

ثورة في مجال العافية: كيف تطوّرت الإمارات العربية المتحدة فباتت وجهة رائدة في الصحة البدنية

تكشف نتائج استطلاع سيغنا ٣٦٠° حول العافية عن أمةٍ تمارس التمارين الرياضية قبل انطلاق فعاليات تحدّي دبي للياقة من جديد.



المقدمة

"هذا ماراثون وليس جرياً سريعاً" هذه هي المقارنة التي غالباً ما يتم استخدامها عند تتبّع المشاريع التي تهدف إلى تقديم فوائد تطال جميع الصعد. غالباً ما تسير هذه المشاريع بوتيرة بطيئة، بحيث لا ترقى جهودها في تحقيق أهدافها الأولية إلى مستوى التوقعات.

أظهرت آخر الأبحاث في استطلاع سيغنا ٣٦٠ حول العافية اختلافاً في إنجازات الماراثون في عالم "العافية البدنية" وقد تم تحقيقها في سرعة كبيرة لم تتمكن دول العالم من مواكبتها.

واصلت سيغنا استثمارها للحفاظ على صحة الناس وعافيتهم في الإمارات العربية المتحدة. ومثل استطلاعاتنا التي أجريناها على مرّ السنين، كشف استطلاع سيغنا ٣٦٠ العالمي والسنوي حول العافية للمرة الثامنة أفكاراً مهمة حول عافية الناس، فيما اعتُبرت الإمارات العربية المتحدة من بين الأفضل في العالم.

سنجري بحثاً حول "العافية البدنية" فيما يتربّع المقيمون في الإمارات العربية المتحدة انطلاقاً للمرة السادسة من تحدي دبي للياقة. ومما لا شك فيه أن هذا الحدث ساهم بشكل كبير في تحسين مستويات العافية وكان انتشاره سبباً للنجاح الذي حقّقته سيغنا لدولة الإمارات العربية المتحدة ككل. وقد كشفت بعض النتائج الرئيسية للبحث:

- < تعتبر الإمارات العربية المتحدة من بين الدول التي تتمتع بأعلى نسبة من اللياقة البدنية في العالم، حيث يبلغ مؤشر اللياقة البدنية ٦٥,٤ مقارنة بالمؤشر العالمي الذي يبلغ ٦٠
- < على مدى السنوات الأربعة الماضية، نما مؤشر اللياقة البدنية في البلد بحوالي ٥ نقاط. وخلال الفترة نفسها، انخفض المؤشر العالمي
- < باتت النساء في الإمارات العربية المتحدة يتمتعن برشاقة أكثر: فبعد أن سجّلت البلاد أدنى معدّل في العافية البدنية حين بلغت ٥٩,٢ عام ٢٠١٨، ارتفعت نسبة النساء اللواتي يهتمن بلياقتهن البدنية في الإمارات ومعها ارتفع المعدّل العام إلى ٦٣,٢ عام ٢٠٢٢
- < بات المزيد من جيل الألفية يتمتعون بوزن صحي، ويمارسون الرياضة بانتظام، على عكس العام ٢٠٢٠

تهانئني إلى صاحب السمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، وليّ عهد دبي ورئيس المجلس التنفيذي وفريق العمل في تحدي دبي للياقة لتقديم إحدى أكبر مبادرات الصحة المجتمعية وأكثرها نجاحاً في العالم.

جيروم دروش،
الرئيس التنفيذي في الصحة المنزلية والخدمات الصحية،
أسواق سيغنا العالمية





الإمارات العربية المتحدة تعدّ من البلدان التي تتمتع بأعلى مؤشر للياقة البدنية في العالم.

باتت الإمارات العربية المتحدة من بين الدول التي تتمتع "بأعلى مؤشر للياقة البدنية في العالم" في أعقاب تحدي اللياقة البدنية الذي يُقام على مستوى الدولة على مدى السنوات الخمسة الماضية، حيث ساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى المواطنين والمقيمين على حد سواء.

كثفت النساء في الإمارات العربية المتحدة ممارسة التمارين الرياضية أثناء تلك الفترة، لدرجة أنهن يتفوقن حالياً على الرجال حول العالم من حيث معدّل "العافية البدنية".

حتى أن الأهل العاملين في الإمارات يحققون أيضاً التقدّم في مجال "العافية البدنية"، بحيث سجّلوا نسباً أعلى من المعدّل العالمي لدى الأهل العاملين الذين يتولّون تربية الأطفال - وحتى أنهم حقّقوا معدّلات أعلى من العاملين الذين ليس لديهم أطفال، في الإمارات العربية المتحدة وفي أنحاء العالم.



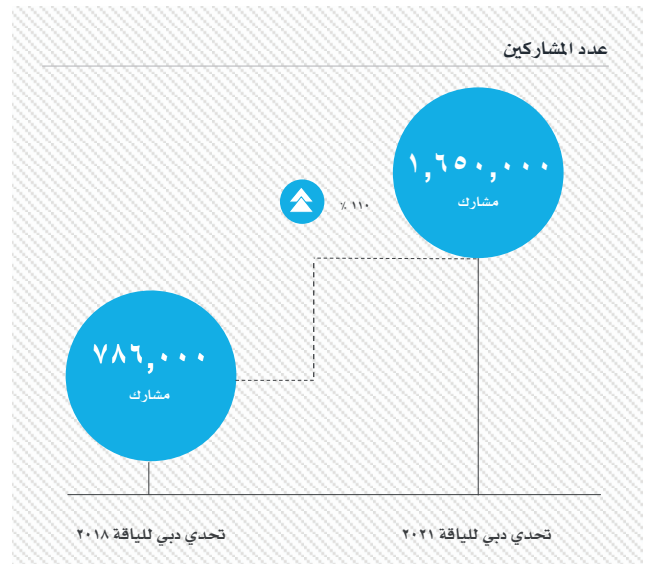
تشير البيانات التي تم الحصول عليها من استطلاع سيغنا ٣٦٠ حول العافية البدنية هذا العام إلى أن الإمارات حققت معدلاً أعلى بكثير من المعدّل العالمي بحسب "مؤشر العافية البدنية" العالمي الخاص بمزوّد خدمات التأمين الصحي. وقد تم إطلاق هذه البيانات بالتزامن مع بدء سكان دبي بالمشاركة في تحدي دبي السنوي للياقة البدنية لعام ٢٠٢٢. يُعتبر هذا التحدي مبادرة أطلقها صاحب السمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي ورئيس المجلس التنفيذي، ويهدف إلى جعل دبي مدينة أكثر صحة وسعادة وحيوية.

يبدأ التحدي في ٢٩ أكتوبر وينتهي في ٢٧ نوفمبر ويُعتبر إحدى أكبر مبادرات الصحة على صعيد المجتمع ككل وأكثرها فعالية في العالم، ويتضمّن جدول مدّته شهر من التدريبات المجانية وفعاليات اللياقة البدنية الشيقة والأنشطة الترفيهية التي تتمحور حول العافية.

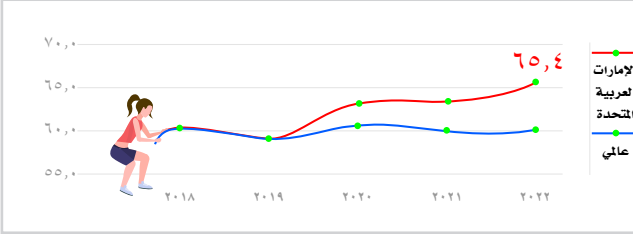
هذا العام، من المتوقع أن يشكّل تحدي دبي للياقة البدنية أكبر فعالية حتى تاريخه كما يُتوقع أن تحطم نسب المشاركة فيه مجدداً أرقاماً قياسية. وتعود الفعاليات المجتمعية البارزة مثل تحدي دبي للدراجات الهوائية في ٦ نوفمبر وتحدي دبي للجري في ٢٠ نوفمبر. في العام ٢٠٢١، كان تحدي دبي للجري الذي أقيم في شارع الشيخ زايد أكبر سباق للجري حيث شارك فيه ١٤٦ ألف شخص. كما سجلت فعالية تحدي دبي للدراجات الهوائية أرقاماً قياسية حيث شملت حوالي ٣٣ ألف متسابق في شارع الشيخ زايد. وتتوزع أنشطة اللياقة البدنية الممتعة والشاملة على قريتين للياقة البدنية هما: قرية دي بي ورلد كايت بيتش للياقة، وقرية هيئة الطرق والمواصلات لاست إكزت الخوانيج للياقة، فضلاً عن ١٧ مركزاً مجتمعياً للياقة ومجموعة من الفعاليات الرياضية وآلاف الصوف المجانية.

تمّ تصميم تحدي دبي للياقة البدنية لتشجيع الناس على الحركة والاستمتاع بالأجواء الرائعة في الهواء الطلق، ويشمل بعض المزايا العديدة الأخرى في تحدي دبي للياقة مشاركة أكثر من ١٥٠ نادياً رياضياً ومركزاً للياقة البدنية لتقديم أكثر من ١٠ آلاف صف مجاني في اللياقة البدنية؛ فيما تشمل العلامات التجارية الرياضية العالمية المشاركة تشمل أديداس وإيكس ونايكي وأندر أرمور، فضلاً عن فنادق ومراكز تسوق تدعم هذا الحدث الكبير من خلال استضافة فعاليات مميزة وتقديم عروض ترويجية حصرية. كما يقدم عدد من مزودي الخدمات فحوصاً مجانية للصحة والعافية فيما تشارك المدارس في جميع أنحاء المدينة بهذا التحدي من خلال إدخال جلسات ٣٠X٣٠ في مناهجها وتنظيم زيارات إلى قريتي اللياقة البدنية.

بدأت أبحاث سيغنا ٣٦٠ بتتبع تقدّم اللياقة البدنية في الإمارات العربية المتحدة عام ٢٠١٨، وذلك بعد وقت قصير من إطلاق تحدي دبي للياقة البدنية في نهاية عام ٢٠١٧. في تلك الفترة، شارك ٧٨٦ ألف شخص في المهرجانات الخمسة الأولى في عطلة نهاية الأسبوع، ولكن خلال الفترة الزمنية التي تتبعتها أبحاث سيغنا، توسع نطاق تحدي دبي للياقة البدنية فبات يشمل قريتين للياقة البدنية لمدة ٣٠ يوماً و ١٤ مركزاً للياقة البدنية بحلول العام ٢٠٢١. وقد انعكس هذا التوسع بعدد المشاركين في تحدي دبي للياقة البدنية، الذي تضاعف منذ عام ٢٠١٧، حيث شارك ١,٦٥٠,٠٠٠ شخص في العام ٢٠٢١ - وهو عدد يمثل حوالي نصف عدد سكان دبي.



مؤشر العافية البدنية

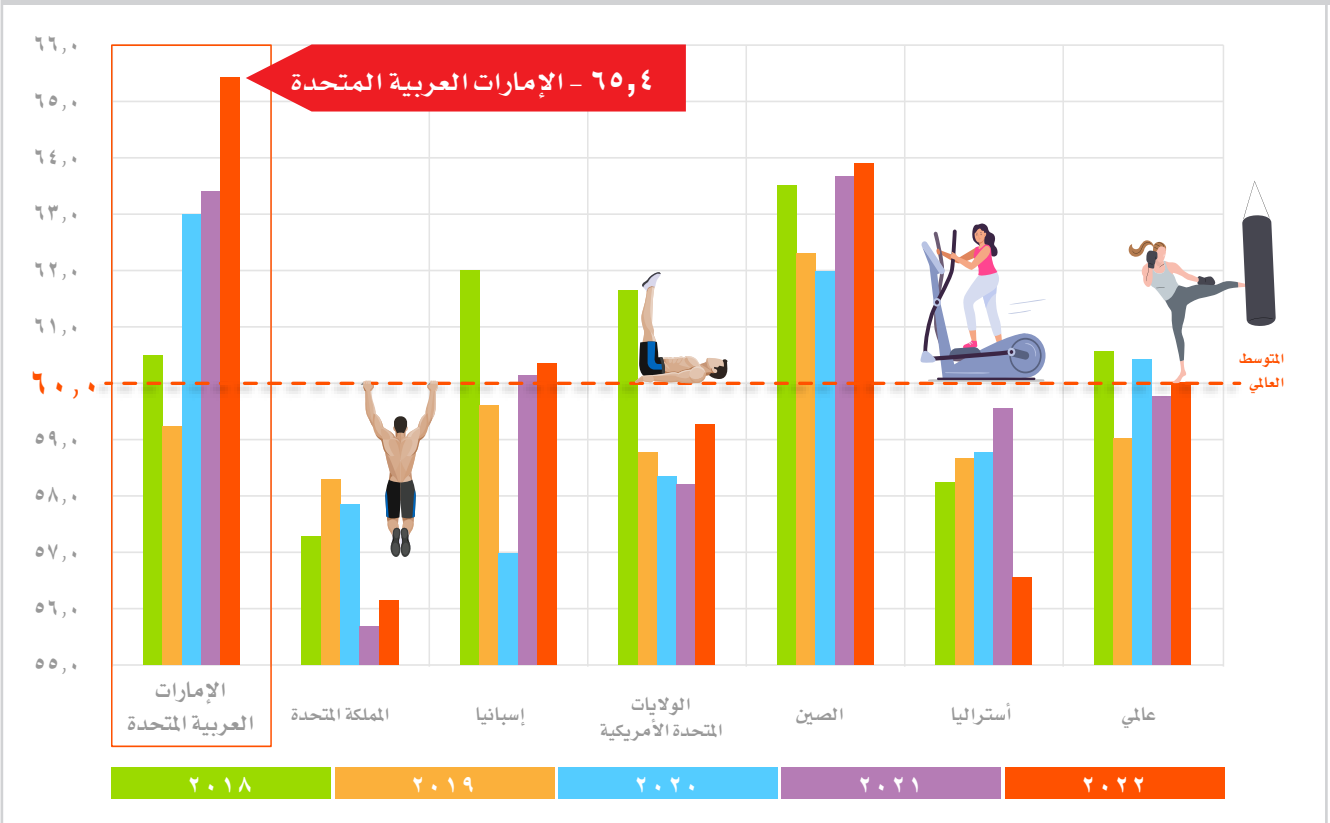


العافية البدنية

تُظهر أحدث بيانات سيغنا أنه منذ عام ٢٠١٨، كانت معدلات اللياقة البدنية في الإمارات العربية المتحدة دون المعدل العالمي بقليل ولكنها تحسّنت منذ ذلك الحين لتتقدّم بشكل كبير وتحقق الصدارة مع توسّع نطاق تحدي دبي للياقة. سجّل مؤشر العافية البدنية لدولة الإمارات العربية المتحدة في العام ٢٠١٨ معدّل ٦٠,٥ بحسب الشركة الرائدة في مجال التأمين الصحي، وذلك بعد مراعاة عدد من العوامل. ويعتبر

هذا المعدل أقل بقليل من المعدل العالمي البالغ ٦٠,٦ بناءً على نتائج الاستطلاع في جميع أنحاء العالم. وبحلول العام ٢٠٢٢، ارتفع المعدل الذي سجّله الإمارات العربية المتحدة إلى ٦٥,٤، بحيث سجّل زيادة بمعدّل ٤,٩ نقاط بينما انخفض المعدل العالمي قليلاً ليبلغ ٦٠.

يسجّل مؤشر العافية البدنية لدولة الإمارات العربية المتحدة تقدماً مقارنة بخمس دول رئيسية:

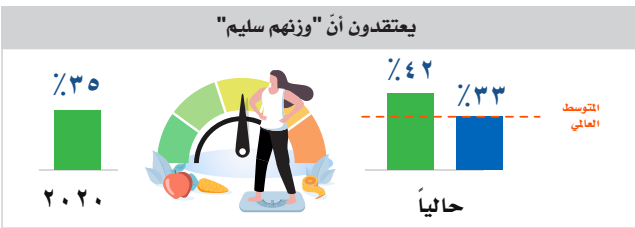
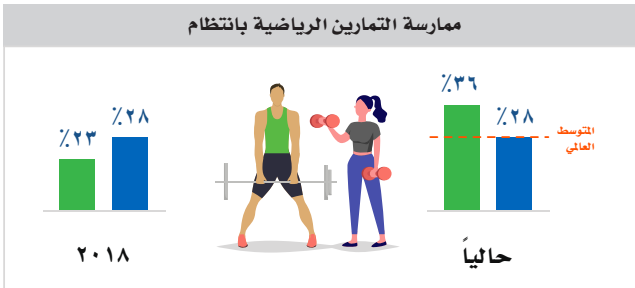


من العام ٢٠١٨ إلى العام ٢٠٢٢، تمكّنت الصين دون سواها من تحقيق زيادة هامشية من ٦٣,٥ إلى ٦٣,٩ بينما انخفضت معدلات كافة الدول الأخرى على مرّ السنين.

يمكن أن تعود أسباب الأداء العالمي الاستثنائي لدولة الإمارات العربية المتحدة إلى توجّه السكان نحو الاعتناء باللياقة البدنية خلال تحدي دبي للياقة، وقد شهد هذا الأداء تحسناً كبيراً في الوقت الذي يمارس فيه المشاركون التمارين الرياضية خلال المبادرة.

خلال النسخة الأولى من تحدي دبي للياقة، كان ١٩% من المشاركين يمارسون الرياضة لمدة ٦٠ دقيقة أو أكثر يومياً، ولكن بحلول العام ٢٠٢١، ارتفعت هذه النسبة إلى ٣٦%. وفي الواقع، تضاعف عدد المشاركين في تحدي دبي للياقة الذين يمارسون التمارين الرياضية أكثر من ساعة في اليوم أربع مرات تقريباً من ١٤٩,٣٤٠ في العام ٢٠١٧ إلى ٥٩٤,٠٠٠ في العام ٢٠٢١.

التمارين الرياضية بانتظام كانت ٢٣ % مقارنةً مع النسبة العالمية التي بلغت ٢٨ %. في العام ٢٠٢٢، عاد الاستطلاع ليكشف أن ٣٦ % حالياً من جميع المشاركين في الإمارات العربية المتحدة (بغض النظر عن الجنس) يمارسون الرياضة بانتظام، متجاوزين المعدل العالمي البالغ ٢٨ %.

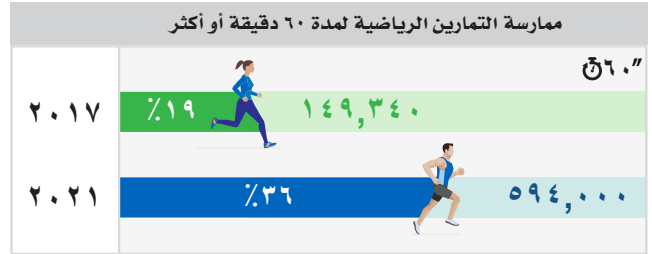


وكان الأمر مماثلاً عندما سئلوا عما إذا كانوا يعتبرون أنهم يتمتعون "بوزن صحي". على مدار السنوات الأربعة، والفعاليات المتتالية لتحدي دبي للياقة، ارتفع هذا المعدل في الإمارات العربية المتحدة من ٣٥ % إلى ٤٢ % في العام ٢٠٢٢، متجاوزاً مرةً أخرى المعدل العالمي البالغ ٣٣ %. علاوةً على ذلك، يرتفع معدّل "النوم الهنيء" في الإمارات العربية المتحدة، حيث كانت النسبة ٣٩ % وأصبحت ٤٣ % بينما انخفضت مستويات النوم العالمية إلى ٣٤ % فقط.

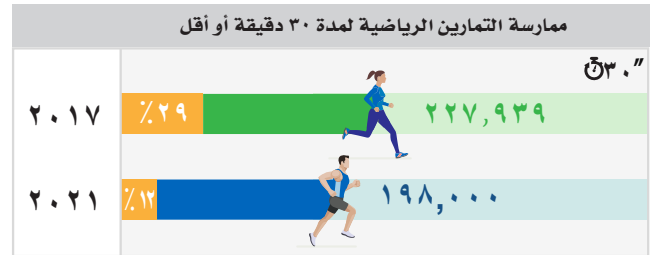
ساهمت هذه الزيادة في النشاط البدني في التمتع بالعافية بشكل عام، حيث حققت فعالية تحدي دبي للياقة ٢٠٢١ هدفها المتمثل في التأثير بشكل إيجابي على العافية المجتمعية عبر مجموعة واسعة من أنشطة



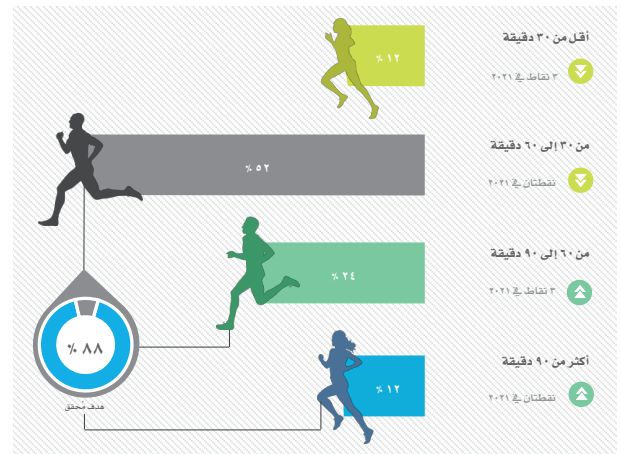
الصحة والرياضة واللياقة البدنية. أفاد المشاركون عن فوائد نفسية هائلة تتمثل في حب الذات فيما أفاد ٢٨ منهم عن تحقيق عدّة مكاسب وأفاد ٢٥ % منهم عن تعزيز صحتهم الذهنية.



ونلاحظ وجود انخفاض كبير في عدد المشاركين في تحدي دبي للياقة الذين يمارسون التمارين الرياضية لأقل من ٣٠ دقيقة في اليوم، حيث انخفض من ٢٩ % في العام ٢٠١٧ إلى ١٢ % فقط في العام ٢٠٢١. وعلى أرض الواقع، أدى ذلك إلى انخفاض المعدل العام على الرغم من الزيادة الهائلة في المشاركة، حيث انخفض من ٢٢٧,٩٣٩ في العام ٢٠١٧ إلى ١٩٨,٠٠٠ في العام ٢٠٢١.



في الواقع، ادعى ٨٨ % من المشاركين في تحدي دبي للياقة، أي حوالي تسعة من كل عشرة أشخاص، بأنهم حققوا هدف التحدي المتمثل في ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ويومياً على مدى ٣٠ يوماً وذلك في العام ٢٠٢١.



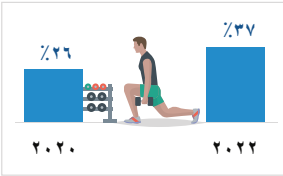
كانت رياضات الجري والركض والسباحة واليوغا وكرة القدم والتمارين في النادي الرياضي وصفوف التدريب العالي الكثافة فضلاً عن التجديف والبادمنتن من أشهر الأنشطة في تحدي دبي للياقة.

انعكست هذه الزيادة في التمارين الرياضية في نتائج آخر الأبحاث التي أجرتها سيفنا، والتي ذكرت في العام ٢٠١٨ أن النسبة المئوية للأشخاص في الإمارات العربية المتحدة قالوا إنهم "يمارسون

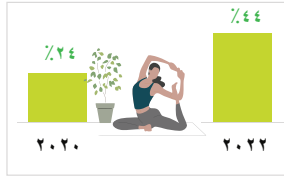
الأسباب الرئيسية لتحسن المعدلات في الإمارات العربية المتحدة:



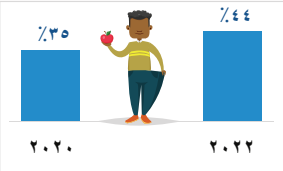
ممارسة التمارين الرياضية بانتظام الآن



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام الآن



يتمتعون بوزن سليم



من الرجال و٣٧% من النساء، وفي العام ٢٠٢١، ارتفع عدد النساء المشاركات بنسبة أربعة إلى ٤١% حيث شكّل الرجال نسبة ٥٩%. على أرض الواقع، ونظراً للزيادة الهائلة في أعداد المشاركين في تحدي دبي للياقة، فقد أدى ذلك إلى زيادة عدد

النساء المشاركات

بأكثر من ١٣٠،

من ٢٩٠،٨٢٠

في العام ٢٠١٧

إلى ٦٧٦،٥٠٠

في العام ٢٠٢١.

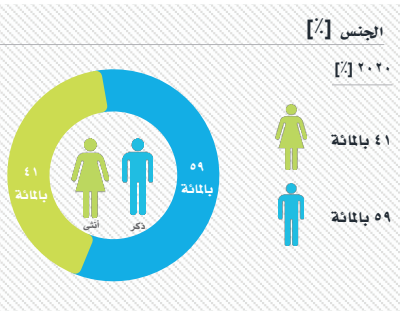
وقد تضاعف عدد

الرجال المشاركين

في التحدي إلى حد

ما، من ٤٩٥،١٨٠ في العام ٢٠١٧ إلى ٩٧٣،٥٠٠ في العام

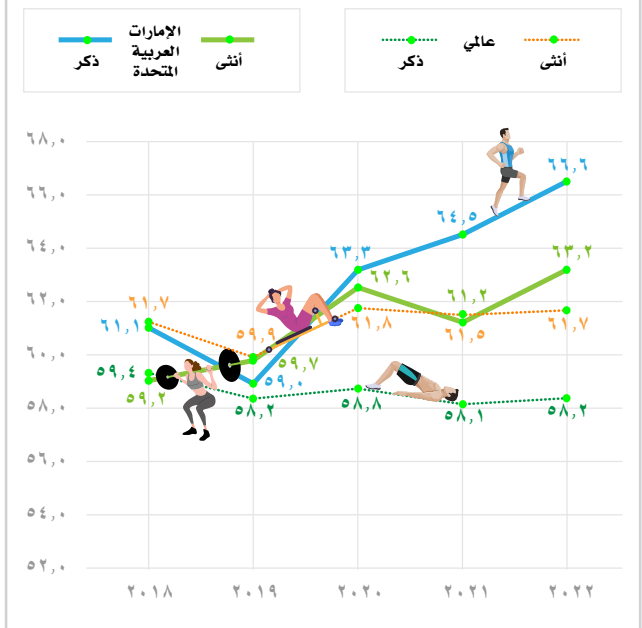
٢٠٢١.



الرجال والنساء في الإمارات العربية المتحدة يتمتعون بلياقة أكبر

إذا أجرينا مقارنة بحسب الجنس، نستنتج أنّ الرجال والنساء على حدٍ سواء ساهموا في زيادة نسبة اللياقة البدنية في الإمارات العربية المتحدة. سجّل معدل العافية البدنية أدنى مستوياته في البدء حيث بلغ ٥٩.٢ في العام ٢٠١٨، ثم ارتفع المعدل لدى النساء في الإمارات العربية المتحدة في العام ٢٠٢٢ إلى ٦٣.٢، فتنفّون على نظيراتهنّ من النساء على مستوى العالم (حيث تراجع المعدل إلى ٥٨.٢)، وتجاوزن أيضاً المعدل لدى الرجال على مستوى العالم حيث بلغ ٦١.٧.

الجنس



ومن منظور السكان العاملين في الإمارات العربية المتحدة،

كانت معدلات العافية البدنية لدى الرجال والنساء

متطابقة نوعاً ما، حيث سجلت ٦٥,٦ لدى النساء و٦٦,٦ لدى

الرجال. وتعكس هذه المعدلات التقدم الإجمالي للمرأة، حيث

تفوق على المعدل العالمي البالغ ٦٠,٣ بمقدار ٥,٣ نقطة، بينما

ما زال الرجال في الإمارات يتفوقون على نظرائهم العالميين

بمعدل متوسط يبلغ ٦٣,٢ بمقدار ٣,٤ نقاط.

يرتبط ذلك ارتباطاً مباشراً بالبيانات التي تمّ تسجيلها عن

طريق تحدي دبي للياقة، والتي شهدت مشاركة أعداد متزايدة

من النساء في حركة المبادرة نحو اللياقة البدنية. في العام

٢٠١٨، كانت نسبة ٦٣% من المشاركين في تحدي دبي للياقة

"ارتفع عدد النساء المشاركات في

تحدي دبي للياقة بنسبة تزيد على

١٣٠%، من ٢٩٠،٨٢٠ في العام ٢٠١٧

إلى ٦٧٦،٥٠٠ في العام ٢٠٢١."



والحدائق العامة لتوفير بيئة صحية للمقيمين والزوار. وتضم المدينة حالياً مسارات للجري مخصصة تمتد على مسافات طويلة في جميع أنحاء الإمارة، بما فيها نخلة جميرا المذهلة، على طول شاطئ جميرا الخلاب وفي الحدائق الغناء مثل حديقة الصفا وحديقة خور دبي.

وتحدّث صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، عن خطة دبي الحضرية ٢٠٤٠ قائلاً: "تركز خطط التنمية الاستراتيجية لدينا على ابتكار أفضل بيئة وبنية تحتية ممكنة لتعزيز سعادة المجتمع ورفاهيته ودعم تحقيق أعظم التطلعات الإنسانية لكل من مواطنينا والأفراد من جميع أنحاء العالم."

"يمثل عدد المشاركين في تحدي دبي للياقة عام ٢٠٢١ حوالي نصف سكان دبي - بزيادة قدرها ١١٠٪ منذ بدء التحدي قبل خمس سنوات."

زيادة الاستثمار في اللياقة البدنية

باتت الرياضة واللياقة البدنية والعافية جزءاً أساسياً من استراتيجية دبي لتصبح المدينة الأكثر سعادةً في العالم.

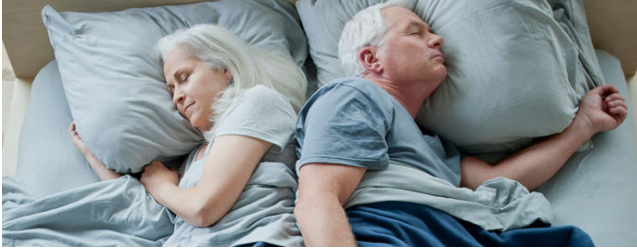
حالياً، يساهم قطاع الرياضة بمبلغ ٤ مليارات درهم إماراتي (١,٠٨ مليار دولار أميركي) سنوياً في اقتصاد دبي، التي تستضيف عدداً من الفعاليات الوطنية والدولية وتجذب الزوار من جميع أنحاء العالم.

يوجد حالياً أكثر من ٢٠,٠٠٠ شخص يعملون في قطاع الرياضة بدبي، وقد أدت البنية التحتية المتقدمة المصممة لتسهيل ممارسة الرياضات في الإمارة، والتي تشمل مسارات مخصصة لركوب الدراجات الهوائية والجري، بالإضافة إلى ارتفاع عدد الأكاديميات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية، دوراً مهماً في نمو القطاع.

في العام ٢٠٢١، تمّ تسجيل أكثر من ٥١,٠٠٠ رياضي كأعضاء مسجلين يمارسون ٥٦ نوعاً من الرياضة ويشاركون في مئات البطولات في جميع أنحاء دبي. كما أقيمت ١٣٠ فعالية رياضية دولية وأكثر من ٧٠ معسكراً للمنتخبات والأندية الدولية.



أنشأت دبي مسارات الدراجات الهوائية تمتد على مسافة ٤٦٣ كلم وتخطط لتوسيعها لتصبح مسافتها الإجمالية ٧٥٩ كلم بحلول العام ٢٠٢٦ كجزء من خطة دبي الحضرية ٢٠٤٠، مع وضع مخططات لإنشاء مسارات في ٢٩ منطقة في المدينة، فضلاً عن مضاعفة المساحات الخضراء والترفيهية



لم يشعر الشباب فقط بالفوائد، حيث أن سجلت نسبة الذين تجاوزوا الخمسين من العمر معدلات أعلى أيضاً من المعدل العالمي للعافية، وحصلت الإمارات على درجة ٦١,١ مقابل ٥٥,٤، وفي الإمارات العربية المتحدة، سجل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٥٠ عاماً معدلاً أعلى من المعدل العالمي على مدار السنوات الخمسة الماضية. وعند سؤالهم أثناء الاستطلاع، أفاد المجيبون إلى أن السبب الأساسي يعود إلى شعورهم بأنهم يتمتعون "بوزن صحي" في العام ٢٠٢٢، ٣٨٪ مقابل ٢٤٪ على مستوى العالم وأنهم يحصلون على "نوم هنيء" - ٣٥٪ حالياً مقابل ٢٦٪ على مستوى العالم.

توارث عبر الأجيال

يتضح أن السكان يستخدمون هذه المرافق بشكل جيد، حيث أظهر بحث أجرته سيفنا أن جيل الألفية في الإمارات العربية المتحدة، أي الجيل الذي يتراوح عمره حالياً بين ٢٥ و ٣٤ عاماً، قد احتل المرتبة الأعلى في العالم من حيث معدل العافية البدنية فسجل معدل ٦٨,٣، متفوقاً على المعدل العالمي بأكثر من أربع نقاط، حيث بلغ المعدل العالمي ٦٤,٢.

ويعود السبب، الذي تجلّى خلال المقابلات التي أجريت خلال الاستطلاع، إلى شعور عدد أكبر من جيل الألفية بأنهم يتمتعون "بالوزن السليم" في العام ٢٠٢٢ - ٥٠٪ مقابل ٣٧٪ في العام ٢٠٢٠ وأنهم "يمارسون التمارين الرياضية بانتظام"، ٤٠٪ حالياً مقابل ٢٥٪ في العام ٢٠٢٠.

العافية البدنية (الفئة العمرية: ما فوق ٥٠)



أعلى باستمرار من المعدل العالمي على مرّ السنين

العافية البدنية (جيل الألفية)



أبرز الأسباب



أبرز الأسباب

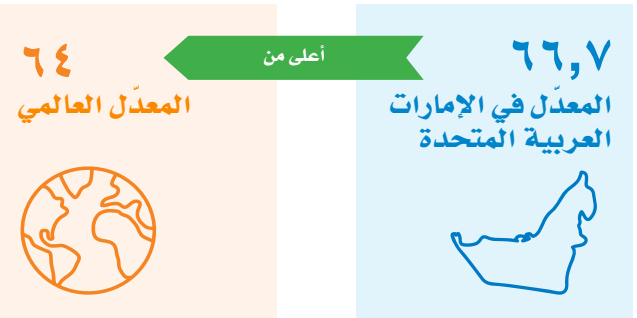




عائلات مزدهرة

في الإمارات العربية المتحدة، لم يكتف الأهل العاملون الذين لديهم أطفال بالتفوق على نظرائهم العالميين في معدل العافية البدنية، ٦٦,٧ مقابل ٦٤، بل إنهم قد تغلبوا على أولئك الذين يعملون وليس لديهم أطفال في الإمارات والذين سجلوا نسبة ٦٥,٣. سجل كل من الأهل العاملين وأولئك الذين ليس لديهم أطفال في دولة الإمارات العربية المتحدة معدلات أفضل بكثير من المعدل العالمي للأشخاص العاملين بدون أطفال والذين سجلوا نسبة ٥٨,٢.

الأفراد العاملون ممن لديهم أطفال

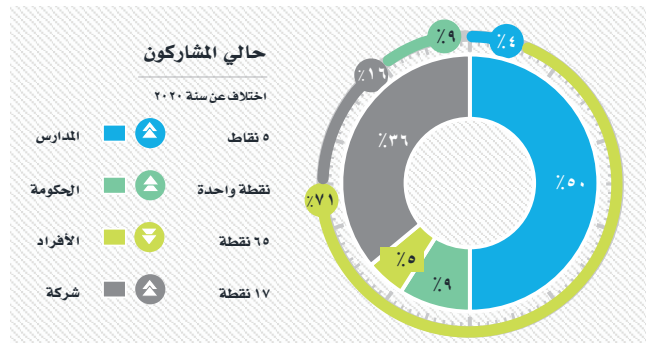


تسجلت ١٠٠٪ من المدارس في دبي للمشاركة في تحدي دبي للياقة اعتباراً من العام ٢٠٢١، ويُعتبر ذلك أحد العوامل التي أدت إلى هذه الزيادة.

لا عجب أن الأبحاث، التي أجريت في آخر استطلاع لسيغنا ٣٦٠ استهدف على وجه التحديد "عافية الأسرة"، قد أظهرت أيضاً أن الإمارات العربية المتحدة احتلت الصدارة عالمياً، مسجلة نسبة ٧٣,١، ومتقدمة على المملكة المتحدة (٦٧,١) والولايات المتحدة (٦٨) وأستراليا (٦٦,١) والصين (٦٧,٩) وإسبانيا (٦٨,٥).

يرتبط ذلك مباشرةً بهدف تحدي دبي للياقة سعياً إلى تحسين اللياقة لدى الأسرة، لاسيما تشجيع الأطفال على المشاركة. في العام ٢٠٢١، شارك عدد من الأطفال في مسابقة تحدي دبي للياقة أكبر من جميع المشاركين في النسخة الأولى منه في العام ٢٠١٧. وبالفعل، ارتفعت نسب مشاركة المدارس في تحدي دبي للياقة من ٤٤٪ عند إنطلاقه إلى ٥٠٪ في العام ٢٠٢١، ولكن

"ارتفع عدد تلامذة المدارس المشاركين بنسبة ١٣٩٪، من ٣٤٥,٠٠٠ في العام ٢٠١٧ إلى ٨٢٥,٠٠٠ في العام ٢٠٢١، وذلك مع مشاركة نسبة ١٠٠٪ من مدارس دبي الآن في تحدي دبي للياقة."



عند تتبعها على أرض الواقع، فقد ارتفع عدد تلامذة المدارس المشاركين بنسبة ١٣٩٪ من ٣٤٥,٠٠٠ في العام ٢٠١٧ إلى ٨٢٥,٠٠٠ في العام ٢٠٢١.



الطاقة والحيوية

وعندما سُئلوا مرّة أخرى عن مستويات "الطاقة"، احتلت الإمارات العربية المتحدة الصدارة عالمياً، حيث كانت نسبة ٥٠٪ من المشاركين في الإمارات إيجابية، مقارنةً بالمعايير العالمية البالغة ٤٠٪.

عندما سُئلوا عمّا إذا كان لديهم "طاقة وحيوية"، رَدّت نسبة ٦٣٪ من الإماراتيين المشاركين في الاستطلاع بالإيجاب، مقابل ٤٥٪ كمتدّل عالمي. وبالمثل، فإن أولئك الذين سُئلوا في الإمارات العربية المتحدة عمّا إذا كانوا يشعرون بأنهم "مفعمون بالحياة والحيوية" فقد رَدّوا مرّة أخرى بإيجابية، حيث بلغت النسبة ٥٩٪ مقابل ٤٤٪ على مستوى العالم. وسُئلوا عمّا إذا كانوا "يشعرون دوماً باليقظة والوعي" فقد وافق حوالي ٥٢٪ من الأشخاص المقيمين في الإمارات والمشاركين في الاستطلاع، أعلى من النسبة العالمية البالغة ٤٣٪.

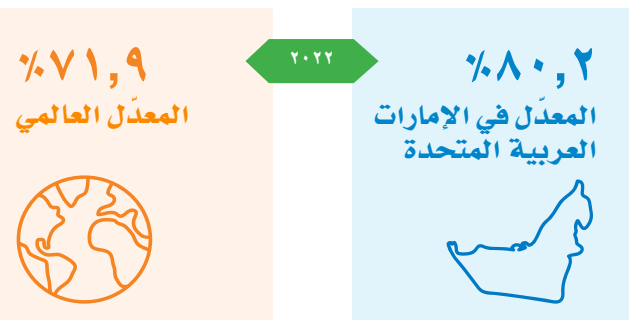
"شعروا نوعاً ما باليقظة والوعي"	"مفعمون بالحياة والحيوية"	"شعروا بالطاقة والحيوية"	
٥٢٪	٥٩٪	٦٣٪	الإمارات العربية المتحدة
٤٣٪	٤٤٪	٤٥٪	عالمي



كما سُئل المشاركون عن مكّونات "الصحة الكاملة"، فأجاب ٨٠,٢٪ من المشاركين في الإمارات العربية المتحدة أنّ التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي والنوم الجيد تعتبر عوامل مهمة جداً للتمتّع بصحة كاملة مقارنةً بـ ٧١,٩٪ على مستوى العالم.

وتوازياً مع هذا النمو، استمرّ رضا العملاء في النمو، من ٨٨٪ في العام ٢٠١٧ إلى ٩٣٪ في العام ٢٠٢١، حيث كانوا إمّا "سعداء" أو "سعداء للغاية" بتجربتهم.

الصحة الكاملة



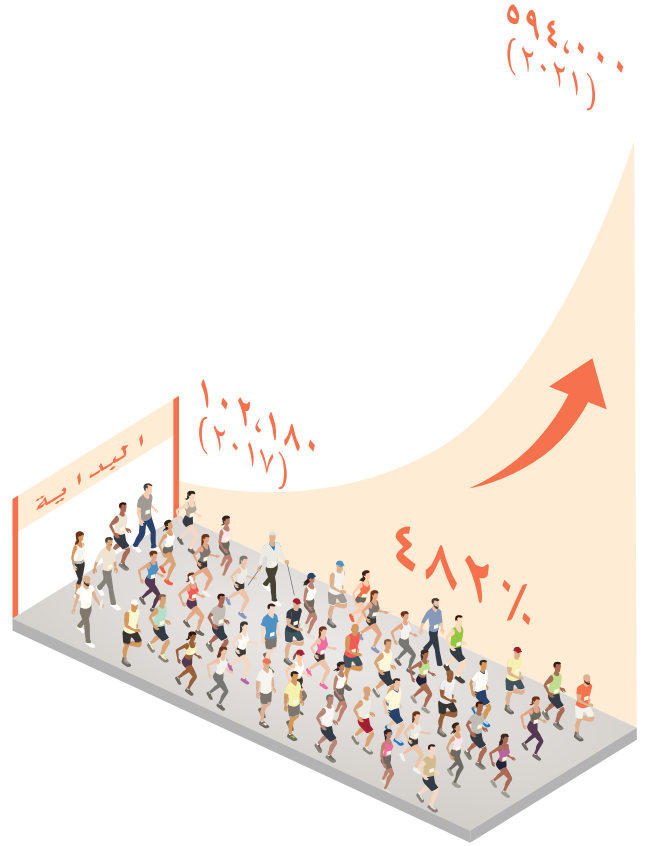
اعتبروا أنّ التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي والنوم الجيد عوامل مهمة جداً للتمتّع "بصحة كاملة".

مشاركة الشركات

مشاركة القطاع الخاص أيضاً في تحدي دبي للياقة منذ إنطلاقه، سواء من حيث المشاركة أو الدعم.

فيما يتعلق بالمشاركين، زادت نسبة أعداد الشركات التي انضمت إلى تحدي دبي للياقة من ١٣% في العام ٢٠١٧ إلى ٣٦% في العام ٢٠٢١. ويزداد هذا النمو الهائل عند النظر إليه على أرض الواقع، حيث ارتفع عدد الشركات المشاركة بنسبة ٤٨٢% من ١٠٢،١٨٠ في العام ٢٠١٧ إلى ٥٩٤،٠٠٠ في العام ٢٠٢١.

تلقت المبادرة دعماً متزايداً من قبل عدد كبير من الشركاء من الحكومة والقطاع الخاص الذين ساعدوا في تعزيز حيوية المجتمع، بما في ذلك المنظمين ودائرة الاقتصاد والسياحة بدبي ومجلس دبي الرياضي.



"يجسد هذا الإنجاز المذهل التزام مجتمع دبي بأسلوب حياة أنشط، حيث حقق حوالي ٩ من كل ١٠ مشاركين أهدافهم ٣٠ X ٣٠ واستفادوا من تحدي دبي للياقة من أجل تعزيز صحتهم البدنية والعقلية."

المنهجية

سعيًا إلى رصد وتتبع التطور السنوي للعافية، ينظر استطلاع سيغنا 36° حول العافية في خمسة مكونات رئيسية: العائلة، الحالة المادية، الصحة البدنية، الحياة المجتمعية والعملية. وقامت أسواق سيغنا العالمية بتحليل النتائج للكشف عن آخر الاتجاهات والتحديات في مجالي الصحة والعافية، وذلك بالشراكة مع كانتار التي تعتبر شركة رائدة عالمياً في مجال البيانات والرؤى والاستشارات.

تطور الاستطلاع

يُعتبر استطلاع سيغنا 36° العالمي حول العافية للعام 2022 النسخة الثامنة من الاستطلاع السنوي.

في العام 2022، أجرى الفريق استطلاعاً استهدفت 11,922 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاماً في 15 سوقاً، بما في ذلك أستراليا وبلجيكا والبر الرئيسي للصين وهونغ كونغ والهند واليابان وكينيا والمملكة العربية السعودية وسنغافورة وإسبانيا وسويسرا وهولندا والإمارات العربية المتحدة والمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية.

تطور الموضوع

موجة من المخاوف الصحية							
+							
التنقل العالمي	التنقل العالمي						
+	+						
نسبة اعتماد خدمات الصحة الافتراضية	نسبة اعتماد خدمات الصحة الافتراضية						
+	+						
استقطاب المواهب والحفاظ عليها	أولويات جديدة	خدمات رعاية صحية مقبولة الأسعار	صحة القلب				
+	+	+	+				
دعم صاحب العمل	العمل من المنزل ودعم صاحب العمل	أمراض غير معدية	تقنيات الصحة	إمكانية الوصول والقدرة على تحمل التكاليف	الوسائل الرقمية		
+	+	+	+	+	+		
الصحة الكاملة	الصحة الكاملة	الوحدة	الضغط والعافية في مكان العمل	العافية في مكان العمل	العافية في مكان العمل		
+	+	+	+	+	+		
الاستنفاد الكبير	الضغط والتكيف	الضغط والعافية في مكان العمل	التقدم في العمر والاستعداد	فخ العمر	فخ العمر	مواضيع مخصصة	مواضيع مخصصة
+	+	+	+	+	+	+	+
مؤشر	مؤشر	مؤشر	مؤشر	مؤشر	مؤشر	مؤشر	مؤشر

