

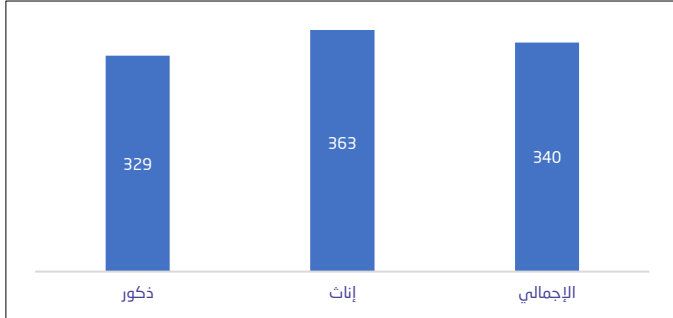
59.9% من البالغين (18 عامًا فأكثر) يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا على مستوى المملكة

بناءً على *الإبلاغ الذاتي للأفراد أظهرت نتائج المسح الصحي الوطني أن 59.9% من سكان المملكة (18 عامًا فأكثر) يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا، وكانت النسبة عند الذكور 63.4%، وعند الإناث 52.9%، كما أظهرت نتائج المسح الصحي الوطني ومسح صحة المرأة والطفل أن 20.3% من الأطفال والمراهقين (5 - 17 عامًا) يمارسون النشاط البدني لمدة (60 دقيقة أو أكثر) يوميًا، وكانت نسبة الذكور منهم 27.1%، ونسبة الإناث 13.3%.

متوسط دقائق الخمول يوميًا لدى البالغين (18 عامًا فأكثر)

متوسط الدقائق التي يقضيها البالغون يوميًا في الجلوس أو الاستلقاء، باستثناء النوم، كان 340 دقيقة، وبلغ عند الإناث 363 دقيقة ولدى الذكور 329 دقيقة، كما يوضح شكل (4).

شكل 4: متوسط دقائق الخمول يوميًا لدى البالغين (18 عامًا فأكثر) حسب الجنس



20.3% من الأطفال والمراهقين (5 - 17 عامًا) يمارسون النشاط البدني لمدة (60 دقيقة أو أكثر) يوميًا

أظهرت النتائج أن 20.3% من الأطفال والمراهقين (5 - 17 عامًا) يمارسون النشاط البدني لمدة (60 دقيقة أو أكثر) يوميًا، وكانت النسبة لدى الذكور 27.1% مقابل 13.3% للإناث، كما يوضح شكل (5).

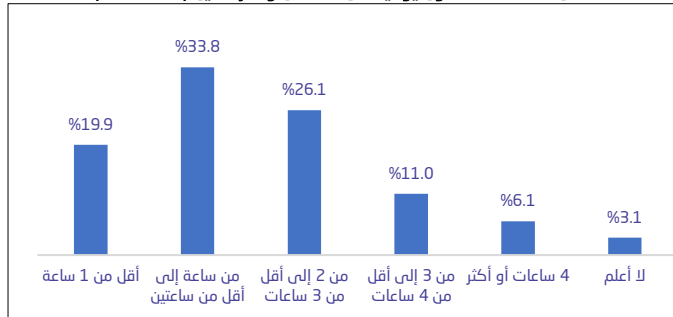
شكل 5: التوزيع النسبي للنشاط البدني للأطفال والمراهقين (5 - 17 عامًا) حسب الجنس



ساعات الخمول يوميًا لدى الأطفال والمراهقين (5 - 17 عامًا)

أظهرت النتائج أن 33.8% من الأطفال والمراهقين (5 - 17 عامًا) يقضون من ساعة إلى أقل من ساعتين في الجلوس أو المشاركة في أنشطة غير بدنية مستقرة كمشاهدة التلفزيون، أو استخدام الأجهزة الإلكترونية باستثناء المدرسة، كما يوضح شكل (6).

شكل 6: ساعات الخمول يوميًا لدى الأطفال والمراهقين (5 - 17 عامًا)



*تنويه

تستند تقديرات النشاط البدني إلى البيانات المُبلّغة ذاتيًا من الأفراد أو مقدمي الرعاية، وتعتمد دقة البيانات بحسب دقة الإبلاغ الذاتي في المسح الصحي الوطني ومسح صحة المرأة والطفل لعام 2026.

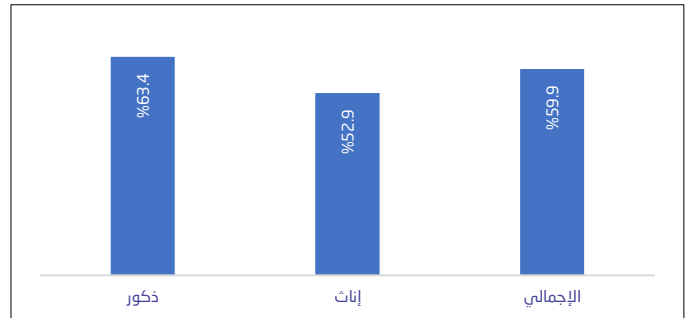
المنهجية والجودة

تستعرض هذه النشرة مؤشرات النشاط البدني "إبلاغ ذاتي" لسكان المملكة البالغين (18 عامًا فأكثر) والأطفال (5 - 17 عامًا) بناءً على نتائج المسح الصحي الوطني، ومسح صحة المرأة والطفل لعام 2026، من الهيئة العامة للإحصاء لعام 2026م. ولمزيد من التفاصيل عن المنهجية والجودة انقر على [الربط، جداول](#).

نسبة الأفراد (18 عامًا فأكثر) الذين يمارسون النشاط البدني لمدة (150 دقيقة أو أكثر) أسبوعيًا

أظهرت النتائج أن نسبة النشاط البدني لدى الذكور بلغت 63.4%، بينما بلغت لدى الإناث 52.9%، كما يوضح شكل (1).

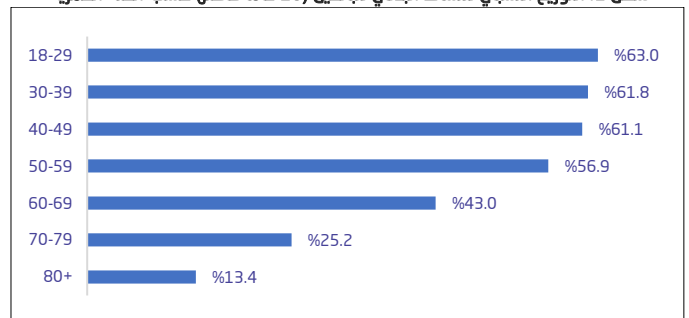
شكل 1: التوزيع النسبي للنشاط البدني للبالغين (18 عامًا فأكثر) حسب الجنس



الفئة العمرية (18 - 29 عامًا) هي الأعلى في ممارسة النشاط البدني

أظهرت النتائج أن الفئة العمرية (18 - 29 عامًا) هي الأعلى في ممارسة النشاط البدني بنسبة 63.0%، فيما كان الأفراد (80 عامًا فأكثر) أقل الممارسين بنسبة 13.4%، كما يوضح شكل (2).

شكل 2: التوزيع النسبي للنشاط البدني للبالغين (18 عامًا فأكثر) حسب الفئة العمرية



النشاط البدني الترفيهي جاء في المرتبة الأولى عند الممارسين للنشاط البدني بنسبة 64.7%

جاء النشاط البدني الترفيهي في المرتبة الأولى عند الممارسين للنشاط البدني بنسبة 64.7%، يليه النشاط البدني أثناء التنقل من وإلى الأماكن بنسبة 52.4%، وجاء في المرتبة الأخيرة النشاط البدني في العمل بنسبة 40.8%، كما يوضح شكل (3).

شكل 3: نسبة الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا للبالغين (18 عامًا فأكثر) حسب نوع النشاط

