

## مستوى النشاط البدني وعلاقته بالحالة الذهنية اثناء جائحة كورونا في العراق

ا.د سعد منعم الشبخلي<sup>1</sup> ا.د هاشم عدنان الكيلاني<sup>2</sup> ا.د ياسر نجاح<sup>3</sup>

د. معاذ البطاينة<sup>4</sup> د. علي النوايسة<sup>5</sup>

جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية<sup>1</sup> الجامعة الهاشمية/كلية علوم الرياضة<sup>2</sup> جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>3</sup>

الجامعة الهاشمية/كلية علوم الرياضة<sup>4</sup> الجامعة الأردنية/كلية علوم الرياضة<sup>5</sup>

(<sup>1</sup> saadalsheekhly@yahoo.com, <sup>2</sup> hakimani@yahoo.com)

**المستخلص:** جاء هذا البحث بهدف التعرف على العلاقة بين مستوى النشاط البدني بالحالة الذهنية اثناء جائحة كورونا في العراق، وذلك من خلال ما يبث وينشر ضمن البرامج الرياضية المختلفة وما يكتب في الصحافة الورقية والإلكترونية الرياضية والمنصات المتخصصة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة من اجل تحقيق الاهداف، وذلك من خلال استخدام عدد من أدوات جمع البيانات في البحث العلمي، بعد الاطلاع على الدراسات النظرية والدراسات السابقة عن جائحة كورونا من مواقع رسمية وغير رسمية ومدونات، والاطلاع على مقالات وأخبار وإحصاءات تم تصميم استبانة أولية وعرضها على عدد من المختصين والخبراء، وبعد الاطلاع على ملاحظات المختصين والخبراء تم تصميم الاستبانة بصورتها النهائية وتم رفعها عبر (نماذج كوكل) ومشاركتها في مواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك، واتساب، تويتر) وبعد الاطلاع على ردود الاستبانة في منصة كوكل، إذ تم تفاعل أكثر من (85) مستخدم وملء الاستبانة، ليتم بعدها استخراج التحليل من منصة كوكل إلى جهاز الحاسب الآلي ومن ثم ارفاقها في البحث، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون التالي:

1- هنالك علاقة ارتباط معنوية مرتفعة بين الحالة الذهنية ومستوى النشاط البدني اليومي لدى افراد عينة البحث.

2- الحالة الذهنية تسجل نتائج أفضل كلما ارتفع مستوى النشاط البدني.

3- تبين بان هناك اختلافات ذات دلالة معنوية في مؤشر الحالة الذهنية تبعاً لمتغير مستوى النشاط البدني، فكلما ارتفع مستوى النشاط البدني اليومي كلما كان مؤشر الحالة الذهنية اعلى، مقارنة مع النشاط البدني المتوسط والمنخفض.

4- تبين بان مستوى النشاط البدني المتوسط لم يختلف عن مستوى النشاط البدني المنخفض.

فيما يوصي الباحثون بالتالي:

- التأكيد على اداء النشاط البدني اليومي لأهميته بتعزيز الحالة الذهنية.

**الكلمات المفتاحية:** مستوى النشاط البدني - الحالة الذهنية - جائحة كورونا.

**1-المقدمة:**

الرئيس للعافية العاطفية والصحة العقلية، ويساعد بالتغلب على التوتر والاكنتاب والقلق، وبما ان المؤشرات الاولية تشير الى فاعلية جهاز المناعة بالجسم تسهم بالحد من هذا الوباء من خلال التحدي ورفع الروح المعنوية للشخص، والنشاط البدني المنتظم هو الاخر يفيد الجسم والعقل لكونه يقلل من ارتفاع ضغط الدم، وضبط الوزن وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني ومختلف أنواع السرطان، ولكبار السن فانه يحسن قوة العظام والعضلات ويزيد من التوازن والمرونة واللياقة البدنية، ولأطفال يساعد النشاط البدني المنتظم بتحسين التوازن على منع السقوط والإصابات، فضلا عن دعم النمو والتطور الصحيين ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض في الحياة اللاحقة، وكذلك تطوير المهارات الحركية الأساسية وبناء العلاقات الاجتماعية (16: 22-23).

وتكمن أهمية البحث في كونه دراسة علمية جديدة تتناول أزمة جديدة لم تنتهي بعد، ليشرح دور النشاط البدني المنتظم والحالة الذهنية ومعرفة العلاقة بينهما في ظل جائحة فيروس كرونه، لما يلعبه كل منهما في الحد من الإصابة بهذا الوباء.

**مشكلة البحث:**

بما ان تأثير الجائحة بشكل متفاوت على البشر لكونه يصيب الاشخاص الذين يعانون من امراض مزمنة وهم اكثر عرضه للإصابة بهذا الوباء، لذا سعى الباحثون الى دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها، واسهاما منهم بتقديم المعلومات وبيانات التي تخدم السادة المعنيين بوضع النظام وضوابط وتعليمات المبنية على وفق البيانات التي تم الحصول عليها من خلال استمارة استبانة والمعدة للغرض، فضلا عن سعي الباحثون للتعرف على العلاقة بين النشاط البدني والحالة الذهنية في ظل هذه الجائحة كون الروح المعنوية هي اهم العوامل التي تمكن الفرد الانتصار على الوباء.

**أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة الى:

1-تصميم واعداد استبانة استمارة لتشخيص الاصابات بفايروس كرونا.

2-التعرف على مستوى النشاط البدني المنتظم والحالة الذهنية للعاملين بالجامعات العراقية (طلاب، موظفين، اعضاء هيئة تدريسية) بإعمار 18-68 سنة.

يعد مرض فيروس كورونا التاجي (COVID-19) مرضا تنفسيا يمكن أن ينتقل من شخص لآخر، وقد أصاب الناس في العديد من البلدان، لذا أصبح من الواضح أن الإجراءات التي تم وضعها لمنع COVID-19 من الانتشار قد تستمر لأشهر بل لسنة على الأقل، ومع التأثير المتطور لفيروس كورونا التاجي (COVID-19) في المجتمعات في جميع أنحاء البلاد، فان منظمة الصحة العالمية بدورها تعمل بصورة مستمرة على التوعية وخطورة الفيروس وكيفية الحد من انتشاره في بقية دول العالم التي لم ينتشر فيها الوباء، وقد خصصت موقعا رسمياً يصدر آخر الإحصائيات والأرقام عن الوباء من حيث الإصابة والوفاة والشفاء في كل الدول، فضلا عن الموقع الإلكتروني الرسمي المتمثلة بمنصة الفيس بوك التي أفردت مساحة في التطبيق -مركز معلومات فيروس كورونا (كوفيد-19) -يتناول جائحة كورونا وترصد فيه آخر الأحداث والإحصائيات وأيضاً التوعية والمخاطر.

وبما ان العراقيين يواجهون تحديات اسوة ببقية المجتمعات في العالم بظل جائحة كورونا منعتهم من الوصول إلى مكاتبتهم أو مدارسهم وجامعاتهم أو شركاتهم وتجاريتهم او ممارسة النشاط البدني في الصالات الرياضية أثناء الحظر المنزلي الذي فرضته الحكومة مطلع الشهر الثالث من هذا العام (2020). وبما ان الوقاية هي مفتاح الحد من انتشار هذه الجائحة (الفيروس التاجي)، بغية عدم التجمعات او الاختلاط للحفاظ على سلامة المواطنين، وفي الوقت ذاته فرضة هذا الحجر الصحي على المواطن اداء وممارسة عادات صحية في المنزل (للوقاية) كغسل اليدين كثيراً والمكوث في المنزل، ولكن لا يجوز تجاهل النشاط البدني بحيث يشتمل جميع أشكال الترويح والنشط وركوب الدراجات والمشي وحتى تنظيف المنزل وحمل التسوق الثقيل كل تلك الاعمال تعد جزء من النشاط البدني فضلا عن الأكل الصحية الذي يرافق النشاط البدني ولجميع الأعمار من اجل تخفيف التوتر العقلي وتحسين الدورة الدموية ونشاط العضلات، يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم أيضاً على إضفاء روتين جيد ووسيلة للبقاء على اتصال مع العائلة.

ولابد من الاشارة الى ان النوم أمر بالغ الأهمية للصحة الجسدية والأداء الفعال لجهاز المناعة فضلا عن كونه المعزز

### جائحة فايروس كورونا (COVID-19):

**جائحة:** الجائحة هي وباء ينتشر على نطاق شديد الاتساع يتجاوز الحدود الدولية، مؤثراً -كالمعتاد- على عدد كبير من الأفراد (4: <https://www.who.int/ar>).  
**كورونا:** مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019.

**COVID-19:** اختصار لكلمة فيروس كورونا المستجد، المكتشف في العام 2019.

### 2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، لملائمته لطبيعة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تمثل مجتمع البحث بمنتسبي جامعة بغداد من الطلبة والمنتسبين والاساتذة للعام الدراسي 2019-2020 وهي إحدى الجامعات بالجمهورية العراقية، فيما بلغت عينة البحث (169) منهم أنثى (48) و ذكر (121)، تتراوح أعمارهم ما بين 18-65 سنة والذين يعيشون في الامتثال للمبادئ التوجيهية الحكومية للحبس والعزل في المنزل إلكترونياً، تم الحصول على المعلومات المبلغ عنها ذاتياً من 560 مشاركاً، تم استبعاد السجلات ذات المعلومات غير الكاملة وغير المنطقية (البيانات خارج نطاق الثقة 95%). إذ تم تضمين المعلومات التي تم الحصول عليها من 169 مشاركاً فقط للتحليل في هذه الدراسة.

### 2-3 الوسائل والادوات المستخدمة: (المصادر والمراجع

العلمية (العربية والاجنبية)، الملاحظة، المقابلات الشخصية، الاستمارة الاستبانة، استمارات جمع البيانات وتفرغها، جهاز حاسوب (HP)، الوسائل الإحصائية).

### 2-4 استمارة الاستبانة المستخدمة:

استمارة الاستبانة مؤلفه من عدة مقاييس تم التحقق من صحتها واعتمادها لاستخدامها للسكان العرب، تضمنت المقاييس الفرعية للاستبيان المعلومات الديموغرافية والثقافية (DCI)، ومؤشر منظمة الصحة العالمية للرفاهية الخمسة (WHO-5) (20):

3-التعرف على العلاقة بين النشاط البدني المنتظم والحالة الذهنية لدى افراد عينة البحث اثناء جائحة كورونا في العراق.

### مجالات البحث:

**المجال البشري:** عينة من منتسبي جامعة بغداد من الطلبة والمنتسبين والاساتذة، والبالغ عددهم (169) منهم أنثى (48) و ذكر (121).

**المجال الزمني:** من 2020/3/17 ولغاية 2020/9/15.

**المجال المكاني:** الجامعات العراقية عن طريق المراسلات الالكترونية.

### تحديد المصطلحات:

**النشاط البدني المنتظم:** النشاط البدني هي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي، إذن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويج أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له (3: 11).

### الحالة الذهنية: " التفكير الايجابي و التصور الناجح والتدريب

ذهنيا على السلوك الحركي المرئي مع تعديل أو تحويل في السلوك المؤثر بالإدراك ومن ثم التصور " (1: 45)، ويعرفها (وجيه محجوب) " هي طريقة للممارسة تكون فيها ممارسة الفعالية تخيلي أو تكوين صورة ذهنية بدون أي ممارسة جسمانية " (5: 55)، وهي " تلك العملية التي تساعد على توليد العديد من الحلول لمشكلة معينة، دون نقد تلك الحلول أو الحكم عليها في ضوء معايير معينة، ومن المطلوب في حل هذه المشكلة أن يقدموا أكبر عدد ممكن من الأفكار التي قد تساعد على حل المشكلة كونهم جميعاً مصادر أو مراجع بشرية لحل مشكلة ولا تقوم الحلول المطروحة إلا بعد الانتهاء من جلسة العصف الذهني " (2: 84).

## 2-5 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية للمدة من 2020/4/17 ولغاية 2020/4/24، بواسطة إرسال استمارة الاستبيان المصمم باللغة العربية عبر الإنترنت إلى منتسبي جامعة بغداد في العراق باستخدام نموذج Google لغرض جمع المعلومات الديموغرافية، والنظام الغذائي، والنشاط البدني، والنوم، والعافية، من خلال توزيع رابط للاستبيان عبر البريد الإلكتروني و WhatsApp و Facebook و Twitter و LinkedIn، وبعد التأكد على المشاركين وابلغهم بأهداف الدراسة، استغرق ملئ الاستمارة من قبل افراد عينة البحث مدة زمنية مقدارها (10 دقائق) وإرسالها عبر الإنترنت، لا تحتوي استمارة الاستبيان على معلومات شخصية (الاسم، البريد الإلكتروني، تاريخ الميلاد) التي يمكن استخدامها لتحديد هوية المشارك، لذلك ظلت هويتهم مجهولة.

## 2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تم إجراء جميع التحليلات باستخدام SPSS Statistics الإصدار 23 (USA، IL، Chicago، IBM).

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض وتحليل النتائج:

لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض وتوضيح الأسباب التي كانت وراءها ولتفسير النتائج، عمد الباحثون إلى جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها ومن ثم عرض نتائج معالجتها الإحصائية في جداول وكما يلي:

الجدول (1) يبين المعالم الإحصائية المستخدمة للخصائص الأساسية لإفراد عينة البحث مقسمة على وفق الجنس

المتغير	الإجمالي (169)	أنثى (48)	نكر (121)	قيمة t	مستوى الدلالة المعنوية
العمر (سنة)	43.3 ± 9.6	41.8 ± 10.2	43.9 ± 9.4	-1.288	0.200
مؤشر كتلة الجسم	27.6 ± 3.9	27.0 ± 4.0	27.9 ± 3.8	-1.313	0.191
مقياس النوم (علامة)**	5.3 ± 3.1	5.1 ± 3.4	5.3 ± 3.1	-0.282	0.778
مقياس النشاط البدني (MET دقيقة/يوم)	176.2 ± 220.1	15.5 ± 202.8	192.3 ± 225.4	-1.519	0.131
مقياس الحالة الذهنية #	14.7 ± 4.5	14.2 ± 4.2	14.9 ± 4.6	-0.890	0.375

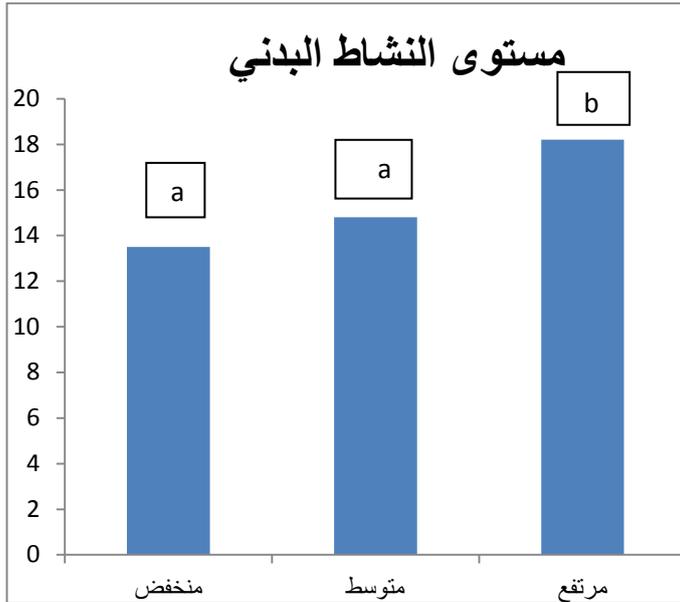
\*\* النتيجة في خظر

# يعني خفض جودة أعلى

1084-1089)، واستمارة قصيرة حول النشاط البدني الدولي (IPAQ) (7: 210-211) تم جمع البيانات المتعلقة بالتركيبة السكانية (العمر والجنس والوزن والطول ومستوى التعليم والحالة الاجتماعية والحالة الصحية وحالة التدخين والبلد والإسكان والمهنة ووجود الأمراض المزمنة) من خلال DCI مكتمل ذاتياً، تم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) من الوزن المبلغ عنه ذاتياً (كجم) والطول (سم)، تم استخدام قيم مؤشر كتلة الجسم لتصنيف المشاركين إلى فئات يعانون من نقص الوزن، أو الوزن الطبيعي، أو زيادة الوزن، أو السمنة (11: 1028-1039)، تم تقييم الحالة الذهنية من خلال WHO-5. يتكون WHO-5 من خمسة عناصر، تم تسجيلها كما هو موضح سابقاً (20: 1084-1-89)، تم جمع الدرجات من العناصر لتوليد مجموع النقاط بحد أقصى 25 نقطة، تم الاعتراف بالمشاركين الحاصلين على مجموع نقاط  $WHO-5 > 13$  على أنهم يتمتعون بعافية جيدة (20: 1084-1-89).

تم تقييم مستوى PA لكل مشارك باستخدام البيانات التي تم الحصول عليها من النموذج القصير المكتمل IPAQ، يتكون النموذج المختصر IPAQ من سبعة عناصر توفر معلومات حول المشي، و PA المعتدل، و PA القوي الذي يتم نقله كمكافئ أبيض (MET) دقائق في الأسبوع، فضلاً عن توفر الأداة معلومات حول وقت الجلوس، تم استخدام دقائق MET في الأسبوع لتصنيف PA للمشاركين إلى PA منخفضة أو معتدلة أو عالية، كما هو موضح سابقاً <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring->

[protocol]. تم تقييم مستوى PA لكل مشارك باستخدام البيانات التي تم الحصول عليها من النموذج القصير المكتمل IPAQ، يتكون النموذج المختصر IPAQ من سبعة عناصر توفر معلومات حول المشي، و PA المعتدل، و PA القوي الذي يتم نقله كمكافئ أبيض (MET) دقائق في الأسبوع. بالإضافة إلى ذلك، توفر الأداة معلومات حول وقت الجلوس. تم استخدام دقائق MET في الأسبوع لتصنيف PA للمشاركين إلى PA منخفضة أو معتدلة أو عالية، كما هو موضح سابقاً، <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-> [protocol]، انظر الملحق (1).



الشكل (1): يوضح مستوى النشاط البدني المنتظم والحالة الذهنية وفقاً لمستوى الجمهورية العراقية تختلف الأعمدة ذات الأحرف المختلفة اختلافاً كبيراً ( $P < 0.05$ ).

يظهر الشكل (1) نتائج تحليل اختبار التباين الأحادي إذ تبين وجود اختلافات ذات دلالة معنوية في مؤشر الحالة الذهنية تبعاً لمتغير مستوى النشاط البدني ( $F(2, 166) = 12.944$ ;  $P < 0.0001$ )، إذ إن مستوى النشاط البدني المرتفع ( $18.2 \pm 18.2$ ) أظهر مستوى أعلى في الحالة الذهنية مقارنة مع مستوى النشاط البدني المتوسط ( $14.8 \pm 4.3$ )، ( $P = 0.002$ ) ومستوى أعلى مقارنة مع النشاط البدني المنخفض ( $13.5 \pm 13.5$ ) ( $P < 0.0001$ ، 4.3). فضلاً عن كون الشكل يبين مستوى النشاط البدني المتوسط لم يختلف عن مستوى النشاط البدني المنخفض ( $P = 0.194$ ).

أظهر تحليل معامل بيرسون الارتباطي وجود علاقة ذات دلالة معنوية مرتفعة بين متغير الحالة الذهنية ومستوى النشاط البدني اليومي ( $r = 0.371$ ;  $P < 0.001$ )، إذ إنه تبين بأن الحالة الذهنية تسجل نتائج أفضل كلما ارتفع مستوى النشاط البدني.

### 2-3 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثون سبب العلاقة الى كون النشاط البدني هو " أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف الى تربية الفرد تربية شاملة ومترنة" (6: 171)، وبما ان الحجر الصحي يجبر الفرد على الحبس في المنزل وحظر التجول معظم الناس على العمل أو الدراسة في المنزل، وهي ممارسة يُعتقد أنها تضر بالنشاط البدني

جدول (1): يبين المعالم الاحصائية المستخدمة للخصائص الديموغرافية لإفراد عينة البحث مقسمة على وفق الجنس

مستوى الدلالة المعنوية	Chi-square	Gender			المتغير
		ذكر	أنثى	الإجمالي	
		العدد (النسبة المئوية)	العدد (النسبة المئوية)	العدد (النسبة المئوية)	
		121 (71.6)	48 (28.4)	169 (100)	أفراد العينة
					مؤشر كتلة الجسم
0.617	1.792	1 (0.8)	0 (0.0)	1 (0.6)	نحافة
		25 (20.7)	14 (29.2)	39 (23.1)	طبيعي
		65 (53.7)	24 (50)	89 (52.7)	زيادة وزن
		30 (24.8)	10 (20.8)	40 (23.7)	سمنة
					العمر
0.221	4.405	26 (21.5)	13 (27.1)	39 (23.1)	18 - 37
		29 (24.0)	7 (14.6)	36 (21.3)	38 - 42
		31 (25.6)	18 (37.5)	49 (29.0)	43 - 49
		35 (28.9)	10 (20.8)	45 (26.6)	أو أكبر 50
					مستوى التعليم
0.085	8.188	1 (0.8)	0 (0.0)	1 (0.6)	مدرسة
		2 (1.7)	2 (4.2)	4 (2.4)	ثانوية عامة
		0 (0.0)	2 (4.2)	2 (1.2)	كلية
		24 (19.8)	5 (10.4)	29 (17.2)	بكالوريوس
		94 (77.7)	39 (81.3)	133 (78.7)	دراسات عليا
					مستوى النشاط البدني
0.064	5.500	54 (44.6)	31 (64.6)	85 (50.3)	منخفض
		45 (37.2)	11 (22.9)	56 (33.1)	متوسط
		22 (18.2)	6 (12.5)	28 (16.6)	مرتفع
					مكان السكن
0.672	0.179	117 (96.7)	47 (97.9)	164 (97.0)	مدينة
		4 (3.3)	1 (2.1)	5 (3.0)	أخرى (ريف وبيادية)
					التخزين
0.179	1.809	26 (21.5)	6 (12.5)	32 (18.9)	نعم
		96 (78.5)	42 (87.5)	137 (81.1)	لا
					أمراض مزمنة
0.411	0.677	38 (31.4)	12 (25.0)	50 (29.6)	نعم
		83 (68.6)	36 (75.0)	119 (70.4)	لا
					تقدير الحالة الصحية
0.359	2.049	9 (7.4)	7 (14.6)	16 (9.5)	ضعيف
		46 (38.0)	17 (35.4)	63 (37.3)	جيد
		66 (54.5)	24 (50)	90 (53.3)	ممتاز
					الحالة الاجتماعية
0.0001 <	27.511	13 (10.7)	16 (33.3)	29 (17.2)	أعزب
		108 (89.3)	27 (56.3)	135 (79.9)	متزوج
		0 (0.0)	3 (6.3)	3 (1.8)	مطلق
		0 (0.0)	2 (4.2)	2 (1.2)	أرمل
					جودة النوم
0.662	0.191	65 (53.7)	24 (50)	89 (52.7)	ضعيف
		56 (46.3)	24 (50)	80 (47.3)	جيد
					الحالة الذهنية
0.954	0.003	51 (42.1)	20 (41.7)	71 (42.0)	ضعيف
		70 (57.9)	28 (58.3)	98 (58.0)	جيد

حسب COVID-19 على الصحة العقلية، أظهر الجدول (2) أن النشاط البدني كان أفضل مؤشر للصحة العقلية، تليها الحالة الصحية، أي أنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالسلامة والصحة الأفضل، كانت الصحة العقلية التي أعربوا عنها أفضل، توفر هذه النتيجة دعمًا لنتائجنا الوصفية في الشكل (1) أ، ب، ج، مما يؤكد بأن الأفراد النشطين يتمتعون دائمًا بمزاج أفضل يتأثر بإفراز بعض الهرمونات (الإندورفين والسيروتونين)، على الرغم من أن المورفين يقلل الإحساس بالألم، فإن إفراز الإندورفين يؤدي إلى الشعور بالنشوة وتعديل الشهية وتعزيز الاستجابة المناعية، فالجسم أثناء النشاط البدني عالي المستوى يطلق الإندورفين الذي يتفاعل مع المستقبلات في الدماغ التي تقلل من إدراك الألم، وبالتالي تحفز على الاسترخاء وتقليل التوتر (14: 259-272)، يتم إنتاج السيروتونين في الأمعاء لتعزيز الهضم الصحي، والمساعدة على النوم، وكذلك المساعدة في تنظيم الحالة المزاجية في الدماغ (12: 56)(17: 196-202)، علاوة على ذلك، من المعروف أن فوائد النشاط البدني العادية تتجاوز دعم إفراز السيروتونين، وتخفيف الاكتئاب والتعامل مع التوتر.

ولابد من الإشارة هنا إلى إن عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس هي إحدى النظريات التي تفسر سبب إصابة الناس بالاكتئاب خلال الأيام القصيرة المظلمة في الخريف والشتاء (22: 1500-1501)، فيما تشير النتائج الاجمالية لإفراد عينة البحث إلى الصحة العقلية (WHO-5) بشكل إيجابي بمستوى النشاط البدني، وتلك النتائج تتفق مع نتائج الأبحاث الحديثة التي أبلغت عن التأثير النفسي والعاطفي السلبي للحبس المنزلي لـ COVID-19 على سلوكيات نمط الحياة، لا سيما على الأشخاص غير النشطين بدنيًا (15: 156-173).

كان تأثير النشاط البدني (متوسط وما فوق) على الصحة النفسية هو الأعلى إلى حد بعيد، هذه النتيجة ذات أهمية للصحة العامة في معالجة التأثير الضار للحبس المنزلي على الصحة النفسية،

مما تشير تلك النتائج على أن النشاط البدني هو أفضل مؤشر للصحة العقلية، تليها الحالة الصحية. أي أنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالسلامة والصحة الأفضل، كانت الصحة العقلية التي أعربوا عنها أفضل.

الروتينية من خلال زيادة وقت الجلوس، يُعتقد أن معظم الأشخاص يقضون فترات طويلة أمام الشاشة، سواء كان ذلك للتحقق من الأخبار على الهاتف، أو الانضمام إلى Zoom مع العائلة، أو مشاهدة Netflix المثير للاهتمام، أو قضاء ساعات إضافية في التحديق في الكمبيوتر أثناء العمل من المنزل، وهذا يمكن أن يعني زيادة المسافة الاجتماعية في الأسرة، فضلًا عن التغيير في الممارسات اليومية، ورد أن الحبس يؤثر على الصحة العقلية، أفاد الأشخاص المعزولون والعاملون الطبيون أثناء تفشي فيروس SARS في عام 2005 بأنهم يعانون من أعراض القلق والغضب لمدة أربعة إلى ستة أشهر بعد انتهاء الحجر الصحي، وفي بعض الحالات، تم الإبلاغ عن الحاجة إلى الدعم النفسي (8: 157-163)، نظرًا لوباء COVID-19 وما يرتبط به من حبس، تم العثور على مستويات متزايدة من المشاكل النفسية مثل القلق والاكتئاب وسوء نوعية النوم في عينة السكان الصينيين المعزولين (19: 1762-1770)(10: 445-452)(20: 1089-084)، علاوة على ذلك، خلصت مراجعة حديثة إلى أن الحجر الصحي يؤدي إلى تدهور الصحة العقلية للأشخاص مما يتسبب في آثار نفسية سلبية، بما في ذلك أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة (post-traumatic stress symptoms, PTSS) (14: 38)(12: 912-920)، تم الإبلاغ عن تأثير الضغط على الصحة العقلية على أنه يتأثر بنوع الجنس (18: 112-287)، ومن المتوقع، جزئيًا، أن يكون مرتبطًا بالاختلافات الثقافية. بسبب الممارسات الثقافية، يُتوقع من الذكور تأمين الضروريات (على سبيل المثال، التسوق، الخروج إلى الخارج، إلخ)، بينما تكون النساء ملزمات بالمنزل لإعداد الطعام والاهتمام بالاحتياجات الأخرى (21: 1103-1111)، من غير الواضح ما إذا كانت مثل هذه الممارسات الثقافية قد أثرت على الفروق الملحوظة في الرفاهية العقلية بين المشاركين الذكور والإناث، يمكن تفسير ذلك من خلال حقيقة أن معظم الردود جاءت من مناطق حضرية، وأن العديد من المشاركين يعيشون في شقق لا تسمح بحرية التنقل، على سبيل المثال، لا يمكنهم القيام بأنشطة البستنة مثل إزالة الأعشاب الضارة والقص والتنظيف،

لزيادة تحسين فهم تأثير الحبس المنزلي على صحة الناس، قمنا بالتحقيق في العلاقة بين مستويات النشاط البدني، وحجم تأثير

للتخفيف من مخاطر سوء الصحة العقلية أثناء العزل المنزلي.

3-التأكيد على حصول الفرد على النوم الكافي لما له من دور فاعل ويبلغ الأهمية للصحة الجسدية والأداء الفعال لجهاز المناعة، فضلا عن كونه المعزز الرئيس للعافية العاطفية والصحة العقلية، ويساعد بالتغلب على التوتر والاكنتاب والقلق

4-إجراء بحوث اخرى تتناول المواد الغذائية الضرورية لرفع مستوى المناعة لدى الفرد اثناء جائحة فايروس كورونا.

#### المصادر:

- [1] روبرت نابندر؛ دليل الرياضي للتدريب الذهني، (ترجمة) محمد رضا (وأخرون):(الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- [2] -عاطف كنعان، ثامر حسين؛ خطوات التفكير الإبداعي (الأطفال المخترعين): (الملكة العربية السعودية، مجلة المعرفة، وزارة المعارف، العدد44، مارس 1999).
- [3] -القريري خير؛ علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر: (جامعة الجزائر-03، معهد التربية البدنية والرياضة بسيد عبد الله-زرادة، 2015).
- [4] -موقع الكتروني <https://www.who.int/ar> منظمة الصحة العالمية-تاريخ الدخول 2020/4/17-الساعة 8:55 صباحا.
- [5] وجيه محجوب: التعلم و التعليم و البرامج الحركية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- [6] وليد نذون يونس و(أخرون)؛ اتجاهات طلاب جامعة الموصل نحو النشاط البدني: (بحث منشور بمجلة الراصد للعلوم الرياضية، المجلد (10)، العدد (38)، 2014، ص171.
- [7] Al-Hazzaa HM, Musaiger A. Physical activity patterns and eating habits of adolescents living in major Arab cities: The Arab Teens Lifestyle Study. Saudi Med J. 2010;31: 210-211.
- [8] Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet. 2004;363: 157-163. doi:10.1016/S0140-6736(03)15268-3.
- [9] Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet. 2020;395(10227): 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- [10] Haduch A, Bromek E, Wojcikowski J, Golembiowska K, Daniel WA. Melatonin supports CYP2D-mediated serotonin synthesis in the brain. Drug Metab Dispos. 2016;44(3): 445-452. doi:10.1124/dmd.115.067413.
- [11] Husby SR, Carlsson J, Mathilde Scotte Jensen A, Glahder Lindberg L, Sonne C. Prevention of trauma-related mental health problems among refugees: A mixed-methods evaluation of the MindSpring group programme in Denmark. J Community Psychol. 2020;48: 1028-1039. doi: 10.1002/jcop.22323.
- [12] Jenkins TA, Nguyen JC, Polglaze KE, Bertrand PP. Influence of tryptophan and serotonin on mood and cognition with a possible role of the gut-brain axis. Nutrients. 2016;8(1): 56. doi:10.3390/nu8010056.
- [13] Jeong H, Yim HW, Song YJ, et al. Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. Epidemiol Health. 2016;38: e2016048. Published. doi:10.4178/epih.e2016048.
- [14] Josefsson T, Lindwall M, Archer T. Physical exercise intervention in depressive disorders: Meta- analysis and systematic review. Scand J Med Sci Sports. 2014;24: 259-272. doi:10.1111/sms.12050.
- [15] Kilani H, Al-Yarobi S, Zayed K, Alzakwani I, Bererhi H, Shukri Alrasadi, et al. Physical Fitness Attributes, Vitamin D,

وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية توصيات تفصيلية حول مقدار النشاط البدني الذي يجب على الناس من جميع الأعمار القيام به لإفادة صحتهم ورفاههم (عافيتهم) للأطفال تحت سن 5 سنوات، و للشباب والبالغين وكبار السن. (WHO, 2020) وشملت الأطفال من 3-5 سنوات من العمر بحيث يمارسون نشاطا معتدلا يوميا لمدة ساعة على الأقل. أما الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 5-17 سنة ممارسة ما لا يقل عن 60 دقيقة يوميا من النشاط البدني المعتدل إلى القوي، بما في ذلك الأنشطة التي تقوي العضلات والعظام، وعلى الأقل 3 أيام في الأسبوع. فيما يخص البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا فالممارسة يجب أن لا تقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني شديد الكثافة طوال الأسبوع، بما في ذلك أنشطة تقوية العضلات لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع (ACSM, 2019)، كما يجب على كبار السن الذين يعانون من ضعف الحركة ممارسة النشاط البدني لتعزيز التوازن ومنع السقوط في 3 أيام أو أكثر في الأسبوع (Mar12: 23).

#### 4-الخاتمة:

##### ولقد توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

- 1-هنالك علاقة ارتباط معنوية مرتفعة بين الحالة الذهنية ومستوى النشاط البدني اليومي لدى افراد عينة البحث.
- 2-الحالة الذهنية تسجل نتائج أفضل كلما ارتفع مستوى النشاط البدني.
- 3-تبين بان هناك اختلافات ذات دلالة معنوية في مؤشر الحالة الذهنية تبعا لمتغير مستوى النشاط البدني، فكلما ارتفع مستوى النشاط البدني اليومي كلما كان مؤشر الحالة الذهنية اعلى، مقارنة مع النشاط البدني المتوسط والمنخفض.
- 4-تبين بان مستوى النشاط البدني المتوسط لم يختلف عن مستوى النشاط البدني المنخفض.

##### فيما يوصي الباحثون:

- 1-التأكيد على اداء النشاط البدني اليومي لأهميته بتعزيز الحالة الذهنية.
- 2-التأكيد على التدخلات لتطوير البرامج التي تركز على تحسين النشاط البدني أثناء الحبس وغيرها من الظروف

- Depression, and BMD in Omani's Children. Eur Sci J. 2013; 9 (30): 156-173.
- [16] Kilani H. Actness Curve Model Neuroplasticity for all. Wellness Jo Conference, Towards Healthy Lifestyle. Amman, Jordan; 22-23 Feb. 2020.
- [17] Lin SH, Lee LT, Yang YK. Serotonin and mental disorders: A concise review on molecular neuroimaging evidence. Clin Psychopharmacol Neurosci. 2014;12(3): 196–202. doi:10.9758/cpn.2014.12.3.196.
- [18] Liu N, Zhang F, Wei C, Jia Y, Shang Z, Sun L, et al. Prevalence and predictors of PTSS during COVID- 19 outbreak in China hardest- hit areas: Gender differences matter. Psychiatry Res. 2020;287: 112: 921. doi:10.1016/j.psychres.2020.112921.
- [19] Nakamaru-Ogiso E, Miyamoto H, Hamada K, Tsukada K, Takai K. Novel biochemical manipulation of brain serotonin reveals a role of serotonin in the circadian rhythm of sleep-wake cycles. Eur J Neurosci. 2012;35(11): 1762–1770. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.08077.x.
- [20] Schaefer Carolin, Kunz Dieter, Bes Frederik. Melatonin Effects in REM Sleep Behavior Disorder Associated with Obstructive Sleep Apnea Syndrome: A Case Series. Curr Alzheimer Res. 2017; 14(10): 1084–1089. doi :10.2174/1567205014666170523094938.
- [21] Swinkels JC, Broese van Groenou MI, de Boer A, Tilburg TGv. Male and female partner-caregivers' burden: Does it get worse over time? Gerontologist. 2019;59(6): 1103–1111. doi:10.1093/geront/gny132.
- [22] Tejada Hugo A, Bonci Antonello. Shedding “UV” Light on Endogenous Opioid Dependence. Cell. June 19, 2014;157(7): 1500-1501. doi:10.1016/j.cell.2014.06.009.
- [23] The WHO Just Declared Coronavirus COVID-19 a Pandemic. Time [Internet]. Available: <https://time.com/5791661/who-coronavirus-pandemicdeclaration/>. [cited This preprint research paper has not been peer reviewed. Electronic copy. Available: <https://ssrn.com/abstract=3561265> 22 2020, Mar 12.]

## الملاحق

ملحق (1): يوضح استمارة الاستبانة