

العنوان:	الرياضة النسوية ضرورة صحية أم وعي وثقافة صحية
المصدر:	مجلة الحكمة للدراسات الإجتماعية
الناشر:	مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع
المؤلف الرئيسي:	جاء الله، زهية
المجلد/العدد:	ع31
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2015
الصفحات:	124 - 135
رقم MD:	703539
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	النشاط الرياضي ، الرياضة النسوية، الوعي ، الثقافة الصحية
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/703539">http://search.mandumah.com/Record/703539</a>

# الرياضة النسوية ضرورة صحية أم وعي وثقافة صحية.

الدكتورة: جاب الله زهية

قسم علم الاجتماع

جامعة الجزائر ٢

## الملخص:

سنحاول في هذا المقال طرح قضية الرياضة النسوية في بعدين أساسيين: الأول صحي يتمثل في محاولة معرفة إذا كان إقبال المرأة الناضجة على الرياضة الحرة بسبب صحي أي بتوجيه من الطبيب المعالج، مع معرفة آثار هذه الممارسة على الوضع الصحي. أما البعد الثاني فهو يخص الثقافة الصحية والثقافة الاجتماعية، بحيث سنحاول تسليط الضوء على مدى إقبال المرأة على الرياضة وعياً منها بأهمية الرياضة والحركة الجسمية في الحفاظ على الصحة باعتبار العقل السليم في الجسم السليم. وللتحقق من ذلك قمنا ببحث ميداني في أحد القاعات المتعددة الرياضات ببلدية بوزريعة وقمنا باستجواب عينة من النساء الممارسات لكل من رياضة الجمباز الأيروبيك ورياضة السباحة.

**الكلمات المفتاحية:** الرياضة النسوية، الممارسة الرياضية، الضرورة الصحية، الثقافة الصحية.

## Résumé

Dans cet article nous allons étudier l'approche sanitaire et l'approche socio culturelle du sport féminin : La première approche consiste à démontrer l'existence de certaines catégories sociales de la population féminine qui pratiquent le sport pour des raisons de santé suite aux orientations de leurs médecins traitants, nous allons expliquer les raisons réelles qui poussent la femme adulte à pratiquer le sport , et la seconde approche traite les raisons de ces pratiques selon la culture sanitaire et socio psychologique . Pour donner un aspect plus concret à cette étude, nous allons présenter des résultats d'une enquête sur terrain faite dans une salle du sport féminine à Bouzaréah, basée sur un échantillon qui est composé de deux groupes : le premier est composé de celles qui pratiquent la natation et le deuxième celles qui pratiquent la gymnastique aérobic .

## Mots clés : Le sport féminin- la pratique sportive-nécessité sanitaire - culture sanitaire-

### تهدية:

تعتبر ممارسة الرياضة من النشاطات الجسمية ذات البعد الصحي فسيولوجياً ونفسياً وفكرياً، غير أن الإقبال عليها كثيراً ما يكون ناتج عن الوعي والثقافة الصحية المنتشران في المحيط الاجتماعي، سواء في الأسرة أو في الوسط الاجتماعي المفتوح. كما أن الثقافة الرياضية كثيراً ما تتحكم في انتشارها عدة عوامل قد تكون مباشرة ناتجة عن الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي بالأفراد مهما كانت نوع العلاقة التي تربطهم بهم، أو ناتجة عن الاحتكاك بمختلف وسائل الإعلام التي تعتبر من بين الوسائل المهمة لنشر مختلف الثقافات بما فيها الثقافة الرياضية والثقافة الصحية. على هذا الأساس حاولنا في هذا المقال الكشف عن ما إذا كانت ممارسة المرأة الناضجة للنشاط الرياضي هو ضرورة لاعتباره وصفة طبية للحالة الصحية، مع معرفة آثار هذا النشاط البدني على الحالة الصحية بعد ممارسته، كما سنحاول الكشف عن ما إذا كانت هذه الممارسة ناتجة عن الوعي والثقافة الصحية التي تتمتع بها المرأة، وبالتالي التحاقها بقاعات الرياضة ليس لضرورة علاجية، وإنما وعياً منها بأهمية الممارسة الرياضية على صحة كل من البنية الفزيولوجية والنفسية والعقلية للفرد.

لمعالجة هذا الموضوع قمنا ببحث ميداني في فيفري ٢٠١٥ بقاعة رياضة خاصة (Gym-Tonic)

الواقعة ببلدية بوزريعة، وقد استجوبنا عينة تتكون من ١٠٠ امرأة سنها من ٢٠ سنة فما فوق، كما راعينا أن تشمل العينة مختلف الفئات مهما كانت وضعيتها الاجتماعية والمهنية، ومهما كان النشاط الرياضي الممارس، بحيث ركزنا على كل من الملتحقات بالسباحة وبالجمباز الايروبيك *gymnastique aerobic*. وبعد جمع المعطيات الميدانية اعتماداً على تقنية الاستمارة، قمنا بتصنيفها وتفريغها وتبويبها بشكل يسمح لنا بالمقارنة بين المتغيرات للكشف عن علاقة ممارسة الرياضة بالضرورة الصحية وبالوعي والثقافة الصحية للمبحوثات. أهم ما تم التوصل إليه في هذا البحث يمكن التعرف عليه في العناصر التالية:

## مدى ممارسة المبحوثات للرياضة لضرورة صحية:

للرياضة من زاوية علم الاجتماع الرياضي عدة أبعاد منها اجتماعية باعتبارها تؤدي عامة في ظل جماعات رياضية تنظم هذه العملية قواعد مشتركة بين الممارسين والمنظمين ... ومنها أبعاد نفسية إذ كثيراً ما تؤثر هذه الممارسة على نفسية الرياضيين إيجابياً بالترفيه والمتعة، ومنها أيضاً البعد الصحي بحيث "التقدم العلمي الذي وصل إليه الطب لا يمكن أن يكون هو الحل لعدم ممارسة الرياضة، فحتى الطب يلجأ إلى الرياضة لحل مشاكله، كالعلاج التأهيلي لحالات الشلل نتيجة الجلطة أو ألام المفاصل الناتجة عن زيادة الوزن. وهكذا فممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام يساعد الجسم على الوقاية من المرض، كذلك فإن الأطباء الفسيولوجيا يعتقدون أن الشخص الذي يمارس النشاط طيلة حياته يمكن أن يساعده على تقليل الاحتمال بحدوث الأمراض" (١).

ومنه فعملياً لقد تم اختيار العلاقة بين النشاط الرياضي وصحة الجسم على هذا الأساس حاولنا معرفة إذا كانت المبحوثات قد التحقنا بقاعات الرياضة لضرورة صحية وعلاجية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم ١: الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية وعلاجية

ضرورة صحية	التكرار	%
نعم	٥٢	٥٢
لا	٤٨	٤٨
المجموع	١٠٠	١٠٠

يتبين من الجدول أن هناك تقارب بين المبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة لضرورة صحية وعلاجية واللواتي التحقن لضرورة أخرى غير علاجية غير أن إذا كان ٥٢% من المبحوثات قد أقبلن على ممارسة الرياضة لأسباب صحية، فهذا يعني أن الطب الحديث محلياً قد أعطى أهمية للعائدات الصحية الوقائية والعلاجية للرياضة. وإذا كان هناك تقارب بين نسب المبحوثات اللواتي أقبلن على ممارسة الرياضة لضرورة

(١) حسين عبد الحميد أحمد رشوان، الرياضة البدنية: مدخل اجتماعي نفسي، المكتب الجامعي الحديث، مصر، ٢٠١١، ص ١٢٥.

مرضية واللواتي أقبلن لأسباب غير صحية، فإن هذا يرجع أساساً لفوائد ممارسة الرياضة الاجتماعية كانت أو نفسية أو جمالية و صحية ... وغيرها.

### النشاط الرياضي الذي تمارسه المبحوثات:

حاولنا معرفة النشاط الرياضي الذي تمارسه المبحوثات حسب الضرورة التي دفعتهن لممارسة الرياضة، وقد توصلنا إلى ما يلي:

جدول رقم ٢: الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية ونوع الرياضة التي تمارسها المبحوثات

المجموع	نوع الرياضة التي تمارسها المبحوثات			الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية
	السباحة وجمباز	الجمباز الأيروبيك	السباحة	
٥٢	٥	١٩	٢٨	نعم
%١٠٠,٠	%٩,٦	%٣٦,٥	%٥٣,٨	
٤٨	٣	٢٩	١٦	لا
%١٠٠,٠	%٦,٣	%٦٠,٤	%٣٣,٣	
١٠٠	٨	٤٨	٤٤	المجموع
%١٠٠,٠	%٨,٠	%٤٨,٠	%٤٤,٠	

يبين الجدول أن معظم المبحوثات يمارسن السباحة فقط أو الجمباز الأيروبيك، وذلك لما يتطلبه كل نشاط من جهد و وقت ونصيب من المال لدفع الاشتراك الشهري. وعن توزيع المبحوثات حسب الضرورة التي دفعتهن لممارسة الرياضة وحسب نوع الرياضة التي تمارسها، فقد تبين من الجدول أن أغلب المبحوثات الملتحقات بقاعات الرياضة لضرورة صحية قد أقبلن على ممارسة السباحة وذلك بنسبة %٥٣,٨ تقابلها نسبة %٣٦,٥ للواتي يمارسن الجمباز الأيروبيك، في حين اللواتي يمارسن الرياضة لضرورة غير صحية فإن أغلبهن يمارسن الجمباز الأيروبيك بنسبة %٦٦,٤ تقابلها نسبة %٣٣,٣ للواتي يمارسن السباحة.

وإذا كان للسباحة فوائد صحية كبيرة كتنشيط وتقوية العضلات وتحسين وظيفة الجهاز التنفسي والدورة الدموية وغيرها من الفوائد، فإن العائدات الصحية للسباحة كثيراً ما كانت حافزاً لإقبال المريضات عليها. أما بالنسبة لرياضة الجمباز الأيروبيك الذي يعرف حركات مستمرة ومنسجمة بموسيقى، فإن هذه

الرياضة التي تبعث الخفة والبهجة كثيراً ما كانت قبلة للمبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة لضرورة غير صحية وإن كانت جمالية ونفسية. وبالتالي فالوضعية الصحية للمبحوثات والهدف الذي على أساسه تم الالتحاق بالرياضة هو الذي يحدد النشاط الرياضي الذي أقبلت عليه.

### كيفية التحاق المبحوثات بالرياضة:

الأهداف العلاجية للرياضة كثيراً ما كانت أكثر تنظيماً وأكثر فعالية إذا كانت تحت إشراف الطبيب المعالج، لهذا حاولنا معرفة إذا كانت المبحوثات اللواتي التحقن بقاعة الرياضة لأسباب صحية بتوجيه من الطبيب المعالج مما يترجم إدراج النشاط الرياض ف الوصفات العلاجية محلياً، أو هو ناتج لثقافة صحية محلية يكتسبها الفرد من حياته الاجتماعية. وقد توصلنا إلى بناء الجدول التالي:

جدول رقم ٣: الضرورة الصحية والعلاجية لإقبال المبحوثات على الرياضة وكيفية التحاقهن

المجموع	كيفية التحاق المبحوثات بالرياضة					ضرورة صحية
	المدرسة	توجيه الأصدقاء	توجيه العائلة	توجيه الطبيب	مبادرة شخصية	
٥٢	٠	٧	٤	١٦	٢٥	نعم
١٠٠,٠%	٠,٠%	١٣,٥%	٧,٧%	٣٠,٨%	٤٨,١%	
٤٨	٢	٥	٥	٠	٣٦	لا
١٠٠,٠%	٤,٢%	١٠,٤%	١٠,٤%	٠,٠%	٧٥,٠%	
١٠٠	٢	١٢	٩	١٦	٦١	المجموع
١٠٠,٠%	٢,٠%	١٢,٠%	٩,٠%	١٦,٠%	٦١,٠%	

يتبين من الجدول أن أغلب المبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة لضرورة صحية علاجية قد التحقن بمبادراتهن الشخصية، بمعنى أن وعيهم الصحي وثقافتهم الرياضية هي التي حفزتهن على ممارسة الرياضة وذلك بنسبة ٤٨,١% من إجابات المبحوثات، علماً أن "الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة"<sup>(١)</sup>. كما سجلنا نسبة ٣٠,٨% للواتي

(١) د. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة: المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٠، ص ٨٧.

التحغن بتوجيه من الطبيب المعالج. أما المبحوثات اللواتي التحقنا بقاعة الرياضة ليس لأسباب صحية علاجية، فإن معظمهن قد التحغن بمبادرة شخصية وذلك بنسبة ٧٥% من إجابتهن.

وإذا كان الاتجاه العام للمبحوثات سواء التحغن بالرياضة لأسباب صحية أو لغيرها كان بمبادرة شخصية فهذا يعكس الوعي الصحي والرياضي الذي تتحلى به المرأة الرياضية، علماً أن لممارسة النشاط الرياضي تأثيرات إيجابية تتمثل في الآتي (١):

- الوقاية من أمراض القلب والشرابين والرئتين ومرض السكري ويقى من آلام الظهر والمفاصل.
  - تحسين مستوى اللياقة والنشاط بشكل عام.
  - تقليل نسبة الدهون في الجسم.
  - رفع الروح المعنوية والشعور بالثقة والقدرة والمتعة المصاحبة لممارسة الرياضة والتي يستمر تأثيرها بعد التدريب.
  - مقاومة التأثيرات البيولوجية السلبية لكبر السن (الشيخوخة).
  - زيادة نسبة العضلات في الجسم مما يزيد من قوة الجسم ويساعد على تحسين مظهره.
- إذاً الوعي بالوظيفة العلاجية والوقائية والنفسية والجمالية وغيرها من الوظائف التي تؤديها الممارسة الرياضية، تعتبر من العوامل التي شجعت المبحوثات على النشاط الرياضي بمحض إرادتهن دون تأثير أطراف أخرى طبية كانت أو عائلية أو غيرها.

---

(١) حسين عبد الحميد أحمد رشوان، الرياضة البدنية: مدخل اجتماعي نفسي، المكتب الجامعي الحديث، مصر، ٢٠١١، ص ٢٥.

## المرض الذي دفع المبحوثات لممارسة الرياضة:

إذا كان عدد معتبر من المبحوثات قد التحقن بالرياضة لضرورة صحية حاولنا معرفة نوع المرض الذي تعاني منه المبحوثات المريضات الذي دفعهن لممارسة الرياضة، وقد توصلنا إلى بناء الجدول التالي:

جدول رقم ٤ : نوع مرض المبحوثات الممارسات للرياضة لضرورة صحية

المجموع	نوع المرض الذي استلزم الالتحاق بالرياضة					
	دون إجابة	السكري	السمنة	الروماتيزم	ألام في الصدر	ألام في الظهر
٥٢	١	٥	٩	١٣	٤	٢٠
%١٠٠,٠	%١,٩	%٩,٦	%١٧,٣	%٢٥,٠	%٧,٧	%٣٨,٥

يتبين أن أكبر نسبة من إجابات المبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة لسبب صحي قد سجلت لدى اللواتي تعاني من ألام في الظهر وذلك بنسبة %٣٨,٥ تليها اللواتي تعاني من الروماتيزم بنسبة %٢٥ تليها اللواتي تعاني من السمنة ومن الداء السكري.

وإذا كان الجدول السابق قد وضع أن أغلب المبحوثات المريضات قد التحقنا بالرياضة بمحض إرادتهن، فإن هذا الجدول يوضح أن الأمراض التي كثيراً ما يكون النشاط البدني علاج مناسب لها هي ألام الظهر والصدر والسمنة والسكري. علماً أن قاعات الرياضة التي قصدناها في بحثنا هي قاعة السباحة وقاعة الجمباز الأيروبيكس، وبالتالي فالحركة التي تؤديها الرياضية في هذان النشاطان هي أكثر تنظيمياً إذا كانت موجهة بمدرب، وأكثر فعالية إذا كان برنامج المدرب يخطط حسب الحالات المرضية الموجودة أمامه.

ومنه إذا كان الانتظام في العلاج الطبي مهم جداً لتمثيل الشفاء، غير أن المبادرة في النشاط الرياضي مهم أيضاً. وإذا كان أغلب المبحوثات قد حضرن لقاعات الرياضة بمحض إرادتهن، فهذا يعكس وعيهم بأهمية تحقيق التكامل بين برنامج الدواء المسطر من طرف الطبيب المعالج والبرنامج الرياضي الذي يسطره المدرب في قاعة الرياضة.



## الجديد في الحياة الصحية للمبحوثات بعد ممارستن للرياضة

حاولنا أيضاً معرفة الجديد الذي طرأ على صحة المبحوثات بعد ممارستن للنشاط الرياضي، وقد

توصلنا إلى ما يلي:

جدول رقم ٥: الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية والجديد في الحياة الصحية بعد ممارسة الرياضة

المجموع	الجديد في الحياة الصحية بعد ممارسة الرياضة			الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية
	اللياقة البدنية	لم ألاحظ تحسن	تحسنت	
٥٢	١٤	٧	٣١	نعم
١٠٠,٠%	٢٦,٩%	١٣,٥%	٥٩,٦%	
٤٨	٣٣	٢	١٣	لا
١٠٠,٠%	٦٨,٨%	٤,٢%	٢٧,١%	
١٠٠	٤٧	٩	٤٤	المجموع
١٠٠,٠%	٤٧,٠%	٩,٠%	٤٤,٠%	

يوضح الجدول أن معظم المبحوثات سواء كن قد التحقن بقاعات الرياضة لسبب صحي أو غير ذلك قد كان لهن موقف إيجابي من عائدات ممارساتهن الرياضية على صحتهن، بحيث الاتجاه العام يوضح أن ٤٧% من المبحوثات قد لاحظن تحسناً مستوى اللياقة والنشاط البدني بشكل عام.

"ويمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها حالة نسبية من الإعداد البدني، تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات البدنية المطلوب أدائها بكفاية دون تعب لا داعي له، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستخدمها الفرد في وقت الفراغ" (١).

كما سجلنا ٤٤% من المبحوثات قد لاحظن تحسناً في صحتهن، علماً أن الاتجاه العام يبين موقف المريضا والغير المريضا من الجديد الذي لاحظوه صحياً بعد ممارستن للرياضة.

أما الجديد الصحي حسب الضرورة الصحية التي دفعتهن لممارسة الرياضة فإن ٥٩,٦% من المبحوثات اللواتي التحقن للرياضة بسبب صحي قد لاحظن تحسناً في صحتهن مقابل ٢٦,٩% للواتي

(١) د. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، مصر، ١٩٩٦، ص ٨٩.

لاحظن تحسن في لياقتهم البدنية. في حين المبحوثات اللواتي التحقن بالرياضة ليس لضرورة صحية فإن ٢٧,١% فقط قد لاحظن هذا التحسن بالمقابل ٤٧% قد لاحظن تحسن لياقتهم البدنية، ومنه فالوضعية الصحية للرياضيات هي التي تحدد الجديد في حياتهن الصحية، فإذا كان الإقبال بسبب المرض وبمبادرة شخصية فإن حسن اختيار الرياضة التي تتوافق مع الحالة المرضية وبإشراف مدرب له نتائج إيجابية على الوضعية الصحية للمريضة، أما إذا كان الالتحاق بالرياضة ليس لسبب مرض مباشر فإن العائدات الإيجابية على الصحة الفسيولوجية للرياضية تظهر بشكل واضح على مستوى اللياقة والنشاط البدني.

### مدة ممارسة المبحوثات للرياضة:

إذا كان معظم المبحوثات قد لاحظن تحسن بممارستهن للنشاط الرياضي سواء على مستوى المرض الذي تعانين منه أو على مستوى لياقتهم ونشاطهن، فقد حاولن معرفة مدة ممارستهن للرياضة، وإذا كان العديد منهن قد مارسن سابق الرياضة ثم انقطعن، إلا أننا حددنا السؤال بمنذ متى وهن يمارسن الرياضة دون انقطاع، حسب إقبالهن على الرياضة لضرورة صحية أو غير ذلك، وقد كانت إجابتهن كما يلي:

### جدول رقم ٦: الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية ومدة ممارسة المبحوثات للرياضة

المجموع	مدة ممارسة المبحوثات للرياضة				الالتحاق بالرياضة لضرورة صحية
	أقل من سنة	من سنة إلى سنتين	من ثلاث إلى أربع سنوات	من خمسة سنوات فأكثر	
٥٢	٢٦	٧	٦	١٣	نعم
%١٠٠,٠	%٥٠,٠	%١٣,٥	%١١,٥	%٢٥,٠	
٤٨	١٩	٦	٣	٢٠	لا
%١٠٠,٠	%٣٩,٦	%١٢,٥	%٦,٣	%٤١,٧	
١٠٠	٤٥	١٣	٩	٣٣	المجموع
%١٠٠,٠	%٤٥,٠	%١٣,٠	%٩,٠	%٣٣,٠	

يوضح الجدول أن الاتجاه العام للمبحوثات قد أجب أن مدة ممارستهن للنشاط الرياضي هو حديث ولا يتجاوز سنة، تليها نسبة اللواتي مارسن الرياضة دون انقطاع منذ خمسة سنوات فأكثر، أما نسبة اللواتي مارسن الرياضة لمدة تزيد عن سنة وتقل عن خمسة سنوات فهي ضعيفة جداً.

ومنه إذا كانت أكبر النسب من الإجابات قد ارتكزت لدى اللواتي مارسن الرياضة لمدة لا تزيد عن سنة ولا تقل عن خمسة سنوات، فقد حاولنا معرفة مدة الممارسة حسب تأثير الضرورة الصحية. وقد توصلنا إلى إثبات علاقة عكسية، بحيث إذا كان معظم الملتحققات بالرياضة لضرورة صحية لا تزيد مدة ممارستهن عن سنة، فإن أغلب الملتحققات بالرياضة لضرورة غير صحية مدة ممارستهن تتراوح من خمسة سنوات فأكثر.

ومنه أرقام الجدول توضح مرة أخرى الوعي الصحي للمبحوثات تجاه الممارسة الرياضية، فإذا كانت الحالة المرضية تفرض عدم إجهاد الجسم بالنشاط الرياضي إلى حد الإرهاق، فإن التوقف عن الممارسة لفترات ثم الاستئناف في الممارسة تعتبر عملية مهمة لتجديد طاقة الجسم والدهن ثم الإقبال على الرياضة. أما عن زيادة مدة ممارسة الرياضة عن أربعة سنوات دون انقطاع بالنسبة اللواتي التحقن بالرياضة ليس لضرورة صحية فإن الأهداف الاجتماعية والنفسية والجمالية تعتبر مهمة إلى جانب الأهداف الصحية، الأمر الذي شجعهن على مواصلة هذا النشاط البدني لمدة أطول دون توقف وهو أيضاً يعكس الوعي الصحي سواء كان بدني أو نفسي.

### خلاصة:

بعد تحليل المعطيات الميدانية فقد توصلنا إلى أن الطب الحديث محلياً قد أعطى أهمية للعائدات الصحية للرياضة سواء كانت وقائية أو علاجية. وإذا كان هناك تقارب بين نسب المبحوثات اللواتي أقبلن على ممارسة الرياضة لضرورة مرضية واللواتي أقبلن لأسباب غير مرضية، فهذا يترجم وعي وثقافة المرأة الممارسة للرياضة لأهمية الرياضة البدنية فسيولوجية كانت أو ذهنية. كما أن الوضعية الصحية للمبحوثات والهدف الذي على أساسه تم الالتحاق بالرياضة هما اللذان يحددان النشاط الرياضي الذي تمارسه، فأغلب المبحوثات الملتحققات بقاعات الرياضة لضرورة صحية قد أقبلن على ممارسة السباحة التي تتطلب حركات وجهدها آثار صحية إيجابية على بعض الأمراض كآلام الظهر وأمراض الصدر والروماتيزم. أما اللواتي

بممارسة الرياضة لضرورة غير صحية فإن أغلبهن يمارسن الجمباز الأيروبيك الذي يتطلب حركات جسمية منتظمة تتوافق مع إيقاعات موسيقية علماً أن أغلب الممارسات لهذه الرياضة قد صرحن بتحسّن لياقتهن ونشاطهن البدني وحالتهن النفسية بممارسة هذه الرياضة.

وإذا كان أغلب المبحوثات سواء التحقن بالرياضة لضرورة صحية علاجية أو لغيرها كان بمبادرة شخصية فهذا يعكس الوعي الصحي والرياضي الذي تتحلّى به المرأة الرياضية، وبالتالي الوعي بالوظيفة الصحية علاجية كانت أو وقائية والوظيفة النفسية والجمالية وغيرها من الوظائف التي تؤدّيها الممارسة الرياضية، تعتبر من العوامل التي شجعت المبحوثات على النشاط الرياضي بمحض إرادتهن دون تأثير أطراف أخرى طبية كانت أو عائلية أو غيرها. وإذا كان أغلب المبحوثات الملتحقات بالرياضة لضرورة صحية قد حضرن لقاءات الرياضة بمحض إرادتهن فهذا يعكس وعيهم بأهمية تحقيق التكامل بين برنامج الدواء المسطر من طرف الطبيب المعالج والبرنامج الرياضي الذي يسطره المدرب في قاعة الرياضة.

كما أن مدة ممارسة المبحوثات للرياضة تتوافق مع الضرورة التي دفعتهن للممارسة، بحيث إذا كان معظم الملتحقات بالرياضة لضرورة صحية لا تزيد مدة ممارستهن عن سنة وأغلب الملتحقات بالرياضة لضرورة غير صحية مدة ممارستهن تتراوح من خمسة سنوات فأكثر، فإن هذا التفاوت يعكس أيضاً الثقافة الصحية للمبحوثات تجاه الممارسة الرياضية، فإذا كانت الحالة المرضية تفرض عدم إجهاد الجسم بالنشاط الرياض فإن التوقف عن الممارسة لفترات ثم الاستئناف في الممارسة تعتبر عملية مهمة لراحة الجسم وتجديد طاقته. أما عن تمديد مدة الممارسة إلى أربعة سنوات فأكثر دون انقطاع بالنسبة للواتي التحقن بالرياضة ليس لضرورة صحية، فإن الأهداف الاجتماعية والنفسية والجمالية تعتبر مهمة إلى جانب الأهداف الصحية، الأمر الذي شجعهن على مواصلة هذا النشاط البدني لمدة أطول دون توقف وهو أيضاً يعكس الوعي الصحي سواء كان بدني أو نفسي.

ومنه ممارسة الرياضة بالنسبة للمبحوثات سواء كان لأهداف صحية وعلاجية أو لأهداف جمالية وترفيهية تترجم الوعي والثقافة الصحية لديهن.

### **المراجع:**

- د. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة: المفاهيم- التطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٠.
- د. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، مصر، ١٩٩٦.
- د. حسين عبد الحميد أحمد رشوان، الرياضة البدنية: مدخل اجتماعي نفسي، المكتب الجامعي الحديث، مصر، ٢٠١١.