

واقع ممارسة الأنشطة البدنية ودور وسائل الإعلام في جائحة كوفيد (19)

أ.م.د/ يحيى صالح الميتمي أ.م.د/محمد حسين النظاري أ.م.د/ معين صالح الميتمي

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة الأنشطة البدنية، ودور وسائل الإعلام في جائحة كوفيد (19) بين أفراد المجتمعين العربيين (الإمارات العربية المتحدة والأردن) الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية، خلال جائحة كورونا. وكذلك التعرف إلى دور وسائل الإعلام العربي، في توجيه أفراد مجتمعاتهم لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة. وايضاً التعرف إلى الفروق في مستوى الدلالة بين أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الوظيفة، مكان الممارسة، الدولة)، وتكونت عينة الدراسة من (366) فرداً فقط منهم (281) ممارس للأنشطة البدنية و (85) غير ممارس. واستخدم الباحثون الاستبانة كأداة للدراسة مكونة من (34) فقرة قسمت إلى ثلاث محاور منها (11) فقرة لمحور الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية، و(12) فقرة لمحور الأفراد غير الممارسين للأنشطة البدنية، و(11) فقرات لدور وسائل الإعلام يتم الإجابة عليها من جميع أفراد العينة. وتم توزيعها عبر موقع التواصل الاجتماعي (الواتس اب) للإجابة عن فقرات الاستبانة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لتحليل هذه الدراسة، وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" للفروقات وتحليل التباين الأحادي. وقد أشارت النتائج إلى واقع الأفراد المدركين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الجائحة جاء بشكل عام كبير، وأن واقع الأفراد غير المدركين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الجائحة جاء أيضاً كبير. وأن دور وسائل الإعلام العربية في تشجيع أفراد مجتمعاتهم على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية خلال الجائحة جاء بشكل عام كبير جداً. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في واقع الأفراد المدركين وغير المدركين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الجائحة بين أفراد المجتمعين تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الوظيفة، مكان الممارسة، الدولة). وأوصى الباحثون إجراء دراسات بحثية مستقبلية متخصصة لتقييم تأثير جائحة «كورونا» على جوانب أخرى مثل الصحة النفسية والعقلية لجميع الفئات العمرية. وكذلك عمل برامج رياضية وانشطة افتراضية لجميع أفراد المجتمع لكل دولة لجميع الفئات العمرية.

الكلمات المفتاحية: الواقع، الأنشطة البدنية، وسائل الإعلام، جائحة كوفيد (19).

Abstract:

The study aimed to identify the reality of practicing physical activities, and the role of the media in the Covid (19) pandemic among members of the two Arab societies (the United Arab Emirates and Jordan) who practice and do not practice physical activities, during the Corona pandemic. As well as learning about the role of Arab media in guiding members of their communities to the importance of practicing physical activities in light of the pandemic. Also, identifying the differences in the level of significance among the members of the study sample regarding the importance of practicing physical activities in light of the pandemic according to the variables of the study (age, gender, educational qualification, job, place of practice, country). The study sample consisted of (366) individuals only, of whom (281) A practitioner of physical activities

and (85) a non-practitioner. The researchers used the questionnaire As a tool for the study, it consists of (34) paragraphs divided into three axes, including (11) paragraphs for the axis of individuals who practice physical activities, (12) paragraphs for the axis of individuals who do not practice physical activities, and (11) paragraphs for the role of the media, which are answered by all members of the sample. . It was distributed via the social networking site (WhatsApp) to answer the questionnaire items. The researchers used the descriptive approach to analyze this study, and statistical treatments were performed using the arithmetic mean, standard deviation, t-test for differences, and one-way analysis of variance. The results indicated the reality of individuals being aware of the importance of exercise Physical activities during the pandemic were generally great, and the reality of individuals who are not aware of the importance of practicing physical activities during the pandemic was also great. The role of the Arab media in encouraging members of their communities about the importance of practicing physical activities during the pandemic was generally very great. The results also showed that there are no fundamental differences in the reality of individuals who are aware and who are not aware of the importance of practicing physical activities during the pandemic between members of both communities according to the variables of the study (age, gender, Educational qualification, job, place of practice, country). The researchers recommended conducting specialized future research studies to evaluate the impact of the Corona pandemic on other aspects, such as psychological and mental health for all age groups. As well as creating sports programs and virtual activities for all members of society in each country for all age groups.

Keywords: reality, physical activities, media, Covid (19) pandemic.

مقدمة الدراسة :

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً كبيراً لاهتمام العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة (Hypokinetic Diseases) والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل التوتر وزيادة القلق. (الجفري، 2013، نقلاً عن راتب، ص2) فأصبحت الرياضة ضرورة من ضروريات الحياة، فمع استمرار التقدم الحضاري واكتفاء الإنسان الى وسائل التكنولوجيا التي تعفيه عن ما كان يبذله من مجهود بدني وحركي، ركن إلى الراحة، ولم يعد يؤدي إلا النذر اليسير من الأعمال البدنية، إذ تتطلب أنماط الحياة العصرية ان يجلس الكثيرين خلف مكاتبهم او امام شاشات الحاسوب الألي ساعات طويلة من النهار، ويمكث آخرون في حيز محدود اغلب ايام الأسبوع وقد حرموا بذلك من الحد الأدنى من معدلات الحركة البدنية المطلوبة للتمتع بالصحة والحيوية، تلك التقنيات التي شاعت وسادت اوجه النشاط الانساني في مجالات العمل وفي مؤسسات التعليم والتدريب، وفي مناحي الحياة داخل البيوت وفي نطاق الاسرة ذاتها، وليس الامر قاصر على فئة دون غيرها او على مهنة دون الاخرى او جنس او عمر بذاته. (السعد، 1999، ص167).

ولما كانت الحركة والرياضة من المقومات الهامة لأحداث التنسيق والانسجام بين اجزاء الجسم والمحافظة على مرونة الاعضاء وتقويتها؛ لابد أن يؤدي الفرد بعض التمرينات التي توفر للجسم ما يلزمه من نشاط وحيوية، فعلياً أن نهى لأنفسنا قسطاً من الأعمال البدنية والحركية وخاصة من كان عمله يتطلب البقاء في مكان محدود طيلة ساعات العمل. (عبد الخالق، 1999، ص252)

وبمجرد انخراط الناس في عادة تخصيص الوقت في معظم أيام الأسبوع لممارسة النشاط البدني، فهم يميلون لأن يكونوا أكثر انفتاحاً على أنواع جديدة من الأنشطة -لأنهم يشعرون بأنهم أقوى وأكثر قدرة على ممارسة التمارين الرياضية. وقد يجد الأشخاص الذين لم يفكروا في ممارسة رياضة جديدة أنفسهم يميلون إلى تجربة الرقص، أو تمارين ترفيهية، ثم يصبحون أكثر نشاطاً مع مرور الوقت، مما يساعدهم في علاج زيادة الوزن. (Semeco.2017)

ومن هنا يرى الباحثون أنه لابد من التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية الذي يقع على عاتق المجتمع بجميع مؤسساته على نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع عبر وسائلها الإعلامية بمختلف أنواعها، ويحتاج ذلك إلى تكثيف الجهود، واستثمار الأفكار المفيدة، لأن كثيراً من الأفراد في المجتمعات العربية لا يمارسون الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة، الأمر الذي لا بد أن نبذل فيه الجهود الكبيرة جماعياً وتصبح ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية جزءاً ثقافياً من حياة الأفراد، حيث أصبح الاعلام السمة المميزة للعصر الحديث، واضحى تأثيره في حياتنا طاعياً لا يستطيع معه أي فرد في أي ركن من اركان الدنيا ان يتجنبه ، او يصنع العقول ويحركها ، ويغير اتجاهات الافراد ويوجهها الى حيث يشاء ، بل هو يصنع الاحداث ، ويصنع الاخبار ، ويجعل من الشعوب والدول التقدم الى الامام، وللإعلام الرياضي دور متشعب في المجتمع ظهر بجلاء بعد انتشاره على نطاق واسع في القرن العشرين ولذلك اخذت الحكومات على اختلاف سياستها الفكرية تخصص لها الصحف والقنوات الاذاعية والتلفزيونية وتوجيهها نحو تحقيق اهدافها الداخلية من حيث رفع مستوى الثقافة الرياضية للجمهور وزيادة الوعي الرياضي لهم وتعريفهم بأهمية الرياضة في حياتهم العامة والخاصة واستخدامها أيضاً للوصول الى اهدافهم الخارجية من حيث تعريف دول العالم بحضارة شعوبها الرياضية والذي يعكس بدوره رقي هذه الدول وتقدمها في شتى المجالات وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير والسريع في المجال الرياضي ، يبرز اهمية الاعلام الرياضي بضرورة احاطة الافراد بالمجتمع علماً بكل ما يدور من احداث وتطورات في هذا المجال. (محسن . 2013. ص77).

وما نشده في عصرنا الحالي من عدة تطورات وتغيرات حديثة في العلوم والمعارف والتكنولوجيا، وأثر هذا التطور والتغيير على المنظمات والمؤسسات الأمر الذي أدى الى بروز العديد من الأزمات التي بدورها تؤثر على سير العمل، سواء أكانت هذه الأزمات سياسية، اقتصادية، اجتماعية، تنظيمية، رياضية، بيولوجية، وعلى مستوى هذه الأخيرة حدوث أزمة فيروس كورونا على المستوى دول العالم العظمى وداخل أنظمتها المحصنة، وفي ظل وجود هذه الأزمات والصعوبات والتحديات خلال جائحة كوفيد 19 كان من الاجباري والالزامي أن يكون لوسائل الإعلام المختلفة دور في هذا الشأن في التصدي له، لأن الأزمة قد تأتي بإنداز مسبق أو بدونه. غير أن حدوث الأزمات أصبح واقع حتمي تواجه حتى أفراد المجتمعات وبالتالي فقد تؤثر على سلامتهم وممتلكاتهم بما فيها حياتهم.

أن فيروس كورونا أو الفيروس التاجي الجديد المعروف أيضاً باسم COVID – 2019 ، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضاً في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط 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)

ومن هنا شهد العالم انتشاراً كبيراً 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 واختلقت 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 ما يزال هناك الكثير 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 من الصحة.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

عندما يتحول الحجر المنزلي إلى سجن يقبع فيه الفرد يناظر جدرانه طوال فترة الحجر جراء انتشار فيروس كوفيد 19. فأصبح الفرد بين ليلة وضحاها عاجزاً عن ممارسة نشاطاته اليومية الاعتيادية وتحول أسلوب حياته المفعم بالحياة والنشاط إلى خضوع تام للأمر الواقع ومكوته أمام وسائل الإعلام المختلفة، وما تنشره عن الجائحة من ارتفاع حصيلة الإصابات والوفيات حول العالم والتي كان لها الدور الأكبر في التعريف بهذا الوباء وكيفية أنتشاره وأساليب الوقاية منه وما صرحت به منظمة الصحة العالمية وما تناقلته وسائل الإعلام عن خطورة الإصابة " حيث يعزو خبراء الفيروسات والأوبئة فيها إلى أن السبب الأهم في الإصابة بالفيروس والذي قد يؤدي أحياناً إلى وفاة الأفراد هو ضعف الجهاز المناعي في أجسامهم بالإضافة إلى تاريخهم المرضي بأحد أمراض العصر كأمراض القلب وضغط الدم والسكري وأمراض الجهاز التنفسي والعضلي لديهم بالإضافة لقلّة الحركة وعدم ممارستها للأنشطة البدنية والرياضية التي تسهم بشكل فاعل في الحد من أعراض الإصابة بالفيروس.

كل هذه الأحداث خلفت لدى الكثير من الأفراد مشكلات نفسية أثناء وبعد الجائحة متمثلة (بالتوتر والقلق والاكتئاب والخوف من خطر الإصابة)، ومشكلات صحية متمثلة (بأمراض قلة الحركة) وضعف الجهاز المناعي، ومشكلات اجتماعية ومعيشية وأسرية.

وبالمقابل لم تكن لوسائل الإعلام العربية أي دور بارز وجاد في طرح أية حلول استراتيجية في أثناء الجائحة الأولى والثانية والتي تنصدر فيها واقع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل المنزل وخارجه كواحدة من أهم الحلول الوقائية والعلاجية لمثل هذه الأمراض والأوبئة القاتلة بناءً على ما أثبتته العديد من الدراسات العلمية حول فوائد ممارسة هذه الأنشطة لمكافحة مثل هذه الأمراض القاتلة. وفي شهر فبراير بداية عام (2022) بدأت بعض الدول بالإعلان عن إلغاء الحظر وعودة الناس إلى الحياة الطبيعية وممارسة أنشطتهم الحياتية مع التقيد بالتباعد بين الأفراد ولبس الكمامات في الأماكن المغلقة. ومن هنا جاءت مشكلة وأهمية الدراسة التي تبحث عن واقع ممارسة الأنشطة البدنية ودور وسائل الإعلام العربية في ظل هذه الجائحة.

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف إلى واقع الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة.
- 2- التعرف إلى واقع الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة.
- 3- التعرف إلى دور وسائل الإعلام العربي في توجيه أفراد مجتمعاتهم لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة.
- 4- التعرف إلى الفروق في مستوى الدلالة بين أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الوظيفة، مكان الممارسة، الدولة).

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما هو واقع الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة؟
- 2- ما هو واقع الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة؟
- 3- ما الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم في ظل الجائحة؟
- 4- هل هناك فروق في مستوى الدلالة بين أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الوظيفة، مكان الممارسة، الدولة)؟

مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة بتاريخ (2021/12/14) إلى (2022/1/25)
- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على دولتين عربية وهي: الإمارات، الأردن.
- المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على بعض أفراد المجتمع العربي للدولتين ممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

الدراسات السابقة:

دراسة ليسر وآخرون (Lesser et al.,2020) إلى 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 نشاطاً. كما أثبتت الدراسة أن الصحة النفسية أفضل لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني خاصة الذين يمارسون نشاط في الأماكن المفتوحة أو الخارجية.

وقامت دراسة بيارو وآخرون (Babarro,et al,2020) باستعمال الاستبيان الدولي للنشاط البدني لدراسة عادات المجتمع الإسباني قبل الحجر الصحي لجائحة كورونا وبعده. واثبتت 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 وآخرون (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 سلفا وآخرون (Silva et al., 2020) بخصائص ممارسة النشاط الرياضي لدى المجتمع البرازيلي. وأشارت أهم نتائجها إلى ارتفاع مؤشر ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحجر الصحي لدى الرجال أكثر من النساء، و لدى الأفراد الذين لديهم مؤهلات علمية عالية أكثر ممن هم أقل تعليماً. 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 وآخرون (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 الفواز وآخرون (Alfawaz et al., 2020) باستكشاف أثر الحجر الصحي على النشاط البدني لسكان المملكة العربية السعودية. وقد أشارت النتائج إلى انخفاض ذات دلالة إحصائية في نسبة الأفراد الذين يمارسون نشاطاً بدنياً بمعدل أربعة أيام اسبوعياً (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. 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.

المذخوري وآخرون (2020، 10) 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 نوعاً منها فهناك خيارات كثيرة تُمارس كنوع من الرياضة المسلية ككرة القدم ، كرة السلة، والألعاب الصغيرة ولهذا فكل شخص عليه أن يحدد ساعات يومية لمزاولة التمارين ولا سيما خلال الحجر المنزلي والتي نتج عنها قصور في الحركة والافراط في الأكل والنوم الكثير والذي قد يؤدي إلى تأثير في زيادة الوزن وبالتالي حدوث خطورة عالية عليه بسبب الأمراض المزمنة مثل السكري ، ارتفاع ضغط الدم، التهاب المفاصل، بالإضافة إلى الأمراض النفسية كالاكتئاب، والقلق، والملل والتعب والتوتر والتي بدورها تؤدي إلى وقوع اضطرابات نفسية حركية. واستخدم الباحث استبيان وزع على (80) فرد جزائري الذين تتراوح أعمارهم بين (45-60) سنة وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت اسهاماً فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الامراض مما ساعد في تطوير الجانب الترفيهي للجسم وتقادي الضغوط النفسية.

ودراسة يوسف (2020) بأن تمارين الرياضة المنزلية تساعد في رفع اللياقة البدنية للأشخاص المحجورين في المنازل، وفي الترويج عنهم نفسياً، وفي تقوية جهاز المناعة عندهم، وتخفيف نسبة تعرّضهم للمرض، وتهدف هذه الدراسة إلى تشجيعهم على القيام بالأنشطة، والتمارين البدنية، وإلى معرفة مدى تأثيرها عليهم صحياً، ونفسياً، وبدنياً. وقد أجابت عينة الدراسة المؤلفة من 1209 شخصاً، من مختلف الأعمار، الموزعة

إلكترونيًا بشكل عشوائي على أسئلة الاستبيان . وقد أظهرت النتائج أنّ الوقت المخصّص لممارسة الرياضة يوميًا وأسبوعيًا، علاوة على وجود أدوات رياضية، والاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين، عدا من ساعدتهم في القدرة على البقاء في المنزل بشكل أفضل.

و**دراسة محمد النظاري و إيهاب النزلي (2020)** تأثير فيروس كورونا على المسابقات الرياضية عالمياً، والتي هدفت للتعريف بأهمية النشاط الرياضي والآثار المترتبة على توقفه، وكذا التعريف بفيروس كورونا من حيث طرق انتقاله والوقاية منه، إلى جانب التعريف بطرق ممارسة النشاط البدني أثناء الحجر الصحي في المنزل ، بالإضافة للتعريف بدور الاعلام الرياضي في التنقيف الصحي بفيروس كورونا . وبلغت عينة الدراسة (200) فرد من القيادات الرياضية والاكاديميين والاعلاميين الرياضيين والرياضيين الحاليين والمعتزلين، وتم أخذهم بصورة عشوائية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي وتمثلت أداة البحث في الاستبيان . وخلصت الى أن أغلبية العينة يرون بأن وسائل الإعلام الرياضية لم تنبه الرياضيين بشكل كافٍ لمختلف جوانب الفيروس، وفشلت في إظهار الأساليب المناسبة لممارسة الرياضة في المنزل أثناء الحجر الصحي.

و**هدفت دراسة (السهيل، 2021)** إلى بيان مدى الإعلام الإلكتروني الرياضي في رفع مستوى الثقافة الصحية في جائحة كورونا كوفيد (19). واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. وتمثلت أداة الدراسة في استبانة، تم تطبيقها على عينة مكونة من (343) متابع من متابعي وسائل الإعلام الإلكتروني الرياضي بمدينة الكويت، منهم (84) أنثى، و(259) من الذكور. وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في استجابات أفراد عينة الدراسة حول تأثير الإعلام الإلكتروني الرياضي في رفع مستوى الثقافة الصحية في جائحة كورونا كوفيد (19) في الكويت. كما أكدت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول تأثير الإعلام الإلكتروني الرياضي في رفع مستوى الثقافة الصحية في جائحة كورونا (19) في الكويت التي تعزي للمتغيرات التالية (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الوظيفية). وأوصت الدراسة بضرورة تقديم وسائل الإعلام الإلكتروني الرياضي برامج صحية متخصصة حول الإجراءات الوقائية والاحترازية لتجنب الإصابة بمرض كورونا.

و**هدفت دراسة محمد النظاري وآخرون (2022)** الإعلام الرياضي ودوره في التوعية الصحية بين حكام كرة القدم أثناء جائحة كوفيد 19، هدفت للتعرف على دور وسائل الإعلام في التوعية الصحية بين أوساط حكام كرة القدم أثناء جائحة كوفيد 19 ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكون مجتمع البحث من حكام كرة القدم في الجمهورية اليمنية والمتمثلة في حكام الدرجات : الدولية، الأولى، الثانية، الثالثة لكرة القدم وعددهم (400) حكم ، فيما بلغت العينة 70 حكماً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، 60 منهم للتطبيق النهائي و10 للتجربة الاستطلاعية، وتمثل الاستبيان المكون من 10 فقرات أداة للدراسة ، وخلصت الدراسة الى أن غالبية الحكام يتابعون أخبار فيروس كوفيد 19 ، ويرون بأنه يمثل خطورة عالية . وأنهم يتابعون وسائل الإعلام الرياضي بصورة دائمة ومنها وسائل التواصل الاجتماعي . وأن أكثرية الحكام يرون بأن حالات الاغلاق تمثل أكثر الأخبار التي تتناولها وسائل الإعلام عن فيروس كوفيد 19، وأن التوعية بالبقاء في المنزل عند الإصابة بالزكام لتجنب الإصابة أو نقلها ، يعد الموضوع الأكثر طرحاً في التوعية عبر وسائل الإعلام ، كما بينت النتائج ايضاً بأن أكثرية الحكام تفتهم منعمة بما تتناوله وسائل الإعلام عن فيروس كوفيد 19. وأن الغالبية العظمى منهم، يرون بأن السفر الخارجي هو من يجعلهم يأخذون اللقاح، عند تعيينهم

للتحكيم في الخارج . كما أن أكثرهم يرون بأن دور وسائل الإعلام في التعاطي مع فيروس كوفيد 19 كان سلبياً .

منهجية الدراسة:

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية نظراً لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة :

اشتملت الدراسة التي تمت من خلال استمارة إلكترونية تم نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي (واتس اب) على أفراد المجتمع العربي للدولتين (الإمارات، الأردن) ممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية ويتمثل مجتمع الدراسة للفئة العمرية من 18 عام فما فوق .

عينة الدراسة:

كانت الدراسة متوقعة ان تشمل العينة عدداً كبيراً من الأفراد للإجابة على الاستبيان ولكن بسبب صعوبة التواصل مع أفراد العينة في الدولتين المشاركة بشكل فردي فلم نحصل إلا على عدد قليل من المشاركين بشكل عشوائي في هذه الدراسة والتي لا يتجاوز عددهم عن (366) فرداً فقط منهم (281) ممارس للأنشطة البدنية و (85) غير ممارس للأنشطة البدنية.

وبذلك بلغت عينة الدراسة التي تم إجراء التحليل الإحصائي على استجاباتهم (366) فرداً. والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1) البيانات الأساسية لعينة الدراسة

المتغير المستقل	العينة	الفئة	العدد	النسبة المئوية
العمر الزمني	ممارسين	أقل من 20 سنة	9	3 %
		من 20 إلى 40 سنة	221	79 %
		أكثر من 40 سنة	51	18 %
		المجموع	281	100 %
	غير ممارسين	من 20 إلى 40 سنة	71	84 %
		أكثر من 40 سنة	14	16 %
		المجموع	85	100 %
		المجموع	281	100 %
الجنس	ممارسين	ذكور	169	60 %
		اناث	112	40 %
	غير ممارسين	ذكور	45	53 %
		اناث	40	47 %
المؤهل العلمي	ممارسين	بكالوريوس	166	59 %
			64	75 %
	ممارسين	ماجستير	56	20 %
			8	10 %
	ممارسين	دكتوراه	59	21 %
			13	15 %
	ممارسين	المجموع	281	100 %
			85	
الوظيفة	ممارسين	عاطل عن العمل	130	46 %
			40	47 %
	ممارسين	موظف	151	54 %
			45	53 %
	ممارسين	المجموع	281	100 %
			85	
مكان الممارسة	ممارسين	خارج المنزل	177	48 %
	غير ممارسين	المنزل	189	52 %
	البلد	ممارسين	الأردن	193
37				18 %
ممارسين		الإمارات	173	77 %
			48	23 %

أداة الدراسة:

قام الباحثون باستخدام الاستبيان الخاص بموضوع الدراسة والذي استخدم في دراسة الميتمي (2023) على المجتمع اليميني والمنشور في المؤتمر العلمي الرابع لجامعة البيضاء (دور الجامعات في تحقيق التنمية المستدامة) بتاريخ 2023/8/23-21 على المجتمع اليميني مع إضافة محور الإعلام من خلال دراسات النظاري، و اجراء بعض التعديلات عليه بما يتناسب مع مجتمع الدراسة الحالية وتتكون من (34) فقرة قسمت (11) فقرة يتم الإجابة عليها من قبل الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية، و(12) فقرة يتم الإجابة عليها من

قبل الأفراد غير الممارسين للأنشطة البدنية، و(11) فقرات لدور وسائل الإعلام يتم الإجابة عليها من جميع أفراد العينة.

جدول (2) سلم الاستجابة على فقرات الاستبيان

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 (ليكارت) الخماسي الذي أعتمده الباحثون كانت تقديرات سلم الاستجابة كما يلي: تم حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) حيث أدخلنا الأوزان فيما يتعلق بفقرات المحور الأول والذي اشتمل على سلم ليكارت الخماسي ثم يحدد الاتجاه حيث اعتمدنا الترميز الآتي:

جدول (3) وزن ليكارت الخماسي لمستويات الرأي

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 جدول (3) بعد ان تم تقسيم المدى الممتد من (1 إلى 5) الى خمس فترات متساوية حيث طول كل فترة 0.80.

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

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

الصدق والثبات:

صدق المقياس:

أولاً: صدق المحكمين.

قام الباحثون بعرضه على (9) من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية والرياضة من حملة درجة الدكتوراه ومن ذوي الاختصاص في الجامعات اليمنية والأردن والإمارات لإبداء الرأي حول صدق المقياس وتم الموافقة عليه وصلاحيته تطبيقه بعد اجراء 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 (36) فرد من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية في الامارات والأردن عبر (الواتس أب) حيث تم ارسال الدراسة إلى حساباتهم والاجابة عليها وتم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، وتم حساب معامل الثبات (الفاكرونباخ) الذي يقيس الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان حيث بلغ معامل الثبات (84%) وهي قيمة مرتفعة تشير إلى تجانس عبارات الاستبيان وثباته وصلاحيته للتطبيق.

المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحثون مجموعة من المعالجات الاحصائية 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 (أقل من 20 سنة ، (من 20 إلى 40) سنة، (فوق 40) سنة.
- 2- الجنس (ذكر ، أنثى)
- 3- المؤهل العلمي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه)
- 4- الوظيفة (عاطل عن العمل ، موظف)
- 5- مكان الممارسة (خارج المنزل، المنزل)
- 6- الدولة (الامارات، الأردن)

ب- المتغيرات التابعة:

يتمثل في استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبيان.

عرض النتائج ومناقشتها:**إجابة السؤال الأول**

ما هو واقع الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة؟
للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينص " ما هو واقع الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة؟" فقد استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الأهمية والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الأهمية للأفراد الممارسين

الترتيب	درجة الأهمية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
3	كبيرة	1.02	3.94	تمثل التمارين البدنية المنزلية الأولية في ممارستها عن بقية الأنشطة التنافسية الأخرى (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة،... الخ) أثناء الجائحة	1
11	ضعيفة	1.24	2.58	أهملت ممارسة التمارين البدنية في المنزل أثناء الجائحة.	2
9	كبيرة	1.15	3.44	معظم أفراد الأسرة مهتمين بممارسة التمارين المنزلية أثناء الجائحة.	3
10	متوسطة	1.18	3.24	أنا مدرك تماماً لأهمية ممارسة التمارين البدنية داخل أو خارج المنزل أثناء جائحة كورونا.	4
4	كبيرة	1.03	3.87	أدرك تماماً أن ممارسة التمارين البدنية أثناء جائحة كورونا مهمة للحفاظ على الصحة.	5
6	كبيرة	1.14	3.67	إهمال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء جائحة كورونا أثرت سلباً على الأفراد من الناحية النفسية.	6
5	كبيرة	1.11	3.74	إهمال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء جائحة كورونا أثرت سلباً على الأفراد من الناحية الصحية.	7
8	كبيرة	1.16	3.57	إهمال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء جائحة كورونا أثرت سلباً على الأفراد من الناحية البدنية.	8
7	كبيرة	1.18	3.64	إهمال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء جائحة كورونا أثرت سلباً على الأفراد من الناحية الاجتماعية.	9
1	كبيرة جداً	0.71	4.42	قمت بأداء أنشطة بدنية أثناء الحجر الصحي أثناء الجائحة	10
2	كبيرة جداً	0.76	4.27	شاركني بعض أفراد أسرتي في ممارسة بعض هذه الأنشطة في بداية الجائحة؟	11

يبين الجدول رقم (4) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، إذ تشير القيم الواردة في الجدول أعلاه إلى أن محور (الممارسين للأنشطة البدنية) قد احتلت الفقرة رقم (10) المرتبة الأولى من بين فقرات محور الممارسين بمتوسط حسابي وانحراف معياري مقداره (4.42 ± 0.71) ، في حين احتلت الفقرة رقم (11) المرتبة الثانية بمتوسط حسابي وانحراف معياري مقداره (4.27 ± 0.76) ، في حين احتلت الفقرة رقم (2) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي وانحراف معياري (2.58 ± 1.24) . ويعتقد الباحثون أن حصول الفقرتين (10)، (11) على أعلى متوسط حسابي وانحراف معياري يعود إلى اهتمام الأفراد الممارسين مع أسرهم لكل ما يهم الأنشطة البدنية وتطبيقها للحفاظ على صحتهم من كافة الجوانب العقلية والبدنية والصحية حيث ان الأنشطة البدنية تتيح الفرصة لإظهار جمال الحركات والتي تشعرهم بالسعادة والألفة والمرح، بالإضافة الى تركيزهم على القيمة الصحية واكتسابها والاهتمام باللياقة البدنية، بينما احتلت الفقرة رقم (2) على أقل متوسط حسابي وانحراف معياري، ويعتقد الباحثون أن حب الأفراد على الاستمرار في ممارسة النشاط البدني والرغبة الأكيدة في تحسين مستوى قدراتهم البدنية والوظيفية هو السبيل الوحيد 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 وآخرون (Silva, et al. 2020) إلى ان ارتفاع مؤشر

المجتمع البرازيلي نحو ممارسة الأنشطة البدنية خلال فترة الحجر الصحي المنزلي لدى الرجال أكثر من النساء. وكذلك دراسة الفواز وآخرون (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 كلاً من ليسر وآخرون (Lesser et al.2020) ، ببارو وآخرون (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، الاسباني وغيره على التوالي.

وللإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص " ما هو واقع الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة؟" فقد استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الأهمية والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الأهمية للأفراد غير الممارسين

الترتيب	درجة الأهمية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
2	كبيرة جدا	0.64	4.49	أعلم بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية وفوائدها على صحي	1
3	كبيرة جدا	0.68	4.43	مارست أنشطة بدنية (رياضية) قبل جائحة كورونا	2
4	كبيرة جدا	0.72	4.31	أعلم أن عدم ممارستي للأنشطة البدنية تسبب كثير من المشاكل الصحية والنفسية والبدنية والاجتماعية	3
5	كبيرة	0.83	4.06	أعلم أن ممارستي للأنشطة البدنية تقلل من خطر الإصابة من أمراض القلب والجهاز التنفسي والسكري وضغط الدم.	4
6	كبيرة	1.10	3.84	أعلم أن ممارستي للأنشطة البدنية ترفع من جهازك المناعي وتحسن من قدرته على مواجهة كثير من الأمراض المعدية والفيروسات.	5
7	كبيرة	1.14	3.63	أعلم أن ممارستي للأنشطة البدنية تحسن من الضغوط النفسية وتزيل القلق والاكتئاب والتوتر وتحسين المزاج.	6
10	متوسطة	1.41	3.11	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.	7
9	كبيرة	1.19	3.57	أعلم أن ممارستي للأنشطة البدنية مع أفراد أسرتي تخفف من الضغوط النفسية والاجتماعية وتحسن المزاج وترفع من عمل الجهاز المناعي بأجسامهم.	8
8	كبيرة	1.17	3.59	أعلم أن فيروس كورونا أول ما يصيب بالجسم هو الجهاز المناعي الضعيف.	9
11	متوسطة	1.53	3.07	أعلم أن ممارسة الأنشطة البدنية هي الخيار الأمثل للوقاية في مواجهة أعراض الإصابة بكورونا لعدم وجود لقاح نهائي له.	10
12	متوسطة	1.78	2.86	لفت انتباهي أثناء متابعتي لأي من وسائل الإعلام (التلفزيوني) أثناء الجائحة بتوعيتها للأفراد بممارسة الأنشطة البدنية أو تقديم برامج بدنية تمارس في المنزل	11
1	كبيرة جدا	0.58	4.51	بعد اطلاعك على المعلومات السابقة: هل لديك الاستعداد والرغبة في ممارسة أنشطة بدنية أثناء الجائحة وبعدها.	12

يبين الجدول رقم (5) 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 (4.51 ± 0.58) ، في حين احتلت الفقرة رقم (1) المرتبة الثانية بمتوسط حسابي وانحراف معياري مقداره (4.49 ± 0.64) ، في حين احتلت الفقرة رقم (11) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي وانحراف معياري (2.86 ± 1.78) .

ويعتقد الباحثون أن حصول الفقرتين (12)،(1) على أعلى متوسط حسابي وانحراف معياري يعود إلى مدى اهتمام الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية ولديهم الرغبة والميل والاستعداد لممارستها لما لها من تأثيرات وفوائد إيجابية على ممارستها من الناحية البدنية والصحة والعقلية والنفسية والاجتماعية فهي تساعدهم في التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كأمراض القلب وضغط الدم والسكري والسرطان والبدانة وتحسن الجهاز المناعي لمقاومة الأمراض وخاصة الأمراض المعدية والمتفشية كالإصابة بفيروس كورونا خلال هذه الأزمة ، بينما احتلت الفقرة رقم (11) على أقل متوسط حسابي وانحراف معياري، حيث يعتقد الباحثون أن من الأسباب الرئيسية التي أدت إلى زيادة خوف وقلق افراد المجتمع هو ما لمسوه من اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بشكل عام والمتلفزة بشكل خاص وذلك 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 وتغيير نمط حياتهم المعيشة وسلوكهم من أفراد أحرار يعيشون حياة طبيعية ويمارسون كثير من الأنشطة البدنية والحياتية إلى إغلاق تام وعزل كلي في منازلهم دون التنفيس عن طاقاتهم ومشاعرهم.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة سلفا وآخرون (Silva,et al.2020) إلى ان ارتفاع مؤشر المجتمع البرازيلي نحو ممارسة الأنشطة البدنية خلال فترة الحجر الصحي المنزلي لدى الرجال أكثر من النساء. وكذلك دراسة الفواز وآخرون (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 وآخرون.2020) حيث توصلت نتائج الدراسة إلى ان ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت اسهاما فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الامراض مما ساعد في تطوير الجانب الترفيهي للجسم وتقادي الضغوط النفسية.

وتتعارض هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من ليسر وآخرون (Lesser et al.2020) ، ببارو وآخرون (Babarro,et al.2020)، فيزك وآخرون (Füzéki et al.,2020) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية قلت بشكل كبير أثناء الحجر الصحي المنزلي في المجتمع الكندي، الاسباني وغيره على التوالي. وكذلك دراسة عمار وآخرون (Ammar et al., 2020) والتي تم اجراؤها في مجموعة من البلدان العربية منها تونس، والمغرب والجزائر. وأفرزت النتائج النهائية لهذه الدراسة عن ارتفاع معدل ساعات الجلوس والراحة اليومية من (5 إلى 8) ساعات وتغيير سلوكيات النشاط البدني بالانخفاض مع اضطراب العادات الغذائية.

وللإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث والذي ينص "ما الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم في ظل الجائحة؟؟" فقد استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الأهمية والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة دور الإعلام

الترتيب	درجة الأهمية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
11	كبيرة	1.42	3.51	أثرت سلباً قنوات التواصل الاجتماعي على إهمال الأفراد لممارسة الأنشطة البدنية داخل المنزل أو خارجه أثناء الجائحة.	1
8	كبيرة	1.06	3.92	ساعدت قنوات التواصل الاجتماعي الأفراد على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية لجميع فئات المجتمع أثناء الجائحة.	2
9	كبيرة	1.06	3.88	كان لوسائل الإعلام المرئي(التلفزيون) أثراً إيجابياً على تحفيز كافة فئات المجتمع بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الجائحة.	3
10	كبيرة	1.26	3.53	كان لوسائل الإعلام الإلكتروني أثراً إيجابياً على نشر ممارسة الأنشطة البدنية المنزلية لجميع فئات المجتمع أثناء الجائحة	4
7	كبيرة	1.01	4.14	كان لوسائل الإعلام العالمي أثراً سلبياً على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية المنزلية لجميع فئات المجتمع أثناء الجائحة	5
6	كبيرة جداً	0.78	4.31	ساهمت وسائل الإعلام العربي بأنواعه على ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية لفوائدها الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية على أفراد مجتمعاتهم	6
3	كبيرة جداً	0.71	4.52	بالغت وسائل الإعلام العالمي والعربي في تهويل خطر الفيروس على نفسية أفراد المجتمعات بدلاً من تحفيزهم على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية المنزلية أثناء الجائحة	7
5	كبيرة جداً	0.91	4.45	أويد وسائل الإعلام العربية عبر مواقعها في الأنترنت لدعمها لممارسة التمارين البدنية عبر وسائلها المختلفة أثناء جائحة كورونا	8
4	كبيرة جداً	0.75	4.49	أشارك وسائل الإعلام العربية (الأنترنت) لكل ما تقدمه من محتوى (فيديوهات، فقرات، برامج...إلخ) لتعليم التمارين البدنية الصحية.	9
2	كبيرة جداً	0.67	4.53	أدرك أن الأنشطة البدنية المنزلية لاقت اهتمام وسائل الإعلام الرياضية في مواقع التواصل الاجتماعي في الوطن العربي في تشجيع الناس على ممارسة التمارين الرياضية	10
1	كبيرة جداً	0.60	4.67	أتابع كل ما يتعلق بممارسة التمارين البدنية على وسائل الإعلام أو مواقع التواصل الاجتماعي.	11

يبين الجدول رقم (6) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، إذ تشير القيم الواردة في الجدول أعلاه إلى أن محور (دور وسائل الإعلام العربية) قد أحتلت الفقرة رقم (11) المرتبة الأولى من بين فقرات محور الممارسين بمتوسط حسابي وانحراف معياري مقداره (4.67 ± 0.60) ، في حين أحتلت الفقرة رقم (10) المرتبة الثانية بمتوسط حسابي وانحراف معياري مقداره (4.53 ± 0.67) ، في حين أحتلت الفقرة رقم (1) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي وانحراف معياري (3.51 ± 1.42) . ويعتقد الباحثون أن حصول الفقرتين (11)،(10) على أعلى متوسط حسابي وانحراف معياري يعود إلى مدى الاهتمام الكبير من عينة الدراسة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل أو خارج المنزل لما لها من تأثيرات إيجابية على صحتهم بغض النظر عن أفراد العينة ممارسين أو غير ممارسين لهذه الأنشطة بالتنمية البدنية، والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين والتي كانت مرتفعة جداً، مما يدل على أن التمارين داخل المنزل أو خارجه مهمة جداً لهم، فهي تساهم بشكل كبير في رفع لياقتهم البدنية، وفي الحفاظ على صحتهم، وعلى تجنبهم الأمراض، والأهم أنها تساهم نفسياً في تخطي مرحلة الحجر وما خلفته من مشكلات نفسية وبدنية وصحية واجتماعية

وأسرية، والناجمة عن المكوث طويلاً داخل منازلهم أمام شاشات التلفزيون ولفترات طويلة مما أدى ذلك إلى التعب النفسي والجسدي لديهم نتيجة ما تعرضه قنوات التلفزيون من إحصائيات عدد الإصابات والوفيات كل ساعة وعلى مدار (24) ساعة لكل دولة.

مما جعلهم يتجهون نحو مواقع التواصل الاجتماعي والبحث عن المتعة والراحة النفسية من خلال متابعة كل ما يتعلق بممارسة الأنشطة البدنية للتنفيس عن أنفسهم وحمايتهم من الخمول والكسل وزيادة الوزن والتي تسبب لهم كثير من المشاكل النفسية والصحة والاجتماعية وتحسين الجهاز المناعي لمقاومة الأمراض وخاصة الأمراض المعدية والمتفشية كالإصابة بفيروس كورونا خلال هذه الأزمة ، بينما احتلت الفقرة رقم (1) على أقل متوسط حسابي وانحراف معياري واحتلت المرتبة الأخيرة، حيث يعتقد الباحثون أن هذا دليل كافي على أن أفراد عينة الدراسة أهتمت فعلاً بمتابعة كل ما هو مفيد وجديد ومناسب لقدراتهم البدنية من أجل ممارسة هذه الأنشطة البدنية والرياضية لتساعدهم في تخطي هذه الأزمة والخروج منها وهم في لياقة بدنية وصحية ممتازة وهذا ما أكدته الفقرتان رقم (11) و(10) على إيجابية متابعتهم لمواقع التواصل الاجتماعي وكان له دور كبير في ممارسة الأنشطة البدنية.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (يوسف، 2020) والتي أظهرت النتائج الاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين، عدا من ساعدتهم في القدرة على البقاء في المنزل بشكل أفضل.

واتفقت مع دراسة النظاري وآخرون (2022) والتي خلصت الى أن غالبية الحكام يتابعون أخبار فيروس كوفيد 19 ، ويرون بأنه يمثل خطورة عالية . وأنهم يتابعون وسائل الإعلام الرياضي بصورة دائمة ومنها وسائل التواصل الاجتماعي .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة (السهيل، 2021) والتي جاءت نتائج الدراسة مؤكدة على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في استجابات أفراد عينة الدراسة حول تأثير الإعلام الإلكتروني الرياضي في رفع مستوى الثقافة الصحية في جائحة كورونا كوفيد (19) في الكويت.

ولم تتفق النتائج مع دراسة النظاري والنزيلي (Al-Nadhari، 2000، Alnuzaili) التي تؤكد بأن وسائل الإعلام الرياضية لم تنبه الرياضيين بشكل كافٍ لمختلف جوانب الفيروس، وفشلت في إظهار الأساليب المناسبة لممارسة الرياضة في المنزل أثناء الحجر الصحي. ويعتقد الباحثون أن السبب في ذلك هو أن الإعلام الإلكتروني نابع أصلاً من الإعلام التلفزيوني والذي أعتمد فقط على نقل الإحصائيات حول الإصابات والوفيات فقط دون التطرق إلى التوعية بالثقافة الرياضية وأهمية ممارسة الأنشطة البدنية وفوائدها الإيجابية للممارسين.

وللإجابة على تساؤل الدراسة الرابع الذي مفاده هل هناك فروق في مستوى الدلالة بين أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الوظيفة، مكان الممارسة، الدولة)؟

وللإجابة على التساؤل الرابع في متغير العمر فقد استخدم الباحثون اختبار (T.Test) للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات في متغير العمر والجدول رقم (7) و (8) يوضح ذلك:

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T.Test) للعينات المستقلة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر	المحاور
0.53	3.84	9	أقل من 20 سنة	وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة
0.61	3.86	221	من 20 إلى 40 سنة	
0.45	3.89	51	أكثر من 40 سنة	
0.58	3.86	281	المجموع	
0.70	4.17	9	أقل من 20 سنة	الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة
0.76	3.94	221	من 20 إلى 40 سنة	
0.71	3.88	51	أكثر من 40 سنة	
0.74	3.94	281	المجموع	
0.59	4.18	71	من 20 إلى 40 سنة	وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة
0.73	4.07	14	أكثر من 40 سنة	
0.70	4.09	85	المجموع	

جدول (8) اختبارات للفروق للعينات المستقلة في متغير العمر

الدلالة اللفظية	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر	المحاور
غير دالة	0.670	0.429	0.59	4.18	71	من 20 إلى 40 سنة	وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة
			0.73	4.07	14	أكثر من 40 سنة	

يبين الجدول رقم (8) لاختبار (ت) للعينات المستقلة في متغير العمر لمحور غير الممارسين للأنشطة البدنية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (20-40) وبين عمر من أهم أكثر من (40) سنة

جدول (9) تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات في متغير العمر

الدلالة اللفظية	مستوى الدلالة	قيمة ف	مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المحاور
غير دالة	0.96	0.04	0.01	2.00	0.03	بين المجموعات	وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة
			0.34	161.00	54.32	داخل المجموعات	
				163.00	54.35	المجموع	
غير دالة	0.58	0.55	0.31	2.00	0.61	بين المجموعات	الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية خلال الجائحة
			0.55	192.00	106.44	داخل المجموعات	
				194.00	107.05	المجموع	

يشير الجدول رقم (8) و(9) إلى نتائج تحليل اختبار (T-Test) وتحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والتي تبين عدم وجود فروق بين اجابات أفراد العينة حول ممارسة الأنشطة البدنية تبعاً لمتغير

العمر، إذ تشير قيمة "ف" المحسوبة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على اختبار (T-Test) أو اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، حيث كانت قيمة "ف" المحسوبة للمحاور أقل من القيمة الجدولية.

ويعتقد الباحثون أن عدم وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية هو نتيجة الكبت والملل والقلق والخوف من الوضع الصعب الذي يعيشوه أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة وتعطشهم إلى الحرية والتنفيس وإخراج طاقاتهم المخزونة بسبب قلة الحركة سواءً من الأعمار تحت (20) أو بين (20-40) سنة أو فوق (40) سنة فجميعهم مدركين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية وفوائدها الإيجابية عليهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (المذخوري وآخرون، 2020) إلى أن ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت اسهاماً 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 وآخرون (Babarro, et al, 2020) بالاستعمال الاستبيان الدولي للنشاط البدني لدراسة عادات المجتمع الإسباني قبل الحجر الصحي لجائحة كورونا وبعده. واثبتت 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.

وللإجابة على التساؤل الرابع في متغير الجنس فقد استخدم الباحثون اختبار (T.Test) للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات في متغير الجنس والجدول رقم (10) يوضح ذلك:

جدول (10) اختبارات لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في متغير الجنس

المحاور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	ذكور	169	3.87	0.54	0.213	0.832	غير دالة
	اناث	112	3.85	0.62			
الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة	ذكور	169	3.97	0.70	0.688	0.492	غير دالة
	اناث	169	3.89	0.80			
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	ذكور	45	4.24	0.61	0.879	0.385	غير دالة
	اناث	40	4.08	0.61			

يتضح من الجدول رقم (10) أنه ليس هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة استجابة أفراد العينة لجميع المحاور حيث كانت قيم مستوى الدلالة (P-value) أكبر من (0.05) وذلك باستخدام اختبار (T.Test) حيث

بلغت قيمة مستوى الدلالة للممارسين (0.832) وبلغت قيمة مستوى الدلالة لمحور الإعلام (0.492) وبلغت قيمة مستوى الدلالة غير الممارسين (0.385).

ويعتقد الباحثون أن متغير الجنس ذكر أم أنثى يمررن بنفس الظروف وبنفس المشاكل الحاصلة لهم نتيجة الجائحة وجميعهم يحتاجون إلى الخروج من هذه الجائحة ولديهم وعي بالثقافة الرياضية لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية وما تحمل من فوائد إيجابية على ممارستها.

وتتعارض هذه الدراسة مع دراسة سلفا وآخرون (Silva et al., 2020) بخصائص ممارسة النشاط الرياضي لدى المجتمع البرازيلي. وأشارت أهم نتائجها إلى ارتفاع مؤشر ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحجر الصحي لدى الرجال أكثر من النساء. وكذلك دراسة ببارو وآخرون (Babarro, et al, 2020) بالاستعمال الاستبيان الدولي للنشاط البدني لدراسة عادات المجتمع الإسباني قبل الحجر الصحي لجائحة كورونا وبعده استنتج الباحثون من خلال نتائج الدراسة أن الرجال أصبحوا أقل حركية من النساء خلال الحجر الصحي وبالمثل الطلاب والشباب ممن لا يتجاوز (30) سنة.

وللإجابة على التساؤل الرابع في متغير المؤهل العلمي فقد استخدم الباحثون اختبار (T.Test) للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات في متغير المؤهل العلمي والجدول رقم (11) و(12) يوضح ذلك:

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير المؤهل العلمي

المحاور	المؤهل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	بكالوريوس	166	3.89	0.60
	ماجستير	56	3.65	0.52
	دكتوراه	59	3.94	0.45
	المجموع	281	3.86	0.58
الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة	بكالوريوس	166	3.89	0.73
	ماجستير	56	4.01	0.80
	دكتوراه	59	4.08	0.75
	المجموع	281	3.94	0.74
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	بكالوريوس	64	4.19	0.61
	ماجستير	8	4.25	0.29
	دكتوراه	13	4.00	0.76
	المجموع	85	4.16	0.61

جدول (12) تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات في متغير المؤهل العلمي

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	1.19	2.00	0.59	1.80	0.17	غير دالة
	داخل المجموعات	53.16	161.00	0.33			
	المجموع	54.35	163.00				
الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة	بين المجموعات	0.97	2.00	0.49	0.88	0.42	غير دالة
	داخل المجموعات	106.08	192.00	0.55			
	المجموع	107.05	194.00				
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر المنزلي أثناء الجائحة	بين المجموعات	0.24	2.00	0.12	0.31	0.74	غير دالة
	داخل المجموعات	15.35	40.00	0.38			
	المجموع	15.58	42.00				

يشير الجدول رقم (12) إلى نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والذي يبين عدم وجود فروق بين اجابات أفراد العينة حول ممارسة الأنشطة البدنية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، إذ تشير قيمة "ف" المحسوبة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على كل المحاور ، حيث كانت قيمة "ف" المحسوبة لكل المحاور أقل من القيمة الجدولية. ويعتقد الباحثون أنه قد يكون ناتج عن زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية والصحية والبدنية التي يواجهها أفراد العينة على حد سواء نتيجة الجائحة وخوفهم من الإصابة بالفيروس ، بالإضافة الى تمتع الأردن والامارات بتطور بلدانهم في الحياة المعيشية ومستوى التعليم العالي والاستقرار الاقتصادي والمعيشي إلا أنهم جميعاً يعانون من الوباء القاتل الذي لا يفرق بين متعلم وغير متعلم والأهم هو الحفاظ على صحتهم من الأمراض القاتلة والخروج من الملل والعزلة التي سببتها الجائحة، مما جعلهم يتوجهون جميعاً لممارسة الأنشطة البدنية المنزلية أثناء وبعد الجائحة كوسيلة للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وخفض التوتر لديهم والحد من زيادة الأمراض المزمنة والترويح عن أنفسهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (المذخوري وآخرون، 2020) إلى ان ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت اسهاماً فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الامراض مما ساعد في تطوير الجانب الترفيهي للجسم وتفادي الضغوط النفسية. وتتفق مع دراسة سلفا واخرون (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 نفس الدراسة مع متغير المؤهل حيث كانت في دراسة سلفا لدى الأفراد الذين لديهم مؤهلات علمية عالية أكثر ممن هم أقل تعليماً.

وللإجابة على التساؤل الرابع في متغير الوظيفة فقد استخدم الباحثون اختبار (T.Test) للعينات المستقلة في متغير الوظيفة والجدول رقم (13) يوضح ذلك:

جدول (13) اختبارات لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في متغير الوظيفة

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	130	3.83	0.60	0.659	0.511	غير دالة
	موظف	151	3.89	0.56			
الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة	عاطل عن العمل	130	3.96	0.78	0.363	0.717	غير دالة
	موظف	151	3.92	0.72			
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	عاطل عن العمل	40	4.24	0.60	0.788	0.435	غير دالة
	موظف	45	4.09	0.63			

يتضح من الجدول رقم (13) أنه ليس هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة استجابة أفراد العينة على جميع المحاور لمتغير الوظيفة حيث كانت قيم مستوى الدلالة (P-value) أكبر من (0.05) وذلك باستخدام اختبار (T.Test) حيث بلغت قيمة محور الممارسين (0.511) وبلغت قيمة محور الإعلام (0.717) وبلغت قيمة محور غير الممارسين (0.435) . P-value=

ويعتقد الباحثون أن عدم وجود فروق بينهم بغض النظر موظف أو عاطل فجميعهم يملكون نفس المشاكل الاجتماعية والنفسية والبدنية والصحية بسبب ملازمتهم لمنازلهم 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 سلفاً وآخرون (Silva et al., 2020) بخصوص 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 على التساؤل الرابع في متغير مكان ممارسة النشاط فقد استخدم الباحثون اختبار (T.Test) للعينات المستقلة في متغير الممارسة والجدول رقم (14) يوضح ذلك:

جدول (14) اختبارات لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في متغير الممارسة

المحاور	مكان الممارسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	خارج المنزل	177	3.94	0.53	1.719	0.088	غير دالة
	المنزل	189	3.78	0.62			
الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة	خارج المنزل	177	3.91	0.71	-0.520	0.604	غير دالة
	المنزل	189	3.97	0.78			
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	خارج المنزل	177	3.92	0.52	1.622	0.085	غير دالة
	المنزل	189	3.81	0.64			

يتضح من الجدول رقم (14) أنه ليس هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة استجابة أفراد العينة على جميع المحاور لمتغير مكان الممارسة للنشاط حيث كانت قيم مستوى الدلالة (P-value) أكبر من (0.05) وذلك باستخدام اختبار (T.Test) حيث بلغت قيمة محور الممارسين (0.088) وبلغت قيمة محور الإعلام (0.604) وبلغت قيمة محور غير الممارسين (0.085) $P\text{-value} =$.

ويعتقد الباحثون أنه قد يكون ناتج عن زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية والصحية والبدنية وكثرة الممل التي يواجهها أفراد العينة على حد سواء نتيجة الحجر الصحي المنزلي وخوفهم من الإصابة بالفيروس ، مما جعل بعضهم يتوجهون إلى خارج المنزل وفي الهواء الطلق للأماكن غير المزدحمة لممارسة الأنشطة البدنية خارج المنزل مع التقيد بالنظام والتباعد والذي يعتبر وسيلة للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وخفض التوتر لديهم والحد من زيادة الأمراض المزمنة والترويج عن أنفسهم وكذلك ما تتميز به الدولتين من بنية تحتية رياضية لممارسة الأنشطة البدنية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (المذخوري وآخرون، 2020) إلى ان ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية في نطاق محدد داخل المنزل قد أسهمت اسهاماً فاعلاً في توليد الشعور بالصحة والأمان النفسي من الامراض مما ساعد في تطوير الجانب الترفيهي للجسم وتقادي الضغوط النفسية.

وتتفق كذلك مع ودراسة يوسف (2020) بأن تمارين الرياضة المنزلية تساعد في رفع اللياقة البدنية للأشخاص المحجورين في المنازل، وفي الترويج عنهم نفسياً، وفي تقوية جهاز المناعة عندهم، وتخفيف نسبة تعرضهم للمرض، وتهدف هذه الدراسة إلى تشجيعهم على القيام بالأنشطة، والتمارين البدنية، وإلى معرفة مدى تأثيرها عليهم صحياً، ونفسياً. وتتفق أيضاً مع دراسة سلفا وآخرون (Silva et al., 2020) بخصائص ممارسة النشاط الرياضي لدى المجتمع البرازيلي. وأشارت أهم نتائجها إلى ارتفاع مؤشر ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحجر الصحي. وتتفق أيضاً مع دراسة ليسر وآخرون (Lesser et al., 2020) على المجتمع الكندي حيث أثبتت الدراسة أن الصحة النفسية أفضل لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني خاصة في الأماكن المفتوحة أو الخارجية.

وللإجابة على التساؤل الرابع في متغير البلد فقد استخدم الباحثون اختبار (T.Test) للعينات المستقلة والجدول رقم (15) يوضح ذلك:

جدول (15) اختبار ت لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في متغير البلد

المحاور	مكان الممارسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	الأردن	156	3.81	0.58	0.893-	0.670	غير دالة
	الامارات	125	3.92	0.56			
الدور الذي لعبته وسائل الإعلام العربية في توجيه الأفراد بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد مجتمعاتهم أثناء الحجر المنزلي خلال الجائحة	الأردن	156	4.06	0.68	0.800-	0.436	غير دالة
	الامارات	125	3.76	0.78			
وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي أثناء الجائحة	الأردن	37	4.35	0.56	-0.124	0.904	غير دالة
	الامارات	48	3.97	0.60			

يتضح من الجدول رقم (15) أنه ليس هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة استجابة أفراد العينة على جميع المحاور لمتغير البلد حيث كانت قيم مستوى الدلالة (P-value) أكبر من (0.05) وذلك باستخدام اختبار (T.Test) حيث بلغت قيمة محور الممارسين (0.670) وبلغت قيمة محور الإعلام (0.436) وبلغت قيمة محور غير الممارسين (0.904) $P\text{-value} =$ ويعتقد الباحثون أن عدم وجود فروق في مستوى الدلالة بين استجابات أفراد العينة بين الدولتين يأتي من اهتمام الدولتين على تشجيع أفراد مجتمعاتهم على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية لما لها من فوائد إيجابية على ممارستها وكذلك على رقي مستوى التعليم والتحضر لأفراد المجتمع وما نلاحظ من مستوى التقدم والتطور في المجال الرياضي في كثرة البنى التحتية للمنشآت الرياضية والحدائق العامة التي تسهل على أفرادها في ممارسة هذه الأنشطة البدنية والرياضية والترفيه عنهم.

النتائج والتوصيات

النتائج:

- 1- وعي الأفراد الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال الجائحة جاء بدرجة كبيرة.
- 2- وعي الأفراد غير الممارسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء الحجر الصحي المنزلي خلال الجائحة جاء أيضاً بدرجة كبيرة.
- 3- دور وسائل الإعلام العربية في تشجيع أفراد مجتمعاتهم على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية خلال الجائحة جاء بشكل عام بدرجة كبيرة جداً.
- 4- عدم وجود فروق في مستوى الدلالة بين أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل الجائحة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الوظيفة، مكان الممارسة، الدولة).

التوصيات:

- 1- وضع نصائح وارشادات للأمراض المستقبلية وكيفية الوقاية وعمل التدابير الاحترازية اللازمة لها.
- 2- إجراء دراسات بحثية مستقبلية متخصصة لتقييم تأثير جائحة «كورونا» على جوانب أخرى، لاسيما الصحة النفسية والعقلية لجميع الفئات العمرية.
- 3- عمل برامج رياضية وانشطة افتراضية لجميع أفراد المجتمع لكل دولة لجميع الفئات العمرية.
- 4- إجراء محاضرات وورش عمل بصفة دورية عبر وسائل التواصل الاجتماعي حول أهمية ممارسة الأنشطة البدنية.
- 5- زيادة العمل على وضع الية للتواصل مع أفراد المجتمع نحو أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- 6- توحيد جهود جميع المؤسسات المجتمعية في تقديم استشارات صحية ورياضية من خلال التواصل المباشر.
- 7- ممارسة الرياضة بشدة معتدلة بصفة يومية كما اوصت منظمة الصحة العالمية وذلك لمدة لا تقل عن (30). (ق) وقد تصل الى (60ق)
- 8- زيادة التوعية لكيفية زيادة مناعة الجسم خاصة في مثل هذه الأوبئة من خلال التغذية وممارسة الأنشطة البدنية.

المراجع العربية:

- الجفري علي (2014). اتجاهات طلبية جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية. المجلد (28) (8). فلسطين.
- السعد عثمان. (١٩٩٩). "رياضة المرأة والاتحاد العربي للألعاب الرياضية." وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثالث للرياضة والمرأة وموضوعه رياضه المرأة وعلوم المستقبل. جامعه الإسكندرية. كلية التربية الرياضية. ٥٢٣
- السهيل محمد صباح زيد (2021). مدى تأثير الإعلام الإلكتروني الرياضي في رفع مستوى الثقافة الصحية في جائحة كوفيد 19. مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية. جامعة أسويط. كلية التربية الرياضية. المجلد (57). العدد(3).
- <https://search.mandumah.com/Record/1182190>
- المذخوري رفاهية 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_walryady_t_khlal_ftrt_alhjr_alshy_athna_jayht_fyrws_kwrwna_almstjd_kwfyd_19
- النظاري محمد و النزيلي إيهاب. (2020). تأثير فيروس كورونا على المسابقات الرياضية عالميا. المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة. العدد 30. السويد.
- النظاري محمد وآخرون . (2022) . الإعلام الرياضي ودوره في التوعية الصحية بين حكام كرة القدم أثناء جائحة كوفيد 19 ، المؤتمر الدولي الاول لجامعة جده – السعودية.
- عبد الخالق عصام الدين. (١٩٩٩) " . ممارسة النشاط الرياضي لحياة افضل للمرأة فوق سن الاربعين." وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثالث للرياضة والمرأة وموضوعه رياضة المرأة وعلوم المستقبل. جامعه الاسكندرية كلية التربية الرياضية. ٢٥٥-٢٥٢
- محسن عبدالجبار سعيد. (2013). التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بظاهرة العنف في الرياضة ودور الإعلام الرياضي. مجلة الأبداع الرياضي. جامعة المسيلة. الجزائر. العدد 11. (ص 70). نوفمبر. 2013.
- يوسف عاد فرج (2020). الرياضة المنزلية في زمن فيروس كورونا (Covid-19). أوراق ثقافية. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية. السنة الثانية. العدد الثامن. لبنان. [/https://www.awraqthaqafya.com/920](https://www.awraqthaqafya.com/920)
- WHO نشرة منظمة الصحة العالمية 29 فبراير WHO/2019-2020

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.
- Arlene Semeco (2017-2-10), "The Top 10 Benefits of Regular Exercise" www.healthline.com, Retrieved 2018-8-3. Edited.
- 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., Baranaukas, M. N., & Fly, A. D. (2020). Considerations for obesity, vitamin D, and physical activity amid the COVID-19 pandemic. *Obesity*, 28(7), 1176-1177.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6878.
- Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., ... & Pellegrini, D. D. C. P. (2020). Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4249-4258.
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical activity during COVID-19 induced lockdown: recommendations. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1), 1-5.
- Almathkoori1, Hikmat, 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.