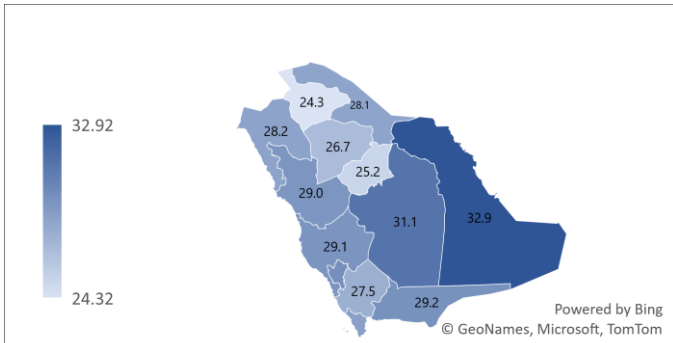


## ما يقارب 30% من السكان مارسوا النشاط البدني لمدة 2.5 ساعة على الأقل أسبوعيًا في 2021

29.7% من السكان في المملكة العربية السعودية مارسوا النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع في عام 2021، مقارنة بـ 20% في عام 2019. وتشير هذه الزيادة إلى تحسن في وعي المجتمع تجاه ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

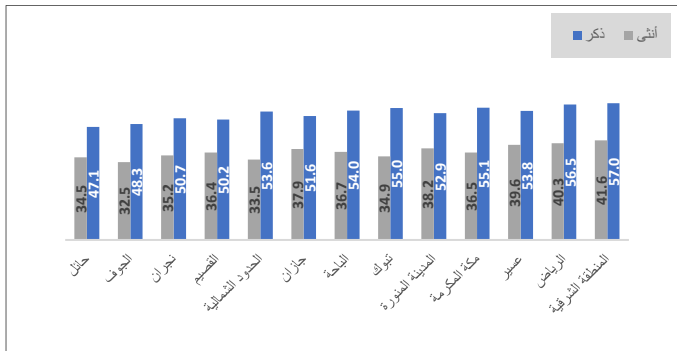
شكل 4. نسبة السكان الممارسين للنشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع حسب المناطق الإدارية



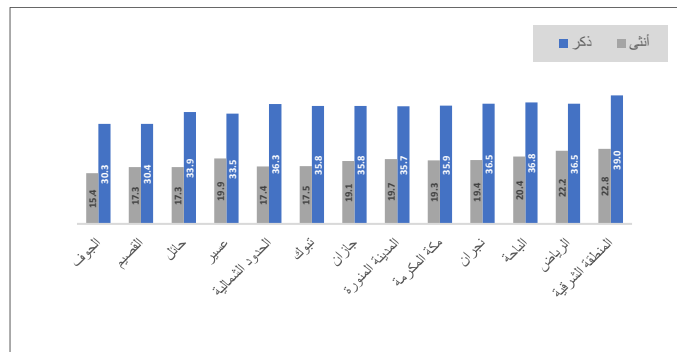
### تختلف الفجوة بين الذكور والإناث باختلاف المناطق

حيث بلغ أدنى فرق بين الذكور والإناث الذين يمارسون نشاطًا بدنيًا لمدة 30 دقيقة على الأقل في الأسبوع هو منطقة حائل (12.6 نقطة مئوية)، والأعلى في منطقة تبوك (20.1 نقطة مئوية) كما يوضح الشكل (5). كما أوضحت نتائج المسح أدنى فرق بين الذكور والإناث الذين يمارسون نشاطًا بدنيًا لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع هو في منطقة القصيم (13.1 نقطة مئوية)، والأعلى في منطقة الحدود الشمالية (18.9 نقطة مئوية) كما يوضح الشكل (6).

شكل 5. نسبة الممارسين للنشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل أسبوعيًا حسب الجنس و المناطق الإدارية



شكل 6. نسبة السكان الممارسين للنشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا حسب الجنس و المناطق الإدارية



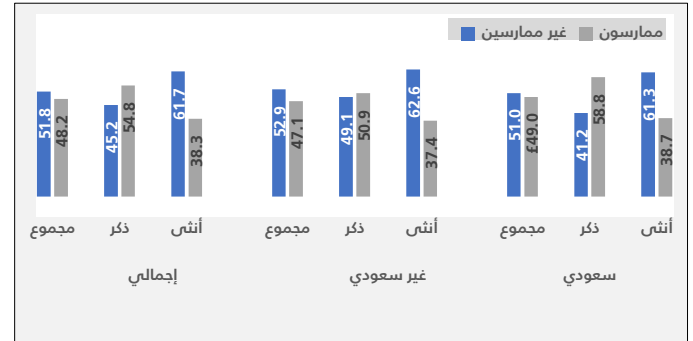
### المنهجية

مسح ممارسة الرياضة المنزلية 2021، وهو عبارة عن مقابلات هاتفية بمساعدة الكمبيوتر (CATI). تم اختيار عينة المسح من خلال تحديد (39,000) أسرة كعينة مختارة وممثلة لمجتمع المسح على مستوى المملكة وموزعة حسب المناطق الإدارية. يوفر المسح مؤشرات تتعلق بالنشاط البدني لدعم متخذي القرار والتخطيط الاستراتيجي. [المنهجية](#)

## 48.2% من السكان يمارسون النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في الأسبوع

يعتبر مؤشر ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في الأسبوع أحد مؤشرات برنامج جودة الحياة، التابع لبرنامج رؤية السعودية 2030، والذي يهدف إلى تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع. تظهر نتائج الإحصائيات الرياضية للهيئة العامة للإحصاء أن 48.2% من السكان يمارسون النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في الأسبوع، بزيادة قدرها 3.2 نقطة مقارنة بعام 2019 (45%). هناك فرق كبير بين نسب الرجال والنساء في ممارسة النشاط البدني حيث أن 54.8% من الذكور يمارسون نشاطًا بدنيًا، في حين أن نسبة الإناث اللواتي يمارسن نشاطًا بدنيًا تبلغ 38.3% فقط. شكل (1)

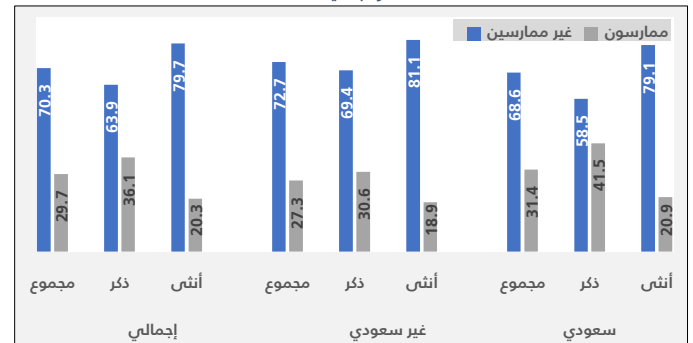
شكل 1. نسبة السكان الممارسين للنشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل أسبوعيًا حسب الجنس والجنسية



## 29.7% من السكان يمارسون النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع

بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني على الأقل 150 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني معتدل الشدة، أو على الأقل 75 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني مرتفع الشدة، أو مزيج منهما. والحصول على فوائد صحية إضافية، ينبغي للبالغين زيادة فترة مزاوتهم للنشاط البدني المعتدل إلى 300 دقيقة أسبوعيًا، أو ما يعادل ذلك. أظهرت نتائج الإحصاءات الرياضية للهيئة العامة للإحصاء أن نسبة السكان اللذين يمارسون النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا في المملكة بلغت 29.7% بزيادة 9.7 نقطة مئوية مقارنة بعام 2019. وبلغت نسبة الذكور الذين يمارسون نشاطًا بدنيًا 36.1%، في حين بلغت نسبة الإناث اللاتي يمارسن نشاطًا بدنيًا 20.3%. شكل (2)

شكل 2. نسبة السكان الممارسين للنشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا حسب الجنس والجنسية



### المنطقة الشرقية أعلى نسبة في ممارسة النشاط البدني

أظهرت نتائج المسح كما يوضح الشكل (3) أن نسبة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في الأسبوع بين البالغين تتفاوت عبر مناطق المملكة، من 41.6% في حائل إلى 51.2% في المنطقة الشرقية. كما يوضح الشكل (4) أن نسبة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع بين البالغين تتفاوت عبر مناطق المملكة، من 24.3% في الجوف إلى 32.9% في المنطقة الشرقية.

شكل 3. نسبة السكان الممارسين للنشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في الأسبوع حسب المناطق الإدارية

