

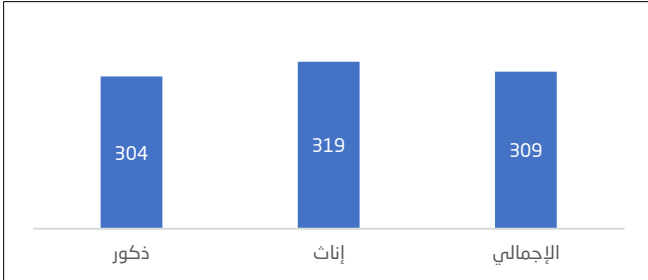
59.1% من البالغين (18 سنة فأكثر) يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا على مستوى المملكة

بناءً على *الإبلاغ الذاتي للأفراد أظهرت نتائج المسح الصحي الوطني أن 59.1% من سكان المملكة (18 سنة فأكثر) يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا، وكانت النسبة عند الذكور 66.5%، وعند الإناث 43.1%، كما أظهرت نتائج المسح الصحي الوطني ومسح صحة المرأة والطفل أن 19.0% من الأطفال والمراهقين (من 5 إلى 17 سنة) يمارسون النشاط البدني لمدة (60 دقيقة أو أكثر) يوميًا، وكانت نسبة الذكور منهم 23.3%، ونسبة الإناث 14.4%.

متوسط دقائق الخمول يوميًا لدى البالغين (18 عامًا فأكثر)

متوسط الدقائق التي يقضيها البالغون يوميًا في الجلوس أو الاستلقاء، باستثناء النوم، كانت 309 دقائق، وبلغت عند الإناث (319) دقيقة ولدى الذكور (304) دقائق، كما يوضح شكل (4).

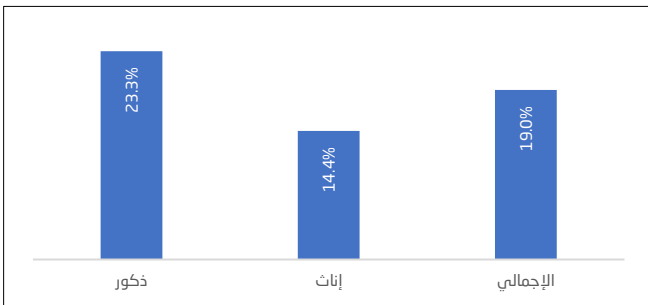
شكل 4: التوزيع النسبي لمتوسط دقائق الخمول يوميًا بين البالغين



19.0% من الأطفال والمراهقين (5 إلى 17 سنة) يمارسون النشاط البدني لمدة (60 دقيقة أو أكثر) يوميًا

أظهرت النتائج أن 19.0% من الأطفال والمراهقين (5 إلى 17 سنة) يمارسون النشاط البدني لمدة (60 دقيقة أو أكثر) وكانت النسبة لدى الذكور 23.3% مقابل 14.4% للإناث كما يوضح شكل (5).

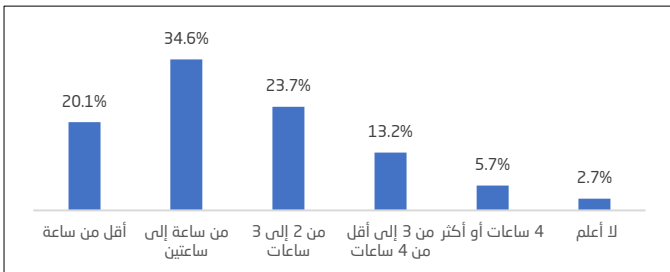
شكل 5: التوزيع النسبي للنشاط البدني للأطفال والمراهقين (5 إلى 17 سنة) حسب الجنس



ساعات الخمول يوميًا لدى الأطفال والمراهقين (5 - 17 سنة)

أظهرت النتائج أن 34.6% من الأطفال والمراهقين (5-17 سنة) يقضون من ساعة إلى ساعتين في الجلوس أو المشاركة في أنشطة غير بدنية مستقرة كمشاهدة التلفزيون، أو استخدام الأجهزة الإلكترونية باستثناء المدرسة كما يوضح شكل (6).

شكل 6: ساعات الخمول يوميًا لدى الأطفال والمراهقين (5 - 17 عام)



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 2025م، والتقديرات السكانية من الهيئة العامة للإحصاء لعام 2025م. ولمزيد من التفاصيل عن المنهجية والجودة انقر على: [الرابط](#)، [جداول](#).

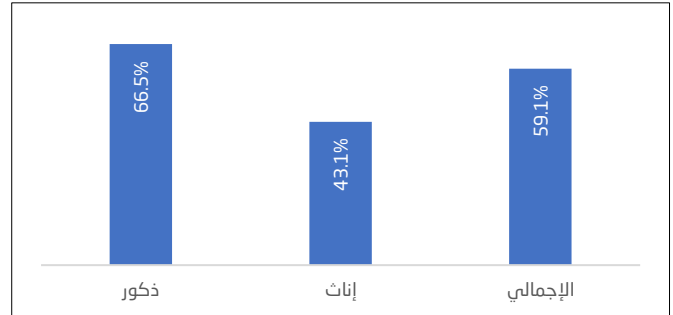
*تنويه

تستند تقديرات النشاط البدني إلى البيانات المُبلّغة ذاتيًا من الأفراد أو مقدمي الرعاية، وتعتمد دقة البيانات بحسب دقة الإبلاغ الذاتي في مسح الصحة الوطني و مسح صحة المرأة والطفل لعام 2025م.

نسبة الأفراد (18 سنة فأكثر) الذين يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا

أظهرت النتائج أن نسبة النشاط البدني لدى الذكور بلغت 66.5%، بينما بلغت لدى الإناث 43.1%، كما يوضح شكل (1).

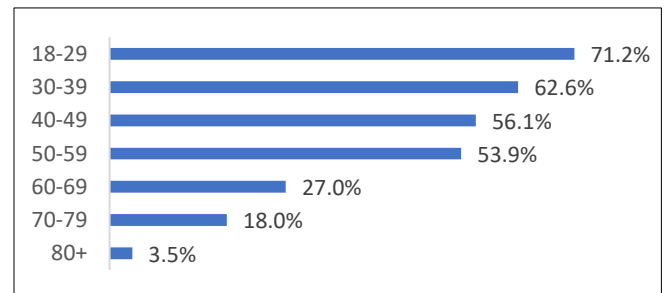
شكل 1: التوزيع النسبي للنشاط البدني للبالغين (18 سنة فأكثر) حسب الجنس



الفئة العمرية (18-29 سنة) هي الأعلى في ممارسة النشاط البدني

أظهرت النتائج أن الفئة العمرية (18-29 سنة) هي الأعلى في ممارسة النشاط البدني بنسبة 71.2%، فيما كان الأفراد (80 سنة فأكثر) أقل الممارسين بنسبة 3.5% 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 57.1%

جاء نشاط التنقل (المشي أو ركوب الدراجات الهوائية) للذهاب إلى الأماكن) في المرتبة الأولى عند الممارسين للنشاط البدني بنسبة 57.1%، يليه النشاط البدني المرتبط بالعمل بنسبة 43.9%، وجاء في المرتبة الأخيرة النشاط البدني غير المرتبط بالعمل بنسبة 37.8% كما يوضح شكل (3).

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

