

استراتيجية البالغين

#مجتمع_صحي_رياضي | 2021



”من خلال استخدام استراتيجيات تحفيزية وسلوكية فعالة، فإننا سنزيد من النشاط البدني بين البالغين. هدفنا هو تعزيز الفوائد صحية طويلة المدى لأفراد المجتمع من شريحة البالغين.“

صاحب السمو الملكي الأمير خالد بن الوليد بن طلال آل سعود



”نحن ندرك أن أي زيادة ولو كانت بسيطة في ممارسة النشاط البدني يمكن أن يكون لها أثراً كبيراً على الصحة وجودة الحياة للأفراد. سنواصل جهودنا على التوعية بالمنافع الصحية لممارسة النشاط البدني، وعلى توفير البرامج المناسبة لأفراد المجتمع البالغين“

شيماء صالح الحصيني

تتمحور رؤيتنا حول رياضة فئة البالغين ونشاطهم البدني



أن نبني مجتمع نشط لفئة البالغين من
خلال منح الكل القدرة على المشاركة في
النشاط البدني ...

... وبالتالي تحقيق انخفاض بنسبة 10% في معدل انتشار
الخمول البدني للناضجين بحلول عام 2025



المحتوى

1 ماذا نعرف عن البالغين؟

1

2 لماذا نركز على فئة البالغين؟

2

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

3

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

4



1 ماذا نعرف عن البالغين؟

تحدث تغييرات كبيرة في مرحلة الرشد لا سيما مع زيادة مسؤولياتهم وبدء حدوث بعض التغييرات في حياتهم



**الاستقلالية
في اتخاذ القرارات**
عادة ما تقوم فئة
البالغين بإجراء تغييرات
وإتخاذ قرارات تتوافق
مع محفزاتهم



حساسية التكاليف
يتحمل البالغين
مسؤوليات مالية
كبيرة مما يؤثر على
مستويات الدخل



مخاوف صحية
وتتضخم أهمية الصحة
في مرحلة الرشد، مع
تزايد الأمراض والحالات



ضغط الوقت
يتحمل الناضجون
مسؤوليات كثيرة لكلا
الطرفين سواء كانت
التزامات أسرية أو
مخاوف متعلقة
بالعمل، الأمر الذي
يجعل من وقتهم
سلعة ثمينة



اضطرابات الحياة
تحدث تغييرات كبيرة
في الحياة، كالوظائف
المتنقلة، وإنجاب
الأطفال، وما إلى
ذلك، مما يخلق دوافع
وقيود جديدة



ماذا نعرف عن البالغين؟

هناك أربعة شرائح فرعية لفئة البالغين، ولكل شريحة فرعية مجموعة مميزة من الخصائص

ربات المنزل الكبار (36-50)

(15%)
2.4 م

- مستوى عال من الالتزامات الأسرية كونهم يقضون معظم وقتهم في المنزل
- الإهتمام الكبير بالشؤون الصحية
- الخوف من ممارسة أنشطة جديدة
- محافظين في طريقة تفكيرهم

الموظفون الكبار (36-50)

(44%)
7 م

- قضاء الكثير من الوقت في العمل خلال الأسبوع
- الإهتمام الكبير بالشؤون الصحية
- عدم الاهتمام بتجربة أنشطة جديدة
- محافظين في طريقة تفكيرهم

ربات المنزل (26-35)

(11%)
1.8 م

- مستوى عال من المسؤولية العائلية، مع تحول معظمهم إلى أمهات
- قضاء أغلب الوقت في المنزل
- الإهتمام بالمظهر الخارجي
- البحث عن طرق ترفيهية لقضاء الوقت مع العائلة

الموظفون (26-35)

(30%)
4.7 م

- قضاء الكثير من الوقت في العمل خلال الأسبوع
- الإهتمام بتجربة مجموعة كبيرة من الأنشطة
- المرور بالكثير من الإضطرابات كون ذلك يُعتبر شائعاً مع تغيير الوظائف
- الإهتمام بشكل كبير بالتكاليف

المحتوى

1 ماذا نعرف عن البالغين؟

2 لماذا نركز على فئة البالغين؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

لماذا نركز على فئة البالغين؟

2

سوف تؤدي زيادة النشاط بين فئة البالغين إلى زيادة كبيرة في الأثر الاجتماعي الاقتصادي

الصحة

تقلل مشاركة البالغين في الرياضة وممارستهم لها من خطر أمراض القلب والسكتة الدماغية للذكور والإناث بنسبة متوسطة تصل لـ 30%



الأثر الاقتصادي

يتلقى الموظفون النشطون من فئة البالغين ما يصل إلى 5 أيام إضافية من الإنتاج في كل عام



الأثر الاجتماعي

وقد ثبت أن النشاط البدني هو الذي يساهم في زيادة الثقة والتماسك الاجتماعي بين فئة البالغين



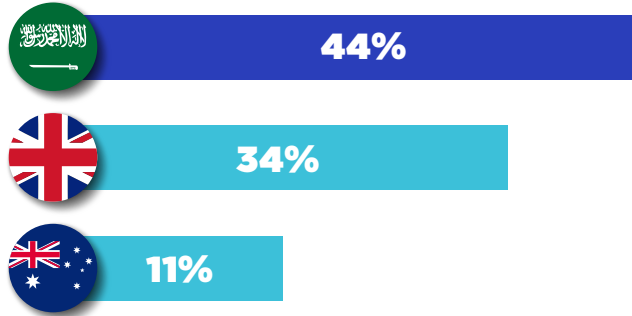
الأثر المضاعف

أظهرت الأبحاث أن زيادة النشاط البدني بالنسبة لفئة البالغين سينتج عنها زيادة مستويات النشاط لفئة الأطفال والمراهقين بسبب تأثير الوالدين على أبنائهم



لماذا نركز على فئة البالغين؟

انتشار الخمول البدني* بين البالغين حسب البلد



انتشار خمول البالغين في المملكة هو أعلى بكثير من البلدان الأفضل تصنيفاً

* الناضجون الذين لا يستوفون توصية منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل في الأسبوع

الخلاصات الرئيسية

- تواجه ربات المنزل صعوبة كبيرة في إيجاد الوقت لممارسة الرياضة بسبب الفرص المحدودة المتاحة للتمرين في المنزل مع أسرهم

- ومع تقدم البالغين في السن، يصبحون مشغولين ومسؤولين بشكل متزايد مما يحد من وقت النشاط البدني

كما تزداد الحواجز المرتبطة بالمجتمع مع بداية سن الرشد بالاعتقاد بأن النشاط البدني غير مناسب لأعمارهم

يزداد انتشار عدم النشاط البدني مع تقدم العمر

انتشار الخمول البدني حسب الشريحة الفرعية

الشريحة الفرعية	الموظفون	ربات المنزل
الموظفون	38%	40%
ربات المنزل	44%	48%
الموظفون الناضجون	44%	45%
ربات المنزل الناضجات		50%

لماذا نركز على فئة البالغين؟

تظهر الرؤى بعض الحواجز الرئيسية التي يجب أن معالجتها لزيادة مشاركة البالغين في النشاط البدني

إن القيود الزمنية والالتزامات الأسرية تشكل حواجز رئيسية

40%

ذكر الناضجون عدم توفر الوقت هو أحد الحواجز لممارسة التمارين الرياضية

9%

من البالغين ذكروا أن الالتزامات العائلية تعتبر حاجزاً

يقضي الناضجون الكثير من الوقت على الأنشطة التي تتطلب جلوساً طويلاً

21%

فئة البالغين يشاهدون التلفزيون لأكثر من ساعتين في اليوم

60%

لدى البالغين وظائف تتطلب الكثير من الجلوس والخمول

هناك ثقافة محدودة للعمل التطوعي بين البالغين

17% فقط

من البالغين تطوعوا في الرياضة في العام الماضي

ويمارس الناضجون تمارين أقل بكثير خلال الطقس الحار في الصيف

36%

من الناضجون يتدربون بشكل أقل خلال الصيف

يقضي الناضجون وقتاً محدوداً في ممارسة التمارين الرياضية مع الأطفال

20% فقط

من الآباء يلعبون الألعاب الرياضية مع أطفالهم

وعلى الرغم من العديد من الفوائد الاجتماعية، فإن عدداً محدوداً من البالغين يشكلون جزءاً من المجموعات الرياضية

11% فقط

هم جزء من مجموعة رياضة مجتمعية

المحتوى

ماذا نعرف عن البالغين؟

1

لماذا نركز على فئة البالغين؟

2

ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

3

ما الذي نحاول تحقيقه؟

4



3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

الهدف 1:



جعل النشاط البدني جزءاً من الحياة اليومية

تحويل النشاط البدني إلى جزء أساسي من حياة البالغين عن طريق تسهيل الوصول إليها، وتبسيطها، وجعلها بأسعار معقولة



الهدف 2:



تحسين عادات النشاط البدني

إظهار ما يمكن للنشاط البدني أن يساهم به في تحقيق طموحات حياتهم العامة وموائمة الفرص مع كل ما يحفزهم



3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

وتُظهر أبحاثنا أن البالغين لديهم بعض الاحتياجات الأساسية لزيادة مستويات النشاط البدني

الأماكن العامة والمنزل هما أكثر المواقع شعبية لممارسة التمارين الرياضية

35%

من البالغين يمارسون الأنشطة في المساحات العامة

40%

من البالغين النشطين يمارسون النشاط في المنزل، ومعظمهم من فئة الإناث

تحسين الصحة يشكل المحرك الرئيسي للناضجين

21%

من البالغين النشطين بدأوا في ممارسة التمارين الرياضية لتحسين صحتهم

بعض الأنشطة ذات شعبية كبيرة بسبب سهولة الوصول إليها

42%

يمارس الناضجون المشي أو الركض شهريًا

10%

من البالغين يمارسون التمارين الرياضية مرة واحدة في الشهر على الأقل

هناك طلب كبير على الأنشطة البدنية

44%

من البالغين مهتمين بالرياضة بشكل عام

56%

من البالغين غير النشطين على استعداد لأن يكونوا نشطين في المستقبل

53%

يرغب البالغين في تجربة رياضة جديدة مع اعتبار السباحة هي الرياضة الأكثر شعبية

إن الجانب الاجتماعي للنشاط البدني مهم للغاية بالنسبة للناضجين

55%

من البالغين يقضون أكثر من 4 ساعات في اليوم مع العائلة

18%

يعتقد الناضجون أن الأنشطة العائلية سوف تدفعهم إلى القيام بممارسة المزيد من التمارين الرياضية

18%

من البالغين ذكروا أن التمارين تدعم المجموعات باعتبارها محفزًا

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

بناءً على الرؤى، حددنا أربعة دوافع رئيسية لمشاركة البالغين في النشاط البدني

1 المزايا العائلية

تُعتبر العروض التي تشمل الأسرة بأكملها جاذبة لفئة البالغين، لا سيما وأن ذلك يتيح الجمع بين قضاء الوقت مع الأسرة وممارسة التمارين



2 أنشطة قصيرة وبسيطة

تُعتبر الأنشطة البسيطة التي يمكن ممارستها والتي أيضاً تتناسب مع الجداول الضيقة هي الأنشطة المحببة للغاية لفئة البالغين، حيث تبدأ هذه الفئة باتباع عادات طويلة المدى قائمة على التمارين في أغلب الأحيان مقارنة بالأنشطة الأكثر صعوبة، كالرياضات الجماعية



3 الصحة

يُعتبر تحسين الصحة البدنية والعقلية بشكل عام هو أكثر العوامل تحفيزاً لهذه الفئة لكلا الذكور والإناث لممارسة التمارين الرياضية



4 الأنشطة الخارجية

تُعتبر ممارسة الأنشطة الخارجية في الأماكن العامة شائعة، وخاصة بين الذكور، لأنها توفر فرصاً معقولة التكلفة بحيث تساهم في الحد من التأثير لأصحاب الدخل المنخفض



3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

تركز إستراتيجية البالغين لدينا على 4 أساسيات رئيسية



السياسة

سوف نؤثر على اللوائح التنظيمية في المجالات ذات الصلة من خلال عرض فوائد النشاط المتزايد



الأشخاص

سوف نضمن تطوير المتطوعين والمدربين المستقلين والقدرة على زيادة العروض المخصصة لقطاع البالغين



الأماكن

سوف نضمن أن تكون مراكز التسوق والمرافق المجتمعية سهلة الوصول إليها على نطاق واسع حتى تتمكن من تلبية الاحتياجات المطلوبة



البرامج

سوف نمكن مجموعة واسعة من الفرص الشاملة داخل أماكن العمل وخارجها لتحفيز البالغين على ممارسة النشاط البدني



داخل مقر العمل

تُعتبر البرامج داخل مقر العمل مهمة لأنها تساعد في جعل النشاط البدني أمرًا طبيعيًا للموظفين في مختلف المؤسسات العامة والخاصة، وبالتالي تخلق ثقافة قوية من النشاط البدني في مختلف أنحاء المملكة

سوف نعمل مع مختلف المنظمات المختلفة لتأسيس دوريات للشركات وتشمل على الرياضات الشائعة بحيث تركز بشكل خاص على الموظفين أصحاب الدخل المنخفض سوف نقوم بهذا من خلال العمل مع منظمة كبرى وإظهار الفوائد المترتبة على الاتحادات فيما يتصل بإنتاجية الموظفين ورفاهيتهم سوف نقدم لهم الدعم والمبادئ التوجيهية عند تنفيذ الدوريات

سوف نضع أطر عمل لدعم الشركات في تطوير برامج صحية شاملة تدعم الأنشطة البدنية كما سوف نطور شراكات رئيسية مع المنظمات الكبيرة و نعرض فوائد برامج الصحة على الموظفين



خارج مقر العمل

تضمن البرامج التي تُقام خارج نطاق مقر العمل الحصول على الفرص المناسبة لجميع الشرائح الفرعية من فئة البالغين والتي تلبي طلباتهم المتغيرة الناتجة عن الاضطرابات الكبرى الحاصلة خلال مرحلة النضوج

سوف ندعم البرامج التي تقودها المجتمعات المحلية، بما في ذلك البرامج التقليدية والرقمية، من خلال توفير صندوق مخصص. وسوف نعزز أيضاً نظامنا في طلب الدعم لزيادة دعمنا لشركاء التنفيذ في تنفيذ البرامج المجتمعية للناضجين

سوف ندعم شركاء التنفيذ في عملية تنفيذ المنافسات للناضجين في الرياضات المجتمعية من خلال تصميم برامج تنافسية قائمة على الطلب، ويتم إيصالها بشكل إيجابي، وفي الوقت الصحيح، وأن تكون مشجعة

سوف نصمم برامج شاملة للعائلة ونطور مجموعات أدوات للكبار والآباء الجدد لكي يكونوا نشطين مع أطفالهم وسوف نركز أيضاً على تصميم البرامج على نطاق محلي، وأن تكون ممتعة، وبسيطة، ومستدامة

سوف نعقد شراكات مع شركات اللياقة البدنية والمدربين لتوفير محتوى عبر الإنترنت بسعر معقول من خلال موقع اتحاد الرياضة للجميع وسوف نعمل أيضاً على وضع مبادئ توجيهية رقمية للأنشطة الشعبية التي يمكن القيام بها في المنزل، والتي

سوف نصمم برامج بسيطة للأمهات بحيث تلبي احتياجاتهن الخاصة لقضاء وقتهن مع أطفالهن ولدمج الجوانب الاجتماعية في النشاط البدني



مراكز التسوق

تُعتبر مراكز التسوق وجهات شهيرة للعائلات وفئة البالغين، كما أنها تتمتع بميزة إضافية تتمثل في التحكم في درجات الحرارة على مدار العام، مما يجعلها وجهة مهمة لممارسة التمارين الرياضية أثناء أشهر الصيف الحارة

سوف نشجع مشغلي مراكز التسوق على توفير مساحات مناسبة لممارسة التمارين الرياضية وبرامج الدعم للناضجين وربات البيوت البالغين في مرحلة النضج داخل مراكز التسوق. وسوف نقوم بذلك من خلال تشجيع ودعم شركاء التنفيذ عند تصميم وتنفيذ مثل هذه البرامج



الأماكن العامة والاجتماعية

تُعتبر الأماكن العامة والأماكن الاجتماعية هي أماكن مهمة لفئة البالغين، حيث أنها تقع عادة بالقرب من الأحياء وتوفر بدائل ذات تكلفة منخفضة لقضاء الوقت مع العائلات

سوف نعمل مع الجهات المعنية لضمان توفر العروض المناسبة في الأماكن العامة والأماكن الاجتماعية سوف نقدم الدعم في تعديل البنية التحتية وفي تنفيذ البرامج



المتطوعون

يُعتبر المتطوعون عنصراً أساسياً في منظومة الرياضة المجتمعية، لا سيما وإن تواجدهم ثقافة للعمل التطوعي بين فئة البالغين، حيث سوف تكون هذه الفئة هي الفئة الرئيسية التي سوف تساهم في تنفيذ الفعاليات والبرامج المجتمعية

وسوف نشجع فوائد العمل التطوعي لاجتذاب ناضجين جدد ودعم المتطوعين من خلال التدريب المستمر وتوفير الفرص وسوف نقوم بهذا من خلال جذب المتطوعين وتشجيعهم وتدريبهم وربطهم بالفرص المناسبة



المدربون المستقلون

يمكن أن يكون المدربين المستقلين مؤثرين بشكل خاص وذلك في تنفيذ برامج مخصصة لفئة البالغين، حيث يمكنهم توفير خيارات بسيطة وذات تكلفة منخفضة، خاصة للفئة الأكثر نضجاً

سوف نحدد ونعقد شراكة مع مدربين مستقلين لتنفيذ برامج بأسعار معقولة ومخصصة للناضجين وسوف نقوم بذلك من خلال دعم المدربين المستقلين لزيادة العروض للناضجين بالإضافة إلى ربطها من خلال منصات العمل الرقمية (على سبيل المثال تطبيق اتحاد الرياضة للجميع)



المدن

التأثير على الوائح التنظيمية للمدن وذلك لتحسن من بنية التنقل النشط حيث أظهر ذلك أن هناك خطوة نحو التغيير في مستويات نشاط فئة البالغين

سوف نستعرض فوائد التنقل النشط في المدن من خلال تحديد مدينة رائدة لمحاكاتها كما سوف ندعم المدن في تصميم البرامج وتحليل عادات التنقل في السعودية ونشر البرامج والترويج لها



أماكن العمل

تزيد الأنظمة التي تساهم في ضمان حصول الموظفين على برامج الصحة والرعاية اللازمة في الشركة من فرص النشاط البدني

سوف نعرض فوائد برامج الصحة والعافية على أداء الموظفين والعمل مع مؤسسات مختارة لتحسين الأداء أنظمة برامج الصحة والعافية



الصحة

تحظى السياسات في قطاع الصحة بأثر كبير على مستويات النشاط البدني بالنسبة لفئة البالغين لا سيما وأن الصحة تُعتبر مصدر قلق كبير لهذه الشريحة

سوف نعمل عن كثب مع جميع الجهات المعنية الرئيسية في قطاع الصحة لتعزيز الفوائد الصحية للنشاط البدني والتأثير على السياسات من خلال إظهار أهمية النشاط في تحقيق الأهداف الصحية الوطنية

عوامل التمكين



الشراكات

تحديد نهج مخصص
واستخدامه لإقامة شراكات
مع الجامعات وغيرها من
الجهات المعنية لتعزيز
العروض والمزايا المقدمة
لفئة البالغين



التقنية الرقمية والبحوث

وسوف نستفيد من الأدوات
الرقمية لدمج النشاط البدني
في نمط الحياة اليومية، مما
يجعلها قاعدة اجتماعية
سوف نجري أيضاً أبحاثاً
لتحسين فهمنا لمواقف
واحتياجات البالغين



التواصل

سوف نصمم حملات
وبرامج تعتمد على
المعرفة والرؤى
للناضجين والتي سوف
تخلق ثقافة منتشرة
للنشاط البدني والرياضة
ضمن هذه الشريحة

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

تتبع استراتيجية البالغين الخاصة بنا مبادئ تصميم رئيسية لضمان اتباع نهج شامل

التكيف مع الأوقات الحساسة

من خلال تصميم برامج تتناسب مع أنماط الحياة المزدحمة بالنسبة للناضجين

تحفيز السلوكيات

من خلال معالجة التغييرات الرئيسية التي تطرأ على المحفزات والحوافز الناتجة عن اضطرابات الحياة

تؤكد على الفوائد الصحية

من خلال تعزيز الأثر الإيجابي التي توفره الرياضة والنشاط على الصحة

ذات صلة

من خلال ضمان تصميم البرامج بحيث تتناسب مع مختلف الشرائح الفرعية للناضجين

التركيز على العائلة

من خلال ضمان فرص كافية للآباء ليمارسوا النشاط مع أبنائهم

الأسعار المعقولة

من خلال توفير فرص ذات تكلفة منخفضة تسهل الوصول إليها

شاملة

من خلال تلبية الاحتياجات كل الشرائح الفرعية لفئة البالغين، بغض النظر عن التركيبة السكانية



المحتوى

1 ماذا نعرف عن البالغين؟

2 لماذا نركز على فئة البالغين؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟



4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

لقد قمنا بتعيين مؤشرات أداء رئيسية لاستراتيجيتنا لضمان تحقيقنا لأهدافنا



القياس

- نسبة البالغين الذين لا يستوفون توصيات منظمة الصحة العالمية في ممارسة النشاط لمدة 60 دقيقة على الأقل في اليوم كجدول متوسط الكثافة
- نسبة فئة البالغين الذين يمارسون التمارين الرياضية مرة واحدة في الأسبوع على الأقل لمدة 30 دقيقة كجدول متوسط الكثافة
- نسبة فئة البالغين الذين أدلو بإجابات إيجابية عندما عن ما إذا كان النشاط الرياضي والبدني يُعتبر نمط وأسلوب في كل يوم من أيام حياتهم
- نسبة فئة البالغين الذين عملوا في العمل التطوعي في الرياضات المجتمعية مرة واحدة على الأقل في العام الماضي



مؤشرات الأداء الرئيسية

- نسبة انتشار النشاط البدني في فئة البالغين
- نسبة فئة البالغين النشطين
- نسبة فئة البالغين الذين ينظرون للنشاط البدني كجزءاً من حياتهم
- نسبة البالغين الذين يعملون في العمل التطوعي في الرياضات المجتمعية

#HealthyActiveCommunity

