

# السلوكيات الصحية الوقائية

المسح الصحي العالمي  
المملكة العربية السعودية

نشر ٢٠٢١

# مقدمة

يتناول هذا التقرير النتائج التي توصل إليها المسح الصحي العالمي في المملكة العربية السعودية لعام ٢٠١٩ بشكل أكثر عمقاً، خاصة فيما يتعلق بالسلوكيات الصحية الوقائية.

وقد قمنا بالتركيز على مجالين أساسيين فيما يتعلق بالسلوكيات الصحية الوقائية للمجتمع السعودي، وهما: التغذية والنشاط البدني، حيث قمنا بجمع الكثير من البيانات عنهما ومناقشتها بشكل أكثر تفصيلاً.

أولاً، حاولنا التعرف على أبرز الممارسات الغذائية، مثل تناول الأطعمة والمشروبات الصحية وغير الصحية. وقمنا بتحليل بيانات الفئات السكانية المختلفة فيما يتعلق بتناول الخضراوات والفواكه واللحوم والوجبات الخفيفة وغيرها من السلوكيات المرتبطة بالتغذية. وقد ساعدنا ذلك على تحديد المجموعات السكانية التي تقل عن المستوى المتوسط للتغذية الصحية، والتي تحتاج إلى تحفيز أكبر لتغيير سلوكياتها وتشجيعها على اتباع نظام غذائي أكثر صحة.

ثانياً، قمنا بتحليل بيانات الفئات السكانية فيما يتعلق بممارسة الأنشطة البدنية المختلفة. وقد صنفت تلك الأنشطة إلى ثلاث فئات رئيسية، وهي: نشاط قوي / مرهق ، ونشاط معتدل ، ونشاط المشي.

# جدول المحتويات

## 1. معلومات عامة عن المسح

4	الأهداف	1-1
4	المنهجية	2-1

## 2. التغذية

5	تناول الخضراوات	1-2
6	تناول الفواكه	2-2
6	تناول اللحوم	3-2
6	تناول منتجات الألبان	4-2
7	تناول الأطعمة النشوية	5-2
7	تناول المشروبات السكرية	6-2
7	تناول الوجبات الخفيفة	7-2

## 3. النشاط البدني

8	النشاط القوي / المرهق	1-3
8	النشاط المعتدل	2-3
8	نشاط المشي	3-3

## 5. الجداول

# ١. معلومات عامة عن المسح

## ١-١ الأهداف

قامت وزارة الصحة السعودية بالمسح في عام ٢٠١٩ بالتعاون مع الهيئة العامة للإحصاء (GASTAT) والمجلس الصحي السعودي. ويتمثل الهدف الرئيسي من المسح الصحي العالمي في المملكة العربية السعودية (KSAWHS ٢٠١٩) في تقديم المعلومات المحدثة و المتعلقة بالمؤشرات الوطنية ومؤشرات أهداف التنمية المستدامة ومنظمة الصحة العالمية والمؤشرات المرتبطة بالخصائص السكانية والاجتماعية.

## ٢-١ المنهجية

تهدف وزارة الصحة من هذا المسح إلى تقديم معلومات محدثة وموثوقة . و قياس المؤشرات الصحية ذات الأولوية على الصعيد الوطني حسب الإقامة في المناطق الحضرية والريفية، ولكل منطقة إدارية من المناطق الثلاثة عشر. وقد استند الإطار الرئيسي للعينات MSF المستخدم في المسح الصحي العالمي في المملكة العربية السعودية لعام ٢٠١٩ على تعداد السكان والمساكن في المملكة، والذي نفذته الهيئة العامة للإحصاء GASTAT في عام ٢٠١٠.

أجريت عينة تمثيلية من المقابلات على الصعيد الوطني مع ٩,٣٣٩ أسرة من ١٣ منطقة إدارية وفقاً لحجم السكان. وقد اتبع المسح الصحي العالمي في المملكة العربية السعودية لعام ٢٠١٩ تصميم عينة طبقية من ثلاث مراحل مع احتمال متناسب مع حجم السكان، وذلك على النحو التالي: أخذ عينات من وحدات المعاينة الأولية في المرحلة الأولى. ثم أخذ عينات ذات حجم ثابت بطريقة منهجية لأسر مكونة من ثماني أفراد لكل وحدة عينات أولية في المرحلة الثانية. وفي المرحلة الثالثة، أُخْتِير فردٌ بالغٌ من الأسرة يتجاوز عمره ١٥ سنة باستخدام رقم عشوائي أنشئ بواسطة الكمبيوتر اللوحي في ختام مقابلة الأسرة. وقد أُجْري ما مجموعه ٨,٩١٢ مقابلة فردية نتيجة لتحديد المرحلة الثالثة.

جميع التحليلات أُجْريت باستخدام تصميم المسح والأحجام الموحدة للأسر والأفراد، مما يجعل النتائج تمثيلية على المستوى الوطني وأيضاً على مستوى المنطقة الإدارية.

استُخدم استبيانان في هذا المسح: أسر وأفراد. استند الاستبيانان إلى كل من استبيانات المسح الصحي العالمي لمنظمة الصحة العالمية واستبيانات المسح الصحي العالمي في تونس لعام ٢٠١٥ (٤، ٥). وقد عيّنَت مؤشرات المسح بناءً على أهداف التنمية المستدامة SDGs والقائمة المرجعية العالمية لمنظمة الصحة العالمية المكونة من ١٠٠ مؤشر صحي أساسي، ثم اعتمدت الاستبيانات لتشمل المزيد من المؤشرات للوقوف على الأولويات الوطنية.

وقد عيّنَ المشرفون الميدانيون والقائمون على المقابلات بناءً على المعايير التالية: ١- أن يكونوا أطباء أو ممرضين (أي أن يكونوا حاصلين على درجة البكالوريوس أو أعلى في الطب أو التمريض)؛ ٢- أن يكونوا متقنين للغتين الإنجليزية والعربية؛ ٣- أن يكونوا ملمين بلهجات المنطقة التي سيعملون بها.

وقد أرسل استبيان الأسر إلى رب الأسرة أو الشخص الأكثر دراية بالمنزل إذا انعدم وجود رب الأسرة أثناء إجراء المقابلة.

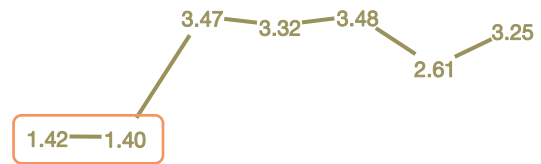
ساعد استخدام الأجهزة اللوحية أثناء المقابلات الشخصية في تقليل الأخطاء وتفادي البيانات الناقصة وإلغاء خطوات إدخال البيانات بشكل يدوي وإتاحة الرقابة الفورية على جودة البيانات

### ١-٢ النتائج العامة

تمثل الفواكه والخضراوات مصدراً مهماً للمغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن) والألياف الغذائية، وهما مكونان ضروريان للغذاء الصحي. وقد ربطت الكثير من الأبحاث بين نقص تناول الفواكه والخضراوات وزيادة احتمالات تدهور الصحة والإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. وعلى الرغم من ذلك، وجدنا أن نسبة هائلة تصل إلى ٩٣٪ من المشاركين يتناولون كميات أقل من المعدل المطلوب من الفواكه والخضراوات، والبالغ ٥ حصص يومياً كحد أدنى.

وكما يوضح الشكل ١، تمثل الحصص اليومية من الفواكه والخضراوات النسبة الأدنى من النظام الغذائي اليومي للمشاركين، بينما تمثل النشويات والمشروبات السكرية والوجبات الخفيفة، النسبة الأكبر من نظامهم الغذائي. وبشكل عام، ذكر ٧٠.٦٪ من المشاركين أنهم يتناولون حصة واحدة أو أقل من الخضراوات يومياً، بينما ذكر ٨١.٩ منهم بأنهم يتناولون حصة واحدة أو أقل من الفواكة يومياً.

الشكل 1: معدل استهلاك حصص الطعام في اليوم، بشكل عام



الوجبات الخفيفة المشروبات السكرية النشويات الألبان منتجات اللحوم، البجيرة الفواكه الخضراوات

### ٢-٢ تناول الخضراوات

في المتوسط، يتم تناول الخضراوات خلال ٤.٣٤ أيام من كل أسبوع بمعدل ١.٤٢ حصة في اليوم، وهو ما يقل كثيراً عن الحد الصحي البالغ ٥ حصص في اليوم. وعلى الرغم من أن بعض الفئات السكانية تتناول الخضراوات بمعدل أعلى من المتوسط، إلا أن المتوسط الإجمالي للحصص اليومية من الخضراوات ما زال أقل من المعدل المطلوب. في الوقت نفسه، سجلت بعض الفئات السكانية الأخرى معدلات أقل من المتوسط في تناول الخضراوات، سواء من حيث عدد الأيام في الأسبوع أو عدد الحصص في اليوم، وتشمل هذه الفئات: المواطنين السعوديين، ومن لم يسبق لهم الزواج، والذكور، ومن لم يسبق لهم العمل.

التناول الخضراوات		الجدول ١-٢
متوسط عدد الحصص في اليوم	متوسط عدد الأيام في الأسبوع	
١.٤٢	٤.٣٤	الإجمالي
		المنطقة
١.٣٦	٤.٥٣	المنطقة الوسطى
١.٤٣	٤.٣٥	المنطقة الغربية
١.٥١	٣.٨٢	للمنطقة الشرقية
١.٣٦	٤.٣٨	المنطقة الجنوبية
١.٥٣	٤.٣٢	للمنطقة الشمالية
		الجنسية
١.٤٠	٤.٢٧	للسعوديين
١.٥٠	٤.٨٣	غير السعوديين
		الحالة الاجتماعية
١.٣٦	٤.٠٨	لم يسبق لهم الزواج
١.٤٣	٤.٤٢	متزوجون في الوقت الحالي
١.٣١	٤.٥٩	منفصلون/مطلقون
١.٦٢	٤.٤٦	أرامل
		الجنس
١.٣٩	٤.٢١	ذكر
١.٤٤	٤.٤٩	أنثى
		حالة التوظيف
١.٤٢	٤.٣٣	موظفون حالياً
١.٤٦	٤.٤٤	غير موظفين حالياً
١.٣٨	٤.٣٢	لم يسبق لهم العمل

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

## ٣-٢ تناول الفواكه

في المتوسط، يتم تناول الفواكه خلال ٣.٧٢ أيام فقط في الأسبوع بمعدل ١.٤٠ حصة يومياً، وهو ما يقل عن الحد الصحي المطلوب البالغ ٥ حصص يومياً.

وجاء المعدل الأسبوعي لتناول الفواكه على مدار الأسبوع أقل من نظيره في الخضراوات، وهو يقل بصورة أكبر في المنطقتين الغربية والشمالية. وأوضحت نتائج المسح أن معدل استهلاك الفواكه متدن بشكل ملحوظ عبر مختلف الفئات السكانية،

الجدول ٢-٢		استهلاك الفواكه
متوسط عدد الأيام في الأسبوع	متوسط عدد الحصص في اليوم	
٣.٧٢	١.٤٠	الإجمالي
٣.٩٣	١.٣٧	المنطقة الوسطى
٣.٣٩	١.٤٨	المنطقة الغربية
٤.٠٣	١.٤٣	المنطقة الشرقية
٣.٩١	١.١٩	المنطقة الجنوبية
٣.٤٩	١.٥٩	المنطقة الشمالية
٣.٦٨	١.٣٤	الجنسية
٣.٩٦	١.٨٥	السعوديون
٣.٤٥	١.٣٨	غير السعوديين
٣.٧٩	١.٤٢	الحالة الاجتماعية
٣.٩٩	١.١٧	لم يسبق لهم الزواج
٣.٩٢	١.٤١	متزوجون في الوقت الحالي
٣.٩٢	١.٤١	منفصلون/مطلقون
٣.٦٥	١.٣٩	أرامل
٣.٧٩	١.٤٢	الجنس
٣.٨١	١.٣٧	ذكر
٣.٨٦	١.٤٨	أنثى
٣.٥١	١.٤٣	حالة التوظيف
٣.٨١	١.٣٧	موظفون حالياً
٣.٨٦	١.٤٨	غير موظفين حالياً
٣.٥١	١.٤٣	لم يسبق لهم العمل

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

## ٤-٢ تناول اللحوم

أكد أغلبية المشاركين (نحو ٨٥.١٪) أنهم يتناولون حصتين أو أقل من اللحوم أو المأكولات البحرية في اليوم الواحد، ويزيد استهلاك اللحوم أو المأكولات البحرية بصورة أكبر في المنطقة الغربية، كما يزيد استهلاك اللحوم بين الذكور، ومن لم يسبق لهم الزواج، وغير السعوديين.

## تناول اللحوم، المأكولات البحرية

### الجدول ٣-٢

متوسط عدد الحصص في اليوم	الإجمالي
٣.٤٧	المنطقة
٢.٢٦	المنطقة الوسطى
٥.٣٧	المنطقة الغربية
٢.٩١	المنطقة الشرقية
٢.٩٤	المنطقة الجنوبية
٢.٢٥	المنطقة الشمالية
٣.٠٢	الجنسية
٦.٥٨	السعوديون
٣.٥٧	غير السعوديين
٣.٣٨	الحالة الاجتماعية
٤.٧٧	لم يسبق لهم الزواج
٣.١٠	متزوجون في الوقت الحالي
٣.٩٩	منفصلون/مطلقون
٢.٩٠	أرامل
٣.٦٥	الجنس
٤.٢٣	ذكر
٢.٨٤	أنثى
٣.٦٥	حالة التوظيف
٤.٢٣	موظفون حالياً
٢.٨٤	غير موظفين حالياً
	لم يسبق لهم العمل

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

## ٥-٢ تناول منتجات الألبان

بشكل عام، ذكر ٨٥٪ من المشاركين أنهم يتناولون حصتين أو أقل من منتجات الألبان وبشكل عام، يزيد استهلاك منتجات الألبان يومياً بصورة أكبر في المنطقة الغربية، وبين مجموعات الذكور، و غير السعوديين، ومن لم يسبق لهم الزواج.

متوسط عدد الحصص في اليوم	الجدول ٤-٢	استهلاك منتجات الألبان
٣.٣٢	الإجمالي	المنطقة
٢.٣٥	المنطقة الوسطى	المنطقة الغربية
٤.٩٣	المنطقة الشرقية	المنطقة الجنوبية
٢.٧٢	المنطقة الشمالية	الجنسية
٢.٩٦	السعوديون	غير السعوديين
٢.٠٤	الحالة الاجتماعية	لم يسبق لهم الزواج
٢.٨٦	متزوجون في الوقت الحالي	منفصلون/مطلقون
٦.٤٥	أرامل	الجنس
٣.٥٥	ذكر	أنثى
٣.١٩	حالة التوظيف	موظفون حالياً
٤.١٤	غير موظفين حالياً	لم يسبق لهم العمل
٣.١٦		
٣.٧٦		
٢.٨٢		
٣.٥٢		
٣.٩٤		
٢.٧٠		

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

## ٦-٢ تناول الأطعمة النشوية

في المتوسط، جاء معدل تناول الأطعمة النشوية أعلى نسبيًا مقارنةً بأنواع الطعام الأخرى، حيث بلغ متوسط تناول تلك الأطعمة ٣.٤٨ حصص يوميًا. ويزيد هذا المعدل بشكل أكبر في المنطقة الغربية، وكذلك بين غير السعوديين، ومن لم يسبق لهم الزواج، والذكور، والموظفون حالياً، وغير الموظفين وبشكل عام، ذكر ٨٠.١٪ من المشاركين أنهم يتناولون حصتين أو أقل من النشويات يومياً.

### الجدول ٥-٢ استهلاك الأطعمة النشوية

متوسط عدد الحصص في اليوم	الإجمالي
٣.٤٨	المنطقة
٢.٣٢	المنطقة الوسطى
٥.١٦	المنطقة الغربية
٢.٩٦	المنطقة الشرقية
٣.٢٣	المنطقة الجنوبية
٢.٣٣	المنطقة الشمالية
	الجنسية
٣.٠٧	السعوديون
٦.٢٨	غير السعوديين
	الحالة الاجتماعية
٣.٧٧	لم يسبق لهم الزواج
٣.٣٥	متزوجون في الوقت الحالي
٤.٣٢	منفصلون/مطلقون
٣.٠٣	أرامل
	الجنس
٣.٩١	ذكر
٣.٠٠	أنثى
	حالة التوظيف
٣.٦٣	موظفون حالياً
٤.٠٨	غير موظفين حالياً
٢.٩٧	لم يسبق لهم العمل

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

### الجدول ٦-٢ استهلاك المشروبات السكرية

متوسط عدد الحصص في اليوم	الإجمالي
٢.٦١	المنطقة
١.٧٠	المنطقة الوسطى
٤.١٨	المنطقة الغربية
١.١١	المنطقة الشرقية
٣.٠٦	المنطقة الجنوبية
١.٢٤	المنطقة الشمالية
	الجنسية
٢.٢٠	السعوديون
٥.٤٠	غير السعوديين
	الحالة الاجتماعية
٣.٠٧	لم يسبق لهم الزواج
٢.٤٣	متزوجون في الوقت الحالي
٣.٥٩	منفصلون/مطلقون
١.٧٨	أرامل
	الجنس
٢.٨٢	ذكر
٢.٣٨	أنثى
	حالة التوظيف
٢.٧٠	موظفون حالياً
٣.٠٠	غير موظفين حالياً
٢.٢٩	لم يسبق لهم العمل

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

## ٨-٢ تناول الوجبات الخفيفة

في المتوسط، يبلغ معدل تناول الوجبات الخفيفة ٣.٢٥ حصص يومياً، وتشمل الوجبات الخفيفة الشوكولاته والتمر والمكسرات وغيرها.

### الجدول ٧-٢ استهلاك الوجبات الخفيفة

متوسط عدد الحصص في اليوم	الإجمالي
٣.٢٥	المنطقة
٢.٢٦	المنطقة الوسطى
٥.٠٣	المنطقة الغربية
٢.٥٦	المنطقة الشرقية
٢.٦٣	المنطقة الجنوبية
٢.٠١	المنطقة الشمالية
	الجنسية
٢.٨٢	السعوديون
٦.١٧	غير السعوديين
	الحالة الاجتماعية
٣.٦٤	لم يسبق لهم الزواج
٣.٠٤	متزوجون في الوقت الحالي
٤.٤٧	منفصلون/مطلقون
٢.٩٩	أرامل
	الجنس
٣.٧٠	ذكر
٢.٧٥	أنثى
	حالة التوظيف
٣.٤٩	موظفون حالياً
٣.٨٧	غير موظفين حالياً
٢.٥٨	لم يسبق لهم العمل

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

## ٧-٢ تناول المشروبات السكرية

في المتوسط، جاء معدل تناول المشروبات السكرية أقل من نظيره في الأطعمة النشوية، وقد ذكر ٩٠٪ من المشاركين أنهم يستهلكون المشروبات السكرية مرتين أو أقل يومياً في المتوسط حيث بلغ ٢.٦١ حصة يومياً. ويزيد استهلاك المشروبات السكرية بصورة أكثر وضوحاً في المنطقتين الغربية والجنوبية.

## 3. النشاط البدني

### ١-٣ النتائج العامة

بشكل عام، ٨٠٪ من المشاركين نشيطون بشكل غير كافٍ. ويعرّف النشاط البدني غير الكافي بأنه ممارسة نشاط بدني متوسط القوة لأقل من ١٥٠ دقيقة أسبوعياً، أو ممارسة نشاط بدني قوي / مرهق (أو مزيج من النشاط متوسط القوة والكثيف) لأقل من ٧٥ دقيقة أسبوعياً. ويبين الشكل ٢ النسبة المئوية للمشاركين الذين ذكروا أنهم يمارسون هذه الأنشطة مرة أو أكثر في الأسبوع. وقد مثلت الأنشطة البدنية القوية / المرهقة النسبة الأقل بين المشاركين مقارنةً بأنشطة المشي التي احتلت النسبة الأكبر

**الشكل ٢: النسبة المئوية للمشاركين الذين يمارسون أنشطة بدنية مرة أو أكثر في الأسبوع، بشكل عام**



### ٢-٣ النشاط القوي / المرهق

بشكل عام، ذكر ٦٧.١٪ من المشاركين أنهم لم يمارسوا أي نوع من النشاط البدني القوي / المرهق خلال الأيام السبعة الأخيرة، ومثلت الإناث المعدل الأكبر بنسبة ٧٢.٦٪ مقابل ٦٢.٢٪ للذكور. وفي المتوسط، سجل النشاط القوي / المرهق معدلاً متواضعاً للغاية من حيث عدد المرات الأسبوعية، حيث لم يتجاوز ١.٢٠ مرة أسبوعياً. وجاء المتوسط أقل من مرتين أسبوعياً في جميع الفئات السكانية، وهو يقل بشكل ملحوظ في المنطقتين الوسطى والشمالية، وبين المواطنين السعوديين، والإناث، ومن لم يسبق لهم العمل

الجدول ١-٣	النشاط القوي / المرهق
متوسط عدد المرات في الأسبوع - ٧ أيام	١.٢٠
الإجمالي	
المنطقة	
المنطقة الوسطى	٠.٩١
المنطقة الغربية	١.٣٣
المنطقة الشرقية	١.٧٥
المنطقة الجنوبية	١.٢١
المنطقة الشمالية	٠.٩٠
الجنسية	
السعوديون	١.١٧
غير السعوديين	١.٤٤
الحالة الاجتماعية	
لم يسبق لهم الزواج	١.٣٤
متزوجون في الوقت الحالي	١.٢٠
منفصلون/مطلقون	٠.٨٢
أرامل	٠.٦٦
الجنس	
ذكر	١.٣٥
أنثى	١.٠٤
حالة التوظيف	
موظفون حالياً	١.٢٨
غير موظفين حالياً	١.٢٠
لم يسبق لهم العمل	١.٠٨

■ أعلى من المتوسط الكلي ■ أقل من المتوسط الكلي

### ٣-٣ النشاط المعتدل

في المتوسط، يزيد معدل ممارسة النشاط البدني المعتدل عن نظيره في النشاط القوي / المرهق، حيث بلغ ٢.٧١ مرة في الأسبوع. وتزيد معدلات النشاط المعتدل بشكل خاص في المنطقتين الشرقية والجنوبية، وبين غير السعوديين، ومن لم يسبق لهم الزواج، والمتزوجين حالياً، والإناث، والموظفين. وبشكل عام، ذكر ٣٨.٦٪ من المشاركين أنهم لم يمارسوا أي نوع من النشاط المعتدل خلال الأيام السبعة الأخيرة



الجدول ٣-٣		نشاط المشي	
متوسط عدد المرات في الأسبوع		٧ أيام -	
الإجمالي	٣.٢١		
المنطقة			
المنطقة الوسطى	٣.٢٢		
المنطقة الغربية	٣.٣		
المنطقة الشرقية	٣.٣٦		
المنطقة الجنوبية	٣.٠٦		
المنطقة الشمالية	٣.٩٥		
الجنسية			
السعوديون	٣.٢١		
غير السعوديين	٣.٢٤		
الحالة الاجتماعية			
لم يسبق لهم الزواج	٣.٣٨		
متزوجون في الوقت الحالي	٣.٢٣		
منفصلون/مطلقون	٢.٨٧		
أرامل	٢.١٢		
الجنس			
ذكر	٣.٤٦		
أنثى	٢.٩٣		
حالة التوظيف			
موظفون حالياً	٣.٣٨		
غير موظفين حالياً	٢.٨٢		
لم يسبق لهم العمل	٣.١٥		

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

الجدول ٤-٣		الجلوس/الاستلقاء	
متوسط عدد المرات في الأسبوع		٧ أيام -	
الإجمالي	٩.٥٦		
المنطقة			
المنطقة الوسطى	١٠.٧٢		
المنطقة الغربية	٩.١٥		
المنطقة الشرقية	٨.٨٦		
المنطقة الجنوبية	١١.٠٣		
المنطقة الشمالية	٥.١٣		
الجنسية			
السعوديون	٩.٢٣		
غير السعوديين	١١.٧٩		
الحالة الاجتماعية			
لم يسبق لهم الزواج	١٠.٦٩		
متزوجون في الوقت الحالي	٩.٣٣		
منفصلون/مطلقون	٦.٤١		
أرامل	٩.٢٣		
الجنس			
ذكر	٩.٨٩		
أنثى	٩.١٨		
حالة التوظيف			
موظفون حالياً	٩.٣٠		
غير موظفين حالياً	٨.٨٥		
لم يسبق لهم العمل	١٠.٢٩		

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

الجدول ٢-٣		النشاط البدني المعتدل	
متوسط عدد المرات في الأسبوع		٧ أيام -	
الإجمالي	٢.٧١		
المنطقة			
المنطقة الوسطى	٢.٥٢		
المنطقة الغربية	٢.٥٨		
المنطقة الشرقية	٣.٣٣		
المنطقة الجنوبية	٢.٨٩		
المنطقة الشمالية	٢.٥٧		
الجنسية			
السعوديون	٢.٦٦		
غير السعوديين	٣.٠٦		
الحالة الاجتماعية			
لم يسبق لهم الزواج	٢.٧٧		
متزوجون في الوقت الحالي	٢.٧٦		
منفصلون/مطلقون	٢.٤٥		
أرامل	١.٧١		
الجنس			
ذكر	٢.٦٨		
أنثى	٢.٧٤		
حالة التوظيف			
موظفون حالياً	٢.٧٩		
غير موظفين حالياً	٢.١٩		
لم يسبق لهم العمل	٢.٨٤		

أعلى من المتوسط الكلي أقل من المتوسط الكلي

## ٤-٣ نشاط المشي

في المتوسط، يزيد معدل نشاط المشي عن كل من النشاطين المعتدل و القوي/ المرهق. وبلغ معدل ممارسة المشي ٣.٢١ مرات أسبوعياً، ويزيد بشكل خاص في المناطق الوسطى والشرقية والشمالية.

ومن جهة أخرى ذكر ٢٧٪ من إجمالي المشاركين أنهم لم يمارسوا نشاط المشي خلال الأيام السبعة الأخيرة، ومثلت الإناث النسبة الأكبر من هذه الفئة بنسبة ٣٠.٦٪ مقارنة بـ ٢٤.٦٪ للذكور.

## ٥-٣ الجلوس/الاستلقاء

في المقابل، سجلت أنشطة الجلوس والاستلقاء معدلاً مرتفعاً للغاية بلغ ٩.٥٦. ووفقاً لنتائج المسح، فقد سجل المشاركون في المنطقتين الوسطى والجنوبية نسبة أعلى من المتوسط من حيث عدد المرات الأسبوعية للجلوس والاستلقاء

## الجدول ١: استهلاك الفواكه والخضراوات

الاستهلاك الكافي وغير الكافي للفواكه والخضراوات حسب العمر، والجنس، والجنسية، ومكان الإقامة، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، ومستوى الدخل، والمنطقة [المملكة العربية السعودية، ٢٠١٩م]

عدد المستجيبين	المجموع	استهلاك الفواكه والخضراوات		مؤشرات القياس
		كاف	غير كاف	
<b>العمر</b>				
٣,٣٥٣	١٠٠	٥.٩	٩٤.١	٢٩-١٥ سنة
٣,٧٥٥	١٠٠	٧.٤	٩٢.٦	٣٠ - ٤٤ سنة
١,٢٥٦	١٠٠	٨.٢	٩١.٨	٤٥ - ٥٩ سنة
٣٦٢	١٠٠	٦.٣	٩٣.٧	٦٠ - ٦٩ سنة
١٣٥	١٠٠	٥.٩	٩٤.١	٧٠ - ٧٩ سنة
٥٢	١٠٠	٣.٠	٩٧.٠	٨٠ سنة فأكثر
<b>الجنس</b>				
٤,٦٩٤	١٠٠	٦.٧	٩٣.٣	ذكر
٤,٢١٨	١٠٠	٧.١	٩٢.٩	أنثى
<b>الجنسية</b>				
٧,٧٧٧	١٠٠	٦.٥	٩٣.٥	سعودي
١,١٣٥	١٠٠	٩.١	٩٠.٩	غير سعودي
<b>مكان الإقامة</b>				
٧,٦٨٧	١٠٠	٦.٨	٩٣.٢	المدينة
١,٢٢٥	١٠٠	٧.٠	٩٣.٠	الريف
<b>الحالة الاجتماعية</b>				
٢,٢٥٠	١٠٠	٦.٠	٩٤.٠	لم يسبق له الزواج
٥,٩٨٢	١٠٠	٧.٣	٩٢.٧	متزوج حالياً
٦٨٠	١٠٠	٥.٨	٩٤.٢	متزوج سابقاً
<b>التعليم</b>				
٤٩٠	١٠٠	٧.٩	٩٢.١	بدون تعليم نظامي
١,٣٣٨	١٠٠	٨.٨	٩١.٢	أقل من الثانوي
٣,٤٤٩	١٠٠	٦.٩	٩٣.١	ثانوي
٣,٦٣٥	١٠٠	٥.٩	٩٤.١	أعلى من الثانوي
<b>مستوى الدخل</b>				
٢,١٦٩	١٠٠	٧.٣	٩٢.٧	متدني جداً
١,٩١٨	١٠٠	٦.٤	٩٣.٦	منخفض
١,٦٩٤	١٠٠	٨.٠	٩٢.٠	متوسط
١,٦٢٦	١٠٠	٦.٥	٩٣.٥	مرتفع
١,٥٠٥	١٠٠	٦.٠	٩٤.٠	مرتفع جداً
<b>المنطقة</b>				
٢,٣٤٥	١٠٠	٤.٧	٩٥.٣	الرياض
٢,٢٥٧	١٠٠	٦.١	٩٣.٩	مكة المكرمة
٦٦٤	١٠٠	١٤.٦	٨٥.٤	المدينة المنورة
٣٦٤	١٠٠	٣.٨	٩٦.٢	القصيم
١,١٤٩	١٠٠	٩.٣	٩٠.٧	المنطقة الشرقية
٦٤٤	١٠٠	٤.٧	٩٥.٣	عسير
٣٠٠	١٠٠	١٢.٧	٨٧.٣	تبوك
١٧٩	١٠٠	٢.٠	٩٨.٠	حائل
٨٧	١٠٠	١١.٣	٨٨.٧	الحدود الشمالية
٤١٠	١٠٠	٥.١	٩٤.٩	جازان
١٩٤	١٠٠	٣.٠	٩٧.٠	نجران
١٥٣	١٠٠	٤.٧	٩٥.٣	الباحة
١٦٥	١٠٠	١٧.٥	٨٢.٥	الجوف
٨,٩١٢	١٠٠	٦.٩	٩٣.١	المجموع

الاستهلاك غير الكافي من الفواكه والخضراوات: أقل من ٥ حصص من الفواكه والخضراوات في كل يوم.

## الجدول ٢: النشاط البدني

النشاط البدني الكافي وغير الكافي حسب العمر، والجنس، والجنسية، ومكان الإقامة، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، ومستوى الدخل، والمنطقة (المملكة العربية السعودية، ٢٠١٩م)

عدد المستجيبين	المجموع	النشاط البدني		مؤشرات القياس
		كاف	غير كاف	
				العمر
٣,٣٥٣	١٠٠	٢١.١	٧٨.٩	١٥-٢٩ سنة
٣,٧٥٥	١٠٠	٢٠.٩	٧٩.١	٣٠ - ٤٤ سنة
١,٢٥٦	١٠٠	١٧.١	٨٢.٩	٤٥ - ٥٩ سنة
٣٦٢	١٠٠	١١.٢	٨٨.٨	٦٠ - ٦٩ سنة
١٣٥	١٠٠	٤.٦	٩٥.٤	٧٠ - ٧٩ سنة
٥٢	١٠٠	٠.٤	٩٩.٦	٨٠ سنة فأكثر
				الجنس
٤,٦٩٤	١٠٠	٢٠.٨	٧٩.٢	ذكر
٤,٢١٨	١٠٠	١٨.٤	٨١.٦	أنثى
				الجنسية
٧,٧٧٧	١٠٠	١٩.١	٨٠.٩	سعودي
١,١٣٥	١٠٠	٢٣.٨	٧٦.٢	غير سعودي
				مكان الإقامة
٧,٦٨٧	١٠٠	٢٠.٢	٧٩.٨	المدينة
١,٢٢٥	١٠٠	١٦.٣	٨٣.٧	الريف
				الحالة الاجتماعية
٢,٢٥٠	١٠٠	٢٠.٧	٧٩.٣	لم يسبق له الزواج
٥,٩٨٢	١٠٠	٢٠.٢	٧٩.٨	متزوج حالياً
٦٨٠	١٠٠	١١.٦	٨٨.٤	متزوج سابقاً
				التعليم
٤٩٠	١٠٠	٩.٠	٩١.٠	بدون تعليم نظامي
١,٣٣٨	١٠٠	١٧.١	٨٢.٩	أقل من الثانوي
٣,٤٤٩	١٠٠	٢٠.٨	٧٩.٢	ثانوي
٣,٦٣٥	١٠٠	٢١.٠	٧٩.٠	أعلى من الثانوي
				مستوى الدخل
٢,١٦٩	١٠٠	١٨.٧	٨١.٣	متدني جداً
١,٩١٨	١٠٠	٢٤.٤	٧٥.٦	منخفض
١,٦٩٤	١٠٠	١٨.٧	٨١.٣	متوسط
١,٦٢٦	١٠٠	١٩.١	٨٠.٩	مرتفع
١,٥٠٥	١٠٠	١٦.٨	٨٣.٢	مرتفع جداً
				المنطقة
٢,٣٤٥	١٠٠	١٦.٥	٨٣.٥	الرياض
٢,٢٥٧	١٠٠	٢٠.٩	٧٩.١	مكة المكرمة
٦٦٤	١٠٠	١٠.٤	٨٩.٦	المدينة المنورة
٣٦٤	١٠٠	١٢.٣	٨٧.٧	القصيم
١,١٤٩	١٠٠	٢٤.٠	٧٦.٠	المنطقة الشرقية
٦٤٤	١٠٠	٢٠.٤	٧٩.٦	عسير
٣٠٠	١٠٠	٣٥.٨	٦٤.٢	تبوك
١٧٩	١٠٠	٩.٤	٩٠.٦	حائل
٨٧	١٠٠	٢٦.٠	٧٤.٠	الحدود الشمالية
٤١٠	١٠٠	٢٣.٩	٧٦.١	جازان
١٩٤	١٠٠	١٩.٨	٨٠.٢	نجران
١٥٣	١٠٠	٣٤.٦	٦٥.٤	الباحة
١٦٥	١٠٠	٢٢.٧	٧٧.٣	الجوف
٨,٩١٢	١٠٠	١٩.٧	٨٠.٣	المجموع

النشاط البدني غير الكافي: أقل من ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني معتدل الشدة أو ٧٥ دقيقة من النشاط البدني عالي الشدة أو مزيج مساوي لذلك من النشاط البدني المعتدل والعالي الشدة، دون تحقيق ٦٠ دقيقة حسب المكافئ الأيضي (MET) في الأسبوع (MET المكافئ الأيضي هو نسبة معدل الأيض العامل بالنسبة إلى معدل الأيض أثناء الراحة).



وزارة الصحة  
Ministry of Health