

النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي

أحمد سعد الشريف*

ملخص

تعد هذه الدراسة، من الدراسات المهمة في الوقت الحاضر، في تحليل الواقع الرياضي للشباب في مختلف دول العالم، التي تهتم بشريحة الشباب، والذي يعد عماد التطور والقاعدة الأساسية في بناء التقدم الحضاري المستقبلي لكل بلد. وما تتطلبه هذه الشريحة من إعداد بدني ينسجم والاعداد العلمي والفكري والصحي والدراسي والعملي. لهذه الاسباب تم اجراء الدراسة وكنشاط وواجب رئيس لمجلس دبي الرياضي. كما هي الحال في اجراء مثل هذه الدراسات في كثير من دول العالم في اوربا واميركا واسيا والبلاد العربية.

وتكمن اهمية هذه الدراسات في تحديد مستوى اللياقة البدنية والصحية وارتباطها بمستوى الصفات البدنية وقدرتها على الاستجابة لمتطلبات الأداء اليومي من الانجازات بمختلف أنواعها، وكذلك الحفاظ على مستوى جيد من الصحة البدنية، وتحديد معرفة مستوى متطلبات الإعداد بكل أشكاله، وممكن النقص في الصفات البدنية المطلوب تطويرها، وأنواع الالعب والتدريبات المفضلة لدى الشباب ومدى الحاجة الى الامكانات المطلوبة (مراكز تدريب، اجهزة ومعدات، مدربين). تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى ممارسة النشاط البدني في إمارة دبي، وتحديد أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة، وأسباب ممارستها. وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باستخدام "استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب" على عينة شملت 2650 شخصا من مناطق مختلفة من إمارة دبي من كلا الجنسين تتراوح أعمارهم بين 16 و50- سنة. وقد أظهرت النتائج ان 63.55% من العينة لا يمارسون أي نشاط بدني. ومن ثم فإن نسبة الممارسين بلغت 36.45%. كما أظهرت النتائج أن نسبة الممارسة تقل كلما ارتفع سن الممارسين، حيث تعد الفئة العمرية أقل من 20 سنة هي الأكثر ممارسة للنشاط، والفئة 50- هي الأقل ممارسة. وأظهرت النتائج تفاوتاً كبيراً بين الممارسين حسب المستوى التعليمي، حيث كانت الفئة الأكثر ممارسة هم ذوو المستوى الثانوي والجامعي. كما أظهرت النتائج أن نسبة الممارسة تتأثر بالدخل الشهري، حيث كانت الفئات التي تحصل على دخل أكثر من 5000 هي الفئة الأكثر ممارسة للنشاط. كما أظهرت النتائج أن معظم الممارسين يزاولون النشاط البدني لمدة 30 دقيقة أو أقل وأن أغلبهم يمارسون المشي أو الهرولة، وأن الصحة والحفاظ عليها هي السبب الرئيس الذي يدفعهم لممارسة النشاط البدني.

بناء على هذه النتائج، توصي الدراسة بتبني عدة مشاريع تتولى تطوير ونشر الوعي لممارسة النشاط البدني، وأخذ المبادرة الى تشجيع وإدارة البرامج التي تهتم وترعى نشاط الشباب، والسعي إلى خلق الأبعاد الكفيلة لرفع مستوى الأداء وتعزيز التعاون الجاد والمثمر مع الدوائر والمؤسسات كافة البلدية، والإعلام، والصحافة والأندية الرياضية، والمدارس، والجامعات، والاهتمام ببرامجها الرياضية بما ينسجم وهدف الدراسة.

الكلمات الدالة: النشاط البدني، الصحة، الشباب، دبي.

المقدمة

تعد ممارسة النشاط البدني لدى الشباب بمختلف ظروفه، وخصائصه الديموغرافية، من أهم عوامل تطور قابليات الفرد الفسيولوجية، والبيولوجية، والحركية، خاصة اذا ما كانت هذه

الممارسة منتظمة وفق قواعد وأسلوب وضوابط الأداء المستمر الصحيح. إن تأثيرات هذا النشاط ظاهرة وبيئية، خاصة ما يتعلق منها بتطوير قدرة جهاز القلب الوعائي، والجهاز التنفسي، ورفع القدرات الوظيفية للجسم بشكل عام، والقدرة على أداء الحركات بشكل مناسب، مع ما يتطلبه الأداء الرياضي، والحركات الاعتيادية اليومية الحياتية للفرد، والقدرة على التخلص من كثير من الأمراض، كالسمنة وزيادة الوزن، وما يرافقها من أمراض السكري، وضغط الدم، وزيادة نسبة الكوليسترول، والإنحرافات والتشوهات

* مجلس دبي الرياضي، دبي، الإمارات العربية المتحدة. تاريخ استلام البحث 2012/9/13، وتاريخ قبوله 2013/3/28.

الفرد وتنمية قدراته البدنية، وتطوير جميع جوانب الجسم للفرد وتكامله بدنياً، وفتياً، وفكرياً وروحياً، ونفسياً. وتطوير أجهزة الجسم الداخلية في جميع مراحل العمر، وما تعكسه أفاق صحية على حياة الفرد المتقدم في العمر، وهي بذلك الطريق السليم لضمان التطور العام لشخصية الفرد وأساس الضمان الأمثل للوصول إلى أحسن حالات البدن في تحقيق النتائج العملية، وفي تطوير الجهاز العصبي والعضلي والعظمي والهضمي وضمان زيادة التفاعلات الكيماوية داخل خلايا الجسم، والاقتصاد في الطاقة، والتخلص من السموم والفضلات بسهولة ويسر السليمان (1986).

إن بناء الشباب وإعداده إعداداً متكاملًا - كما تم توضيحه أنفاً - هو في الواقع ليس بالضرورة حصيلة تأثير عامل واحد، وإنما هو نتاج مجموعة عوامل مركبة، ومتداخلة، تؤدي إلى التوازن، والتناسق في تطوير الصفات البدنية والموهبة الفطرية. وهكذا يتميز الفرد الممارس للنشاط البدني بالقدرة العالية للاستجابات الحركية، وتطبيق الخبرات والمعارف والمهارات الحركية بكل دقة وجرأة، ودون تردد، ويتمتع بالقدرة الكافية في التوسع الحركي في الأداء الوظيفي، أو الحركي اليومي، وفي الأداء الرياضي بمستوى عالٍ من الأداء الجيد المتكامل المستمر.

إن الممارسة الحقيقية هي مدرسة لإعداد الشباب لكل ما تتطلبه الحياة، من أسس النهوض البدني، والفكري والنفسي، والاجتماعي، والتغلب على كثير من السلبيات التي قد تواجه الشباب مامسر (1988) وهذه الحالة تعد النواة للعمل الرياضي التي تتضمنها قوة الإرادة، والقناعة، والشجاعة، والتضحية، وأفاق الانتماء، وحسن التعاون على أساس إن الفرد مبرمج وراثياً ونفسياً وطبقاً لعواملها الإيجابية، والسلبية (كونزاليز Martinez، 2001)، فالنشاط البدني لدى الشباب هو السبيل إلى تطور العوامل الإيجابية، والتخلص من العوامل السلبية المرافقة للعمل اليومي، الوظيفي للفرد، وقد أبدى الغالبية من العلماء، والباحثين الملاحظات الإيجابية عن فضل ممارسة النشاط البدني لدى الشباب على حالة الفرد الصحية، وتطور الصفات البدنية، التي سبق الإشارة إليها، وعلى الرغم من أن النشاط البدني من آثار وتطورات إيجابية على حياة الفرد ونشاطه. وأشارت نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في مختلف دول العالم، إلى انخفاض واضح في نسبة ممارسة النشاط البدني لدى الشباب هزاع (2008) في غالبية المجتمعات، وبشكل جلي بين الناشئة والبالغين الشريف (2009) ما عدى ما هو ممارس في المدارس، وبعض الجامعات، الذي يعد في الغالب جزءاً من البرنامج الدراسي.

القوامية، (السليمان وبرايم، 1988) التي تحصل للشباب من جراء العمل اليومي، والعادات الخاطئة في الجلوس على مقاعد الدراسة، والعمل أو من الإصابات. وأداء الحركات التعويضية التي تؤدي في حالة الإصابات التي يتعرض لها الفرد في حالة قلة لياقته البدنية بسبب عدم ممارسة النشاط البدني، (السليمان والحديدي، 1996) فممارسة النشاط البدني لدى الشباب يؤدي إلى القدرة على مجابهة متطلبات الأداء الحركي في النشاط العام، والأداء الوظيفي بكل أتران ورشاقة ونسيابية، والحفاظ على الوزن المثالي، ومن ثم المحافظة على اللياقة البدنية مامسر (1989).

أثبتت البحوث والدراسات التي أجريت في مختلف بلدان العالم، دراسة في فيتنام ما بين عامي (2001-2004) ودراسة أخرى في البرازيل، وفي دول الاتحاد الأوروبي، وفي فنلندا، والبرتغال، وفي الأمريكيتين (2009) أن النشاط البدني خير عون وأفضل وسيلة في التخلص من كثير من العاهات الجسمية، والمرضية، والانحرافات والتشوهات البدنية القوامية. وتعد (السمنة) سبباً لكثير من الأمراض، كالكسري، وزيادة ضغط الدم، والكولسترول، والتجلط، والتشوهات البدنية، وأوجاع العمود الفقري. وما تسببه من آثار سلبية وتغيير في كفاءة الجسم في الأداء الوظيفي، والحركي، بشكل عام. مما يؤثر في ماهية الهدف العام لهذا النشاط باعتباره عاملاً فاعلاً ومهماً في مسألة الاستقرار المتجانس لحالات الجسم التي تتغير حسب طبيعة النشاط. وتعكس قدرات التحمل والإنجاز للشباب مامسر (1989) ناهيك عما لممارسة النشاط البدني بشكل عام، من غايات، وأهداف، ووسائل تختلف حسب ما هو مطلوب من هذا النشاط. وطبقاً لميادين التربية الرياضية - وما تتطلبه هذه الميادين من تطوير للصفات البدنية الخاصة، وحسب نوع الممارسة أو الفعالية الرياضية المراد ممارستها، كالإعداد البدني والإعداد النفسي والغذائي وتدريب وإتقان مهارات اللعب.

ونذكر هنا بعض مجالات التربية الرياضية:

- 1 المجال المدرسي.
- 2 المجال الصحي والعلاجي.
- 3 المجال الترويحي.
- 4 المجال التنافسي.
- 5 المجال العسكري.

ويرى كثير من الخبراء والعاملين في الوسط الرياضي، أن ممارسة النشاط البدني أو الرياضي، خاصة له تأثير مواز على مجمل عمليات البدن وتطور صفاته، واكتساب اللياقة البدنية للفرد، التي تعد حجر الأساس في عملية البناء لدى

و دراسة أخرى في البرازيل قد أظهرت معدلات أعلى (49%) الشريف (2009) مما هو الحال في فيتنام، وتقاربت النسبة الى الحدود المقبولة في كل من فلندا والبرتغال (40%) الشريف (2009) وبالحدود نفسها تقريبا بين الأمريكيين الشريف (2009) في حدود (45%) للنساء وما نسبته (48%) للرجال.

كما أجريت دراسة مشابهة في الإمارات العربية المتحدة، دراسة المسح الصحي الوطني عام (2000) وقد أظهرت النتائج ان حوالي (49.3%) من السكان يعيشون نمط الحياة البدنية غير النشطة، وليس لها أي اهتمام بممارسة النشاط البدني الشريف (2009) على الرغم من توافر برامج اللياقة البدنية، التي أوعز بها، صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، التي تولى نادي الشرطة في دبي تعميمه والإشراف على تطبيقه وهي مشابهة لنتائج الدراسة التي أجريت في المملكة العربية السعودية التي قام بها الهزاع (2004) هزاع، الاحمدي (2004) التي اظهرت أن نسبة عالية من البالغين (71%) ليس لهم أي اهتمام بممارسة النشاط البدني.

كما أظهرت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، وفي أوروبا أن ممارسة النشاط البدني يقل تدريجياً وأخذ بالتناقص مع عامل تقدم العمر، وخاصة لدى الفتيات النجار (2008) وقد أظهرت دراسة أجريت في الأردن عن عزوف الفتيات عن ممارسة النشاط البدني، كان سببه بالدرجة الأولى العامل الديني والاجتماعي وعدم توافر مستلزمات النشاط الخاص بالفتيات عوידات (1991) وأظهرت دراسة أخرى السليمان (1995) أن زيادة نسبة التشوهات القوامية بين طلبة الجامعة الاردنية له علاقة معنوية مع عدم ممارسة النشاط البدني، وما لهذه التشوهات من آثار سلبية على حياة الفرد، وخاصة على قدرة الجسم لأداء وظائفه الحيوية بشكل عام، (السليمان، ابراهيم 1988) وقد أثبتت هذه الدراسة أن هذه التشوهات كانت مصاحبة للطلاب الجامعي من المراحل الدراسية السابقة، ونقص في التمرينات العلاجية في برنامج الرياضة المدرسية أو عدم الممارسة الكافية المبرمجة، وقد جاءت نتائج هذه الدراسة مطابقة مع ما أشار إليه كل من سلتر (1987) وآدمز (1979) وحسن النواصره (1979) في مصر والسعودية، السليمان، ابراهيم (1988) الجامعة الاردنية، حيث ظهر من خلال بحوثهم أن تعرض الفرد للتشوهات القوامية نتيجة للوضع الخاطيء في الممارسة الوظيفية اليومية، وبالأحرى عدم ممارسة النشاط البدني للتخلص من هذه التشوهات

بالرغم من عدم أدائه بصورة مناسبة ومنسجمة مع ما تتطلبه حياة التلميذ والطالب وهو يمر في مرحلة البناء والتكامل الجسمي وهكذا نجد اليوم زيادة في ظهور آفات الانحراف البدني، والتشوهات القوامية، وارتفاع نسبة السمنة وما رافقها من أمراض العصر، كما تسمى واشد ما تكون عند الفتيات، هزاع (2008) بسبب عزوفهن عن ممارسة النشاط البدني بصورة واضحة. وقد تجاوزت هذه النسبة الحدود المعقولة في عموم الكرة الأرضية وخاصة في بلادنا عوידات (1991) فقد أظهرت الدراسات والبحوث من وراء هذا الانغلاق، والابتعاد عن ممارسة النشاط البدني، أسباب عديدة منها ما هو راجع بالدرجة الأولى الى الجلوس ساعات طويلة لاستخدام الكمبيوتر، وأخرالتطورات التكنولوجية وإنغماس الفرد في اعتماده في غالبية أمور الحياة على الآلة، وعلى وسائل النقل، ومنها صعوبة الحياة ومتطلبات العيش والجري وراء المادة، وكثرة المشكلات التي يعاني منها الفرد اليوم وخاصة الشباب منهم، كذلك عدم توافر الأجهزة والمعدات الرياضية، وارتفاع أسعارها، وعدم توافر ساحات اللعب، ومراكز التدريب، وما توافر منها فهو اليوم رهن التكاليف الباهظة في الرسوم وقلة اهتمام الدول في هذا الميدان بما يسمى الرياضة للجميع، عدا ما هو مطلوب منها لإعداد الفرق الرياضية والمشاركة في المنافسات في مختلف المستويات المحلية والأقليمية والقارية والدولية وأنشطة (اللجنة الاولمبية الوطنية والاتحادات الرياضية) والتركيز عليها.

الدراسات المشابهة

في سنة (2009) قام نخبة من المتخصصين في ميدان التربية الرياضية، ومجموعة من الأطباء من المتخصصين في الرعاية الصحية في الامارات (امارة دبي) بدراسة تحليلية لتحديد ممارسة النشاط البدني بين سكان إمارة دبي الشريف (2009) وقد بينت النتائج أن نسبة الممارسين بلغت (34.3%) من العينة كما أظهرت أن هناك نسبة عالية لديهم معرفة بأهمية النشاط البدني للمحافظة على الصحة العامة للفرد، ومدى تأثيره على السمات الأخرى كالمحافظة على الوزن المثالي وإن ممارسة النشاط البدني له علاقة معنوية متفاوتة بالخصائص الديموغرافية، وخاصة ما يتعلق منها بالمراحل العمرية وذات فرق إحصائي وبنسبة عالية لدى الذكور عنه لدى الإناث.

كما أجريت دراسة مشابهة في فيتنام ما بين عامي (2001-2004) ابراهيم، حموده (1993) التي أظهرت معدلات عالية نوعاً ما (44%) لممارسة النشاط البدني،

تبنى الإسلام رعاية الفرد من الناحية الرياضية، والحركية، وفق منهج حياتي، ونظام كامل، يركز على الصحة، والدفاع عن الوطن، في تكوين الشخصية المميزة، ليعيش الفرد مطمئناً في نفسه، معافى في بدنه، سالماً في عقله، وبذلك يحقق التوازن المطلوب والتأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني في حياة الفرد.

وباستعراض نتائج البحوث والدراسات السابقة، والمشابهة، يتضح تطابق النتائج المتوصل إليها بين هذه الدراسة، وما توصلت إليه الدراسات المشابهة، وفي دور ممارسة النشاط البدني وأهميته، والتدريب في تحقيق أفضل النتائج، إضافة إلى تطوير القدرات، والصفات البدنية، والحفاظ على صحة وسلامة الفرد، والحفاظ على مستوى لياقة بدنية لأبسط بها، ورفع مستوى الأداء الوظيفي، والحركي. والدعوة إلى الاهتمام بنشر الوعي الرياضي، وإلقاء المحاضرات، وإقامة الندوات، والمهرجانات، والمنافسات الرياضية، ومساهمة البرامج التلفزيونية والإذاعية، ووسائل الإعلام، في هذه المهمة الرائدة.

أهمية الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحديد مستوى المعلومات، والاتجاهات، بأهمية النشاط البدني، وعلاقتها بحالة الفرد البدنية، والصحية، والانجاز، ومعرفته لكل جوانب هذه الاسس. وادراك قواعدها، ومتطلباتها، والامام بعناصرها، وقدرته على مجابهة التحديات التي قد تعترضه في اثناء الاداء اليومي، او التدريب والممارسة، ومدى اعتماده على هذه الممارسة الدائمة والمستمرة، ومدى تفهمه لأهميتها، وتأثيرها، على مجمل ادائه البدني، وارتباطها بالعمل اليومي، والحالة الصحية له. فان تحديد آثار ممارسة النشاط البدني على الفرد يتطلب اجراء مثل هذه الدراسات، لاطهار اهمية ومعرفة التجاهات، والميول، وتطابق الشروط مع النتائج.

إن ممارسة النشاط البدني بانتظام، وأداء التمرينات المطلوبة، وتحليل نتائجها تحليلًا علميًا، يمكننا من التعرف إلى أهمية هذه الممارسة، وتأثيرها على مجمل الأداء الوظيفي، والحركي، والصحي للشباب وذلك لغرض التركيز على استمرار هذا النشاط، ولتحقيق إنجاز بدني، حركي، وصحي أمثل، من خلال معرفة التأثير المباشر لكثير من تطوير السمات، والصفات البدنية، بسبب هذه الممارسة، وإيجاد العلاقة المتبادلة بين رفع مستوى اللياقة البدنية، وأداء كثير من الفعاليات اليومية، والرياضية، ليس لغرض الترويج فحسب، وإنما لتحقيق غايات، وأهداف صحية، ونفسية،

بوساطة التمرينات العلاجية، والأداء البدني المناسب، وإجراء البحوث المشابهة في هذا الميدان، ونشر الوعي الرياضي بين الشباب بالوسائل المعروفة، وإجراء المحاضرات، والندوات، والمسابقات، والمنافسات، والألعاب الترويحية، في المناسبات الوطنية، والاستفادة من العطل، والإجازات، على أساس أن النشاط البدني هو ليس أسلوباً ومنهجاً خاصاً، لتحقيق أهداف معينة، لكنه في الأساس أسلوب أمثل للتكامل البدني، وتطوير القدرات والصفات البدنية.

كما قام ولسن (Harry Wilson) وستي (Lwyn Graden City) (2002 City, Wilson) من إنجلترا بدراسة الإعداد البدني، وممارسة كل من الأنشطة الحركية، وتحسين الوظائف البدنية، على عدائي المسافات الطويلة، وعلاقته بالقدرات البدنية، من خلال الاستمرار بالتدريب، وتطور الصفات البدنية، وأثرها في تطور الانجاز. وقد ثبت ذلك من خلال مقارنة النتائج في فترات التدريب، وفترة المنافسات، وأثبتت تقدم الانجاز بسبب تطور خطط الإعداد البدني، وتطور الصفات البدنية في التدريب الجيد والمستمر. كما نظم الألمان الشرقيين برنامجاً أنضم إليه أعداد كبيرة، ونسب عالية من أفراد المجتمع، رفع شعار بالالمانية (Spiel mit blieb fit) ومارسوا أنواع عديدة من الألعاب الرياضية (المشي والهرولة والجري والعب الكرة وأنواع الرمي والسباحة). وتم إجراء فحص القدرات كل ثلاثة أشهر. وقد أظهرت النتائج تطور القدرات البدنية، وتطور الصفات البدنية، وتحسن الانجاز الرياضي، وتحسن الصحة العامة للفرد بشكل واضح، وثبتت معنوية البرامج الموضوعية، حيث خضع الممارس لاختبارات قدرة الانجاز، وحقق مستويات جيدة في بعض منها. كما قام شتوبر (Stouber 1998) من ألمانيا بوضع برنامج تدريبي لممارسة النشاط البدني لعمال مصنع، يتم ممارسته وأدائه خلال أوقات العمل يوميا لمدة ساعة ونصف لمدة ستة أشهر، ومن ثم قام بفحص القدرات البدنية والانجاز وأظهرت النتائج انخفاض عدد الإجازات المرضية (15%) DHFK (1998) التي كان العمال يأخذونها قبل البرنامج وظهر مؤشر زيادة الانجاز وتحسن النوعية في المصنع.

كما قام كل من السامرائي والحديدي (1996) بدراسة النشاط البدني من وجهة نظر إسلامية، حيث خلصت البحث إلى إن الإسلام دعي صراحة إلى تطوير اللياقة البدنية، وممارسة الألعاب التي تطور القوة، والشجاعة، والإقدام والحفاظ على الصحة، وخاصة الألعاب التي عرفها وركز عليها، كالفرسية، وركوب الخيل، والرمي، والسباحة، والمبارزة، والمصارعة، والصيد، والقنص، والجري. وهكذا

وفكرية، وقدرات بدنية ووظيفية. دبي، ونسبة الممارسين بالدول الاخرى؟

من هنا، فإن تحليل معطيات الاستبانة، وتحديد نوعية الفعاليات الرياضية الممارسة لدى الشباب، تؤدي إلى تحديد التأثير المباشر لعوامل البنية، وعوامل الأنماط، ونوعية الممارسات، التي تمكن المرء من الاستدلال على ثبات، وموضوعية، وصدق، ومعنوية الدلالات الإحصائية. وإدراك أثر أهمية ممارسة النشاط البدني في صحتهم، بشكل ملموس وواضح، كما أشارت كثير من الدراسات السابقة، إلى صحة هذه العلاقة المعنوية، حيث ركزت على جانب علاقة التطور الصحي، والبدني، بمستوى أستمراية الممارسة للنشاط البدني.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الى:

- 1 تعرف مستوى النشاط البدني بين سكان إمارة دبي.
- 2 تعرف أنواع النشاط البدني الممارس بين سكان إمارة دبي.
- 3 تعرف الوقت المستغرق في ممارسة النشاط البدني بين سكان إمارة دبي.
- 4 تعرف أسباب ممارسة النشاط البدني.
- 5 مقارنة نتائج هذه الدراسة بالدراسات المشابهة.

أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة إلى الإجابة على الأسئلة التالية:

- 1 ما نسبة الممارسين للنشاط البدني بين الشباب في إمارة دبي، وما هو الوقت المستغرق لمزاولة النشاط؟
- 2 ما نوع الألعاب الرياضية المفضلة للممارسة لدى الشباب؟
- 3 هل توجد فروق بين نسبة ممارسي النشاط البدني وفق الجنس، والعمر، ومستوى التعليم، والدخل الشهري؟
- 4 هل يوجد تباين بين نسبة ممارسي النشاط البدني بإمارة

الجدول (1)

توزيع عينة الدراسة حسب الخصائص الديموغرافية

النسبة المئوية	ن-2650	العمر بالسنوات/معدل 24
51.24%	1358	أقل من 20
35.4%	939	20 - 34
10.3%	272	35 - 45
3.06%	81	50 -
		الجنس
72%	1906	ذكور
28%	744	اناث

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة

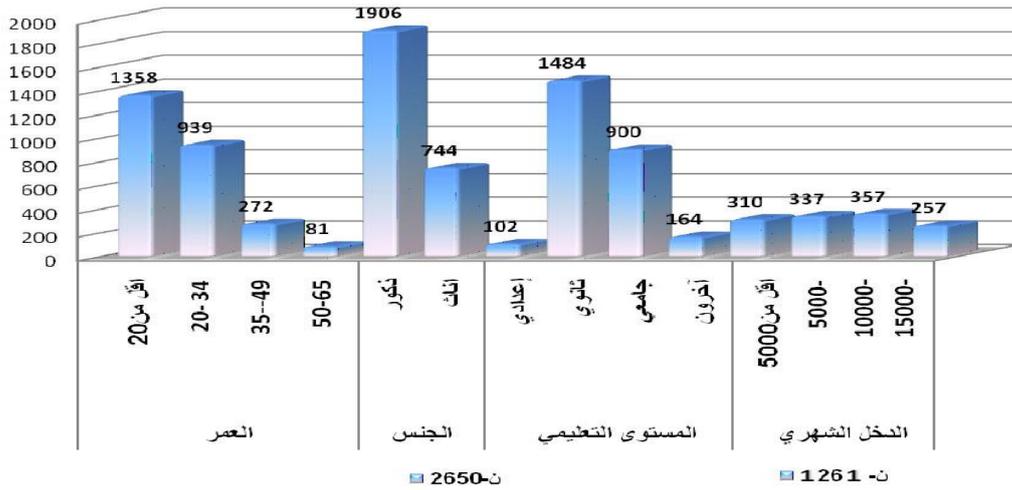
أجريت الدراسة بطريق المنهج الوصفي التحليلي، بين سكان إمارة دبي. باستعمال استبانة خاصة تتكون من (33) سؤالاً. ضمت كل الجوانب الرئيسية لتحديد المستوى المطلوب لهدف الدراسة. التي شملت سنة مجالات تولي القسم الاول معالجة الغير ممارسين، والثاني الوقت المستغرق، والثالث شدة النشاط، والرابع أنشطة الرياضة التنافسية، والخامس أسباب ممارسة النشاط البدني، أما السادس، فقد عالج عدد مرات ممارسة النشاط في الاسبوع، وقد اجريت هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية من أكتوبر 2010 الى أبريل 2011.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة من مختلف الأعمار، والمستويات التعليمية، والجنسيات، سكان دبي (مختلف الجنسيات: اماراتية، عربية، اسيوية، اوربية.. الخ) من مناطق عدة في إمارة دبي (جمارك دبي، وزارة الثقافة، محاكم دبي، بعض المدارس، الجامعات، المراكز والأسواق التجارية) للمشاركة في هذه الدراسة. وقد شملت العينة (2650) شخصاً منهم (1906) من الذكور أي ما نسبته (72%)، ومن الإناث (744) أي ما نسبته (28%). وقد تراوحت أعمار المشتركين (16-50) عاماً وبلغ متوسط العمر (24) عاماً. وبالنسبة لمستوى التعليم فقد كان ما نسبته (6%) غير متعلمين، وما نسبته (34%) من ذوى التعليم الجامعي، وما نسبته (56%) يتمتعون بتعليم ثانوي، وما نسبته (4%) تعليم إعدادي جدول رقم (1).

النسبة المئوية	ن-2650	العمر بالسنوات/معدل 24
		المستوى التعليمي
43.8%	102	إعدادي
56%	1484	ثانوي
33.96 %	900	جامعي
6.2%	164	آخرون
	ن-1261	الدخل الشهري
58.24 %	310	أقل من 5000 - \$1370
.726 %	337	\$2000 --5000
28.3 %	357	\$2750 -10000
42.20%	257	\$4100 -15000
	--	\$5480 -20000

توزيع الاستبانة حسب الخصائص الديموغرافية



رسم بياني (1)

تم شرح كل متغير بوضوح في الجداول (2، 3، 4، 5).

التحليل الإحصائي

تم تحليل البيانات حسب المتغيرات التي اشتقت من الاستبانة، باستخدام المعاملات الإحصائية الضرورية، للوصول إلى استنتاجات النتائج المهمة المطلوبة لهذه الدراسة منها:

- التكرار والنسب المئوية.
- المعدل الوسطي والوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- معامل الانحدار.

تم استخدام استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب على العموم حيث احتوت على (33) من الأسئلة المختلفة الأبعاد والمقاصد وبما يتعلق بممارسة النشاط البدني كأداة لجمع المعلومات عن طريق الإجابة عن مجمل أسئلة تتعلق بموضوع الدراسة من هذه الاستبانة كما هو مبين في جدول رقم (2) حيث تم بناء الاستبانة طبقاً للمعلومات التي تم فيها بناء الاستبانة للدراسة السابقة (2009) والدراسات المشابهة وعرضها على اساتذة متخصصين في التربية الرياضية وذوي باع طويل في الدراسات والبحث العلمي والتحليل العلمي من مختلف المدارس والاقطار وقد شملت الاستبانة على غالبية الألعاب الرياضية التي تم ممارستها من قبل عينة الدراسة، كما هو موضح في الجدول (6) و(7) وقد

فالمفحوص يأخذ درجة معينة على الاختبار حتى لو اختلف المحلل (المصحح)، مجيد (1975) وحيث إن أسئلة الاستبانة محددة الإجابات لا تترك مجالاً للالتباس والحدس، وتتميز الدراسة بالصدق المضمون، حيث تمثل الأسئلة الحقائق التي يراد قياسها أو معرفتها وهي تغطي جميع جوانب الدراسة (عبيدات، 1998).

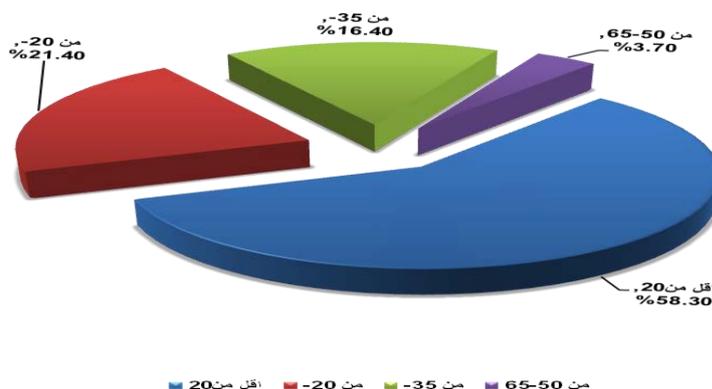
وقد أظهرت النتائج أن النسبة العامة للممارسين هي (36.45%) كما هو مبين في الجدول رقم (2) وأن نسبة الفئة العمرية أقل من (20) سنة قد بلغت (58.3%) الأكثر ممارسة للنشاط البدني. وتليها الفئة العمرية من (20-34) سنة ما نسبته (21.4%)، ثم الفئة العمرية من (35-48) سنة ما نسبته (16.4%) وآخره هي الفئة العمرية من (50) سنة ما نسبته (3.7%) من مجموع الممارسين، البالغ عددهم (966) شخصاً.

الجدول (2)

ممارسة النشاط البدني حسب العمر

الاختبار المعنوي	المجموع ن--2650	ممارسة النشاط		الخصائص الديموغرافية
		نعم ن-966	لا ن-1684	
-----	-----	-----	-----	العمر سنوات
	1358	564	794	أقل من 20
	939	207	732	-20
	272	159	113	-35
	81	36	45	65-50
مربع كاي 3.5	2650	966	1684	المجموع

مربع كاي 3.5 ومستوى معنوي أقل من 0.05.



رسم بياني (2) نسبة الممارسين حسب الفئات العمرية

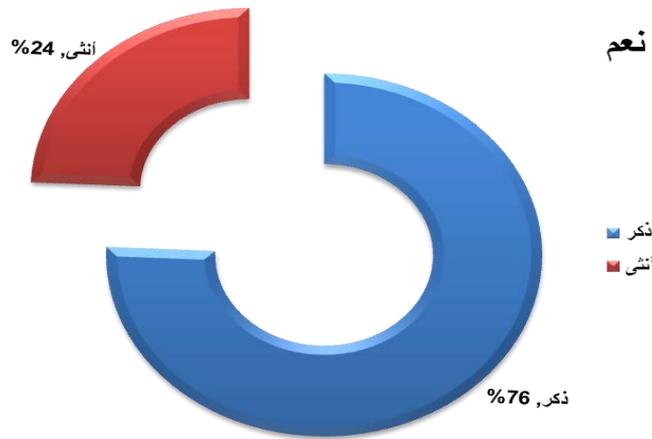
وقد أظهرت النتائج أن نسبة الممارسين من الرجال حوالي ثلاثة أضعاف نسبة الممارسات من الإناث، حيث بلغت نسبة الممارسين (76%)، أما نسبة الممارسات فكانت (24%)، وهذا مؤشر على عزوف الإناث عن ممارسة النشاط البدني. وهو دليل على أن مؤشر الفرق إحصائي معنوي بمستوى أقل من 0.05.

الجدول (3)

ممارسة النشاط البدني حسب الجنس

الاختبار المعنوي	ممارسة النشاط ن - 966		الجنس
	76%	735	ذكر
	24%	231	أنثى
مربع كا 3.8		966	المجموع

مربع كاي 3.8 ومستوى معنوي أقل من 0.05.



رسم بياني (3) نسبة الممارسين حسب الجنس

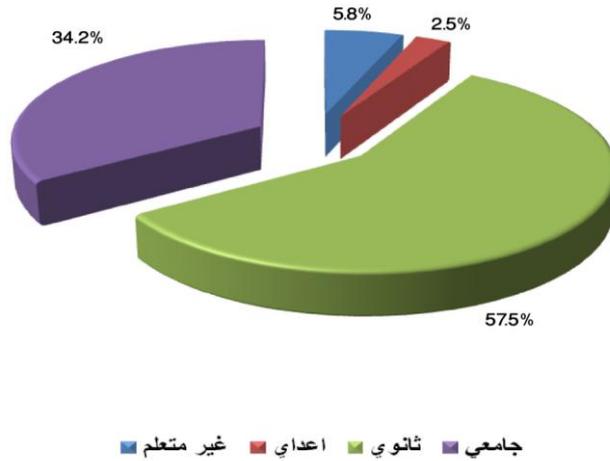
الجامعة (34.2%)، ثم المرحلة الابتدائية بنسبة (5.8%) وآخر المجموعة كانت المرحلة الإعدادية ما نسبتها (2.5%).

وقد أظهرت النتائج بخصوص ممارسة النشاط حسب المستوى التعليمي، جدول رقم (4) أن أعلى نسبة كانت بين تلاميذ المرحلة الثانوية وهي (57.5%)، تليها نسبة طلبة

الجدول (4) الممارسون حسب المستوى التعليمي

الاختبار المعنوي	ممارسة النشاط ن - 966		المستوى التعليمي
ابتدائي وغير متعلم	(5.8%)	56	ابتدائي وغير متعلم
اعدائي	(2.5%)	24	اعدائي
ثانوي	(57.5%)	556	ثانوي
جامعي	(34.2%)	330	جامعي
المجموع		966	المجموع

مربع كاي 3.43 ومستوى معنوي أقل من 0.05.



رسم بياني (4) نسبة الممارسين حسب المستوى التعليمي

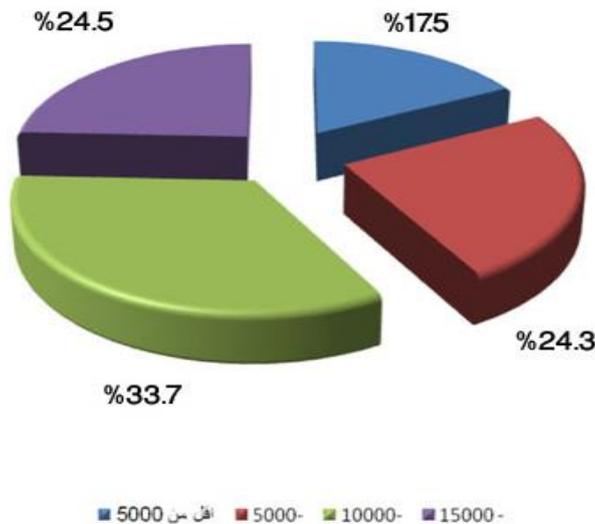
الشهري من (5000-9999) درهم أي ما نسبته (24.5%)، ثم فئة الدخل الشهري أكثر من (15000) درهم (24.3%)، وفئة الدخل الشهري أقل من (5000) درهم ما نسبته (17.5%).

كما أشارت النتائج أن نسبة الممارسين تبعاً للدخل الشهري (جدول رقم 5) كانت متقاربة إلى حد ما، حيث كانت أعلى نسبة للممارسين لذوي الدخل الشهري من (10000-14999) درهم أي ما نسبته (33.7%)، وتليها فئة الدخل

الجدول (5) الممارسون حسب الدخل الشهري

الاختبار المعنوي	ممارسة النشاط / ن-460	الدخل الشهري
	80 (17.5%)	أقل من 5000
	113 (24.5%)	5000 - 9999
	155 (33.7%)	10000 - 14999
	112 (24.3%)	15000 فأكثر
مربع كا 34.36	460	المجموع

مربع كاي 34.36 ومستوى معنوي أقل من 0.05



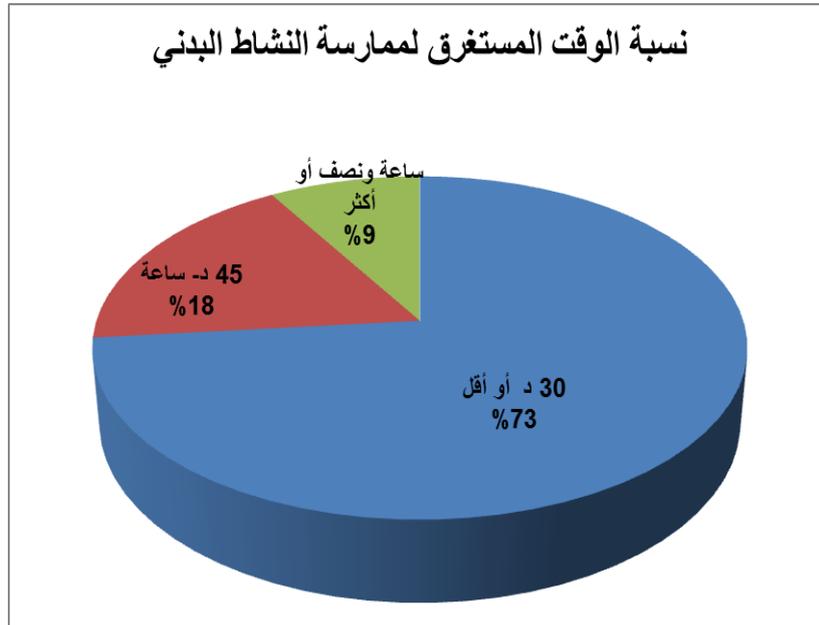
رسم بياني (5) نسبة الممارسين حسب الدخل الشهري

كما أظهرت النتائج ان أغلب النشيطين بدنيا، يمارسون المشي، والهرولة، تليها السباحة ثم رفع الأثقال ثم باقي الأنشطة البدنية المذكورة في الاستبانة. وفيما يتعلق بالوقت المستغرق، أظهرت النتائج أن 73% (73%) الممارسين يزاولون نشاطهم البدني لمدة تصل الى 30 دقيقة وأقل، وإن 18% منهم يمارسون النشاط لمدة 45 الى 60 دقيقة، و9% فقط يمارسون النشاط لمدة 90 دقيقة او اكثر.

الجدول (6)

الوقت المستغرق في ممارسة النشاط البدني

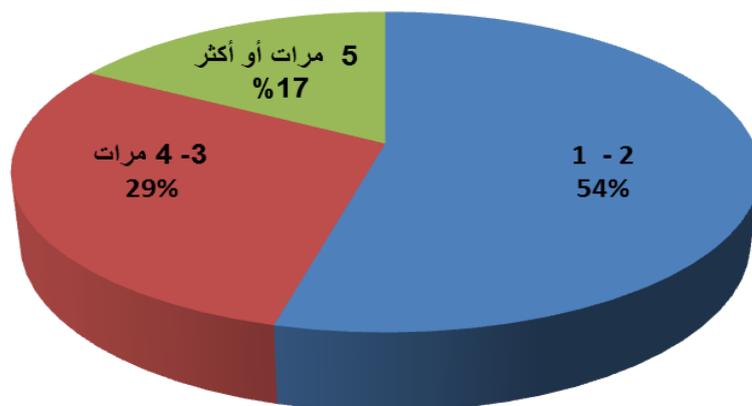
معدل النشاط البدني	ساعة ونصف أو أكثر	45 د-ساعة	30 د أو أقل	الوقت المستغرق
36 دقيقة	9.8787	19.295	70.826	المشي
31 دقيقة	5.619	14.047	80.334	الهرولة و/أو الجري
29 دقيقة	4.1885	11.257	84.555	الدراجة
37 دقيقة	10.169	20.339	69.492	السباحة
34 دقيقة	7.3113	16.981	75.708	الدفاع عن النفس
42 دقيقة	15.054	25.329	59.618	رفع الأثقال
	9%	18%	73%	المعدل
35 دقيقة	معدل وقت الممارسة			



رسم بياني (6) نسبة الوقت المستغرق في ممارسة النشاط البدني

وفيما يتعلق بعدد مرات ممارسة النشاط البدني خلال الاسبوع، أظهرت النتائج إن 54% (54%) يمارسونه مرة أو مرتين، وأن 29% (29%) يمارسونه ثلاث الى أربع مرات، وأن 17% (17%) يمارسون النشاط خمس مرات أو أكثر.

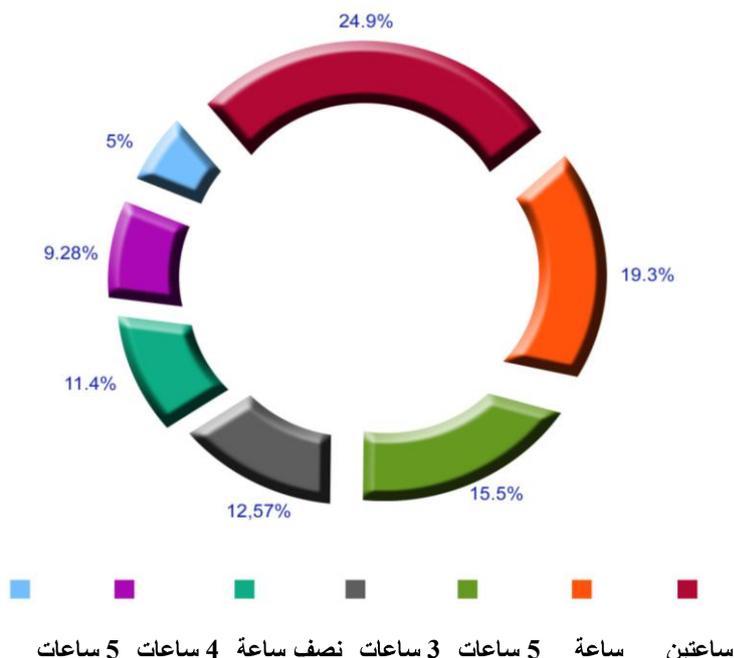
عدد مرات ممارسة النشاط البدني



رسم بياني (7) نسبة عدد مرات ممارسة النشاط البدني

يقضون حوالي النصف ساعة أو أقل، تم مانسبته (9.28%) يقضون حوالي أربع ساعات وأخيرا حوالي (5%) يقضون خمس ساعات تقريبا. وهذا مؤشر سلبي يدل على عدم الاهتمام بممارسة النشاط البدني وقضاء ساعات طويلة في الجلوس على الكمبيوتر، كما هو مبين في الجدول (8).

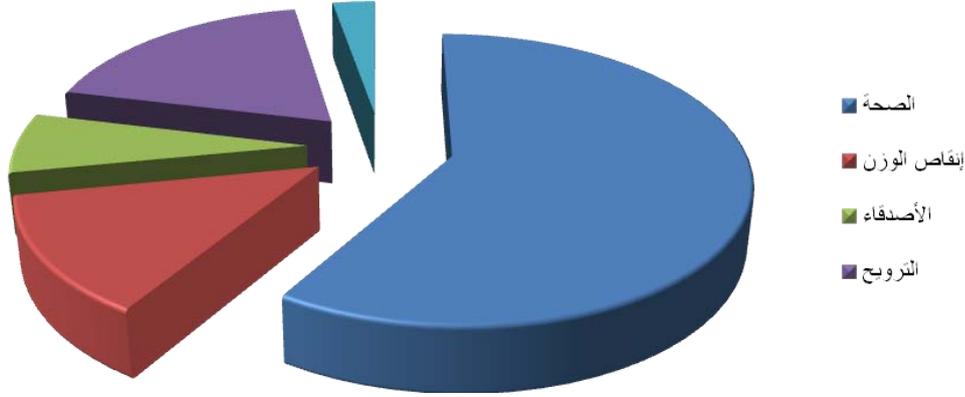
وفيما يتعلق بالوقت الذي يقضيه المشاركون في مشاهدة التلفاز أو الفيديو أو العمل على الكمبيوتر أظهرت النتائج أن (24.9%) يقضون حوالي ساعتين في اليوم لهذا الغرض، تليها نسبة (19.3%) يقضون حوالي ساعة في اليوم ثم تليها نسبة (15.5%) يقضون أكثر من خمس ساعات، ثم نسبة (12.57%) يقضون حوالي 3 ساعات، ثم نسبة (11.4%)



رسم بياني (8) نسبة الوقت في مشاهدة التلفاز او الفيديو او العمل على الكمبيوتر

من أجل الصحة، وأنقاص الوزن، ثم الترويج عن النفس، ثم تعرف إلى الاصدقاء، وتحقيق علاقات جديدة.

وفيما يتعلق بأسباب ممارسة النشاط البدني في إمارة دبي، أظهرت النتائج أن أغلب النشيطون بدنيا يزاولون انشطتهم



رسم بياني (9) أسباب ممارسة النشاط البدني

مناقشة النتائج

أجريت هذه الدراسة لمعرفة مستوى ممارسة النشاط البدني بإمارة دبي، وتحديد أسباب هذه الممارسة، وكذلك معرفة أهم أنواع الأنشطة التي يزاولها النشيطون بدنيا. وقد أظهرت النتائج أن نسبة ممارسة النشاط البدني بين العينة بلغت (36.45%) وقد يعود سبب تدني مستوى هذه النسبة من الممارسين إلى عدّة أسباب: منها ما يتعلق بالإرتباط بالعمل المتواصل من الساعة (6 صباحاً-17 مساءً). وصعوبة الانتقال إلى إمارة دبي من بقية الإمارات (زحمة المرور)، لأن إمارة دبي مركز تجاري، وصناعي، وعلمي، وعملي، ووظائفي، مما يحول دون تفرغ غالبية سكان دبي لمثل هذا النشاط الحيوي. وتعد هذه النسبة مطابقة لما توصلت إليها دراسة سابقة أجريت في دبي في المجال نفسه، حيث بلغت نسبة الممارسين للنشاط البدني (34.3%) الشريف (2008) مع ظهور الفرق الجزئي في نسبة الممارسين لمصلحة هذه الدراسة مقداره (2.15%) في زيادة عدد الممارسين عما كانت عليه في سنة (2009)، ومع ذلك فتعد هذه النسبة متدنية عند مقارنتها مع نتائج الدراسات الأخرى التي أجريت في كثير من بلدان العالم، حيث بلغت النسبة في فيتنام ما مقداره (44%) هلال وآخرون (2003)، وفي البرازيل كانت النسبة بمقدار (49%) جونزاليز (Gonzalez 2001)، بينما كانت في حدود (45%) بين الأمريكيين جهاز المراقبة (2001) وطبقاً للنتائج حسب الجنس فقد كانت ممارسة النشاط البدني متفاوتة بدرجة كبيرة لصالح الذكور بحوالي ثلاثة اضعاف نسبة الإناث الممارسات، وهذه النتيجة لا تتوافق مع نتائج البحث الذي أجرى في فيتنام الذي أظهر أن نسبة الممارسات الإناث يفوق نسبة الممارسين من الذكور، بينما أظهرت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة الممارسين بين الذكور والإناث متقاربة جداً (43% نساء و48% ذكور) وقد يعود سبب عزوف المرأة الإماراتية عن ممارسة النشاط البدني لعدة أسباب، منها ما هو اجتماعي، كالعادات والتقاليد، ونظرة المجتمع السلبية لرياضة المرأة والتزاماتها العائلية، ومنها ما هو ثقافي كقلة الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده على الصحة، ومنها ما هو مادي كارتفاع أسعار رسوم الاشتراك بالنادية، وارتفاع تكاليف المعيشة، وقلة الدعم المادي من المؤسسات الرسمية للاهتمام بالرياضة النسائية، ومنها ما هو شخصي كالخجل من المظهر الخارجي، والضغط التي تواجه المرأة عند ممارسة النشاط البدني، بالإضافة إلى أسباب أخرى كطول وقت العمل، وقلة وقت الفراغ، وقلة الأندية، والأماكن المخصصة لرياضة المرأة، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة عويدات (1991) التي أجريت في الأردن،

أجريت هذه الدراسة لمعرفة مستوى ممارسة النشاط البدني بإمارة دبي، وتحديد أسباب هذه الممارسة، وكذلك معرفة أهم أنواع الأنشطة التي يزاولها النشيطون بدنيا. وقد أظهرت النتائج أن نسبة ممارسة النشاط البدني بين العينة بلغت (36.45%) وقد يعود سبب تدني مستوى هذه النسبة من الممارسين إلى عدّة أسباب: منها ما يتعلق بالإرتباط بالعمل المتواصل من الساعة (6 صباحاً-17 مساءً). وصعوبة الانتقال إلى إمارة دبي من بقية الإمارات (زحمة المرور)، لأن إمارة دبي مركز تجاري، وصناعي، وعلمي، وعملي، ووظائفي، مما يحول دون تفرغ غالبية سكان دبي لمثل هذا النشاط الحيوي. وتعد هذه النسبة مطابقة لما توصلت إليها دراسة سابقة أجريت في دبي في المجال نفسه، حيث بلغت نسبة الممارسين للنشاط البدني (34.3%) الشريف (2008) مع ظهور الفرق الجزئي في نسبة الممارسين لمصلحة هذه الدراسة مقداره (2.15%) في زيادة عدد الممارسين عما كانت عليه في سنة (2009)، ومع ذلك فتعد هذه النسبة متدنية عند مقارنتها مع نتائج الدراسات الأخرى التي أجريت في كثير من بلدان العالم، حيث بلغت النسبة في فيتنام ما مقداره (44%) هلال وآخرون (2003)، وفي البرازيل كانت النسبة بمقدار (49%) جونزاليز (Gonzalez 2001)، بينما كانت في حدود (45%) بين الأمريكيين جهاز المراقبة (2001) وطبقاً للنتائج حسب الجنس فقد كانت ممارسة النشاط البدني متفاوتة بدرجة كبيرة لصالح الذكور بحوالي ثلاثة اضعاف نسبة الإناث الممارسات، وهذه النتيجة لا تتوافق مع نتائج البحث الذي أجرى في فيتنام الذي أظهر أن نسبة الممارسات الإناث يفوق نسبة الممارسين من الذكور، بينما أظهرت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة الممارسين بين الذكور والإناث متقاربة جداً (43% نساء و48% ذكور) وقد يعود سبب عزوف المرأة الإماراتية عن ممارسة النشاط البدني لعدة أسباب، منها ما هو اجتماعي، كالعادات والتقاليد، ونظرة المجتمع السلبية لرياضة المرأة والتزاماتها العائلية، ومنها ما هو ثقافي كقلة الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده على الصحة، ومنها ما هو مادي كارتفاع أسعار رسوم الاشتراك بالنادية، وارتفاع تكاليف المعيشة، وقلة الدعم المادي من المؤسسات الرسمية للاهتمام بالرياضة النسائية، ومنها ما هو شخصي كالخجل من المظهر الخارجي، والضغط التي تواجه المرأة عند ممارسة النشاط البدني، بالإضافة إلى أسباب أخرى كطول وقت العمل، وقلة وقت الفراغ، وقلة الأندية، والأماكن المخصصة لرياضة المرأة، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة عويدات (1991) التي أجريت في الأردن،

وارتفاع ضغط الدم، والكولسترول، بالإضافة الى نسبة السمنة المرتفعة في إمارة دبي والدولة عامة.

اما فيما يتعلق بالوقت المستغرق، فقد اظهرت النتائج، أن معظم الممارسين للنشاط يمارسون أنشطتهم لمدة تصل الى 30 دقيقة أو أقل، وهذا الوقت غير كافٍ حسب رأي المختصين في هذا المجال، حيث يعد الشخص نشطا بدينا اذا كان يمارس النشاط لمدة 30 دقيقة يوميا، أو 150 دقيقة أسبوعيا. وقد أظهرت بعض الدراسات العلاقة المباشرة بين قلة النشاط البدني وبعض التشوهات القوامية. وما لها من آثار سلبية على حياة الفرد بصفة عامة وعلى قدرة الجسم على أداء وظائفه الحيوية، السليمان و ابراهيم (1988) من جهة أخرى أظهرت بعض الدراسات الآثار الجانبية للبرامج التدريبية، من خلال تطور القدرات، والصفات البدنية، وتحسين الصحة العامة للأفراد، مما يؤدي إلى انخفاض في الإجازات المرضية بين الممارسين الموظفين والعمال والطلبة، مجلة الطب الرياضي الماني العدد 273 (1995).

وقد أظهرت بعض الدراسات، والبحوث في مجال فسيولوجية الرياضة، أن الجسم يفرز بعض الإنزيمات في أثناء ممارسة النشاط البدني الكافي (محاضرات فسيولوجيا الرياضة) (أكثر من 40 دقيقة) التي تؤثر في النهايات العصبية، وخلايا الجسم، التي تؤدي الى أن الجسم يشعر في أثناء الممارسة وبعدها بكثير من الراحة النفسية ويحقق المزاج الايجابي خاصة اذا اقترن النشاط مع بعض النجاح في الأداء، أو تم تحقيق الهدف المطلوب، كالفوز المتوقع، أو الإنجاز الصحيح. وكذلك ما تقوم عليه الممارسة من تحقيق إراحة لعمليات التفكير وخاصة العمليات الذهنية المعقدة والمتواصلة خلال فترة العمل المجهدة، فالممارسة تؤدي الى حصر العمليات الفكرية في نوع النشاط الممارس التي لا تتعدى عن عمليات بسيطة تنحصر في ضبط أداء التمرين بكل أجزائه ومحدداته المطلوبة والتخلص من العمليات الفكرية المعقدة الشديدة، ومن ثم إراحة مركز عمليات التفكير في الدماغ، فالممارسة للنشاط فرصة جيدة وحالة واقعية لإراحة الدماغ من الجهد الواقع عليه، ومن عمليات التفكير الشديدة في أثناء العمل والأداء الوظيفي، وما قد يتعرض له الفرد من مشكلات ومعوقات مجهدة للتفكير أيضا، وهذا يتفق مع ما جاء في نتائج البحث الذي أجري في أرمينيا وما جاءت به دراسة المسح الوطني الإماراتي الشريف (2008).

وأظهرت أن كثيراً من الإناث لا يمارسن النشاط البدني بسبب العوامل الدينية، والاجتماعية، وعدم توافر المستلزمات الرياضية الخاصة بهن جدول (3).

وفيما يخص نسبة ممارسة النشاط البدني حسب الفئات العمرية، أظهرت النتائج أن النسبة تقل كلما ارتفع سن الممارس، حيث تعد المرحلة العمرية أقل من 20 سنة هي الأكثر ممارسة للنشاط البدني، بينما كانت أقلها الفئة العمرية (50-) وقد يرجع ذلك الى أن الفئة العمرية هي الأقل من (20) سنة تمارس النشاط البدني في إطار حصة التربية الرياضية الاجبارية، في المؤسسات التعليمية والمدارس، بالإضافة إلى أن هذه الفئة الأكثر حيوية ونشاطا جدول رقم (2).

وفيما يخص المستوى التعليمي، أظهرت النتائج أن هناك تفاوتاً كبيراً بين الممارسين في المستوى الثانوي والجامعي، من جهة والابتدائي والإعدادي من جهة أخرى، حيث حقق المستوى الثانوي والجامعي أعلى نسبة بينما كان المستوى الإعدادي الأقل نسبة، وقد يرجع هذا التفاوت الى درجة الوعي الرياضي عند الفئة الاولى، جدول (4).

وفيما يخص ممارسة النشاط البدني حسب الدخل الشهري، فقد أظهرت النتائج أن النسبة الأعلى في الممارسة كانت عند الفئات التي تتقاضى راتباً شهرياً أكثر من 5000، وقد يكون ذلك مؤشراً على قدرتهم في تحمل المصاريف المترتبة على ممارسة النشاط خاصة، مع ارتفاع رسوم الاشتراك بالأندية الرياضية، جدول (5).

وفيما يتعلق بأنواع النشاط البدني فقد أظهرت النتائج أن المشي، والهرولة، هما أعلى نسبة ممارسة ثم تاتي السباحة، ثم باقي أنواع الأنشطة الأخرى مثل الكرة الطائرة، وكرة الطاولة، وهذا قد يعود الى قلة تكلفة المشي والهرولة، بالإضافة الى إمكانية ممارسة هذه الانواع من الأنشطة البدنية في الحدائق العمومية التي أصبحت منتشرة في مختلف مناطق إمارة دبي (27 مضمراً في الحدائق وغيرها) جدول (7).

وفيما يتعلق بأسباب ممارسة النشاط، فقد كانت النسبة الأعلى من أجل الصحة وأنقاص الوزن، والأقل نسبة كانت من أجل الترويح، ومعرفة الاصدقاء، وقد يرجع السبب في ذلك الى ارتفاع نسبة الوعي بأهمية النشاط البدني وأثره في صحة الأفراد، او قد تكون فرضتها الظروف الصحية لكثير من الناس بسبب ارتفاع نسبة أمراض الرفاهية، كالسكري،

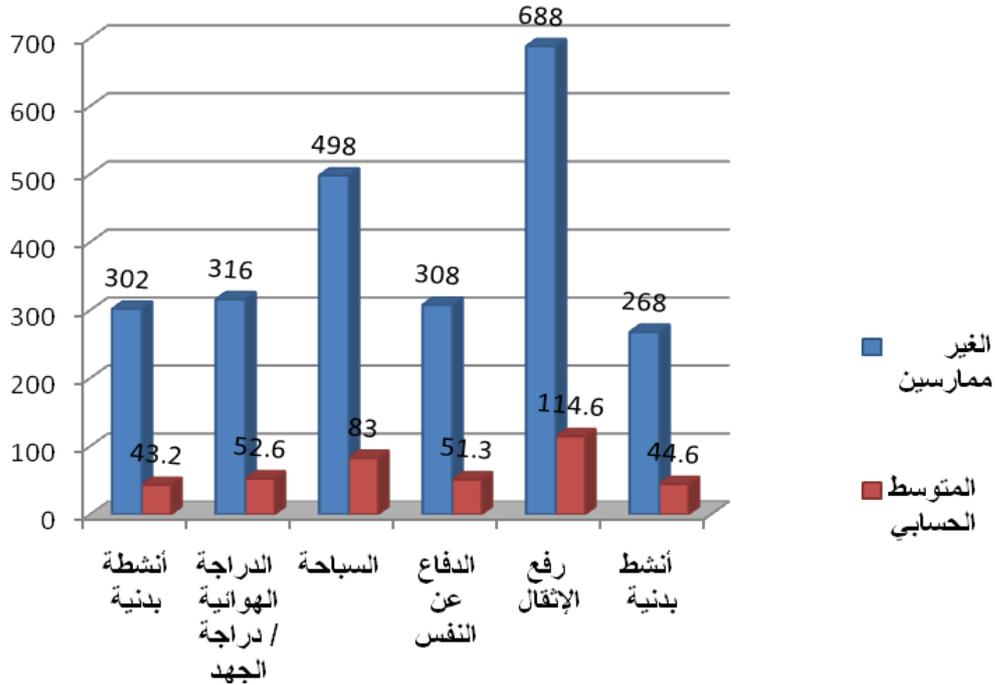
الجدول (7)

توزيع نشاط العينة وتحديد الفعاليات

المتغير	رقم السؤال	مراتب السؤال (عدد مرات الممارسين حسب فروع السؤال المرقم بالحروف	مجموع الممارسين	غير الممارسين	المتوسط الحسابي
الدراجة الهوائية/ دراجة الجهد	7	9 B226H22/G17/F20/E57/D118/C163/	623	2027	78.7
السباحة	9	/F9/E5/ D158/C190/B37599H/	843	1807	113
الدفاع عن النفس	15	H13/G8/F10/E21/D78/C90/ B 98	382	2268	45.43
رفع الأثقال	17	326 B H59/G35/F37/E43/D160/C181/	828	1822	102.3
المشي	1		1044	1606	
الهرولة	6		1040	1610	
أنشطة بدنية	23	H32/ G12/ F12/ E17/ D 69/ C82/B78	302	43.2	
		مراتب السؤال (الوقت المستغرق)			
الدراجة الهوائية / دراجة الجهد	8	G14/F22/ E29/ D57/ C240/ B 154	316	52.6	
السباحة	10	G21/ F66/ E90/ D90/ C241/ B190	498	83	
الدفاع عن النفس	15	G8/ F23/ E30/ D42/ C152/ B53	308	51.3	
رفع الأثقال	18	G36/ F90/ E118/D94/ C147/ B203	688	114.6	
أنشطة بدنية	24	G29/ F32/ E40/ D27/ C60/ B80	268	44.6	

النسبة المئوية	التكرار (ن-2650)	لا يمارس شيء Aع
%57.92	المعدل 1535	(1 رقم السؤال: 1 -المشي 1044 5-الهرولة والجري 1610 7- الدراجة 2027 9- السباحة 1807 15-الدفاع عن النفس 2268 17- الأثقال 1822 21 أنشطة بدنية أخرى 174
%4.67	المعدل 124	(5 شدة الأداء. رقم السؤال: 11- (G-B) 124مرات شدة معتدلة
%5.18	المعدل 137.28 x 155د	G-A 137.28-12 وقت الشدة المعتدلة
%4.5	المعدل 119.28	H-B -13 119.28 مرات شدة مرتفعة
%4.9	المعدل 130x155د	G-A 130 -14 وقت شدة مرتفعة
		(9 ممارسة أنشطة رياضية غير واردة في الاستبانة / رقم السؤال: 21- لا 2354 نعم 174
-----	-----	22- بدون إجابة.
%12.81	المعدل 339.6	(25 مكان الممارسة / رقم السؤال: A- 630 B- 397 C- 507 D- 164 E- 232 F- 108

26) الممارسة المشتركة رمز السؤال: 1058 -B 481 -C 153 -D 211 -E	المعدل 475.75	%17.95
28) ممارسة النشاط لأسباب أخرى 1284 -A 286 -B 149 -C 394 -D 111 -E	المعدل 444.8	%16.78
30) المشي أم استخدام السيارة: A - نعم 782 B - أحيانا 1089 C - لا 730	المعدل -	%35.30
32) المشاركة بالالعاب التنافسية: A - نعم 427 B - لا 2133	2560	



رسم بياني رقم (10)

هنا أن الانحراف المعياري (ع) لن يعطي حكما قاطعا بالنسبة الى مقدار التشتت لمجموعة ما، ولهذا يجب أن نجد معامل الاختلاف، وهذا هو الإجراء الأصح، وهو النسبة بين الانحراف المعياري والوسط الحسابي وضرب الحاصل

وأشارت النتائج، الى أن متوسط مربعات الانحرافات هو (29.6) وهذا يعني ان التوزيع ليس توزيعا طبيعيا، بل هو مقارب للتوزيع الطبيعي، وكما هو معروف ان أكبر البيانات تؤثر في كبر الانحراف السامرائي محمود (1975)، كما نجد

التي رمز إليها بالحرف (A) في تحليل الاستبانة التي تمثل أرقام الأسئلة (1, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 23, 30, 32) التي تتراوح قيمها ما بين (1684) حيث تمثل ما نسبته (63.55%) (وهي نسبة عالية تمثل ما مقداره أكبر من نصف العينة، يدل على أن الغالبية من عناصر الاستبانة لا تمارس أي نوع من النشاط البدني.

وإذا ما تم مقارنة ما أظهرته الدراسة السابقة، التي أجريت في إمارة دبي عام (2009) الشريف، العطار، حامد (209) أن هناك ارتباطاً معنوياً بين ما أبداه المشاركون من معرفة بأهمية النشاط البدني في المحافظة على الصحة، بنسبة مقدارها (92.5%) الشريف (2009) وما أبداه المشاركون في دراسة عام (2010-2011) من معرفة أهمية النشاط بأهمية هذا المتغير (أهمية ممارسة النشاط على الصحة) بنسبة مقدرة (43.7%) وبمعامل ارتباط (0.354) بمستوى معنوي أكبر من (0.05) وأقل ما هو مبين في جدول القيم الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون، السامرائي (1975) درجة الحرية (ن - 2) و(28 - 2) التي تقدر (0.463) الشريف، العطار، حامد (2009).

وبالإطلاع على إجابات المشاركين في الاستبانة، ودراستها، ومدى معلوماتهم عن النشاط البدني، أوضح جدول رقم (2) إن معظم المشاركين الذين لا يمارسون شيئاً من النشاط البدني قد بلغت نسبهم مختلفة حسب مكونات الخصائص الديموغرافية، ما معدله (56.30%) أكبر من نصف العينة المعتمدة، أي أن حوالي (1684) مشاركا ليست لديهم أية مشاركة في النشاط البدني، وليست لديهم أية معرفة عن أهمية النشاط البدني، أو خبرة أو حاجة إلى ممارسة النشاط البدني؛ وذلك راجع إلى عدة أسباب أهمها انشغالهم بالعمل أو التحصيل المادي أو الدراسي وغالبيتهم من فئة الوافدين.

وعن مقدار الوقت المستغرق للنشاط البدني، فقد كانت النسبة متدنية، وبمراجعة جدول الوقت المستغرق أظهرت النتائج أنه كلما قل الوقت المستغرق زاد عدد الممارسين، وعلى عكسه كلما زاد الوقت المستغرق قل عدد الممارسين، وأختلف مقدار الوقت المستغرق حسب الفعالية الممارسة، وهذا مؤشر آخر على عدم الاهتمام بممارسة النشاط البدني، أو الالتفات إلى أهميته وأن معدل المشاركين حسب هذا المتغير (198) مشاركا وهو دليل عن قلة، وضيق الوقت المستغرق لممارسة النشاط البدني، وعن شدة النشاط البدني، فقد أجاب عن ممارسة النشاط بشدة معتدلة أي حوالي معدل (121) مشاركا، أي ما يعادل ثمن عينة الممارسين في الإجابة عن الاستبانة، وهذا مؤشر منخفض. وعن ممارسة النشاط

(النتيجة) بالعدد (100) حيث يمكن تحويله إلى نسبة مئوية عبد المجيد مروان (2000).

أن الانحراف المعياري لجميع الفئات متساوي ومقداره (29.6) ويعد أدق مقاييس التشتت لارتباطه الوثيق بأغلب مقاييس الاحصاء المختلفة والدلالة الإحصائية والثقة بالقيمة العددية عبد المجيد مروان (2000)، إلا أن معامل الاختلاف يدلنا على أنه ليس بالإمكان أن نحكم على أن الانحراف المعياري المتساوي له معامل اختلاف مختلف، فنجد أن القيم الكبيرة لها معامل اختلاف أصغر مما هو في القيم الصغيرة، فمثلاً نجد أن الوسط الحسابي الأكبر في المراتب هو العدد (1684) وأن معامل اختلافه أقل قيمة وتساوي (2.55) في حين نجد أن القيمة الأصغر في المراتب (121) يكون معامل الاختلاف أكبر قيمة له (24.46)، ونفهم من ذلك أن الاختلاف أي التشتت النسبي بين الوسط الحسابي لغير الممارسين أصغر من الاختلاف بين الوسط الحسابي لشدة النشاط، وعليه فإن الوسط الحسابي لغير الممارسين أكثر تجانساً منه بين الوسط الحسابي لشدة النشاط. وهكذا يكون الحال بين الفئات التي يكون الاختلاف فيها أقل تكون أفضل تجانساً، على عكس الاختلاف الأكبر. فمعامل الاختلاف ذو القيمة العالية مثلاً في حالة شدة النشاط هو (24.46) وأن معامل الاختلاف لكل من عدد مرات ممارسة النشاط في الأسبوع هو (7.18)، أي بقيمة عالية قياساً إلى ما عليه الحال بالنسبة للوقت المستغرق (7.11) أما بالنسبة لبقية المراتب التي أظهرت انخفاضاً واضحاً في نسبة الاختلاف لها، وتكون مجمل القيمة العددية للعينة بكاملها (غير الممارسين وممارسة النشاط من أجل الصحة) كانت على عكس الوسط الحسابي لها، كلما كبر الوسط الحسابي انخفض الاختلاف الذي يدل على مقدار تشتت وتجانس القيم. عبيدات ذوقان (1998)، وهذا دليل على معنوية النشاط البدني المتزايد. كما ظهر ذلك في جدول رقم (6) أن الفقرة (1) قد بينت أن المعدل (1684) أعلى قيمة مسجلة لعدم ممارسة هذه الفئة لأي نشاط يذكر، وأن معامل الاختلاف لهذه الفئة هو (1.98) وهو في الواقع أدنى معامل للاختلاف، وأن مؤشر الفقرة (5) من الجدول رقم (6) يدل على أن مقدار المعدل (1253) الذي بين أنه فضل ممارسة النشاط البدني لأجل الحفاظ على الصحة، وهي نسبة لا بأس بها حيث تمثل ما مقداره تقريباً نصف عينة الدراسة (43.7%) وهذا دليل على أن هؤلاء لديهم معرفة جيدة بأثر الممارسة على صحة الفرد، وعلى عكسه من أن مجموع من ليس لديهم رغبة في ممارسة أي نشاط بدني بلغت طبقاً لما جاء في الجدول (6) في الإجابات

مرات ممارسة النشاط في الأسبوع ما بين (1-7) مرات ما نسبته (42.6%) أي ما معدله حوالي (412) شخص، وهي في الواقع نسبة تقدر أقل من النصف بقليل مما ظهر في تحليل الاستبانة لعدد الممارسين.

وأظهرت النتائج، أن الانحراف المعياري لمعدل النشاط (29.6) وهذا يعني أن التوزيع للنتائج ليس توزيعاً طبيعياً، وإنما هو مقارب للتوزيع الطبيعي، وما هو معروف أن أكبر البيانات تؤثر في كبر الانحراف وبهذا لا يكون الحكم قاطعاً بالنسبة إلى مقدار التشتت لمجموعة ما. وأن النسبة المئوية لغير الممارسين من نتائج الإجابة على الاستبانة على مجموعة الأسئلة (1-23) تتراوح مابين (5.22% - 88.60%) وهذا التفاوت الكبير في كمية النسب، يدل على أن هناك أهمية ومطلباً ملحا ضرورياً لتناول هذه المشكلة بكل جدية واهتمام ووضع لها برامج توعوية، وتطوير بالطرائق والوسائل المعروفة. رسم بياني (14).

البدني بمستوى شدة مرتفعة، فقد كانت مقارنة مما هو عليه لمستوى الشدة المعتدلة، وهذه لا تعكس عن مدى إدراك المشاركين بهذه النسب لأهمية شدة النشاط، كما أبدى المشاركون في الإجابة عن الاستبانة معرفة غير مشجعة من المعلومات بهذا الصدد، وهذا يعد اتجاهاً ضعيفاً نوعاً ما. وقد أظهرت الدراسة من أن ممارسة النشاط البدني لغرض المنافسات، ما نسبته (36.87%) أي حوالي نصف عينة الممارسين أي ما معدله حوالي (427) مشارك، ان ما نسبته (44.2%) من عينة الممارسين أي ما مجموعه (966) مشاركا ممارسا. كما وقد أبدى ما مقداره (1253) مشاركا معرفة بأهمية النشاط البدني للمحافظة على الصحة، وهي نسبة عالية، تقدر بحوالي نصف العينة وهذا مؤشر جيد جداً على مدى ما للنشاط من أثر بالغ الأهمية في صحة حياة الفرد والمجتمع، هذا ما تم إيضاحه في جدول (7) و جدول (9).

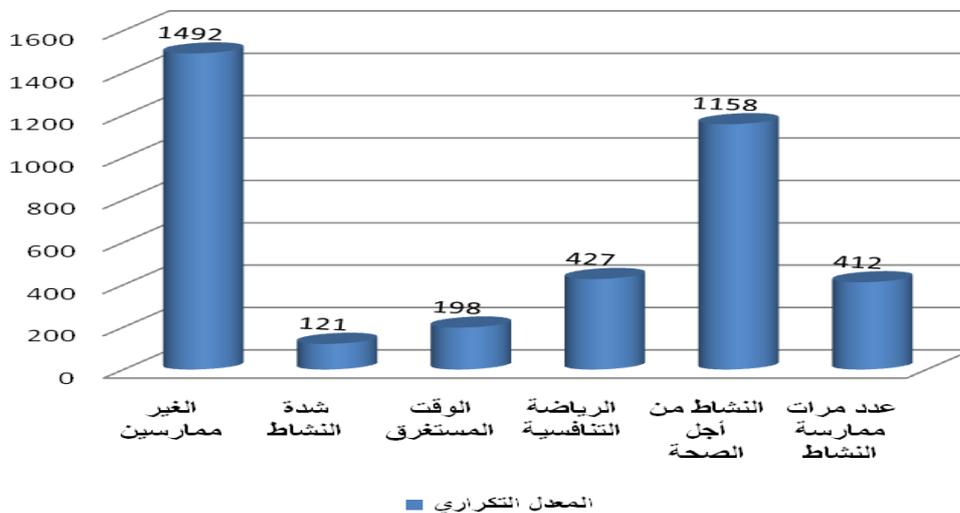
ويظهر أن مجموع ما أبداه المشاركون، في تحديد عدد

الجدول (8)

توزيع عينة الدراسة حسب نتائج ممارسة النشاط البدني لدى الشباب (المؤشر المعنوي)

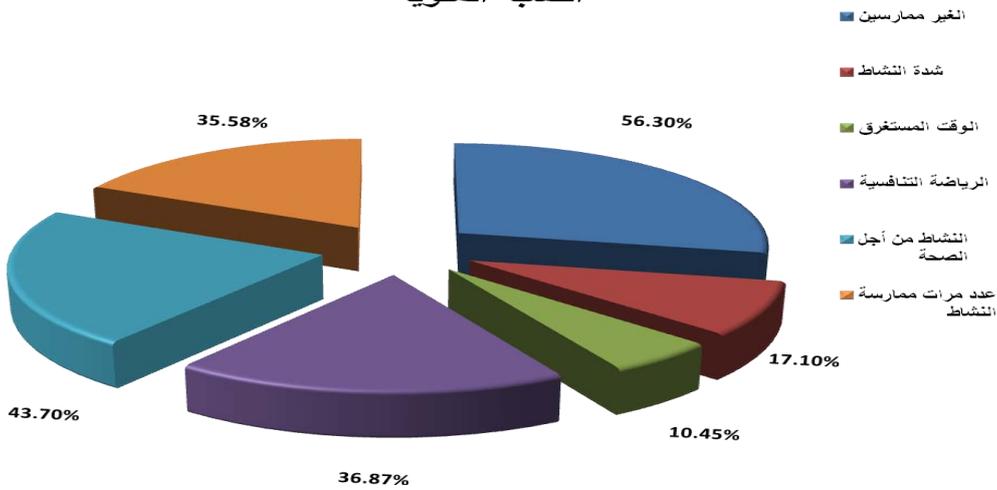
النشاط البدني	المعدل التكراري	النسبة المئوية	مربع كاي
غير الممارسين	1684	63.55%	50.73
شدة النشاط	121	17.1%	4.08
الوقت المستغرق	198	10.45%	68.6
الرياضة التنافسية	427	36.87%	14.42
النشاط من أجل الصحة	1158	43.7%	39.12
عدد مرات ممارسة النشاط	412	35.58%	14.01
المجموع	1158	43.7%	39.12

مربع كاي مستوى معنوي أقل من 0.05.

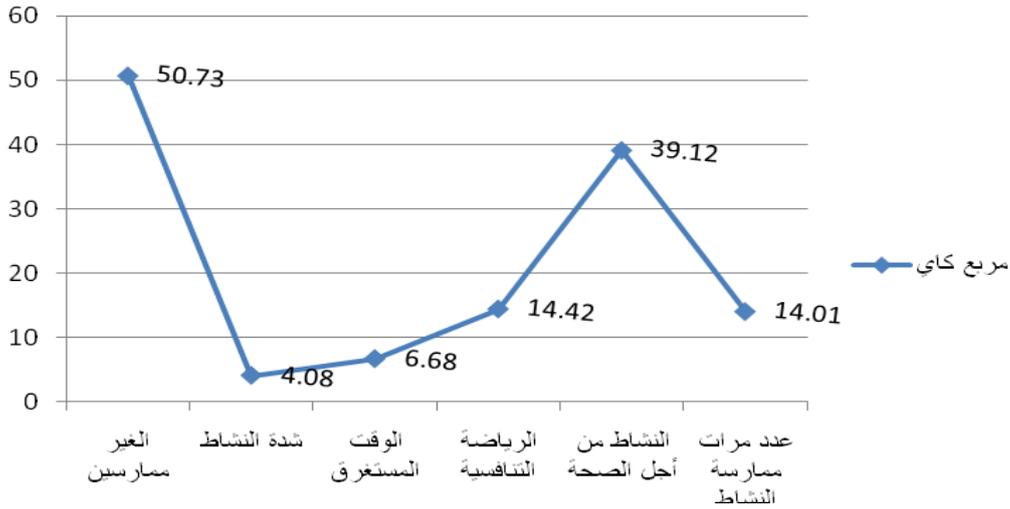


رسم بياني (11)

النسبة المئوية



رسم بياني (12)

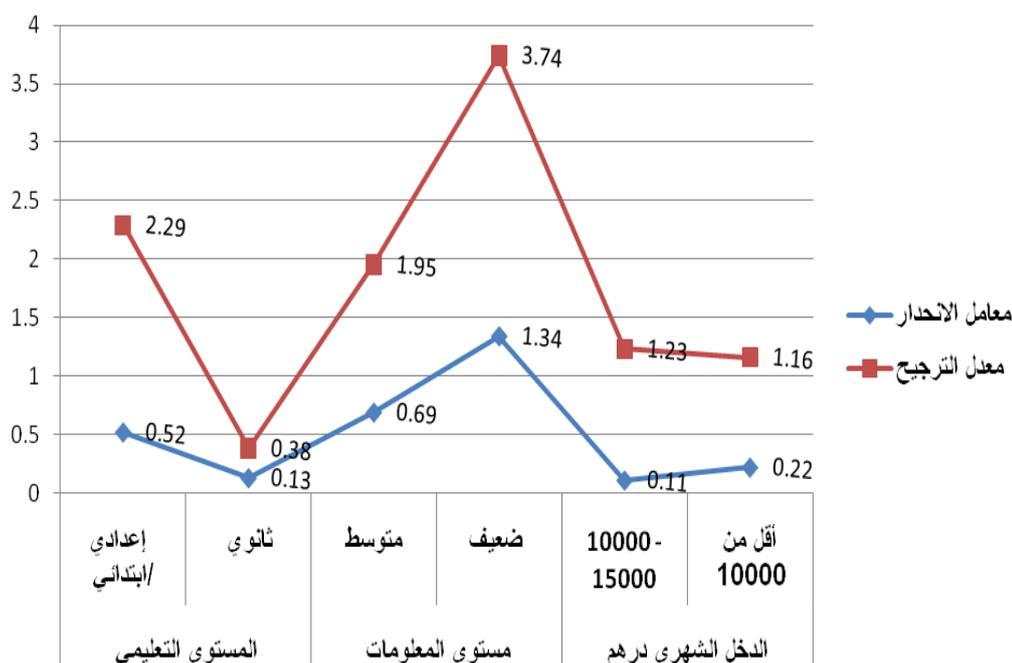


رسم بياني (13)

الجدول (9)

الاتحار اللوجستي متعدد المراحل للعوامل المؤثرة في ممارسة النشاط البدني لدى الشباب

حدود الثقة 95%	معدل الترجيح	معامل الاتحار	المتغيرات الغير معتمدة
الحد الأدنى - الحد الأعلى			
1.86—1.13	2.29	0.52	المستوى التعليمي ثانوي/إعدادي/ابتدائي
1.28—1.16	0.38	0.13	مستوى المعلومات متوسط/ضعيف
1.59—1.53	1.95	0.69	
1.31—1.30	3.74	1.34	
1.22—0.98	1.23	0.11	الدخل الشهري درهم
1.80—1.74	1.16	0.22	10000 أقل من 15000 أقل من 10000



رسم بياني (14)

مستوى الدخل الشهري، حيث تتناسب طردياً بارتفاع مستوى الدخل الشهري، مما يهيء الظروف المناسبة لممارسة النشاط البدني، وهذا ما أظهرته النتائج الخاصة بمستوى الدخل الشهري جدول (5) ص14.

4 إن أهم أسباب ممارسة النشاط البدني كان الدافع الرئيس الاهتمام بالصحة، وإنقاص الوزن، ثم التعرف إلى الأصدقاء، وأما هدف الترويج عن النفس، فكان بنسبة أقل ما هو متوقع.

التوصيات

توصي الدراسة بما يلي:

- 1 وضع خطط وبرامج لتطوير عملية ممارسة النشاط البدني، والاستفادة من الكفاءات والخبرات المتوفرة في الدولة بصفة عامة، وفي إمارة دبي بصفة خاصة.
- 2 تبني برنامج توعية، يتولى نشر أهمية ممارسة النشاط البدني، بوساطة وسائل الإعلام المختلفة. والتنسيق مع والهيئة العامة لرعاية الشباب والرياضة.
- 3 عقد اتفاقيات تعاون مع الدوائر والمؤسسات الخدمية، ذات الصلة المباشرة مع المجتمع والأفراد (البلديات، الصحة، خدمة المستهلك... الخ) للمشاركة في وضع البرامج والمساهمة في إنجازها.

وأوضح جدول رقم (8) من ان مربع (كاي) لغير الممارسين كان بمقدار (50.7) بمستوى معنوي أقل من (0.05) أما من حيث الوقت المستغرق للنشاط أن مربع كاي هو بقيمة مقدارها (6.68) وان مربع كاي لمتغير شدة النشاط هو (4.08) وأما الرياضة التنافسية فكانت قيمة كاي هي (14.42) وأما قيمته لممارسة النشاط لأجل الصحة فنسبتها هي (39.12) وان معدل ممارسة النشاط لعدة مرات خلال الأسبوع كانت نسبته (14.01) وهذه النتائج تدل على أن هذا مستوى معنوي أقل من (0.05).

الاستنتاجات

- 1 كان مستوى المشاركة دون المستوى المطلوب، حيث كانت النسبة العامة للممارسين للنشاط البدني فقط (966) من أصل العينة موضوع البحث (2650) أي ما يقارب (36.45%).
- 2 كانت نسبة ممارسة المرأة للنشاط البدني، أقل بمعدل 3 مرات بالنسبة للرجال المشاركين فكانت نسبتها تقدر بحوالي (24%) بينما نسبة الممارسين من الرجال (76%) وهذا مؤشر على عزوف الإناث عن ممارسة النشاط البدني.
- 3 كانت نسبة الممارسين للنشاط البدني، مرتفعة بارتفاع

- 4 إقامة المزيد من المهرجانات الرياضية التنافسية، والتشجيعية في المناسبات الوطنية، والدينية، ووضع جوائز مشجعة لتنافس المشاركين. والإعلان عنها بشكل دائم.
- 5 السعي إلى زيادة إنشاء وبناء الملاعب، والمساحات، والمراكز الرياضية، للممارسة المجانية، أو شبه المجانية (رسوم رمزية) وتخصيص جزء من الحدائق العامة كمراكز لعب، وتدريب، وتجهيزها بالمعدات، والأجهزة، والإشراف عليها من قبل نخبة من المدربين، ودفع رسوم رمزية بالتعاون مع الدوائر المعنية.
- 6 بحث المؤسسات التعليمية (المدارس والمعاهد والجامعات) بتطبيق البرامج الرياضية، التي يجب أن تزودها بها الدوائر المتخصصة في وزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي، ويجب ان تعد البرامج المناسبة والضرورية، والتركيز على الممارسة في مراحل الدراسة الإعدادية والثانوية خاصة.
- 7 بحث الاتحادات الرياضية التي تخطط وتشرف على النشاط الرياضي في الجامعات، والجيش، والشرطة على عقد لقاءات مشتركة، فيجب والحالة هذه الاستفادة من امكانات دائرة الرياضة ورعاية الشباب بالأخذ بالمبادرة، والعمل للتنسيق والإشراف على برامج هذه
- الاجتماعات.
- 8 بحث الأندية على تشجيع ممارسة النشاط البدني، وفسح المجال أمام الممارسين لاستخدام منشأتها الرياضية. وتسهيل عملية الانتماء لعضوية النادي، والاستفادة من قدرات بعض الممارسين، ورعايتهم، والحث على إقامة الدورات الرياضية الخاصة بهم في العطل والمناسبات.
- 9 الاهتمام بالناشئين، وطلاب المدارس، والجامعات والتركيز على ضمهم الى فئة الممارسين، ورعايتهم والحث على إقامة الدورات الرياضية الخاصة بهم، في العطل والمناسبات.
- 10 تشجيع الرياضة النسوية، وأخذ المبادرة للاعتناء بهذه النخبة من المجتمع، وبما تستحقه من رعاية وأهتمام، وتخصيص مراكز النشاط لهن، وتحديد مواعيد النشاط بالتعاون مع أندية الفتاة والسعي إلى نشر وزيادة هذه الأندية، ووضع البرامج الرياضية لها، وإقامة مهرجانات خاصة مشجعة فيها.
- 11 إعداد برنامج رياضي تلفزيوني أسبوعي خاص، وتشجيعي، عن الرياضة للجميع، لتوعية المجتمع بأهمية النشاط البدني وآثاره على الصحة، وشغل أوقات الفراغ بأفضل الوسائل.

المصادر والمراجع

- (2009) دراسة تحليلية. الطالب، نزار، 1981، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، الموصل.
- عبد الرحيم هيثم، 1997، التغيرات الوظيفية وميكانيكيتها في مراحل التدريب لإعداد لاعبي الكرة الطائرة مجلة علمية التربية الرياضية، بغداد.
- عبد الكريم رزق، 1991، العلاقة بين بعض السمات الانفعالية في الفعاليات الرياضية، مجلة علوم وفنون.
- عبد المجيد مروان، 2000، الاحصاء الوصفي والاستدلالي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- عبيدات ذوقان، 1998، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- عويدات عبدالله، 1991، عزوف المرأة عن النشاط الرياضي، المؤتمر الرياضي الثاني، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- الفضل أحمد بن محمد، 2008، أثر تدريس مقرر التربية الترويحية لطلاب قسم التربية البدنية على اتجاهاتهم نحو أنشطة وقت الفراغ، رسالة التربية وعلم النفس.
- إبراهيم هاشم، حمودة عربي، 1993، الرياضة والصحة كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية.
- أبو الكشك محمد علي، 1996، أثر برنامج مقترح للتدريب على مدى استقرار الحالة الانفعالية، مجلة التربية الرياضية، مجلة علمية فصلية بغداد.
- السامرائي محمود، 1975، طرق الاحصاء في التربية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد.
- السليمان فؤاد، 1986، صحة الفرد والتغذية الصحية وأثرها على الانجاز الرياضي، الجامعة الأردنية.
- السليمان فؤاد، إبراهيم هاشم، 1988، التشوهات القوامية لدى طلبة الجامعة الأردنية المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- السليمان فؤاد، محمود الحديدي، 1996، التربية الرياضية من وجهة نظر إسلامية- المجلة العلمية - المجلد الثاني العدد الثاني الجامعة التطبيقية، عمان.
- الشريف أحمد، وآخرون، دراسة النشاط البدني بين سكان دبي عام

- Economies, Al Ain. UAE: 43-53.
- Grund lagan der sport medicin. 1995. Leipzig; 273.
- Hallal P. C. Victora C. G. Wells, J C. K. Lima, R. 2003. Physical Inactivity Prevalence and associated variables in Brazilian Adults, *Med. Sei. Sports Exerc.*
- Martinez-Gonzalez MA. Varo JI. De Irala Gibney M. Kearney J. Martinez JA. 2001. Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union, *Med Sei Sports Exert.*
- Matwejen L. P. 1996. Periodisierung des sport liecher Trainings, Trainer biblo.2 Berlin s.161 t.j63.
- Muntner P.GUD.Wildman R. Chen J. Qan W. He Welton PK, J. 2005. Prevalence of physical activity among Chinese adults, *results from international collaborative study of cardiovascular diseases in Asia Am Journal of Public health.*
- Prevalence of physical activity in the United States. 2005. Behavioral risk factor surveillance system (2001) Preventing chronic disease
- Yerevan Hakobyan L. 2008. Physical activity prevalence and barriers to physical activity among adult population National suvey in Armenia. Publication research Fellowship, Caucasus research resource centers Armenia.
- كامل أسامة، 1995، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مامسر محمد خير، 1989، السمنة كظاهرة سلبية في العصر الحديث، الرياضة في حياتنا الجامعة الأردنية مجلة علمية التربية الرياضية، بغداد.
- مامسر محمد خير، 1998، الرياضة والصحة الجامعة الإسرائ. محمد هزاع، 2008، فسيولوجيا الجهد البدني للأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية الطبعة الأولى، عمادة شؤون المكتبات كلية التربية، جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.
- محمد هزاع، محمد الأحمد، 2004، قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان: الأهمية وطرق القياس الشائعة. مركز البحوث بكلية التربية. عمادة البحث العلمي، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- منصور، عبد الكريم، 1988، علاقة القلق النفسي بمستوى الانجاز الرياضي، جامعة بغداد.
- النجار عبد الوهاب محمد، 2008، مقالة منشرة على الموقع العربي للصحة واللياقة.
- Ball reich, R. 1996. Probleme und methoden der Bewegungs forschung in sportwissenschaft, verlag Karl Hofmann.
- Editors. 2002. Measuring the health of the nation: United Arab Emirates health and life style survey, faculty of Medicineand Sciences and college of Business and

Physical Activity among Young People in the Emirate of Dubai

*Ahmad S. Al-Shareef**

ABSTRACT

This study is considered as one of the important studies at the present time in the analysis of sports reality of young people in various countries around the world that are interested in youth segment, which is considered the mainstay of development and basic base in the construction of the civilization and future progress of each country and the requirements of this segment of physical preparation in line with the scientific, intellectual, health , educational and practical preparation and for these reasons the study has been conducted and as activity and main duty of Dubai Sports Council as is the case in conducting such studies in many countries of the world in Europe, America, Asia and the Arab States.

The importance of these studies is in determining the level of physical and health fitness and its relation with the level of the physical attributes and its ability to response to the requirements of the daily performance achievements of various types as well as to maintain a good level of physical health. In addition, determine and identify the level of preparation requirements and possible shortages in the physical attributes to be developed, and the favorite types of games and exercises for youth and the need for the required capabilities (training centers, devices and equipment, trainers)

The purpose of this study was to determine the level of practicing of physical activity in the Emirate of Dubai and determine the types of sports activities practiced and the reasons for the exercise. Descriptive method has been used by survey style using "questionnaire to measure the level of physical activity among young people" on a sample of 2650 people from different areas of the Emirate of Dubai of both sexes aged between 16-65 years. The results showed that %63.55 of the respondents do not practice any physical activity and thus the proportion of practitioners reached %36.45. Furthermore, results showed that the percentage of practice gets less age of practitioners gets older – less than 20 years old are the most exercise and 65-50 years old are the least exercise. Results showed a large disparity between practitioners according to the education level category, thus the most exercise are with the secondary and university level.

It also showed that the proportion of practice is affected by the monthly income category- income more than 5000 is the most active-. In addition, most practitioners are engaged in physical activity for 30 minutes or less practicing walking or scrambling, and health is the main reason that pushes them to physical activity. Based on these results, the study recommends the adoption of several projects that develop and spread awareness of practicing physical activity and take the initiative to promote and manage the programs that sponsor youth activities and strive to create dimensions to ensure raising the level of performance through promoting serious fruitful cooperation with all organizations, institutions and specially municipalities, media, the press, sports clubs, and schools and universities- their sports programs in line with the goals of the study.

Keywords: Exercise Physical Activity, Health, Youth, Dubai.

* Dubai Sports Council, United Arab Emirates. Received on 13/9/2012 and Accepted for Publication on 28/3/2013.