

تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المنزلية على بعض الجوانب الحياتية للإنسان في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

*رامي ميخائيل فخري مسعد

ما يمر به العالم من انتشار جائحة كورونا (كوفيد-١٩) وتأثيراته المختلفة على البشر، حيث تم تصنيفه من منظمة الصحة العالمية من الأمراض الجائحة التي انتشرت بصورة سريعة ونطاق واسع وسريعة التفشي، وقد 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، واختلفت احتياجات الفرد قبل وخلال جائحة كورونا. وفي ظل التوصيات العالمية والإجراءات الحكومية التي تهدف إلى الحد من التجمعات وتلزم بالتباعد الاجتماعي والحجر المنزلي في بعض الأحيان، وفي ظل صعوبة إجراء الرياضات الجماعية أو الذهاب إلى الأندية والصالات الرياضية، كان لابد من التفكير ببعض الحلول للقيام ببعض أنواع التمارين والأنشطة ولو في حدها الأدنى وتجنب الخمول والكسل وقلة الحركة. (٥)

وتعتبر ممارسة التمارين الرياضية واحدة من أكثر الأمور التي يوصي بها الأطباء في جميع أنحاء العالم لما لها من آثار إيجابية صحية ونفسية أيضاً، فهي تساعد الجسم على القيام بوظائفه وعملياته الحيوية المختلفة من خلال تنشيط الدورة الدموية مثلاً، ولها فوائد متعلقة بالتخلص من الوزن الزائد والحصول على جسم صحي ورياضي، إضافة إلى فوائدها النفسية المتعلقة بإزالة التوتر والقلق، لذلك وضع اختصاصيو الرياضة مجموعة من التمارين البسيطة والمفيدة التي يمكن ممارستها في البيت، وضرورية لمواجهة عواقب المرض السلبية كالكساح وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، والجهاز التنفسي، ولضمان شيخوخة نشطة، علاوة على التأثير النفسي للحجر الصحي، وآثاره السلبية، كالغضب والإرتباك، والاكتئاب، والإحباط والملل، وبما أنه تم التأكيد على أن التمارين الرياضية، والنشاط البدني هما علاج فعال لمعظم الأمراض المزمنة التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة العقلية، والبدنية، لذلك عدت ممارسة الرياضة وقائية علاجية. (٥)

* دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية قسم علوم الصحة الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

والتمارين البدني ضروري أثناء الحجر الصحي، لأن المحافظة على الوظيفة الفسيولوجية لمعظم أعضاء الجسم يساهم بمواجهة العواقب العقلية، والبدنية الناتجة عن التباعد الاجتماعي، وقلّة الحركة التي سببها فيروس كورونا. (٥)

ففي حالات الحجر المنزلي الذاتي يكون جسمنا وعقلنا بحاجة إلى التمرين البدني، للعمل بشكل صحيح، وللمحافظة على المناعة، وعلى المساهمة في تقويتها، لأنها تؤدي دوراً مهماً في تقوية جهاز المناعة، وفي تخفيض احتمال التعرض للإلتهابات، وفي القدرة على الشفاء والتعافي بشكل أسرع في حال التعرض للإصابة. (Nieman, 1994)

وتهدف، أيضاً، إلى حماية الجسم من السمنة، وعدم ارتفاع وزنه، وإلى رفع اللياقة البدنية، وتعزيز الثقة بالنفس، وإزالة التوتر، وتعديل المزاج وإزالة الاكتئاب، وتمضية الوقت بفرح وهي تمارين سهلة، ومجانية. (Jiang, Villareal & al et Martin; 2019, Netz; 2018a)

ومن المهم جداً، للمحافظة على صحة الأشخاص، مزاوله نمط حياة رياضية نشطة، أثناء الحجر الصحي في المنزل، بخاصة للذين لديهم مشاكل صحية ولدي كبار السن. (٥) يتوجب الحال هذه، على البالغين ممارسة التمارين الرياضية لحوالي ١٥٠ دقيقة في الأسبوع بوتيرة خفيفة، أو ٧٥ دقيقة أسبوعية بوتيرة عالية، كالجري، والسير، وتمارين الضغط، والوثب، والقفز، والبطن، والاندفاع والقرفصاء والفخدين والرفع، والإندال، ووضع اللوح، وإطالة العضلات، وغيرها من التمارين، فممارسة الأنشطة والتمارين البدنية الرياضية في المنزل، مهما كان نوعها، تبقى أفضل من عدمها، فهي تؤدي إلى إفادة جسدية، وعقلية، وصحية ونفسية. (Apostolopoulos, Borkoles, Polman, & Stojanovska, 2014)

وليمكن وضع الحلول المناسبة لزيادة الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية والتغلب عليها من جميع الجوانب وكذلك أهمية الالتزام بالتغذية السليمة والصحية وممارسة الأنشطة الرياضية في رفع مستوى الجانب الصحي والبدني والنفسي لدى الفرد، لذلك يجب على كل فرد أن يحدد ساعات في اليوم للممارسة الأنشطة الرياضية خاصة أثناء الحجر المنزلي الذي ينتج عنه قلة الحركة والأكل الزائد عن اللزوم وكثرة النوم، بالإضافة إلى الأمراض النفسية كالكتابة والقلق والملل والتوتر الذي بدوره يؤدي إلى اضطرابات نفس-حركية.

مشكلة البحث:

أجبر فيروس كورونا المصريين على ملازمة الحجر المنزلي، لعدم انتشار الوباء في ما بينهم، وللحفاظ على السلامة الصحية العامة، ف اتخذت الحكومة المصرية قرار الحجر الجزئي لبعض المحافظات والحجر الكلي لولايات أخرى حسب انتشار فيروس كورونا، وعدم الخروج من المنازل إلا في الحالات الطارئة القصوى ، فوجد المواطن الجزائري نفسه أمام نمط حياة جديد، أدى إلى قلة الحركة، وتغيير نظام النوم، وسوء تنظيم الوجبات الغذائية اليومية، وزيادة الوزن، والشعور بالأوجاع، وآلام الظهر والعضلات، وتقلبات في الطبع والمزاج والشعور بالملل، والكسل، ما زاد الرغبة عنده إلى الخروج من المنزل.

إن الحجر الصحي المنزلي هو الخيار الأفضل للحد من العدو السريعة الانتشار، لكن قد يكون له آثار جانبية على صحة المحجورين بالمنازل، خاصة في تغير نمط حياتهم، وسلوكياتهم، فيتوجب عليهم القيام بأنشطة مختلفة لتمضية الوقت بالمفيد.

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من كونها دراسة جديدة لم يتم تناولها من قبل باحثين آخرين، وعلى أنها تشجع وتحفز أفراد المجتمع المصري على البقاء في المنزل، عبر تمضية الوقت بالأعمال المفيدة، وعدم الشعور بالملل والتعب وألا يتعرضوا للإصابة بالفيروس، ولكونها أيضاً تبين أهمية ممارسة التمارين الرياضية المنزلية مما لها من فوائد صحية، وبدنية ونفسية على الفرد.

- يتميز مستوى إتجاهات عينة البحث نحو تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية والنفسية) بدرجة مرتفعة.
- يتباين عدد المرات التي تمارس فيها الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام أسبوعياً قبل وأثناء الحجر المنزلي إضافة إلى تباين الوقت الذي يقضيه يومياً في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثناء بقاء الأشخاص بالمنزل في ظل جائحة كورونا.
- للتمارس الرياضية المنزلية دور إيجابي في مساعدة الإنسان على إلتزامه بالحجر المنزلي من خلال الممارسة ومدى إنعكاسها على الجوانب (البدنية، الصحية، النفسية) في ظل جائحة كورونا.

أهداف البحث:

- معرفة درجة مستوى إتجاهات عينة البحث نحو تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية والصحية والنفسية).

- الكشف عن عدد المرات التي تمارس فيها الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام أسبوعياً قبل وأثناء الحجر المنزلي، إضافة إلى الكشف عن الوقت الذي تقضيه يومياً في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثناء بقاء الأشخاص بالمنزل في ظل جائحة كورونا.
- إبراز الدور الإيجابي للتمارين الرياضية المنزلية في مساعدة الإنسان على إلتزامه بالحجر المنزلي من خلال الممارسة ومدى انعكاسها على الجوانب (البدنية، الصحية، النفسية) في ظل جائحة كورونا.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوي اتجاهات عينة البحث نحو تأثير التمارين الرياضية على الجوانب (البدنية، والصحية والنفسية)؟
- ٢- كم عدد المرات التي يمارس فيها الأشخاص الأنشطة الرياضية بانتظام أسبوعياً قبل وأثناء الحجر المنزلي، في ظل جائحة كورونا؟
- ٣- كم من الوقت الذي يقضيه الأشخاص يومياً في ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء الحجر بالمنزل في ظل جائحة كورونا؟
- ٤- هل يمكن للتمارين الرياضية البدنية أن تؤدي دوراً إيجابياً في مساعدة الإنسان على إلتزامه بالحجر المنزلي من خلال ممارسة تمارين بدنية منزلية؟
- ٥- ما مدى تأثير التمارين الرياضية المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية، والنفسية) أثناء بقاء الأشخاص بالمنزل في ظل جائحة كورونا؟

المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في البحث:

التمارين الرياضية المنزلية:

هناك العديد من التمارين الرياضية التي يمكن القيام بها في المنزل دون الحاجة إلى تكاليف مادية كبيرة ودون الحاجة أيضاً للأدوات والأجهزة الرياضية، وهي عبارة عن تمارين رياضية وأعمال منزلية تساعد في الحركة ومحفزة لخسارة الوزن وحرق السعرات الحرارية (تعريف إجرائي).

الحجر المنزلي:

يعنى عزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم، والهدف هو منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص (الصحة العالمية، ٢٠١٩)

فيروس كورونا:

مرض (كوفيد- ١٩) هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم إكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدأ تفشيه في مدينة "ووهان" الصينية في ديسمبر (٢٠١٩م) وقد تحول (كوفيد - ١٩) الآن إلى جائحة اثرت على العديد من بلدان العالم. (الصحة العالمية، ٢٠١٩)

الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة "يحي بن العربي، ربوح محمد" (٢٠٢٠م)، هدفت إلى التطرق لجائحة كورونا (كوفيد ١٩) والآثار النفسية والاجتماعية المنزلية عنه على الرياضي أو غير الرياضي، مع إبراز ضرورة ممارسة النشاط الرياضي عموماً والرياضة المنزلية خصوصاً في هذا الظرف بالذات، لحتمية التباعد الاجتماعي والجسدي الذي يفرضه هذا الوباء بينت أن ممارسة الرياضة ضرورة قصوى في الأحوال العادية، إلا أنها أصبحت أكثر من الضرورة في وضعنا الحالي من خلال تدابير الحجر الصحي، لما لها من دور في المحافظة على الصحة وتعزيز المناعة التي يبدو أننا أصبحنا نحتاجها أكثر من ذي قبل، وعليه تم اقتراح مجموعة من التمارين والحركات المناسبة لخصوصية المكان، بالإضافة إلى مجموعة من الوسائل والأدوات المساعدة لممارسة الرياضة داخل المنزل.

- دراسة "الهيئة العامة للرياضة" (٢٠٢٠م)، هدفت إلى التعرف على تقييم نمط الحياة وممارسة النشاط البدني قبل وخلال انتشار جائحة كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة، وإشتملت الدراسة التي تمت من خلال استمارة إلكترونية تم نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي يتمثل مجتع الدراسة أفراد المجتمع المحلي من (مواطنين - مقيمين) بدولة الإمارات العربية المتحدة للفئة العمرية من (١٨) عام فيما فوق وإستهدفت الدراسة (١١٩٣) شخصاً من الذكور والإناث وتوصلت الدراسة أن نمط الصحة والتغذية لم تتغير كثيراً، وأن نسبة ممارسة الرياضة خلال فترة جائحة كورونا داخل المنزل بلغت (٦٧.٠٠%) وأن نسبة (٣٣.٠٠%) خارج المنزل وذلك بسبب الإجراءات الاحترازية التي تم وضعها للحد من انتشار فيروس كورونا، كما أظهرت الدراسة أن أعلى نسبة لمدة ممارسة الرياضة يومياً من نسبة أقل من (٣٠) دقيقة بنسبة (٢٨.٠٠%)، وبالنسبة الهدف من ممارسة الرياضة لدى عينة الدراسة من

أجل الصحة (٥٩.٧٠٠%)، كما بينت أن عمل التمرينات الرياضية من خلال المعلومات والخبرات جاءت بنسبة (٧٤.٠٠%) ومن خلال شبكة الإنترنت، وبالنسبة لجانب نمط الحياة بينت أن خلال فترة جائحة كورونا نسبة (٤٠.٨٠%) لم يعانون من أي توتر، وأن نسبة (٣٢.٢٠%) من عينة الدراسة لا يعانون أبداً من العصبية خلال فترة الجائحة وذلك يرجع إلى الوعي الثقافي بالآثار السلبية لتلك الجائحة على النواحي النفسية، وأوصت بزيادة الوعي المجتمعي حول العادات الغذائية الصحية، وزيادة العمل على وضع آلية للتواصل مع أفراد المجتمع نحو أهمية ممارسة الرياضة.

- دراسة "حكمت المذخوري، بوشارب رفاهية" (٢٠٢٠م) هدفت إلى معرفة أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩)، وبينت فوائد الأنشطة البدنية أثناء الحجر المنزلي لمعالجة مشكلة الوزن الزائد الناتج عن الحجر الصحي والبقاء لمدة طويلة بالمنزل أو مراكز الحجر، وتفاذي وتقليل نسبة الإصابة بمرض السكري نتيجة الحجر الصحي عن طريق ممارسة النشاط البدني، والمحافظة على القلب من الأمراض ومن إنسداد الشرايين والأوعية الدموية والتجلطات، والحماية من الإصابة بالسرطان والأورام عن انقسامات غير طبيعية للخلايا، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعطي طاقة وحيوية لنشاط الجسم، وأوصت الدراسة أنه لا بد للرجال والسيدات من ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل يومي بالإضافة إلى التنوع للنشاطات المنزلية والمشاركة فيها قدر الإمكان.

- دراسة "فرج يوسف عاد" (٢٠٢٠م) هدفت إلى تشجيع الأشخاص المحجورين بالمنازل على القيام بالأنشطة والتمارين البدنية، وإلى معرفة مدى تأثيرها عليهم صحياً، ونفسياً، وبدنياً، وقد أجابت عينة الدراسة المؤلفة من (١٢٠٩) شخصاً، من مختلف الأعمال، الموزعة إلكترونياً بشكل عشوائي على أسئلة الاستبيان، وقد أظهرت النتائج أن الوقت المخصص لممارسة الرياضة يومياً وأسبوعياً، إضافة إلى وجود أدوات رياضية، والإستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية لمناسبته لأغراض البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في أفراد المجتمع المحلي المواطنين المقيمين بدولة القاهرة المحجورين بالمنازل بسبب جائحة كورونا للمراحل العمرية من (١٥) سنة إلى أكثر من (٦٥) سنة وطبق البحث على عينة بلغت (٧٢٥) شخصاً الذين أجابوا على استمارة الاستبيان الإلكتروني من أصل (١٠٠٠) شخص الذين تلقوا الاستبيان الإلكتروني.

جدول (١)

يبين النسبة المئوية لعمر أفراد عينة البحث

النسبة المئوية	عدد الأشخاص	المرحلة العمرية	
٣٠.٣٤%	٢٢٠	١٥ سنة إلى ١٨ سنة	أفراد عينة البحث
٤٨.٢٧%	٣٥٠	١٩ سنة إلى ٣٠ سنة	
١٧.٩٤%	١٣٠	٣١ سنة إلى ٦٠ سنة	
٣.٤٥%	٢٥	أكبر من ٦٠ سنة	
١٠٠%	٧٢٥	المجموع	

أدوات جمع البحث:

وقد تم استخدام استمارة استبيان إلكتروني كأداة للبحث، وهو الوسيلة الأفضل المتوفرة والمهمة، لجمع المعلومات حول أهمية ممارسة الرياضة المنزلية، ولمعرفة فئة الأشخاص الذين يقومون بالتمارين البدنية تم نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي. المعاملات العلمية:

لقد تم التأكد من ثبات وصدق الاستبيان، من خلال عرضه على ذوي الاختصاص، ثم تم توزيع الاستبيان إلكترونياً، على (٢٠) شخص بعد إجراء التعديلات المطلوبة، بشكل عشوائي من خلال نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وإستعمال معامل الارتباط بيرسون، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (٢)

جدول (٢)

يبين درجات الثبات والصدق للاستبيان المقدم لعينة البحث

الصدق الذاتي	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" المسحوبة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	محاول الاستبيان
٠.٩٢	٠.٤٥	٠.٨٦	٠.٠٢	١٩	٢٠	البدني
٠.٩٥		٠.٩٠				الصحي
٠.٩٣		٠.٨٨				النفسي
٠.٩٤		٠.٨٩				الاستبيان ككل

المعالجات الإحصائية:

- النسب المئوية.
 - معامل الارتباط بيرسون.
 - الصدق الذاتي.
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:
عرض وتحليل ومناقشة الهدف الأول:

جدول (٣)

يبين نتائج إتجاهات عينة البحث على تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية، النفسية)

المحور	هدف النشاط	أوافق بدرجة كبيرة		أوافق بدرجة متوسطة		أوافق		لا أوافق بدرجة كبيرة	
		النسبة المئوية	تكرار	النسبة المئوية	تكرار	النسبة المئوية	تكرار	النسبة المئوية	تكرار
الجانب البدني	رفع اللياقة البدنية	٢٢.٠٧	١٦٠	٢٦.٢١	١٩٠	٢٢.٦٢	١٦٤	١٤.٩٠	١٠٨
	الشعور بالنشاط	٢٨.٢٨	٢٠٥	١٩.٥٩	١٤٢	٢١.٧٩	١٥٨	١٧.٢٤	١٢٥
	المحافظة على شكل جسمك	٣٠.٠٢٧	٢١٨	١٩.٠٣	١٣٨	٢٣.٨٦	١٧٣	١٤.٠٧	١٠٢
	الحفاظ على الوزن	١٨.٦٢	١٣٥	٣٣.٤٠	٢٤٠	٢٤.٨٣	١٨٠	١٣.٥٢	٩٨
الجانب الصحي	النوم بشكل أفضل	٢٥.٣٨	١٨٤	٢٩.٧٩	٢١٦	٢٦.٤٨	١٩٢	٩.٣٨	٦٨
	هضم الطعام بشكل أفضل	٢٧.٧٢	٢٠١	٣٠.٦٢	٢٢٢	٢١.٧٤	١٥٤	١٠.٧٦	٧٨

المحور	هدف النشاط	أوافق بدرجة كبيرة		أوافق		أوافق بدرجة متوسطة		لا أوافق		لا أوافق بدرجة كبيرة
		النسبة المئوية	تكرار	النسبة المئوية	تكرار	النسبة المئوية	تكرار	النسبة المئوية	تكرار	
	تجنب التعب، وأوجاع الظهر، والمفاصل	٣٢.٢٨	٢٣٤	٢٣.٤٥	١٧٠	٢٥.٦٦	١٨٦	٧.٥٩	٥٥	١١.٠٣
	تجنب المرض	٣٤.٠٧	٢٤٧	٢٦.٧٦	١٩٤	١٩.٥٩	١٤٢	٥.٧٩	٤٢	١٣.٧٩
الجانب النفسي	تنشيط العقل والذهن	٢٨.٢٨	٢٠٥	٢٩.٦٦	٢١٥	٢٢.٤٨	١٦٣	٦.٤٨	٤٧	١٣.١٠
	تحسين المزاج	٣٤.٧٦	٢٥٢	٢٧.٣١	١٩٨	٢٤.٤١	١٧٧	٦.٩٠	٥٠	٦.٦٢
	تمضية الوقت بشكل أفضل	٣٦.٤١	٢٦٤	٢٥.١٠	١٨٢	٢٢.٩٠	١٦٦	٥.٢٤	٣٨	١٠.٣٤
	القدرة على البقاء في الحجر المنزلي	٣٢.٥٥	٢٣٦	٢٩.٩٣	٢١٧	٢٠.٦٩	١٥٠	٦.٢١	٤٥	١٠.٦٢

من خلال الجدول رقم (٣) يتبين أن درجة استجابة إتجاهات عينة البحث على تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية، والنفسية) للأشخاص المحجورين مرتفعة، ويرجع الباحث ذلك إلى أن التمارين المنزلية مهمة لهم، وهي تساهم بشكل كبير في رفع لياقتهم البدنية، وفي الحفاظ على صحتهم، وعلى تجنبهم الأمراض والأهم أنها تساهم نفسياً في تخطي مرحلة الحجر، وترفع القدرة على الإلتزام به.

كما يرجع الباحث هذه النتيجة إلى مدى وعي أفراد المجتمع بأهمية الأنشطة الرياضية في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض، وتنشيط العقل والذهن وتحسين المزاج أثناء فترة الحجر المنزلي، وحيث أن الكثير من الناس يجب يعيشون حياة قليلة الحركة وكثيرة الجلوس، وقلما يمارسون النشاطات الرياضية، لذا يجب تحفيزهم على زيادة نشاطاتهم الحركية والإنخراط بنشاطات رياضية محببة لديهم مثل المشي والجري والألعاب الجماعية المختلفة، على أن يمارسونها بشكل دوري ومنتظم، ولذلك فإن بعض الناس يحتاجون إلى إشراف ومراقبة عندما يبدؤون ببرنامج رياضي.

وتوافقت هذه النتائج مع دراسة فيصل الملا (٢٠٢٠م)، استاذ بكلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين التي بينت أن أكثر الأسباب التي تدفع أفراد المجتمع البحريني لممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة الحجر المنزلي هي من أجل التمتع بالصحة العامة بنسبة (٣٩.٠٠%) من المشاركين، بينما أشار حوالي (٢٢.٠٠%) من أفراد المجتمع أن السبب الذي

يدفعهم لممارسة الأنشطة البدنية هو من أجل إنقاص الوزن، وحماية الجسم من التعرض للعديد من المشاكل الصحية بصفة عامة وتقوية جهاز المناعة وتقليل من العدوي الفيروسية بصفة خاصة.

عرض وتحليل ومناقشة الهدف الثاني:

جدول (٤)

يبين أجوبة العينة على أسئلة المحور الأول المتعلقة بعدد الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية أسبوعياً، ويومياً والوقت المخصص لذلك قبل وأثناء الحجر المنزلي

أثناء الحجر		قبل الحجر			
النسبة المئوية	عدد الأشخاص	النسبة المئوية	عدد الأشخاص		
٢٥.٩٣%	١٨٨	١٥.١٧%	١١٠	صفر مرة	عدد أيام ممارسة الرياضة أسبوعياً
٢٦.٢٠%	١٩٠	١٨.٤٨%	١٣٤	مرة واحدة	
٢٤.١٣%	١٧٥	١١.٧٢%	٨٥	مرتان	
١٢.٩٦%	٩٤	٣٣.١٠%	٢٤٠	ثلاث مرات	
١٢.١٣%	٨٨	٢١.٥١%	١٥٦	أكثر من ثلاث مرات	
٢٣.٧٢%	١٧٢	١٥.٨٦%	١١٥	٠ دقيقة	عدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً
١٧.٣٧%	١٢٦	١١.٠٣%	٨٠	١٥ دقائق	
٢٠.٠٠%	١٤٥	١٦.٥٥%	١٢٠	٣٠ دقائق	
١٦.٨٢%	١٢٢	٢٢.٧٥%	١٦٥	٤٥ دقائق	
٢٢.٠٦%	١٦٠	٣٣.٧٩%	٢٤٥	٦٠ دقائق	

من خلال جدول (٤) يتضح أن عدد أيام ممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعياً بلغت أكبر نسبة مئوية (٣٣.١٠%)، ثم تليها نسبة (٢١.٥١%) ممارسة الرياضة أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً هذا قبل الحجر الصحي أما أكبر نسبة مئوية لعدد أيام ممارسة الرياضة أسبوعياً أثناء الحجر الصحي كانت لصالح مرة واحدة أسبوعياً وبلغت (٢٦.٢٠%)، تليها نسبة (٢٥.٩٣%) لممارسة الرياضة صفر مرة أسبوعياً، وهذا التراجع لعدد مرات الممارسة سببه الحجر الصحي، وأشارت دراسة فيصل الملا (٢٠٢٠م)، أستاذ بكلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين إلى أن نسبة كبيرة حوالى (٣٢.١٥%) من أفراد المجتمع البحريني يمارسون الأنشطة البدنية من مرة إلى (٢) مرتين بانتظام أسبوعياً، بينما نسبة قليلة، حوالى (١٨.٠٠%)، من أفراد المجتمع البحريني يمارسون الأنشطة البدنية أكثر من (٣)

مرات أثناء الحجر الصحي، علماً بأن منظمة الصحة العالمية (WHO) تتصح ممن تراوح أعمارهم بين (١٨٠ ٦٥ عاماً) بممارسة الأنشطة الرياضية.

وفيما يخص عدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً كانت أكبر نسبة مئوية (٣٣.٧٩%) لصالح مدة (٦٠ دقيقة)، ثم تليها نسبة (٢٢.٧٥%) لصالح مدة الممارسة الرياضية اليومية (٤٥ دقيقة)، وهذا قبل الحجر الصحي أما أكبر نسبة مئوية لعدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً أثناء الحجر الصحي كان لصالح ممارسة الرياضة صفر دقيقة يومياً وبلغت (٢٣.٧٢%)، تليها نسبة (٢٢.٠٦%) لممارسة الرياضة (٦٠ دقيقة) ممارسة الرياضة يومياً، وهذا التراجع لعدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً سببه الحجر الصحي، وتوصلت دراسة فيصل الملا (٢٠٢٠م)، أستاذ بكلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين أنه إلى جانب التفاوت في نسب عدد ساعات ممارسة الأنشطة البدنية في اليوم الواحد أثناء فترة الحجر المنزلي جراء جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) بين أفراد المجتمع البحريني، فإن حوالي (٣٦.٣٠%) يمارسون الأنشطة البدنية بمتوسط (ساعة واحدة) يومياً، وهذه النسب قريبة جداً إلى النسب التي حددتها منظمة الصحة العالمية والتي تنص على ممارسة الأنشطة البدنية (٣٠) إلى (٦٠) دقيقة يومياً.

عرض وتحليل ومناقشة الهدف الثالث:

جدول (٥)

يبين نتائج تأثير القيام بالأعمال المنزلية، والتمارين العشوائية، والاستعانة بوسائل إلكترونية، وتوفر الأدوات الرياضية في المنزل، والخروج للجري على النواحي الجسدية، والنفسية، والصحية للأشخاص المحجورين في المنازل

وسائل أداء النشاط	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	النسب المئوية	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية
الأعمال المنزلية	٣.٣١	٠.٤٩	%٦٦.٢٠	البدني	٣.٤١	٠.٣٤	%٦٨.٢٠
				الصحي	٣.٢٦	٣.٤٢	%٦٥.٢٠
				النفسي	٣.٢٦	٣.٤٢	%٦٥.٢٠
تمارين عشوائية	٢.٥٨	٠.٧٥	%٥١.٦٠	البدني	٢.٥٣	٠.٦٧	%٥٠.٦٠
				الصحي	٢.٥٦	٠.٦١	%٥١.٢٠
				النفسي	٢.٦٥	٠.٥٣	٥٣.٠٠
الاستعانة	٣.٥٩	٠.٤٧	%٧١.٨٠	البدني	٣.٤٤	٠.٣٠	%٦٨.٩٠

النسب المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد المقياس	النسب المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وسائل أداء النشاط
%٧٤.٠٠	٠.٢٩	٣.٧٠	الصحي				بوسائل إلكترونية للبحث عن التمارين
%٧٢.٥٠	٠.٣٢	٣.٦٢	النفسي				
%٥٢.١٠	٠.٥٩	٢.٦٠	البدني	%٥٥.٢٠	٠.٧٦	٢.٧٦	أدوات رياضية منزلية
%٥٩.١٠	٠.٥١	٢.٩٥	الصحي				
%٥٤.٤٠	٠.٧٠	٢.٧٢	النفسي				
%٦٥.٩٠	٠.٥٠	٣.٢٩	البدني	%٦٢.٤٠	٠.٤٥	٣.١٢	الخروج من المنزل للجري
%٥٧.٥٠	٠.٤٣	٢.٨٧	الصحي				
%٦٣.٨٠	٠.٦٦	٣.١٩	النفسي				

من خلال جدول (٥) تبين أن الأشخاص المحجوزين بالمنازل استعانوا بوسائل إلكترونية للبحث عن تمارين رياضية، وتمرنهم مع صديق بوساطة التطبيقات الذكية، أو مدرب عن طريق الفيديو بنسبة مئوية بلغت (٧١.٨٠%)، وبالأعمال المنزلية بنسبة مئوية بلغت (٦٦.٢٠%) وخروجهم من المنزل للسير، أو الجري بنسبة مئوية بلغت (٦٢.٤٠%)، ووجود أدوات، أو معدات رياضية في المنزل بنسبة مئوية بلغت (٥٥.٢٠%)، وبتمارين عشوائية بنسبة مئوية بلغت (٥١.٦٠%) وهذه الوسائل تساهم في رفع اللياقة البدنية، وفي الشعور بالنشاط، وفي المحافظة على شكل الجسم وعلى وزنه، والمساعدة أيضاً على النوم، وهضم الطعام بشكل أفضل، وفي تجنب التعب وأوجاع الظهر والمفاصل والمرض، وتساعد، أيضاً، في تنشيط العقل، والذهن، وفي تحسين المزاج، وتمضية الوقت بشكل أفضل، ومفيد وفي المساعدة على القدرة في البقاء في المنزل.

ويرى الباحث أن التمارين الرياضية المنزلية التي يمكن أن تمارس في المنزل كثيرة، ومتنوعة، بالإستعانة بجهاز التلفاز لمشاهدة حلقات تمارين رياضية، وتأديتها في الوقت نفسه، أو البحث في المواقع الإلكترونية على أنشطة بدنية، والقيام بتطبيقاتها، ويمكن أيضاً الاتصال بالأصدقاء، أو بمدربين رياضيين على الهواتف الذكية وفتح مشاهدة هاتفية لممارسة نشاط رياضي مشترك ويمكن من خلاله تنمية العلاقات الاجتماعية.

إضافة أن الجسم يمكن أن يستفيد من الأعمال البدنية المنزلية في حرق السعرات الحرارية ورفع مستوى اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة العامة، ودراسة فرج يوسف عام (٢٠٢٠م) أظهرت نتائجها وجود أدوات رياضية والاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين أما دراسة يحي بن العربي، ربوح محمد (٢٠٢٠) بينت أن ممارسة الرياضة ضرورة قصوي في الأحوال العادية، إلا أنها أصبحت أكثر من الضرورة في وضعنا الحالي من خلال تدابير الحجر الصحي، لما لها من دور في المحافظة على الصحة، ودراسة الهيئة العامة للرياضة (٢٠٢٠م) أظهرت أن الهدف من ممارسة الرياضة أثناء الحجر الصحي من أجل الصحة جاء بنسبة مئوية (٥٩.٧٠٠%)، كما بينت أن عمل التمرينات الرياضية من خلال المعلومات والخبرات وشبكة الإنترنت جاءت بنسبة (٧٤.٠٠%)، ودراسة المذخوري وبوشارب (٢٠٢٠م) أظهرت أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعطي طاقة وحيوية لنشاط الجسم، وأوصت أنه لا بد للرجال والسيدات من ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل يومي بالإضافة إلى التنوع للنشاطات المنزلية والمشاركة فيها قدر الإمكان.

الإستنتاجات:

- درجة مستوى إتجاهات عينة البحث نحو تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية، والنفسية) كانت مرتفعة.
- عدد أيام ممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعياً بلغت أكبر نسبة مئوية (٣٣.١٠%)، ثم تليها نسبة (٢١.٥١%) ممارسة الرياضة أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً هذا قبل الحجر الصحي، أما أكبر نسبة مئوية لعدد أيام ممارسة الرياضة أسبوعياً أثناء الحجر الصحي كانت لصالح مرة واحدة أسبوعياً وبلغت (٢٦.٢٠%)، تليها نسبة (٢٥.٩٣%) لممارسة الرياضة صفر مرة أسبوعياً.
- عدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً كانت أكبر نسبة مئوية (٣٣.٧٩%) لصالح مدة (٦٠ دقيقة)، ثم تليها نسبة (٢٢.٧٥%) لصالح مدة الممارسة الرياضية اليومية (٤٥ دقيقة)، وهذا قبل الحجر الصحي أما أكبر نسبة مئوية لعدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً أثناء الحجر الصحي كانت لصالح ممارسة الرياضة صفر دقيقة يومياً وبلغت (٢٣.٧٢%)، تليها نسبة (٢٢.٠٦%) لممارسة الرياضة (٦٠دقيقة) ممارسة الرياضة يومياً.

- القيام بالأعمال المنزلية، والتمارين العشوائية، والاستعانة بوسائل إلكترونية، وتوفير الأدوات الرياضية في المنزل، والخروج للجري عوامل تساعد في التنمية البدنية والصحية والنفسية، للأشخاص المحجورين، إضافة إلى مساعدتهم في القدرة على البقاء في المنزل بشكل أفضل.

التوصيات:

- توسيع قاعدة المعرفة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لكلا الجنسين للفائدة الصحية العامة والوقاية من الأمراض من خلال الندوات ووسائل الإعلام المرئية والمسموعة والإلكترونية.
- تقديم استشارات صحية وغذائية ونفسية خلال فترة انتشار الجائحة للتقليل من أي توترات، ومن أجل زيادة الوعي الثقافي والوعي المجتمعي حول العادات الغذائية الصحية.
- الاهتمام بضرورة استخدام التواصل الاجتماعي في نشر المعلومات الصحية، ووضع آلية للتواصل مع أفراد المجتمع نحو أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية.
- عمل برامج رياضية وأنشطة افتراضية لجميع أفراد المجتمع بجميع الفئات العمرية.
- توحيد جهود جميع المؤسسات المجتمعية في تقديم استشارات صحية ورياضية من خلال التواصل المباشر.
- ممارسة الرياضة بشدة معتدلة بصفة يومية لمدة لا تقل عن (٣٠) دقيقة وقد تصل إلى (٦٠ دقيقة).

((المراجع))

- 1- CDC. 2020. Symptoms of coronavirus. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptomstesting/symptoms.html>
- 2- Fleshner, M. (2005). Physical activity and stress resistance: sympathetic nervous system adaptations prevent stress-induced immunosuppression. *Exerc Sport Sci Rev*, 33(3), 120-126
- 3- Guo, Y. R., Cao, Q. D., Hong, Z. S., Tan, Y. Y., Chen, S. D., Jin, H. J., Yan, Y. (2020). The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID- 19) outbreak– an update on the status. *Mil Med Res*, 7(1), 11.
- 4- Hamid, S., Mir, M. Y., & Rohela, G. K. (2020). Novel coronavirus disease (COVID-19): a pandemic (epidemiology, pathogenesis and potential therapeutics). *New Microbes New Infect*, 35, 100679
- 5- Jimenez-Pavon, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID -19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*.
- 6- Marziali, M. E., Card, K. G., McLinden, T., Wang, L., Trigg, J., & Hogg, R. S. (2020). Physical Distancing in COVID-19 May Exacerbate Experiences of Social Isolation among People Living with HIV. *AIDS Behav*.
- 7- Shephard, R. J., Verde, T. J., Thomas, S. G., & Shek, P. (1991). Physical activity and the immune system. *Can J Sport Sci*, 16(3), 169-185.
- 8- Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). COVID -19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronavirus. *J Adv Res*, 24, 91 -98
- 9- Sjodin, H., Wilder-Smith, A., Osman, S., Farooq, Z., & Rocklov, J. (2020). Only strict quarantine measures can curb the coronavirus disease (COVID 19) outbreak in Italy, 2020. *Euro Surveill*, 25(13).
- 10- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old -style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *J Travel Med*, 27(2).