

## ملخص عربي لبحث منشور باللغة الإنجليزية

المصدر: المجلة الطبية السعودية، ٢٠٠١، ٢٢: ٧٨٤-٧٨٩.

### نمط النشاط البدني لدى السعوديين الذكور في مدينة الرياض

سعيد الرفاعي، هزاع الهزاع (مختبر فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية)

#### ملخص:

**الأهداف:** تحديد نمط النشاط البدني لدى السعوديين الذكور في مدينة الرياض.  
**الطريقة:** تم استخدام استبانة معدة لهذا الغرض، ووزعت على عشوائية من الذكور السعوديين ذوي الأعمار فيما بين ١٩ سنة وأكثر في خريف ١٩٩٦م.

**النتائج:** اتضح أن أكثر من ٥٣٪ من أفراد عينة البحث لا تمارس أي نشاط بدني على الإطلاق، وأن حوالي ٢٨٪ يمارسون النشاط البدني بشكل متقطع. كما ظهر أن ١٩,١٪ فقط من السعوديين في مدينة الرياض يمارسون النشاط البدني بصورة منتظمة. تبين أيضاً أن هناك علاقة غير خطية بين مستوى النشاط البدني والعمر، حيث كان الذكور متوسطو العمر هم الأقل ممارسة للنشاط البدني. كما تشير النتائج إلى أن مستويات النشاط البدني هي أقل لدى المتزوجين، والعاملين في القطاع الخاص، والذين لديهم نوبتين في اليوم، ومنخفضي التعليم، والذين ليس لديهم إلا يوم إجازة واحد في الأسبوع. أكثر الأسباب المؤدية لعدم ممارسة النشاط البدني هو عدم وجود وقت، بينما أهم دوافع ممارسة النشاط البدني كان لغرض الصحة وخفض الوزن.

**خاتمة:** تعد نسبة غير الممارسين للنشاط البدني عالية لدى السعوديين الذكور. كما تبين أن نسبة عدم ممارسة النشاط البدني لدى السعوديين أكثر شيوعاً من نسبة أولئك الذين لديهم ارتفاعاً في ضغط الدم، أو في الكوليسترول، أو لديهم بدانة، أو يدخنون التبغ، لهذا فمن الضروري وضع سياسة عامة تشجع الناس على ممارسة النشاط البدني كما أن للعاملين في الرعاية الصحية الأولية دوراً كبيراً في حث الناس على ممارسة النشاط البدني

المجلة الطبية السعودية ٢٠٠١م، المجلد (٢٢) العدد ٩ ص ٧٨٤ - ٧٨٩

**مفتاح الكلمات:** النشاط البدني، الجهد البدني، السعوديين الذكور، مخاطر الإصابة بأمراض القلب، التنمية الصحية، الصحة العامة.