

## نشرة إحصاءات النشاط البدني 2024

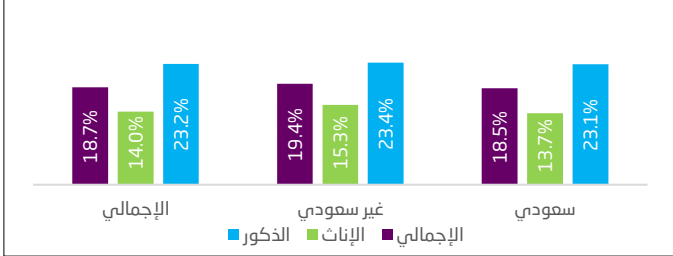
### 58.5% من البالغين (18 سنة فأكثر) يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا على مستوى المملكة

بناءً على الإبلاغ الذاتي للأفراد أظهرت نتائج المسح الصحي الوطني أن 58.5% من سكان المملكة (18 سنة فأكثر) يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا، وكانت نسبة الذكور 64%، وهي أعلى من نسبة الإناث التي بلغت 46.3%. كما أظهرت نتائج المسح الصحي الوطني ومسح صحة المرأة والطفل أن 18.7% من الأطفال والمراهقين (من 5 إلى 17 سنة) يمارسون النشاط البدني لمدة (60 دقيقة أو أكثر) يوميًا، وكانت نسبة الذكور 23.2%، وهي أعلى من نسبة الإناث التي بلغت 14%، وبلغ متوسط ساعات الخمول يوميًا لدى البالغين (18 عام فأكثر): 5.9 ساعة.

#### 18.7% من الأطفال والمراهقين (من 5 إلى 17 سنة) يمارسون النشاط البدني لمدة (60 دقيقة أو أكثر) يوميًا

أظهرت النتائج أن الأطفال والمراهقين غير السعوديين أعلى في ممارسة النشاط البدني من السعوديين بنسبة 19.4% مقابل 18.5%، كما يوضح شكل (5).

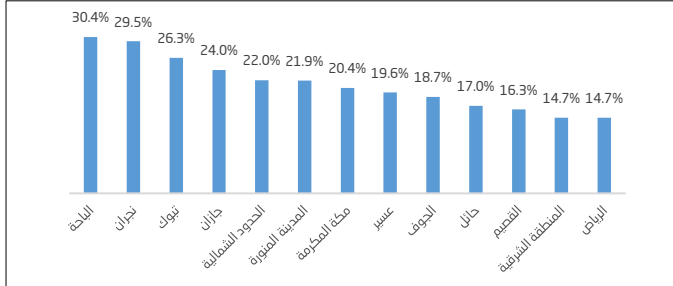
شكل 5: التوزيع النسبي للنشاط البدني للأطفال والمراهقين (5 إلى 17 سنة) حسب الجنسية والجنس



#### منطقة الباحة هي أعلى منطقة على مستوى المملكة في نسبة الممارسين للنشاط البدني بين الأطفال والمراهقين بنسبة 30.4%

أظهرت النتائج أن منطقة الباحة هي أعلى منطقة على مستوى المملكة في نسبة الممارسين للنشاط البدني بين الأطفال والمراهقين لمدة (60 دقيقة أو أكثر) يوميًا بنسبة 30.4%، فيما جاءت منطقة الرياض كأقل منطقة بنسبة 14.7%، كما يوضح شكل (6).

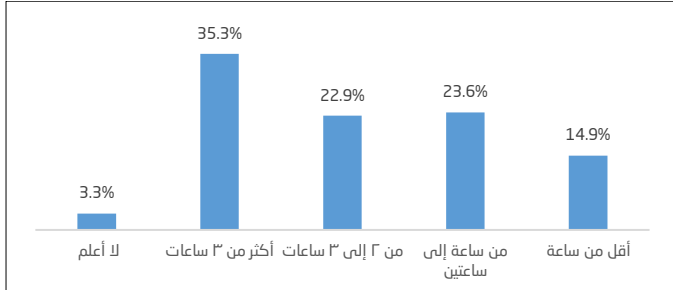
شكل 6: التوزيع النسبي للنشاط البدني للأطفال والمراهقين (5 إلى 17 سنة) حسب المنطقة الإدارية



#### 35.3% من الأطفال والمراهقين (من 5 إلى 17 سنة) لديهم أكثر من ثلاث ساعات خمول يوميًا

أظهرت النتائج أن 35.3% من الأطفال والمراهقين (من 5 إلى 17 سنة) لديهم أكثر من ثلاث ساعات يوميًا يقضونها في الجلوس أو المشاركة في أنشطة غير بدنية كمشاهدة التلفزيون أو استخدام الأجهزة الإلكترونية باستثناء المدرسة، فيما تراوحت ساعات الخمول لباقي الأطفال والمراهقين ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات.

شكل 7: التوزيع النسبي لساعات الخمول يوميًا بين الأطفال والمراهقين



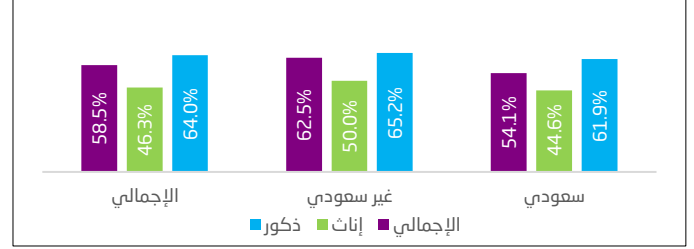
#### المنهجية والجودة

تستعرض هذه النشرة مؤشرات النشاط البدني "إبلاغ ذاتي" لسكان المملكة البالغين (18 سنة فأكثر) والأطفال (من 5 إلى 17 سنة) بناءً على نتائج المسح الصحي الوطني، ومسح صحة المرأة والطفل لعام 2024م، وتقديرات السكان من الهيئة العامة للإحصاء لعام 2024م، وللمزيد من التفاصيل عن المنهجية والجودة انقر على: [الرابط - الجدول](#)

#### 58.5% من الأفراد (18 سنة فأكثر) يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا

أظهرت النتائج أن الأفراد غير السعوديين أعلى في النشاط البدني من السعوديين بنسبة 62.5% مقابل 54.1%، كما يوضح شكل (1).

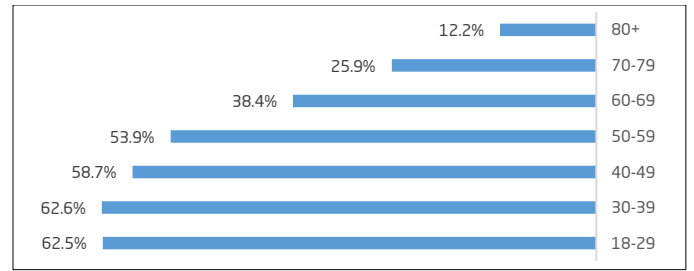
شكل 1: التوزيع النسبي للنشاط البدني للبالغين (18 سنة فأكثر) حسب الجنسية والجنس



#### الفئة العمرية (30-39 سنة) هم الأعلى في ممارسة النشاط البدني

أظهرت النتائج أن الفئة العمرية (30-39 سنة) هم الأعلى في ممارسة النشاط البدني بنسبة 62.6%، فيما كان الأفراد (80 سنة فأكثر) أقل الممارسين بنسبة 12.2%، كما يوضح شكل (2).

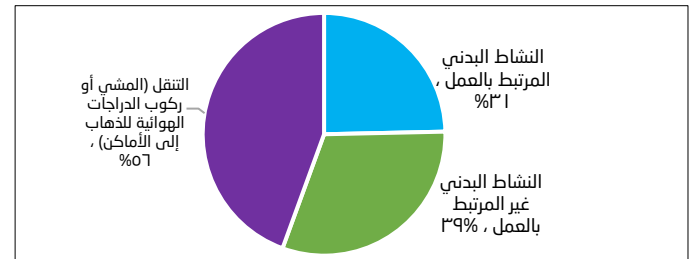
شكل 2: التوزيع النسبي للنشاط البدني للبالغين (18 سنة فأكثر) حسب الفئة العمرية



#### التنقل (المشي أو ركوب الدراجات الهوائية) للذهاب إلى الأماكن) جاء في المرتبة الأولى عند الممارسين للنشاط البدني بنسبة 56%

جاء نشاط التنقل (المشي أو ركوب الدراجات الهوائية) للذهاب إلى الأماكن) في المرتبة الأولى عند الممارسين للنشاط البدني بنسبة 56%، يليه النشاط البدني غير المرتبط بالعمل "مثل الأنشطة الترفيهية" بنسبة 39%، وجاء في المرتبة الأخيرة النشاط البدني المرتبط بالعمل بنسبة 31%، كما يوضح شكل (3).

شكل 3: التوزيع النسبي للنشاط البدني للبالغين (18 سنة فأكثر) حسب نوع النشاط البدني



#### 5.9 هو متوسط ساعات الخمول يوميًا لدى البالغين (18 عامًا فأكثر)

5.9 هو متوسط الساعات التي يقضيها البالغون يوميًا في الجلوس أو الاستلقاء باستثناء النوم، وبلغ المتوسط عند الإناث (6.2) وهو أعلى من الذكور (5.7)، كما يوضح شكل (4).

شكل 4: التوزيع النسبي لمتوسط ساعات الخمول يوميًا بين البالغين

