

الإطار العام:

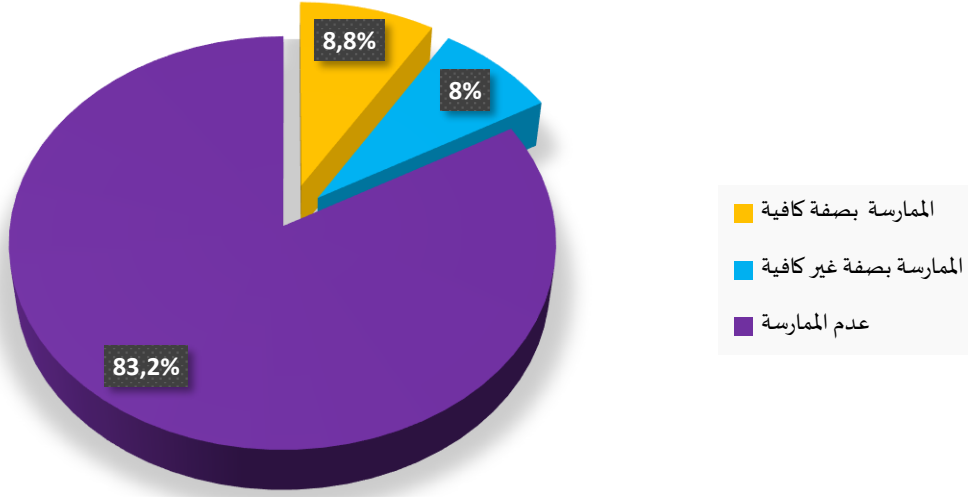
المسح الوطني حول الممارسات البدنية والرياضية هو مسح احصائي رسمي في نسخته الثانية. وقد تمّ بالشراكة بين المرصد الوطني للرياضة والمعهد الوطني للإحصاء الذي قام بتجميع المعطيات خلال الأشهر الثلاثة الأولى من سنة 2020.

تصميم العينة:

يشمل المسح عينة مكونة من قرابة 5000 أسرة ممثلة لكل الأصناف المهنية والاجتماعية، تم اختيارها حسب الطرق الإحصائية العلمية. وتتوزع هذه العينة على 500 مقاطعة تعداد في كل ولايات الجمهورية بمدنها وقراها وأريافها.

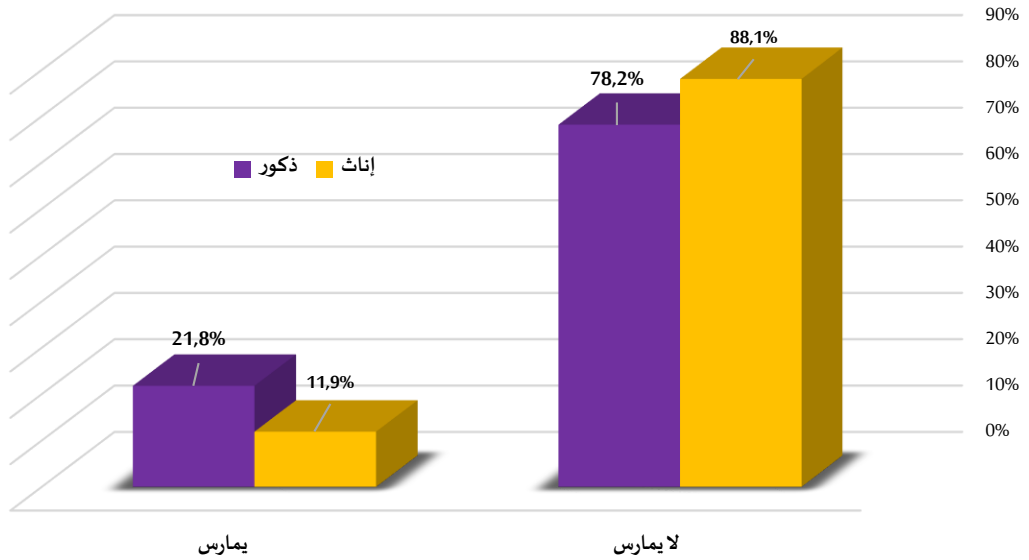
أهم النتائج:

● معدل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:



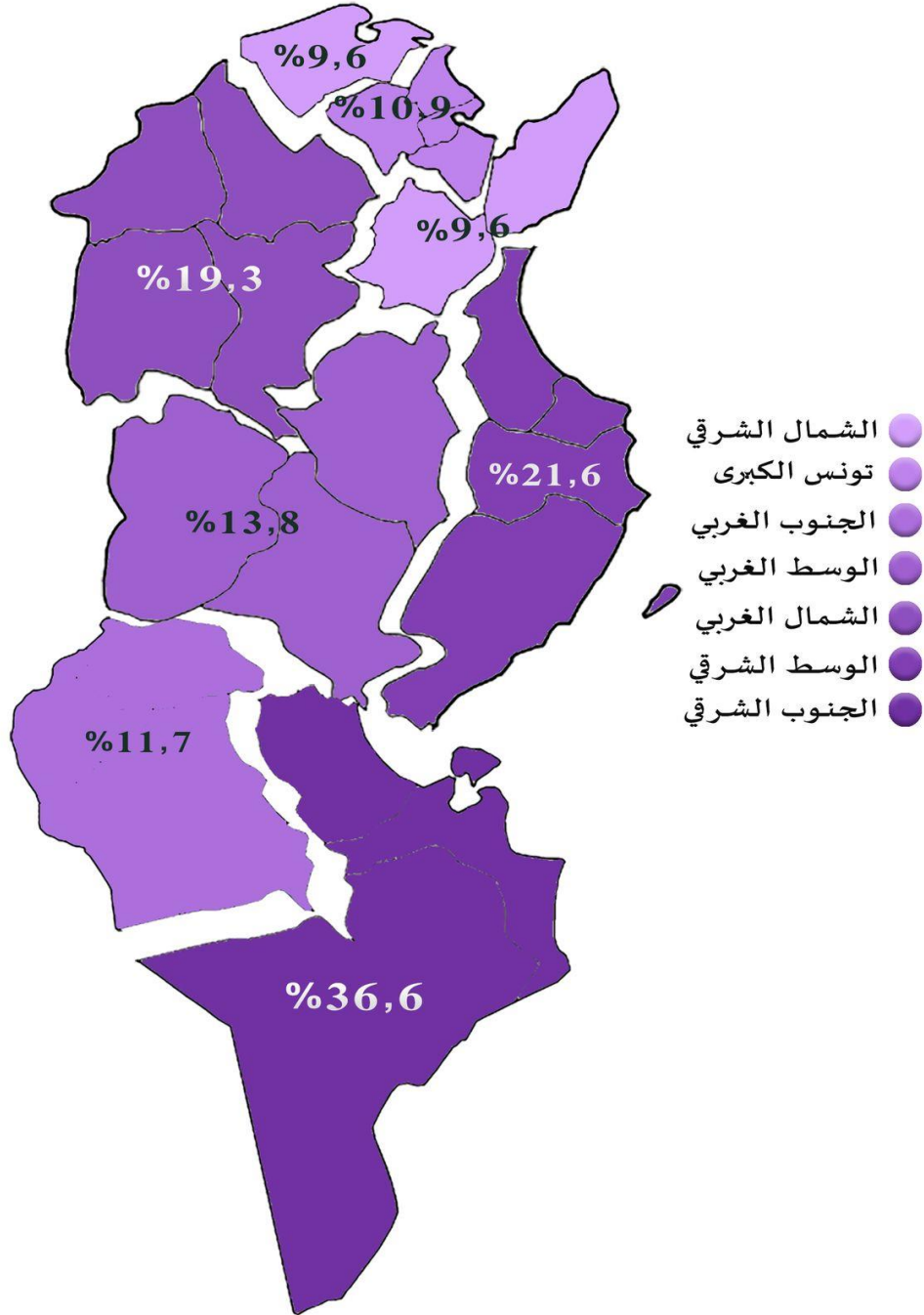
رسم بياني 4: نسب ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى التونسيين

● معدل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حسب النوع الاجتماعي:



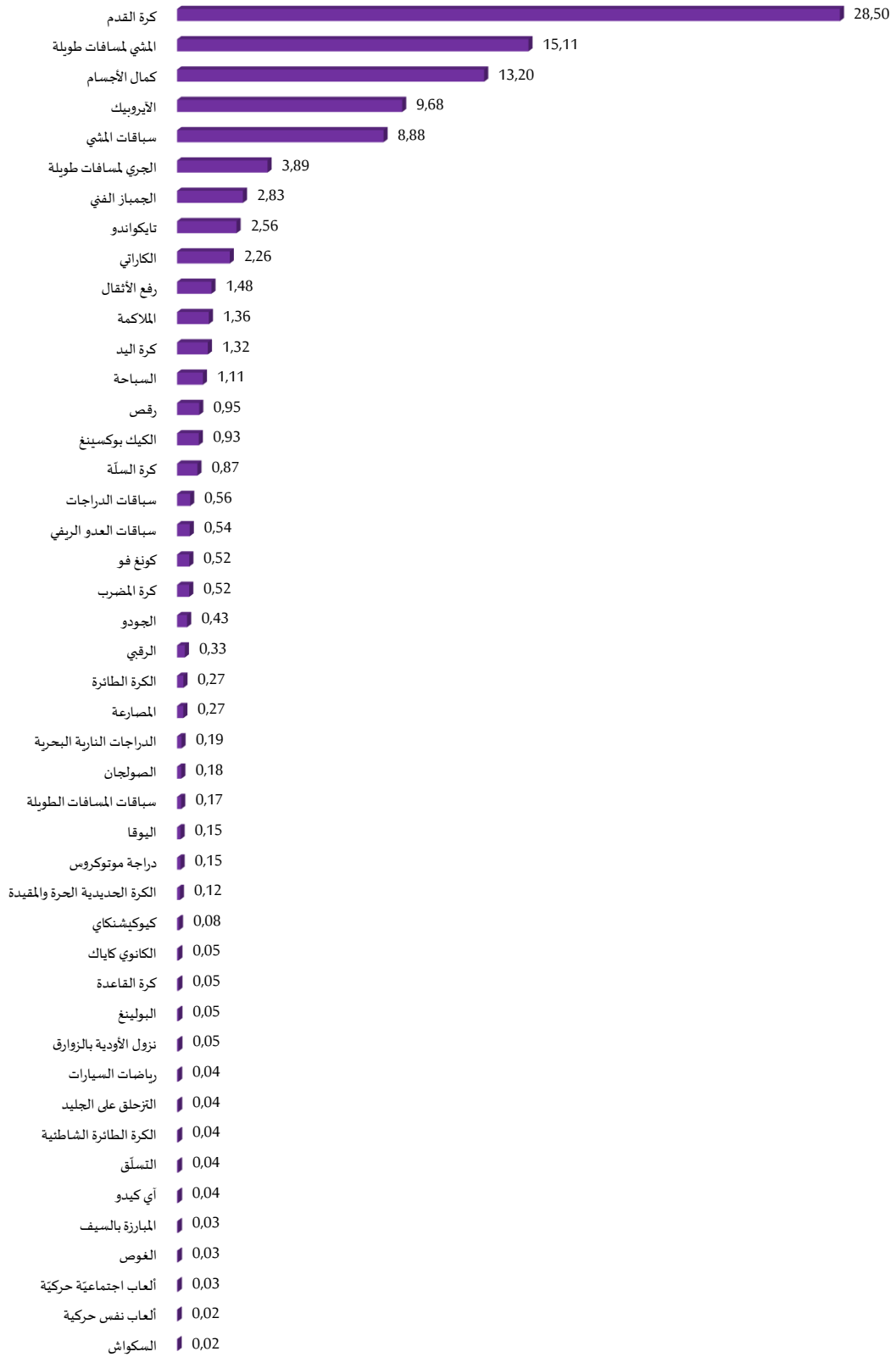
رسم بياني: نسبة ممارسة أو عدم ممارسة نشاط بدني أو رياضي حسب النوع الاجتماعي

• توزيع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حسب الإقليم:



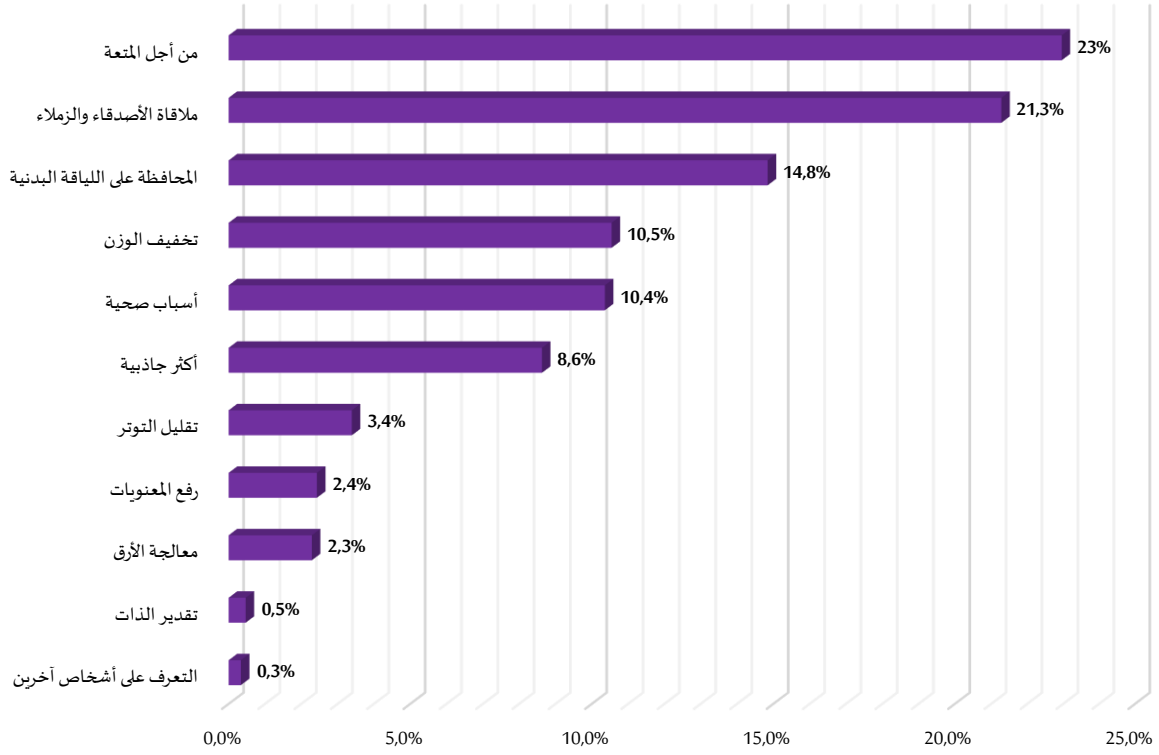
رسم بياني: نسبة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى التونسيين حسب الإقليم

• الممارسة حسب النشاط الرياضي



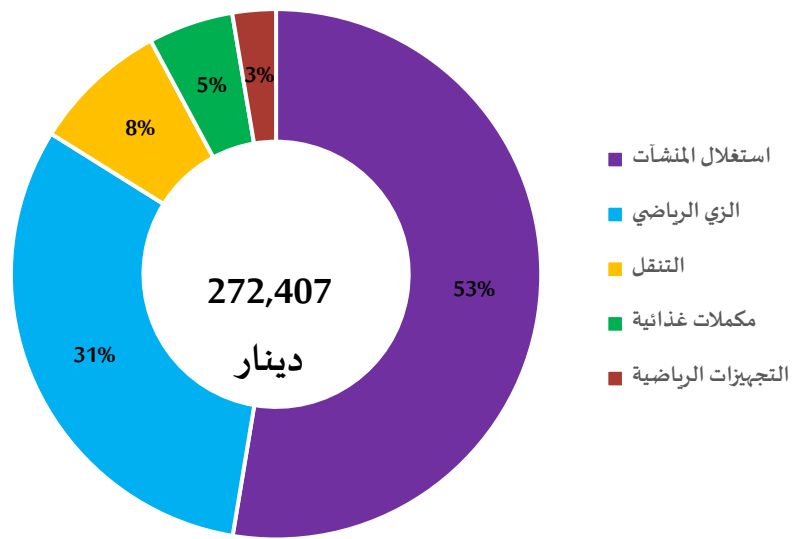
رسم بياني: نسبة الرياضات الممارسة

• أسباب ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية



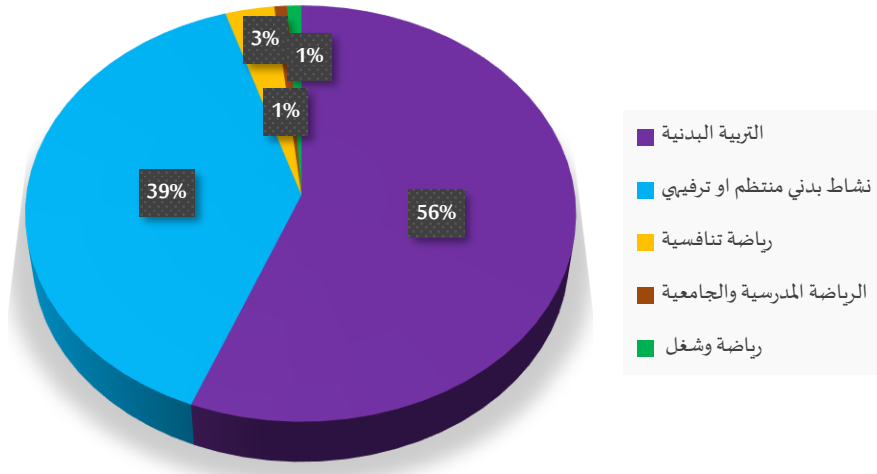
رسم بياني: أسباب ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

• تكلفة ممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضية



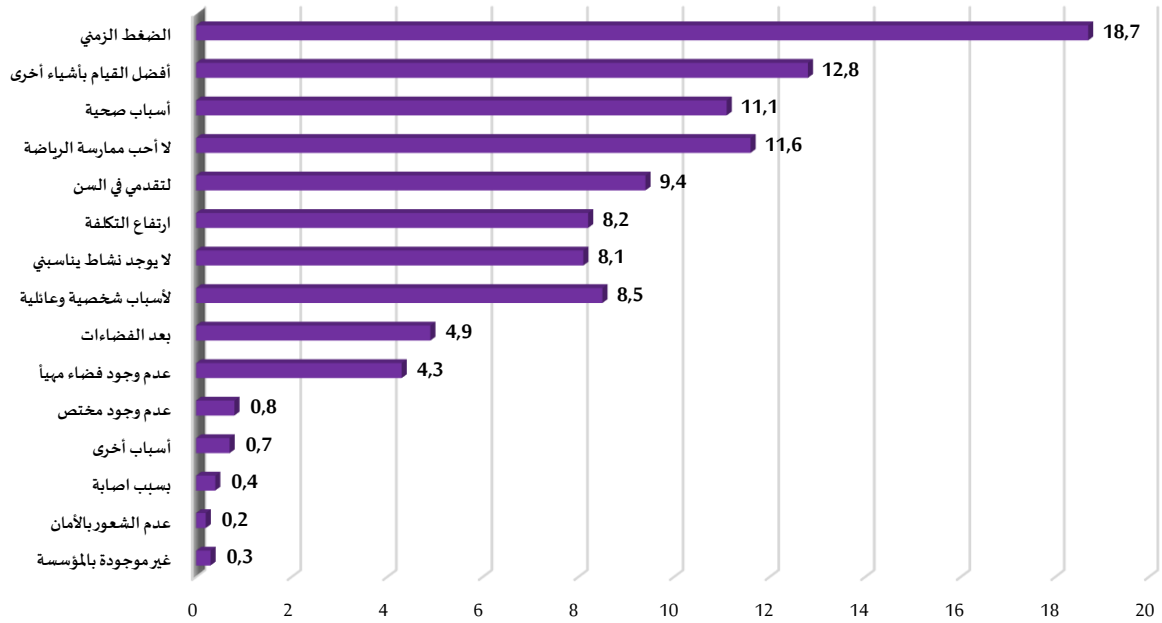
رسم بياني: تكلفة ممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضية

• إطار ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية



رسم بياني: إطار ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

• أسباب عدم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية



رسم بياني: أسباب عدم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

التوصيات:

في ضوء المعطيات المقلقة عن النسب المرتفعة للخمول البدني، من المؤكد العمل على تحسين هذه النسب ووضع خطة عمل واستراتيجية وطنية لتطوير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتنقيص نسب الخمول بنسبة 10% سنة 2025. وإدخال ممارسة الرياضة في عادات الناس وحياتهم اليومية.

ولتغيير سلوك الخمول البدني، يجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل المؤثرة في ممارسة النشاط البدني ومنها:

- العوامل الفردية المرتبطة بالوراثة وعلم وظائف الأعضاء وخاصة المستوى المعرفي والمعتقدات والدوافع الشخصية.

- العوامل الاجتماعية مثل مستوى الدعم الاجتماعي من الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء

- العوامل البيئية مثل توفر المعدادات والبنية التحتية للممارسة في مكان العمل، تهيئة الفضاءات

داخل الأحياء، توفير وسائل النقل العمومي وتسهيل ممارسة رياضات المشي والدراجات بتوفير

شروط السلامة للمشاة وراكبي الدراجات.

- العوامل المرتبطة بالتنمية الاقتصادية، التأثير الإعلامي، التسويق والتحفيز