

تأثير التمارين الرياضية المنزلية على الجوانب (البدنية، الصحية، النفسية)
في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19).

The effect of exercising at home on physical, health and psychological
aspects, in time of Corona virus (Covid 19) pandemic.

العبد بن سميصة *

أستاذ محاضر-أ، المركز الجامعي نور البشير، البيض

Lai Bensemicha

MCA University Center Nour El-Bashir, El-Bayad

L.bensemicha@cu-elbyadh.dz

تاريخ النشر: 2022/04/03

تاريخ القبول: 2022/01/06

تاريخ الاستلام: 2021/01/16

- الملخص: هدفت الدراسة التعرف إلى درجة مستوى اتجاهات عينة الدراسة نحو تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية، والنفسية)، وإبراز الدور الايجابي للتمارين الرياضية المنزلية في مساعدة الإنسان على التزامه بالحجر المنزلي من خلال الممارسة ومدى انعكاسها على الجوانب (البدنية، الصحية، النفسية)، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية وتمثل مجتمع الدراسة في أفراد المجتمع المحلي من المواطنين المقيمين بدولة الجزائر المحجورين بالمنزل، وبلغت العينة (725) شخصا، وقد تم استخدام استبيان إلكتروني عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وأظهرت الدراسة أن درجة مستوى اتجاهات عينة الدراسة نحو تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية، والنفسية) كانت مرتفعة، علاوة على وجود أدوات رياضية والاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي تساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية.

- الكلمات المفتاحية: التمارين الرياضية، التمارين الرياضية المنزلية، الحجر المنزلي، فيروس كورونا.

Abstract: The study aimed to identify the degree of the level of trends of the study sample towards the effect of home exercise on the aspects (physical, health, and psychological), and to highlight the positive role of home exercise in helping a person to adhere to home quarantine through practice and the extent of its reflection on the aspects (physical, health, psychological) The researcher used the descriptive approach in the analytical study, and the study community was represented in the members of the local community of citizens residing in the state of Algeria quarantined at homes, and the sample reached (725) people, and an electronic questionnaire form was used through social media, The study showed that the degree of the level of trends of the study sample towards the impact of home exercise on the aspects (physical, health, and psychological) was high, in addition to the presence of sports tools, and the use of social media to aid in physical, health, and psychological development.

-Key words: exercise, home exercise, home quarantine, coronavirus.

*- المؤلف المرسل

- مقدمة:

ما يمر به العالم من انتشار جائحة كورونا (كوفيد-19) 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 لا بد من التفكير ببعض الحلول للقيام ببعض أنواع التمارين والأنشطة ولو في حدها الأدنى وتجنب الخمول والكسل وقلة الحركة.

وتعتبر ممارسة التمارين الرياضية واحدة من أكثر الأمور التي يُوصي بها الأطباء في جميع أنحاء العالم لما لها من آثار إيجابية صحية ونفسية أيضاً، فهي تُساعد الجسم على القيام بوظائفه وعملياته الحيوية المختلفة من خلال تنشيط الدورة الدموية مثلاً، ولها فوائد مُتعلقة بالتخلص من الوزن الزائد والحصول على جسم صحي ورياضي، إضافةً إلى فوائدها النفسية المُتعلقة بإزالة التوتر والقلق، لذلك وضع اختصاصيو الرياضة مجموعةً من التمارين البسيطة والمُفيدة التي يُمكن مُمارستها في البيت، وضروريةً لمواجهة عواقب المرض السلبية كالكسح وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، والجهاز التنفسي، ولضمان شيخوخة نشطة، علاوة على التأثير النفسي للحجر الصحي، وآثاره السلبية، كالغضب والارتباك، والاكتئاب، والإحباط والملل، وبما أنه تمّ التأكيد على أنّ التمارين الرياضية، والنشاط البدني هما علاج فعال لمعظم الأمراض المزمنة التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة العقلية، والبدنية، لذلك عُدت ممارسة الرياضة وقائية علاجية (Jimenez-Pavon et al., 2020).

والتمارين البدنية ضرورية أثناء الحجر الصحي، لأنّ المحافظة على الوظيفة الفسيولوجية لمعظم أعضاء الجسم يساهم بمواجهة العواقب العقلية، والبدنية، الناتجة عن التباعد الاجتماعي، وقلة الحركة التي سببها فيروس كورونا (Jimenez-Pavon, & Lavie, 2020)، ففي حالات الحجر المنزلي الذاتي يكون جسمنا وعقلنا بحاجة إلى التمرين البدني، للعمل بشكل صحيح، وللمحافظة على المناعة، وعلى المساهمة في تقويتها، لأنّها تؤدي دوراً مهماً في تقوية جهاز المناعة. وفي تخفيض احتمال التعرّض للالتهابات، وفي القدرة على الشفاء، والتعافي بشكل أسرع في حال التعرّض 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, 2019; Martin et al., 2018a; Netz, 2019).

ومن المهم جدًا، للمحافظة على صحة الأشخاص، مزاولة نمط حياة رياضية نشطة، أثناء الحجر الصحي في المنزل، بخاصة للذين لديهم مشاكل صحية، ولدى كبار السن (Jimenez-Pavon et al., 2020). يتوجب والحال هذه، على البالغين ممارسة التمارين الرياضية لحوالي 150 دقيقة في الأسبوع بوتيرة خفيفة، أو 75 دقيقة أسبوعية بوتيرة عالية، كالجري، والسير، وتمرين الضغط، والوثب، والقفز، والبطن، والاندفاع والقفصاء والفخذين والرفع، والانسداد، 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 كالآبة والقلق والملل والتوتر الذي بدوره يؤدي إلى اضطرابات نفس-حركية.

1- إشكالية الدراسة:

أجبر فيروس كورونا الجزائريين على ملازمة الحجر المنزلي، لعدم انتشار الوباء في ما بينهم، وللحفاظ على السلامة الصحية العامة، فأتخذت الحكومة الجزائرية قرار الحجر الجزئي لبعض الولايات 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، فرض عليه، ما 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 العدوى السريعة الانتشار، لكن قد يكون له آثار جانبية على صحة المحجورين بالمنازل، خاصة في تغيير نمط حياتهم، وسلوكياتهم، فيتوجب عليهم القيام بأنشطة مختلفة لتمضية الوقت بالمفيد.

- تساؤلات الدراسة:

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

1-3- فرضيات الدراسة:

- يتميز مستوى اتجاهات عينة الدراسة 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؟
- للتمارين الرياضية المنزلية دور ايجابي في مساعدة الإنسان على التزامه بالحجر المنزلي من خلال الممارسة ومدى انعكاسها على الجوانب (البدنية، الصحية، النفسية) في ظل جائحة كورونا.

1-4- أهداف الدراسة:

- معرفة درجة مستوى اتجاهات عينة الدراسة 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 الايجابي للتمارين الرياضية المنزلية في مساعدة الإنسان على التزامه بالحجر المنزلي من خلال الممارسة ومدى انعكاسها على الجوانب (البدنية، الصحية، النفسية) في ظل جائحة كورونا.

5-1- أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من كونها دراسة جديدة لم يتم تناولها من قبل باحثين آخرين، وعلى أنها تشجع وتحفز أفراد المجتمع الجزائري 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.

6-1- المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في الدراسة:

1-6-1 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).

2-6-1 الحجر المنزلي:

يعني عزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم، والهدف هو منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص (الصحة العالمية، 2019).

3-6-1 فيروس كورونا:

مرض (كوفيد-19) هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدأ تفشيه في مدينة "ووهان" الصينية في ديسمبر (2019) وقد تحول (كوفيد-19) الآن إلى جائحة أثرت على العديد من بلدان العالم (الصحة العالمية، 2019).

7-1 الدراسات السابقة والمثابة:

1-7-1 دراسة يحيى بن العربي، ربوح محمد (2020) هدفت إلى التطرق لجائحة كورونا (كوفيد 19) 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.

1-7-2- دراسة الهيئة العامة للرياضة (2020) هدفت إلى التعرف على تقييم نمط الحياة وممارسة النشاط البدني قبل وخلال انتشار جائحة كورونا المستجد (كوفيد-19)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية نظراً لمناسبتها لطبيعة الدراسة، واشتملت الدراسة التي تمت من خلال استمارة إلكترونية تم نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي يتمثل مجتمع الدراسة أفراد المجتمع المحلي من (مواطنين- مقيمين) بدولة الإمارات العربية المتحدة للفئة العمرية من (18) عام فيما فوق واستهدفت الدراسة (1193) شخصاً من الذكور والإناث وتوصلت الدراسة أن نمط الصحة والتغذية لم تتغير كثيراً، وأن نسبة ممارسة الرياضة خلال فترة جائحة كورونا داخل المنزل بلغت (67,00%) وأن نسبة (33,00%) 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 (30) دقيقة بنسبة (28,00%)، وبالنسبة الهدف من ممارسة الرياضة لدى عينة الدراسة من أجل الصحة (59,700%)، كما بينت أن عمل التمرينات الرياضية من خلال المعلومات والخبرات جاءت بنسبة (74,00%) ومن خلال شبكة الانترنت، وبالنسبة لجانب نمط الحياة بينت أن خلال فترة جائحة كورونا نسبة (40,80%) لم يعانون من أي توتر، وأن نسبة (32,20%) 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.

1-7-3- دراسة حكمت المذخوري، بوشارب رفاهية (2020) هدفت لإلى معرفة أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، 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 انسداد الشرايين والأوعية الدموية والتجلطات، والحماية من الإصابة بالسرطان والأورام عن انقسامات غير طبيعية للخلايا، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعطي طاقة حيوية لنشاط الجسم، وأوصت الدراسة أنه لا بد للرجال والسيدات من ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل يومي بالإضافة إلى التنوع للنشاطات المنزلية والمشاركة فيما قدر الإمكان.

1-7-4- دراسة فرج يوسف عاد (2020) 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 (1209) شخصاً، من مختلف الأعمار، الموزعة إلكترونياً بشكل عشوائي على أسئلة الاستبيان، وقد أظهرت النتائج أن الوقت المخصص لممارسة الرياضة يومياً وأسبوعياً، إضافة إلى وجود أدوات رياضية، والاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين.

2- الدراسة الميدانية:

1-1-2 المنهج العلمي: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية لمناسبتها لأغراض الدراسة.

2-2- مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في أفراد المجتمع المحلي المواطنين المقيمين بدولة الجزائر المحجورين بالمنازل بسبب جائحة كورونا للمراحل العمرية من (15 سنة إلى أكثر من 65 سنة) وطبقت الدراسة على عينة بلغت (725) شخصا الذين أجابوا على استمارة الاستبيان الالكتروني من أصل (1000) شخص الذين تلقوا الاستبيان الالكتروني.

- جدول رقم (01): يبين النسبة المئوية لعمر أفراد عينة الدراسة.

المرحلة العمرية	عدد الأشخاص	النسبة المئوية
15 سنة إلى 18 سنة	220	30,34%
19 سنة إلى 30 سنة	350	48,27%
31 سنة إلى 60 سنة	130	17,94%
أكبر من 60 سنة	25	3,45%
المجموع	725	100%

3-2- مجالات الدراسة:

1-3-2 المجال البشري: شمل أفراد المجتمع المحلي من (مواطنين - مقيمين) بدولة الجزائر المحجورين بالمنازل بسبب جائحة كورونا للمراحل العمرية من (15 سنة إلى أكثر من 65 سنة).

3-3-2 المجال المكاني: بعض ولايات الجزائر.

3-3-2 المجال الزمني: أجريت الدراسة جوان 2020 إلى أوت 2020.

4-2 أداة الدراسة: وقد تم استخدام استمارة استبيان إلكتروني كأداة للدراسة، 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.

5-2 الأسس العلمية للأداة: لقد تم التأكد من ثبات وصدق لاستبيان، من خلال عرضه على ذوي الاختصاص، ثم تم توزيع الاستبيان إلكترونياً، على (20) شخص بعد إجراء التعديلات المطلوبة،

بشكل عشوائي من خلال نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، واستعمال معامل الارتباط بيرسون، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (02).

- جدول رقم (02): يبين درجات الثبات والصدق للاستبيان المقدم لعينة الدراسة.

محاو ر الاستبيان	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" المحسوبة	الصدق الذاتي
البدني	20	19	0,05	0,45	0,86	0,92
الصحي					0,90	0,95
النفسي					0,88	0,93
الاستبيان ككل					0,89	0,94

(بن سميشة العيد، نتائج الدراسة الاستطلاعية، 2020)

6-2- الوسائل الإحصائية:

- النسب المئوية - معامل الارتباط بيرسون. - الصدق الذاتي.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1-3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

- جدول رقم (03): يبين نتائج اتجاهات عينة الدراسة على تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية والصحية، والنفسية).

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	النسبة المئوية	تكرار
البدنية والصحية	رفع اللياقة البدنية	160	22,07	164	22,62	190	26,21	103	14,21	108	14,90
	الشعور بالنشاط	205	28,28	158	21,79	142	19,59	95	13,10	125	17,24
	المحافظة على شكل جسمك	218	30,07	173	23,86	138	19,03	94	12,97	102	14,07

الحفاظ على الوزن	135	18,62	180	24,83	240	33,10	72	9,93	98	13,52	الجانب الصحي
النوم بشكل أفضل	184	25,38	192	26,48	216	29,79	65	8,97	68	9,38	
هضم الطعام بشكل أفضل	201	27,72	154	21,24	222	30,62	70	9,66	78	10,76	
تجنّب التعب، وأوجاع الظهر، والمفاصل	234	32,28	170	23,45	186	25,66	55	7,59	80	11,03	
تجنّب المرض	247	34,07	194	26,76	142	19,59	42	5,79	100	13,79	
تنشيط العقل والذهن	205	28,28	215	29,66	163	22,48	47	6,48	95	13,10	الجانب النفسي
تحسين المزاج	252	34,76	198	27,31	177	24,41	50	6,90	48	6,62	
تمضية الوقت بشكل أفضل	264	36,41	182	25,10	166	22,90	38	5,24	75	10,34	
القدرة على البقاء في الحجر المنزليّ	236	32,55	217	29,93	150	20,69	45	6,21	77	10,62	

(بن سميثة العيد، نتائج الدراسة الأساسية، 2020)

من خلال الجدول رقم (03) يتبين أن درجة استجابة اتجاهات عينة الدراسة 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 الالتزام 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 يعيشون حياة قليلة الحركة وكثيرة الجلوس، وقلما يمارسون النشاطات الرياضية، لذا يجب تحفيزهم على زيادة نشاطاتهم الحركية والانخراط بنشاطات رياضية محبة لديهم مثل المشي والجري والألعاب الجماعية المختلفة، على أن يمارسونها بشكل دوري ومنظم، ولذلك فإن بعض الناس يحتاجون إلى إشراف ومراقبة عندما يبدوون ببرنامج رياضي.

وتوافقت هذه النتائج مع دراسة فيصل الملا (2020)، أستاذ 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 (39,00%) من المشاركين، بينما أشار حوالي (22,00%) 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 العدوى الفيروسية بصفة خاصة.

2-3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

جدول رقم (04): يبين أجوبة العينة على أسئلة المحور الأول المتعلقة بعدد الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية أسبوعياً، ويومياً والوقت المخصص لذلك، قبل وأثناء الحجر المنزلي.

		قبل الحجر		أثناء الحجر	
		عدد الأشخاص	النسبة المئوية	عدد الأشخاص	النسبة المئوية
عدد أيام ممارسة الرياضة أسبوعياً	صفر مرة	110	15,17%	188	25,93%
	مرة واحدة	134	18,48%	190	26,20%
	مرتان	85	11,72%	175	24,13%
	ثلاث مرات	240	33,10%	94	12,96%

أكثر من ثلاث مرّات	156	%21,51	88	%12,13
0 دقيقة	115	%15,86	172	%23,72
15 دقائق	80	%11,03	126	%17,37
30 دقائق	120	%16,55	145	%20,00
45 دقائق	165	%22,75	122	%16,82
60 دقائق	245	%33,79	160	%22,06

(بن سميشة العيد، نتائج الدراسة الأساسية، 2020)

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن عدد أيّام ممارسة الرياضة ثلاث مرّات أسبوعياً بلغت أكبر نسبة مئوية (33,10%)، ثم تليها نسبة (21,51%) ممارسة الرياضة أكثر من ثلاث مرّات أسبوعياً هذا قبل الحجر الصحي أما أكبر نسبة مئوية لعدد أيّام ممارسة الرياضة أسبوعياً أثناء الحجر الصحي كانت لصالح مرة واحدة أسبوعياً وبلغت (26,20%)، تليها نسبة (25,93%) لممارسة الرياضة صفر مرة أسبوعياً، وهذا التراجع لعدد مرّات الممارسة سببه الحجر الصحي، وأشارت دراسة فيصل الملا (2020)، أستاذ بكلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين إلى أن نسبة كبيرة حوالي (32,15%) من أفراد المجتمع البحريني يمارسون الأنشطة البدنية من مرة إلى (2) مرتين بانتظام أسبوعياً، بينما نسبة قليلة، حوالي (18,00%)، من أفراد المجتمع البحريني يمارسون الأنشطة البدنية أكثر من (3) مرّات أثناء الحجر الصحي، علماً بأن منظمة الصحة العالمية (WHO) تنصح ممن تراوح أعمارهم بين (18-64 عاماً) بممارسة الأنشطة الرياضية.

وفيما يخص عدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً كانت أكبر نسبة مئوية (33,79%) لصالح مدة (60 دقيقة)، ثم تليها نسبة (22,75%) لصالح مدة الممارسة الرياضية اليومية (45 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 (23,72%)، تليها نسبة (22,06%) لممارسة الرياضة (60 دقيقة) ممارسة الرياضة يومياً، وهذا التراجع لعدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً سببه الحجر الصحي، وتوصلت دراسة فيصل الملا (2020) 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-19) بين أفراد المجتمع البحريني، فإن حوالي (36,30%) يمارسون الأنشطة البدنية بمتوسط (ساعة واحدة) يومياً، وهذه النسب قريبة جداً إلى النسب التي حددتها منظمة الصحة العالمية والتي تنص على ممارسة الأنشطة البدنية (30) إلى (60) دقيقة يومياً.

3-3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

- جدول رقم (05): يبين نتائج تأثير القيام بالأعمال المنزلية، والتمارين العشوائية، والاستعانة بوسائل الكترونية، وتوفر الأدوات الرياضية في المنزل، والخروج للجري على النواحي الجسدية، والنفسية، والصحية للأشخاص المحجوزين في المنازل.

وسائل أداء النشاط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية
الأعمال المنزلية	3,31	0,49	%66,20	البدني	3,41	0,34	68,20%
				الصحي	3,26	3,42	65,20%
				النفسي	3,26	3,42	65,20%
تمارين عشوائية	2,58	0,75	%51,60	البدني	2,53	0,67	50,60%
				الصحي	2,56	0,61	51,20%
				النفسي	2,65	0,53	53,00%
الاستعانة بوسائل الكترونية للبحث عن التمارين	3,59	0,47	%71,80	البدني	3,44	0,30	68,90%
				الصحي	3,70	0,29	74,00%
				النفسي	3,62	0,32	72,50%
أدوات رياضية منزلية	2,76	0,76	%55,20	البدني	2,60	0,59	52,10%
				الصحي	2,95	0,51	59,10%
				النفسي	2,72	0,70	54,40%
الخروج من المنزل للجري	3,12	0,45	%62,40	البدني	3,29	0,50	65,90%
				الصحي	2,87	0,43	57,50%
				النفسي	3,19	0,66	63,80%

(بن سميشة العيد، نتائج الدراسة الأساسية، 2020)

من خلال الجدول رقم (05) تبين أنَّ الأشخاص المحجوزين بالمنازل استعانوا بوسائل الكترونية للبحث عن تمارين رياضية، وتمزجهم مع صديق بوساطة التطبيقات الذكية، أو مدرب عن طريق الفيديو بنسبة مئوية بلغت (71,80%)، وبالأعمال المنزلية بنسبة مئوية بلغت (66,20%) وخروجهم من المنزل للسير، أو الجري بنسبة مئوية بلغت (62,40%)، ووجود أدوات، أو معدات رياضية في المنزل بنسبة مئوية بلغت (55,20%)، وبتمارين عشوائية بنسبة مئوية بلغت (51,60%). 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، بالاستعانة بجهاز التلفاز لمشاهدة حلقات تمارين رياضية، وتأديتها في الوقت نفسه، أو البحث في المواقع الالكترونية 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 عاد (2020) أظهرت نتائجها وجود أدوات رياضية والاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين أما دراسة يعي بن العربي، ربوح محمد (2020) 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. ودراسة الهيئة العامة للرياضة (2020) أظهرت أن الهدف من ممارسة الرياضة أثناء الحجر الصحي من أجل الصحة جاء بنسبة مئوية (59,700%)، كما بينت أن عمل التمرينات الرياضية من خلال المعلومات والخبرات وشبكة الانترنت جاءت بنسبة (74,00%)، ودراسة المذخوري وبوشارب (2020) 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.

4-3- الاستنتاجات:

- درجة مستوى اتجاهات عينة الدراسة نحو تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية والنفسية) كانت مرتفعة.
- عدد أيام ممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعياً بلغت أكبر نسبة مئوية (33,10%)، ثم تليها نسبة (21,51%) 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 (26,20%)، تليها نسبة (25,93%) لممارسة الرياضة صفر مرة أسبوعياً.
- عدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً كانت أكبر نسبة مئوية (33,79%) لصالح مدة (60 دقيقة)، ثم تليها نسبة (22,75%) لصالح مدة الممارسة الرياضية اليومية (45 دقيقة)، وهذا قبل

الحجر الصحي أما أكبر نسبة مئوية لعدد دقائق ممارسة الرياضة يومياً أثناء الحجر الصحي كانت لصالح ممارسة الرياضة صفر دقيقة يوميا وبلغت (23,72%)، تليها نسبة (22,06%) لممارسة الرياضة (60 دقيقة) ممارسة الرياضة يومياً.

○ القيام بالأعمال المنزلية، والتمارين العشوائية، والاستعانة بوسائل الكترونية، 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.

5-3- 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 وسائل 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 (30) دقيقة وقد تصل إلى (60) دقيقة.

- خاتمة:

ممارسة الرياضة حاجة حركية للأشخاص المحجورين بالمنزل، وهي وسيلة مساعدة للقيام بالأعمال اليومية الحياتية، وجاءت هذه الدراسة للتعرف إلى درجة مستوى اتجاهات الأشخاص المحجورين نحو تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية، والنفسية)، وإبراز الدور الإيجابي للتمارين الرياضية المنزلية في مساعدة الإنسان على التزامه بالحجر المنزلي من خلال الممارسة ومدى انعكاسها على الجوانب (البدنية، والصحية النفسية) في ظل جائحة كورونا، وتمثل مجتمع الدراسة في أفراد المجتمع المحلي من مواطنين المقيمين بدولة الجزائر المحجورين بالمنزل للمراحل العمرية من (15 سنة إلى أكثر من 65 سنة)، وتم استخدام استمارة استبيان إلكتروني عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وأظهرت الدراسة أن درجة مستوى اتجاهات عينة الدراسة نحو تأثير التمارين المنزلية على الجوانب (البدنية، والصحية، والنفسية) كانت مرتفعة، ونسبة عدد المرات التي تمارس فيها الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام أسبوعياً والوقت المخصص لممارسة الرياضة يومياً وأسبوعياً، علاوة على وجود أدوات رياضية والاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، تساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين، إضافة إلى مساعدتهم في القدرة على البقاء في المنزل بشكل أفضل.

وأوصى الباحث بممارسة التمارين الرياضية في الحجر المنزلي لأنها ضرورية للمحافظة على اللياقة البدنية والجسدية للأشخاص المحجورين، وعلى مساعدتهم أيضاً على اتزانهم العقلي، والنفسي، وفي تجنب الأمراض والأوجاع، وبالتالي الحفاظ على صحتهم، علاوة على مدّهم بالطاقة للقدرة على الالتزام بالحجر المنزلي، فممارسة الرياضة المنزلية تقوم بالواجب المطلوب منها، وتتأثر بعوامل مختلفة، أهمها مدة الوقت المخصص لها يومياً وأسبوعياً، زيادة على وجود أدوات رياضية، والاستعانة بالوسائل الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي.

- قائمة المراجع:

- 1-CDC. 2020. Symptoms of coronavirus. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/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 coronaviruses. *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).