتيب	درجة الوعي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رقم
2	كبيرة جدا	0.76	4.41	أعلم بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية وفوائدها على صحتي.	1
3	كبيرة جدا	0.81	4.30	مارست أنشطة بدنية (رياضية) قبل جائحة كورونا.	2
4	كبيرة جدا	0.77	4.30	أعلم أن عدم ممارستي للأنشطة البدنية تسبب كثير من المشاكل الصحية والنفسية والبدنية والاجتماعية.	3
5	كبيرة	0.87	3.85	أعلم أن ممارستي للأنشطة البدنية تقلل من خطر الإصابة من أمراض القلب والجهاز التنفسي والسكري وضغط الدم.	4
6	كبيرة	0.98	3.82	أعلم أن ممارستي للأنشطة البدنية ترفع من جهازك المناعي وتحسن من قدرته على مواجهة كثير من الأمراض المعدية والفيروسات.	5
7	كبيرة	1.19	3.46	أعلم أن ممارستي للأنشطة البدنية تحسن من الضغوط النفسية وتزيل القلق والاكتئاب والتوتر وتحسين المزاج.	6

7	أعلم أن القلق والاكتئاب والتوتر والخوف والمزاج السيء وقلة النشاط البدني، يسبب في انخفاض الجهاز المناعي إلى أقل من 50% تقريباً من قدرته ويسهل من الإصابة بالفيروسات المعدية.	3.11	1.41	متوسطة	10
8	أعلم أن ممارستي للأنشطة البدنية مع أفراد أسرتي تخفف من الضغوط النفسية والاجتماعية وتحسن المزاج وترفع من عمل الجهاز المناعي بأجسامهم.	3.41	1.24	متوسطة	9
9	أعلم أن فيروس كورونا أول ما يصيب بالجسم هو الجهاز المناعي الضعيف.	3.45	1.20	كبيرة	8
10	أعلم أن ممارسة الأنشطة البدنية هي الخيار الأمثل للوقاية في مواجهة أعراض خطر الإصابة بكورونا لعدم وجود لقاح له.	3.07	1.53	متوسطة	11
11	لفت انتباهي أثناء متابعتي لأي من وسائل الإعلام أثناء الجائحة بتوعيتها للأفراد بممارسة الأنشطة البدنية أو تقديم برامج بدنية تمارس في المنزل.	2.86	1.78	متوسطة	12
12	بعد اطلاعك على المعلومات السابقة: هل لديك الاستعداد والرغبة في ممارسة أنشطة بدنية أثناء الجائحة	4.43	0.56	كبيرة جدا	1

يبين الجدول رقم (4) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، إذ تشير القيم الواردة في الجدول أعلاه إلى أن محور (غير الممارسين للأنشطة البدنية) قد احتلت الفقرة رقم (12) المرتبة الأولى من بين فقرات محور الممارسين بمتوسط حسابي، وانحراف معياري مقداره (0.56 ± 4.43)، في حين احتلت الفقرة رقم (1) المرتبة الثانية بمتوسط حسابي، وانحراف معياري مقداره (0.76 ± 4.41)، في حين احتلت الفقرة رقم (11) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي، وانحراف معياري (1.78 ± 2.86).

ويعتقد الباحثان أن حصول الفقرتين (12)، (1) على أعلى متوسط حسابي، وانحراف معياري يعود إلى مدى اهتمام الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية، ولديهم الرغبة والميول والاستعداد لممارستها لما لها من تأثيرات وفوائد إيجابية على ممارستها من الناحية البدنية والصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية؛ فهي تساعدهم في التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كأمراض القلب وضغط الدم والسكري والسرطان والبدانة، وتحسن عمل الجهاز المناعي من مقاومة الأمراض وخاصة الأمراض المعدية والمتفشية كالإصابة بفيروس كورونا خلال هذه الأزمة، بينما احتلت الفقرة رقم (11) على أقل متوسط حسابي، وانحراف معياري، حيث يعتقد الباحثان أن من الأسباب الرئيسية التي أدت إلى زيادة خوف وقلق أفراد المجتمع هو ما لمسوه من اهتمام وسائل الإعلام بنشر وقائع الجائحة ومتابعة الحصيلة اليومية من المصابين والوفيات ونشرها على مدار

(24) ساعة، واهتمت بالحجر المنزلي والتوعية من الاختلاط في بداية الجائحة فقط، وتغافلت عن اهتمامها بالأفراد وتغير نمط حياتهم المعيشة وسلوكهم من أفراد أحرار يعيشون حياة طبيعية ويمارسون كثيراً من الأنشطة البدنية والحياتية إلى إغلاق تام وعزل كلي في منازلهم دون التنفيس عن طاقاتهم ومشاعرهم. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة سلفا وآخرين (Silva, et al. 2020) إلى أن ارتفاع مؤشر المجتمع البرازيلي نحو ممارسة الأنشطة البدنية خلال فترة الحجر الصحي المنزلي لدى الرجال أكثر من النساء. وكذلك دراسة الفواز وآخرين (Alfawaz, et al. 2020) حيث أشارت النتائج إلى ارتفاع في نسبة الذين يمارسون رياضة المشي وانخفاض نسبة الأفراد غير النشيطين لدى المجتمع السعودي. ودراسة (المذخوري وآخرين. 2020) حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت إسهاماً فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الأمراض مما ساعد في تطوير الجانب الترفيهي للجسم وتفادي الضغوط النفسية. وتتعارض هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ليسر وآخرين (Lesser et al. 2020)، وببارو وآخرين (Babarro, et al. 2020)، وفيزك وآخرين (Füzéki et al., 2020) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية قلت بشكل كبير أثناء الحجر الصحي المنزلي في المجتمع الكندي، والأسباني وغيره على التوالي. وكذلك دراسة عمار وآخرين (Ammar et al., 2020) والتي تم إجراؤها في مجموعة

وغير الممارسين لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي في أثناء الجائحة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، أو لمؤهل التعليمي، والوظيفة)؟ وللإجابة على التساؤل الثالث في متغير العمر فقد استخدم الباحثان اختبار (T.Test) للعينات المستقلة والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول رقم (5) المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T.Test) للعينات المستقلة

المحاور	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة.	من 20 إلى 40 سنة	48	3.82	0.66	-0.891	0.670	غير دالة
	أكثر من 40 سنة	29	3.96	0.55			
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة.	من 20 إلى 40 سنة	21	3.98	0.51	-0.800	0.430	غير دالة
	أكثر من 40 سنة	12	4.15	0.76			

المنزل قد أسهمت إسهاماً فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الأمراض مما ساعد في تطوير الجانب الترفيهي للجسم وتقادي الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة التي تكون أعمارهم بين (45-60). وتتعارض مع دراسة ببارو وآخرين (Babarro,et al,2020) باستعمال الاستبيان الدولي للنشاط البدني لدراسة عادات المجتمع الأسباني قبل الحجر الصحي لجائحة كورونا وبعده. واثبتت النتائج انخفاض الوقت المخصص لرياضة المشي والنادي الرياضية بـ (52%) و (16%) على التوالي في حين زادت نسبة الخمول البدني بـ (23.8%)، كما استنتج الباحثون من خلال نتائج الدراسة أن الرجال أصبحوا أقل حركية من النساء خلال الحجر الصحي وبالمثل الطلاب والشباب ممن سنهم لا يتجاوز (30) سنة. وللإجابة أيضاً على التساؤل الثالث في متغير (الوظيفة) فقد استخدم الباحثان اختبار (T.Test) للعينات المستقلة والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول رقم (6) المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T.Test) للعينات المستقلة

المحاور	الوظيفة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	عاطل عن العمل	28	3.87	0.73	-0.124	0.902	غير دالة
	موظف	49	3.89	0.55			
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	عاطل عن العمل	13	4.01	0.55	-0.207	0.837	غير دالة
	موظف	20	4.06	0.66			

الممارسين للأنشطة البدنية بالنسبة لمتغير الوظيفة حيث كانت قيم مستوى الدلالة (P-value) أكبر من (0.05) وذلك

من البلدان العربية منها تونس، والمغرب والجزائر. وأفرزت النتائج النهائية لهذه الدراسة عن ارتفاع معدل ساعات الجلوس والراحة اليومية من (5 إلى 8) ساعات وتغير سلوكيات النشاط البدني بالانخفاض مع اضطراب العادات الغذائية. 4- وللإجابة على تساؤل الدراسة الثالث الذي مفاده " هل توجد هناك فروق في مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الممارسين

يتضح من الجدول رقم (5) أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استجابة العينة من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية ذوي العمر من 20 إلى 40، وأكثر من 40 حيث كانت قيم مستوى الدلالة (P-value) أكبر من (0.05) وذلك باستخدام اختبار (T.Test) حيث بلغت قيمة P-value= (0.670) وغير الممارسين (0.430) P-value=

ويعتقد الباحثان أن عدم وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية هو نتيجة الكبت والملل والقلق والخوف من الوضع الصعب الذي يعيشونه أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة وتعطشهم إلى الحرية والتنفيس وإخراج طاقاتهم المخزونة؛ بسبب قلة الحركة سواءً من الأعمار تحت (40) سنة أو فوق (40) سنة فجميعهم مدركون بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية وفوائدها الإيجابية عليهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (المذخوري وآخرين، 2020) إلى أن ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل

يتضح من الجدول رقم (6) أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استجابة العينة من الممارسين وغير

باستخدام اختبار (T.Test) حيث بلغت قيمة الممارسين (0.902) وغير الممارسين (0.837) $P\text{-value} =$. ويعتقد الباحثان أن عدم وجود فروق بينهم بغض النظر موظف أو عاطل فجميعهم سيمرون بنفس المشاكل الاجتماعية والنفسية والبدنية والصحية؛ بسبب ملازمتهم لمنزلهم أثناء الحجر الصحي المنزلي؛ ولذلك جميعهم يحتاجون إلى الترفيه عن أنفسهم وممارسة الأنشطة البدنية بسبب الضغوط التي ولدتها الجائحة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (المذخوري وآخرين، 2020) وهي أن ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت إسهاماً فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الأمراض مما ساعد في تطوير الجانب

الترفيهي للجسم وتقادي الضغوط النفسية. وكذلك تتفق مع دراسة سلفاً وآخرين (Silva et al., 2020) بخصائص ممارسة النشاط الرياضي لدى المجتمع البرازيلي، وأشارت أهم نتائجها إلى ارتفاع مؤشر ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحجر الصحي. كما أوضحت النتائج عدم وجود فرق في ممارسة النشاط البدني بناءً على الحالة الوظيفية (موظف/طالب).

وللإجابة أيضاً على التساؤل الثالث في متغير (المؤهل العلمي) فقد استخدم الباحثان المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T.Test) للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول رقم (7) و(8) توضح ذلك.

جدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمتغير (المؤهل العلمي)

المحاور	المؤهل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	بكالوريوس	32	3.92	0.64
	ماجستير	21	3.70	0.55
	دكتوراه	24	4.09	0.56
	المجموع	77	3.88	0.62
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	بكالوريوس	14	4.06	0.56
	ماجستير	8	3.81	0.67
	دكتوراه	11	4.18	0.63
	المجموع	33	4.04	0.61

يتضح من الجدول رقم (7) في متغير المؤهل العلمي بأن أعلى قيمة للمتوسط الحسابي جاءت (4.81)، وأقل قيمة جاءت (3.70) في محاور الدراسة والجدول رقم (8) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق.

جدول رقم (8) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات لمحوري الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي (ن=110)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	بين المجموعات	2.50	2.00	1.25	0.55	0.68	غير دالة
	داخل المجموعات	21.43	61.00	0.35			
	المجموع	23.93	63.00				
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	بين المجموعات	0.64	2.00	0.32	0.86	0.43	غير دالة
	داخل المجموعات	11.14	30.00	0.37			
	المجموع	11.78	32.00				

النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج:

- 1- وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال الجائحة كان بشكل عام كبير.
- 2- وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال الجائحة كان كبيراً.
- 3- عدم وجود فروق جوهرية في مستوى وعي الأفراد الممارسين وغير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال الجائحة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، والوظيفة، والمؤهل العلمي).

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بالتوصيات الآتية:
- 1- إجراء مزيد من الدراسات المشابهة على الأفراد من كلا الجنسين.
 - 2- تقديم بعض النصائح والتوجيهات لبعض السلوكيات البديلة التي قد تؤثر سلباً على الحالة الصحية والاجتماعية والنفسية والجسدية للأفراد أثناء الحجر الصحي المنزلي مستقبلاً.
 - 3- الاستمرار في تعزيز الاتجاه الإيجابي لأفراد المجتمع اليمني نحو أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
 - 4- تزويد المسؤولين في وزارة الشباب والرياضة ووزارة الصحة بنتائج الدراسة لنشر الثقافة الرياضية، والمفاهيم الصحية الخاصة بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لمختلف نواحي الحياة الاجتماعية والصحية والنفسية والبدنية لجميع أفراد المجتمع اليمني بمختلف الأعمار ومن كلا الجنسين.

يشير الجدول رقم (8) إلى نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والذي يبين عدم وجود فروق بين إجابات أفراد العينة حول ممارسة الأنشطة البدنية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، إذ تشير قيمة "ف" المحسوبة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على كلا المحورين، حيث كانت قيمة "ف" المحسوبة لكلا المحورين أقل من القيمة الجدولية. ويعتقد الباحثان أنه قد يكون ناتج عن زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية والصحية والبدنية التي يواجهها أفراد العينة على حد سواء نتيجة الحجر الصحي المنزلي وخوفهم من الإصابة بالفيروس، بالإضافة إلى الأزمة السياسية التي تمر بها البلاد وما خلفته من أزمات اقتصادية وأمنية ومعيشية جعلتهم يعانون أكثر من غيرهم وتفكيرهم أكثر في مستقبلهم المجهول، مما جعلهم يتوجهون لممارسة الأنشطة البدنية المنزلية أثناء الحجر الصحي كوسيلة للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وخفض التوتر لديهم والحد من زيادة الأمراض المزمنة والترويج عن أنفسهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (المذخوري وآخرين، 2020) إلى أن ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت إسهاماً فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الأمراض مما ساعد في تطوير الجانب الترفيهي للجسم وتقادي الضغوط النفسية. وتتفق مع دراسة سلفاً وآخرين (Silva et al., 2020) بخصائص ممارسة النشاط الرياضي لدى المجتمع البرازيلي. وأشارت أهم نتائجها إلى ارتفاع مؤشر ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحجر الصحي، ولكنها تتعارض مع الدراسة نفسها مع متغير المؤهل حيث كانت في دراسة سلفاً لدى الأفراد الذين لديهم مؤهلات علمية عالية أكثر ممن هم أقل تعليمياً.

المراجع العربية:

- حكمت المذخوري، ورفاهية بوشارب، (4،2020)، أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي خلال جائحة كورونا المستجد 19. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/340938468_ahmyt_mmarst_alanshtt_albdnyt_walrya_dyt_khlal_fttr_alhjr_alshy_athna_jayht_fyrws_kwrwna_almstjd_kwfyd_19
- كرامة، مروة، وآخرون (2020)، تأثير الأزمات الصحية العالمية على الاقتصاد العالمي: تأثير فيروس كورونا كوفيد-19 على الاقتصاد الجزائري أنموذجاً. مجلة التمكين الاجتماعي. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-1029988>
- ملحم، فضل عائد (1999)، الطب الرياضي والفسيولوجي، دار الكندي للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- منظمة الصحة العالمية 2020/3/17 <https://www.who.int/ar/news->
- WHO - نشرة منظمة الصحة العالمية 29 فبراير WHO/2019-2020
- FAQK منظمة الصحة العالمية إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس 2020 www.publichealth.lacounty.gov

المراجع الأجنبية:

- 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.
- 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.
- Carter, S. J., Baranaskas, 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.
- Füzei, 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.
- Hikmat Almathkooi¹, Rafahiya Bouchareb², María José Flores-Tena. (2020, 10) Physical Activity Practitioners: Reducing Infection with Coronavirus. *IJERE, International Journal of Educational Research Review*,
- 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.