

تقرير الصحة واللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية 2025

يناير 2025



**أكبر استبيان للصحة واللياقة البدنية
في الشرق الأوسط على الإطلاق**

الفهرس

النائج الرئيسية	
الرؤى التي برزت من بياناتنا.....	5
كيف جمعنا البيانات	
كيف جمعنا البيانات.....	8
التصورات الصحية: كيف نشعر تجاه أنفسنا؟	
نظرة مقربة على كيفية تقييم الناس لصحتهم والأهداف التي يأملون تحقيقها.....	9
الخبرة وعادات ممارسة الرياضة	
عدد الأشخاص الذين لم يزوروا صالات الألعاب الرياضية من قبل أو يتخطون زياراتهم، ومدى انتظامهم في التمارين الآن.....	12
العوائق والدوافع	
ما الذي يمنع غير الأعضاء من الانضمام، وما الذي يحفز الأعضاء على الاستمرار.....	13
النظام الغذائي والتغذية	
لمحة عن عادات الأكل وتوجهات الأشخاص نحو الأنظمة الغذائية.....	17
المسائل المالية: الاعتبارات المالية والإنفاق	
كيف تؤثر التكلفة على خيارات اللياقة البدنية وأين نستثمر أموالنا.....	20
العوامل الاجتماعية	
الأصدقاء والعائلة، والمجتمع: تأثيرهم في مسيرتنا مع اللياقة البدنية.....	23
الاتجاهات والتكنولوجيا والمستقبل	
الاتجاهات والتكنولوجيا وإلقاء نظرة على ما يحمله المستقبل.....	27
أبحاث السوق: مقارنة عالمية	
رؤية شاملة حول ديناميكيات السوق والتوقعات المستقبلية للمنطقة.....	33
ختام الاستطلاع	
الخلاصة.....	36
مراجع.....	39



ممارسة الرياضة.

ومع ذلك، نرى آفاقاً واعداً للنمو وتشابهاً مع المراحل الأولى للنمو الهائل الذي شهدته المملكة المتحدة عندما دخلت النوادي الرياضية منخفضة التكلفة السوق في عام 2011، مما أدى إلى توسع قاعدة العضوية في القطاع من 200,000 إلى 2.8 مليون عضو خلال ثماني سنوات. نؤمن بأننا نعيش مرحلة ما قبل الانطلاق نفسها، وليس هذا رأينا وحدنا، إذ تشير أبحاث مستقلة إلى أن عضويات الصالات الرياضية منخفضة التكلفة قد تنمو بنسبة 30-45% سنوياً خلال السنوات الخمس المقبلة في هذه المنطقة.

نأمل أن يُلهم هذا البحث القطاع لاتخاذ خطوات فعالة تقودنا نحو مستقبل أكثر نشاطاً وشمولية وتركيزاً على الصحة، مع استمرار تطور هذه المنطقة.

مرحباً بكم في استطلاعنا الافتتاحي للصحة واللياقة البدنية، وهو الأكبر من نوعه في المنطقة، حيث شمل التقرير إجابات من 9644 شخصاً في المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة تغطي مواضيع مهمة مثل التصورات والسلوكيات والدوافع والعوامل الاجتماعية والاقتصادية وغير ذلك الكثير.

في جيمنيشن، هدفنا بسيط وطموح في الوقت ذاته: أن نصبح "شريك الحركة في المنطقة" ونجعل الصحة واللياقة في متناول الجميع. لقد أجرينا هذا البحث للوفاء بالتزامنا بتمكين مجتمعاتنا من السعي نحو حياة أكثر صحة وسعادة. أنا فخور بشكل خاص بأن هذا التقرير يسلط الضوء على العلاقة بين تقدم الأمم نحو بناء أجيال أكثر صحة والفرص المتاحة لنا كصناعة لدعم هذا الهدف المتمثل في مساعدة الناس على عيش حياة أكثر لياقة. ومع ذلك، يكشف التقرير أيضاً عن عوائق محددة نحتاج كصناعة إلى معالجتها - مثل العرض والقدرة على تحمل التكاليف وضيق الوقت و"رهبة الصالة الرياضية" - وكلها لا تزال تمثل مخاوف مهمة للكثيرين، ومن الواضح أنه لا يزال هناك عمل يجب القيام به. أنا فخور بشكل خاص بأن التقرير يبرز العلاقة بين تقدم الأمة في تنشئة أجيال أكثر صحة والدور الذي يمكننا، كقطاع، أن نلعبه في مساعدة الناس على تبني نمط حياة أكثر نشاطاً ولياقة. ومع ذلك، تُظهر نتائجنا وجود عوائق ملموسة، منها قلة الصالات الرياضية، ارتفاع التكلفة، ضيق الوقت، وظاهرة "رهبة الصالة الرياضية"، وهي جميعها تحديات حقيقية تؤكد الحاجة المستمرة لمواجهة ذلك بالعمل الجماعي.

نأمل أن يوضح بحثنا أن هذه العوائق يمكن أن تتحول إلى فرص. حالياً، تُصنف دبي والرياض ضمن المدن الأعلى عالمياً في اشتراكات الصالات الرياضية، حيث تحتلان المركزين الثالث والخامس على التوالي، مما يجعل الاشتراكات فيهما أعلى بنسبة 150% من ستوكهولم، و25% من لندن، و15% من نيويورك. وعند استطلاع آراء الجمهور، أعربوا عن نفس المخاوف، حيث كانت التكلفة وتوافر المواقع من أبرز العوائق أمام

النتائج الرئيسية

الرؤى التي برزت من بياناتنا

رغبة قوية في التمتع بصحة جيدة

- 92% من المجيبين في المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة يطمحون إلى تحسين صحتهم، وهي نسبة أعلى بكثير من المملكة المتحدة (76%) والولايات المتحدة الأمريكية (75%).
- وذكر 64% من المشاركين أن صحتهم قد تحسنت خلال العام الماضي، بينما أشار 26% إلى أنهم حافظوا على مستواهم الصحي.
- هذا التوجه مدعوم بنمو السوق، حيث تشهد المملكة العربية السعودية زيادة في معدل استخدام الصالات الرياضية بمعدل نمو سنوي مركب يصل إلى 16.8% بين 2020 و 2023، وهو الأعلى عالمياً، وحازت الإمارات العربية المتحدة على المركز الثالث بنسبة 5.8%.

طفرة في عدد مرتادي الصالات الرياضية لأول مرة

- 56% من المشاركين في المملكة العربية السعودية و 58% في الإمارات العربية المتحدة لم يمتلكوا عضوية في صالة رياضية خلال الاثني عشر شهراً الماضية، مما يشير إلى فرص نمو كبيرة وغير مستغلة.
- وعلى الرغم من ذلك، يصف 82% من الأشخاص أنفسهم بأنهم نشيطون إلى حد ما على الأقل، حيث يمارس 79% منهم التمارين الرياضية مرتين في الأسبوع أو أكثر.
- وتشير توقعات حكومية ووزارة الاستثمار والرياضة، (2033) إلى نمو عضويات الصالات منخفضة التكلفة في السعودية بمعدل نمو سنوي مركب يتراوح بين 35-40% للرجال و40-45% للنساء خلال السنوات الخمس المقبلة، مما يعكس دخول شريحة جديدة من المستخدمين إلى السوق.

تنمية السوق وليس فقط الاستحواذ على حصة

- أكثر من نصف أعضاء جيمنيشن الجدد لم يكن لديهم عضوية في صالة رياضية خلال العام الذي سبق انضمامهم، مما يبرز دور الصالات ذات الأسعار المنخفضة في توسيع آفاق اللياقة البدنية بدلاً من مجرد استقطاب العملاء من المنافسين الحاليين.
- يشهد الشرق الأوسط حالياً مرحلة نمو مبكرة في قطاع الصالات الرياضية ذات التكلفة المنخفضة والقيمة العالية، على غرار ما حدث في المملكة المتحدة عام 2011. خلال تلك الفترة، شهدت الاشتراكات في الصالات منخفضة التكلفة في المملكة المتحدة نمو سنوي مركب بلغ نسبة 39% على مدى ثماني سنوات، بينما لم تحقق النوادي الرياضية التقليدية أي نمو صافٍ. وارتفع عدد المشتركين في الصالات منخفضة التكلفة من 200 ألف إلى 2.8 مليون، مما ساهم في زيادة معدل انتشار الصالات الرياضية في المملكة المتحدة من 11.9% إلى 15.6%.





”رهبة الصالة الرياضية“

- ما يقرب من نصف المشاركين يعانون من شعور بعدم الراحة في الصالة الرياضية، خاصة بين النساء (50% مقارنة بـ 42% للرجال).
- وتشمل الأسباب الشائعة عدم الإلمام بالمعدات، وعدم معرفة التمارين والشعور بالخجل من ممارسة التمارين أمام الآخرين.
- تؤكد هذه الأرقام أهمية توفير بيئات ترحيبية وداعمة للمبتدئين، مع تعزيز التعليم والمساعدة لتسهيل بدء رحلتهم الرياضية.

القدرة على تحمل التكاليف كمحرك رئيسي

- التكلفة هي العائق الأكبر بالنسبة لغير الأعضاء: 51% في المملكة العربية السعودية و 53% في الإمارات العربية المتحدة يعتقدون أن عضوية الصالات الرياضية باهظة الثمن.
- وفقاً لأبحاث دويتشه بنك (2019)، تعد دبي ثالث أعلى مدينة عالمياً من حيث عضوية الصالات الرياضية، بينما تحتل الرياض المرتبة الخامسة. وفقاً لأبحاث دويتشه بنك (2019)، تُعد دبي ثالث أعلى مدينة عالمياً من حيث عضويات الصالات الرياضية، بينما تحتل الرياض المرتبة الخامسة. بالمقارنة مع ستوكهولم، التي تُعرف بأنها المدينة ذات أعلى نسبة اشتراكات في النوادي الرياضية عالمياً، فإن رسوم الاشتراك في دبي أعلى بنسبة 150%. كما تزيد دبي بنسبة 25% عن لندن و15% عن نيويورك.
- أشار الأعضاء الحاليون إلى أن التكلفة هي ثاني أكبر سبب لعدم تجديد عضويتهم، مما يؤكد على أهمية توفير عضويات بأسعار معقولة.
- كشفت دراسة حول انتشار الصالات الرياضية منخفضة التكلفة في المملكة المتحدة بين عامي 2011 و2019، وهي الفترة التي دخلت فيها هذه الصالات السوق، عن نمو سنوي مركب بنسبة 39% في اشتراكاتها. قفز عدد المشتركين من 200,000 إلى 2.8 مليون خلال تلك الفترة، مما رفع معدل الانتشار في المملكة المتحدة من 11.9% إلى 15.6%. في المقابل، لم يشهد سوق الصالات التقليدية أي نمو صافٍ خلال نفس الفترة (The Gym Group PLC, 2016, 2020).

تزايد الإنفاق على اللياقة البدنية

- أفاد أكثر من 43% من المشاركين في السعودية و 51% في الإمارات بزيادة إنفاقهم على اللياقة البدنية في العام الماضي، مقارنة بـ 24% فقط في المملكة المتحدة.
- يخطط أكثر من نصف المشاركين في الاستطلاع (62% في السعودية، 55% في الإمارات) لزيادة إنفاقهم في عام 2025، مما يعكس سوقاً قوية تستعد للتوسع المستمر.
- ومما يعزز هذا الاستعداد للاستثمار للمبادرات التي تقودها الحكومة على سبيل المثال، رؤية 2030 (2024) في المملكة العربية السعودية وتحدي دبي للياقة 2024 في الإمارات العربية المتحدة، والتي تعزز أنماط الحياة النشطة وتدعم نمو القطاع.

دوافع اجتماعية ونفسية قوية

- يرى ما يقرب من نصفهم تقريباً أن الصالة الرياضية جزء من حياتهم الاجتماعية، حيث يقيم واحد من كل

خمسة منهم صداقات ذات مغزى هناك.

- كما يولي 92% من المشاركين أهمية كبيرة للصحة النفسية، ويرون أن ممارسة الرياضة أمر بالغ الأهمية للحد من التوتر وتحسين الصحة العامة.
- تتماشى هذه النتائج مع التركيز المتزايد في المنطقة على الصحة، بما في ذلك الإقبال على الأجهزة القابلة للارتداء وعادات الأكل الصحية.

وفي جميع أنحاء المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة، فإن الإصرار الجماعي على تبني أنماط حياة صحية أكثر - مدعوماً بالنمو السريع للسوق والسياسات الحكومية المواتية وزيادة وعي المستهلكين - يضع المنطقة في وضع تحولي وعلى الرغم من أن قضايا مثل التخويف من الصالات الرياضية والقدرة على تحمل التكاليف لا تزال تمثل تحدياً، إلا أن الرغبة في الاستثمار في الصحة البدنية والعقلية تشير إلى أن صناعة اللياقة البدنية في الشرق الأوسط لديها مستقبل مشرق وواعد. ■

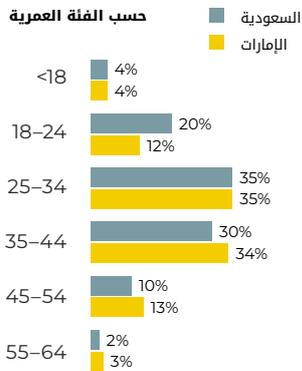
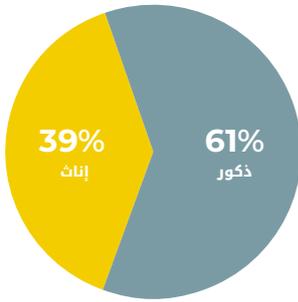


كيف جمعنا البيانات

طريقة جمع البيانات

9,644

مشاركون في الاستطلاع



كان هدفنا هو الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الأشخاص من خلال استبياننا، مما يضمن جمعنا لمجموعة واسعة من وجهات النظر لأفضل تمثيل ممكن للسكان. نحن ندرك أن عيّنتنا قد لا تعكس بشكل كامل إجمالي عدد السكان، وذلك بصفتنا مشغلاً عالي القيمة ومنخفض التكلفة. وللتخفيف من هذه المشكلة، سعينا إلى الحصول على حجم استجابة كبير (ن = 9,644)، يشمل كلاً من الأعضاء (63%) وغير الأعضاء (37%) من دولتين. من بين المشاركين، 44% من المملكة العربية السعودية و56% من الإمارات العربية المتحدة، مع توزيع الجنسين 39% من الإناث و61% من الذكور.

تصميم الاستبيان: تضمنت الدراسة الاستقصائية في المقام الأول أسئلة مغلقة (الاختيار من متعدد، نعم/لا ومقاييس ليكرت لتمكين التحليل الكمي).

اللغة: قَدّم الاستبيان باللغتين الإنجليزية والعربية، مما أتاح للمشاركين من خلفيات متنوعة.

التحقق من صحة الردود: سمح للمشاركين بتقديم رد واحد فقط، مع تصفية المشاركات المكررة عن طريق التحقق من عناوين بروتوكول الإنترنت.

فترة جمع البيانات: تم جمع الردود على مدى أسبوعين، من 15 إلى 31 ديسمبر 2024.

رغم سعينا للوصول إلى شريحة ديموغرافية واسعة، قد تكون العينة أكثر وعياً بالصحة مقارنة بالجمهور الأوسع، نظراً للمنصات المستخدمة في الاستقطاب. ومع ذلك، نعتقد أن الاستبيان يعكس صورة واضحة حول المواقف والسلوكيات والعوائق الحالية المتعلقة بالصحة واللياقة في السعودية والإمارات. ■

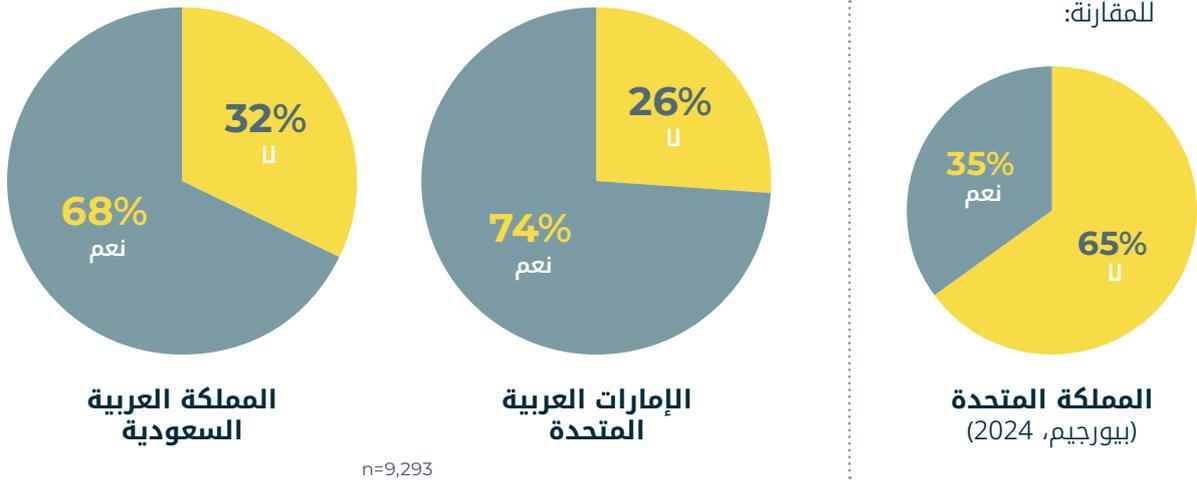
التصورات الصحية: كيف نشعر تجاه أنفسنا؟

نظرة فاحصة على كيفية تقييم الناس لصحتهم والأهداف التي يأملون تحقيقها.

هل نعتني بصحتنا كما يجب؟ وما هي تطلعاتنا؟

وعندما سألوا عما إذا كانوا يشعرون أنهم يعتنون بصحتهم بقدر ما ينبغي، وشعر 32% من المشاركين في المملكة العربية السعودية و 26% في الإمارات العربية المتحدة بذلك لم يفعلوا ما يكفي لصحتهم.

هل تشعر أنك تعتني بصحتك بقدر ما ينبغي؟



ومع ذلك، أشار 92% من المشاركين في الاستطلاع إلى أن الاعتناء بالصحة هو طموحهم الرئيسي. في المقابل، لم يشارك هذا الطموح سوى 76% من الأشخاص في المملكة المتحدة (Pure Gym، 2024) و75% في الولايات المتحدة الأمريكية (Life Time، 2024)، وهو ما يمثل فرقاً بنسبة 16 و17 نقطة مئوية على التوالي. وعلاوة على ذلك، شعر 65% من الأشخاص في المملكة المتحدة أنهم لا يعتنون بصحتهم بالقدر الذي يجب أن يعتنوا به في منطقتنا، وهو ضعف المعدل في منطقتنا، مما يشير إلى وجود دفعة قوية نحو نمط حياة أكثر صحة من المحتمل أن تكون مدعومة بالجهود الحكومية مثل تحدي دبي للياقة (DFC، 2024) ورؤية السعودية 2030 (رؤية 2030، 2024).

92%

أشار المشاركون في الاستطلاع إلى أن الاعتناء بالصحة هو طموحهم الرئيسي



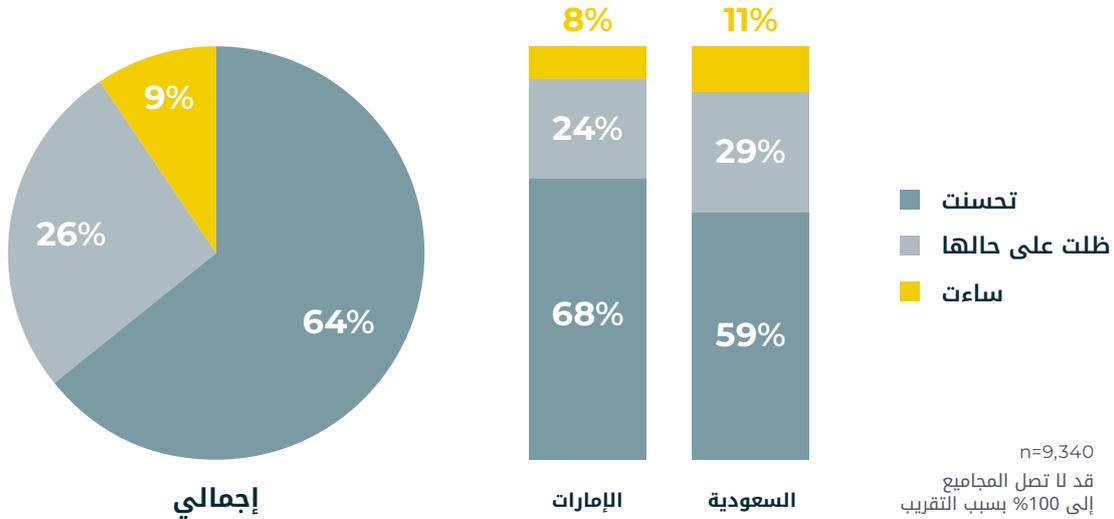
76% المملكة المتحدة (بيورجيم، 2024)

75% الولايات المتحدة (لايف تايم، 2024)

هل نحن على مستوى تطلعاتنا في هذه المنطقة؟

الخبر السار هو أن المنطقة تسير على ما يبدو في الاتجاه الصحيح. فقد ذكر 64% من الأشخاص أن صحتهم قد تحسنت عاماً بعد عام، بينما قال 26% من الأشخاص أنهم على الأقل حافظوا على مستواهم الصحي دون تغيير وتعزز هذه النتائج الرواية القائلة بأن غالبية الناس يتقدمون نحو تحسين صحتهم ولياقتهم البدنية.

هل تشعر أن صحتك العامة قد تحسنت، أو ظلت على حالها، أو ساءت؟ (مقارنة بهذا الوقت من العام الماضي)





أكثر من نصف أعضاء جيمنيشن الجدد لم يكن لديهم عضوية في صالة رياضية خلال العام الذي سبق انضمامهم، مما يبرز دور الصالات ذات الأسعار المعقولة في توسيع آفاق سوق اللياقة البدنية.



الخبرة وعادات ممارسة الرياضة

ما هو عدد الأشخاص الذين لم يزوروا صالات الألعاب الرياضية من قبل (أو يتخطون زيارتهم)، ومدى انتظامهم في التمارين الآن؟

المبتدئون في الصالات الرياضية - كم عددهم؟

عند سؤالهم عن تجاربهم السابقة في الصالات الرياضية، أفاد 56% من الأعضاء الجدد في السعودية و58% في الإمارات أنهم لم يكن لديهم اشتراك في صالة رياضية خلال الـ12 شهراً التي سبقت انضمامهم. هذا يعني أن نسبة كبيرة من الأعضاء هم جدد تماماً على عالم الصالات الرياضية، وببساطة ذلك الضوء على إمكانات السوق لتوسيع فرص الصحة واللياقة البدنية في هذه البلدان، حيث يستمر ازدياد الوعي والرغبة في تبني نمط حياة صحي.

56%

في السعودية



58%

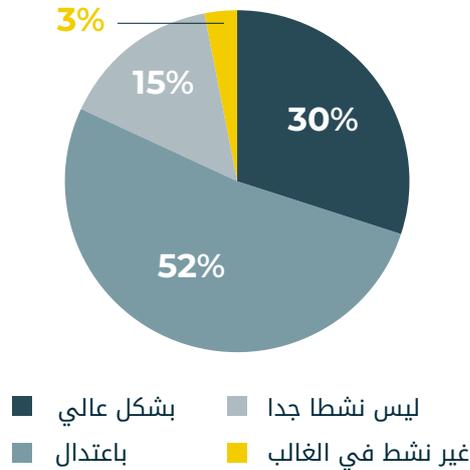
في الإمارات

لم يكن لديه عضوية في صالة الألعاب الرياضية خلال الـ12 شهراً التي سبقت الانضمام

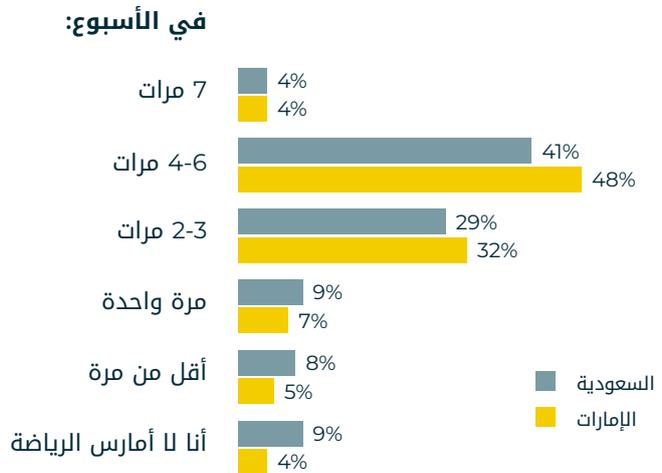
ماذا عن مدى نشاط الناس بشكل عام؟

بشكل عام، ذكر 82% من المشاركين في الاستطلاع أنهم نشيطون إلى حد ما على الأقل، بينما وصف 30% منهم أنفسهم بأنهم نشيطون للغاية، وأشار 3% فقط إلى أنهم غير نشيطين على الإطلاق. وهذا يتماشى مع الرغبة المعلنة سابقاً في تحسين الصحة والرفاهية. وعند النظر إلى عدد المرات التي يمارس فيها الأشخاص التمارين الرياضية بالفعل، نجد أن 79% منهم يمارسون التمارين الرياضية مرتين على الأقل أسبوعياً بشكل منتظم.

ما مدى نشاطك؟



كم مرة تمارس الرياضة؟



العوائق والدوافع

ما الذي يمنع غير الأعضاء من الانضمام، وما الذي يحفز الأعضاء على الاستمرار؟

رغبة الصالة الرياضية، هل هي مشكلة حقيقية؟

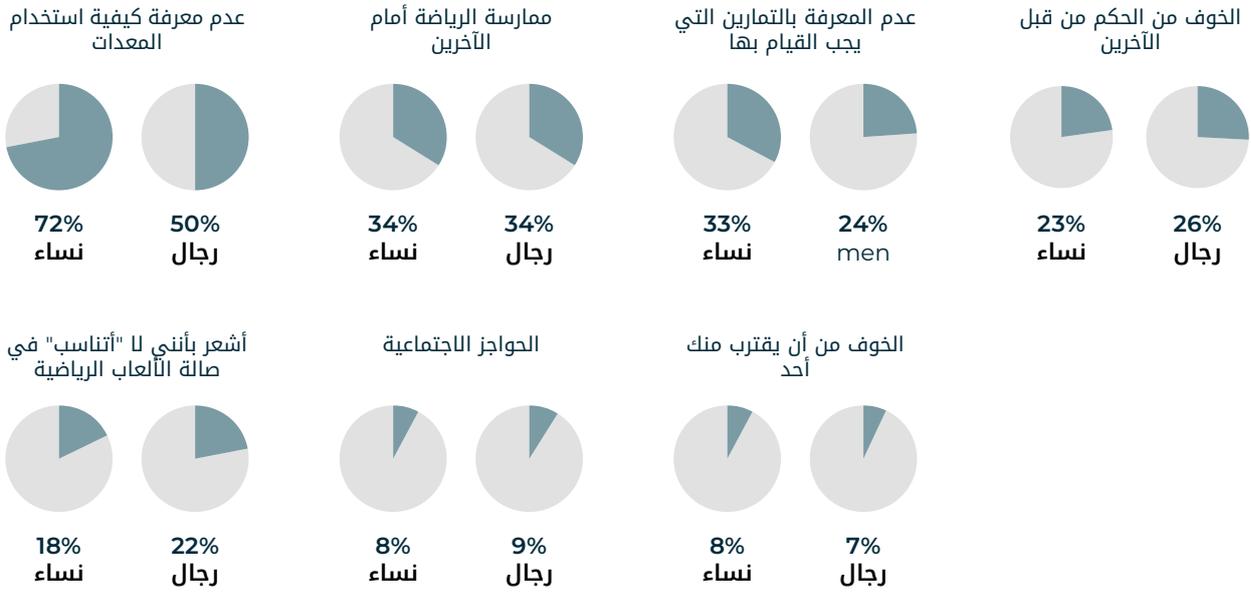
بالتأكيد. في الواقع، أفاد ما يقرب من نصف المشاركين في الاستطلاع أنهم واجهوا شكل من أشكال رهبة الصالة الرياضية. وكان هذا الشعور أكثر شيوعاً بين النساء، حيث أبلغ 50% من الإناث عن ذلك، مقارنة بـ 42% من الرجال. ويعتبر ذلك منطقي بناءً على أبحاثنا التي تشير إلى وجود نسبة كبيرة من المبتدئين في الصالات الرياضية. ففي المملكة المتحدة، حيث القاعدة الرياضية أكثر خبرة، أفاد 25% من النساء و16% من الرجال أنهم شعروا بعدم الراحة في الصالة الرياضية (Pure Gym, 2023). تشير هذه الفجوة مرة أخرى إلى أن منطقتنا تضم عدداً أكبر من رواد الصالات الرياضية الأقل خبرة.



ما سبب هذا الشعور؟

بالنظر عن كثب إلى أسباب هذا التخوف، يظهر نمط واضح العامل الأكثر أهمية، خاصة بالنسبة للنساء، هو عدم الإلمام بمعدات الصالة الرياضية، حيث أبلغت 72% من الإناث عن هذا القلق، مقارنة بـ 50% من الرجال. وفي المقابل، أبلغ 29% فقط عن مخاوف مماثلة في المملكة المتحدة (تيري، 2022). يأتي في المرتبة الثانية على القائمة عدم الارتياح بشأن ممارسة الرياضة أمام الآخرين، حيث أبلغ 33% من الإناث و34% من الرجال عن ذلك. يلي ذلك عن كثب نقص المعرفة بشأن التمارين التي يجب القيام بها، حيث أبلغ 33% من الإناث و24% من الرجال عن ذلك. ولمعالجة هذه التحديات، نقدم جلسة تدريب بدني تمهيدية مجانية لجميع الأعضاء الجدد، إلى جانب أقسام مخصصة للنساء فقط في معظم المرافق. كما تتضمن استراتيجيتنا لإشراك الأعضاء أيضاً تحديات وفعاليات أسبوعية وشهرية في الصالة الرياضية لتعزيز المجتمع في المناطق التي يهيمن عليها الذكور تقليدياً بالنسبة لنا، يتعلق الأمر كله بتقديم الدعم وبناء المجتمع لتخطي هذه العوائق.

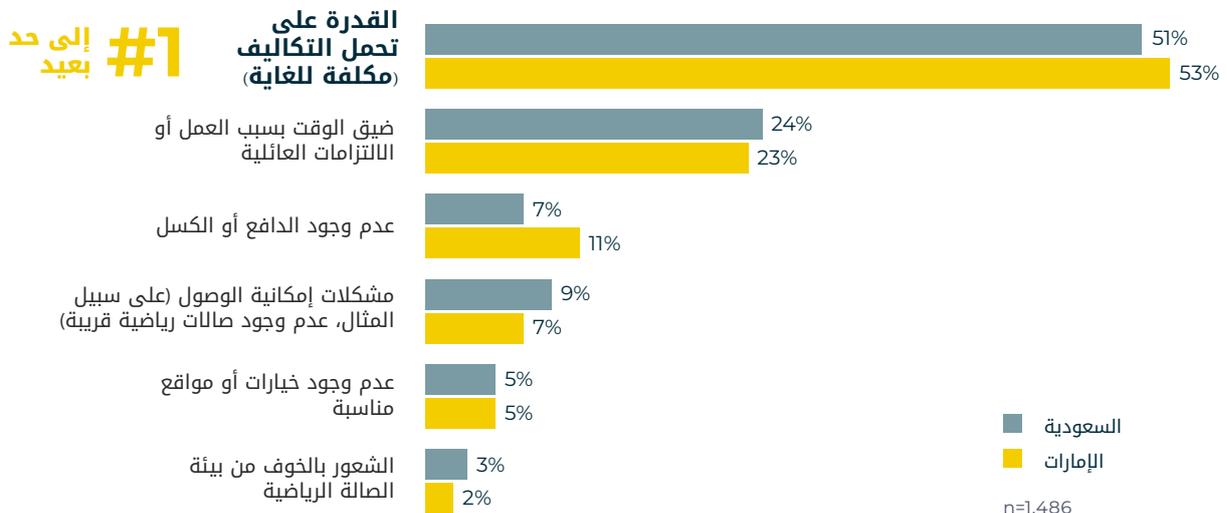
موانع لاستخدام الصالة الرياضية



بالنسبة لغير أصحاب عضويات الصالات الرياضية، ما الذي يعيقهم؟

لأولئك الذين لم ينضموا بعد إلى صالة رياضية ما هي أبرز العوائق؟ معرفة الأسباب التي تمنع الناس في منطقتنا من اتخاذ خطوة الحصول على عضوية صالة رياضية تتيح لنا معالجة هذه المخاوف والمساهمة في أن نصبح شريك الحركة في المنطقة. وفقاً لبحثنا، فإن السبب الرئيسي لعدم الحصول على عضوية في صالة الألعاب الرياضية في كل من المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة هو القدرة على تحمل التكاليف، حيث أشار 51% من المشاركين في السعودية و 51% في الإمارات إلى أن أسعار العضويات مرتفعة جداً. كما أن قلة الوقت بسبب الالتزامات العملية أو العائلية تُعد من العوامل المهمة، حيث أبلغ 24% من المشاركين في السعودية و 23% في الإمارات عن هذه المشكلة.

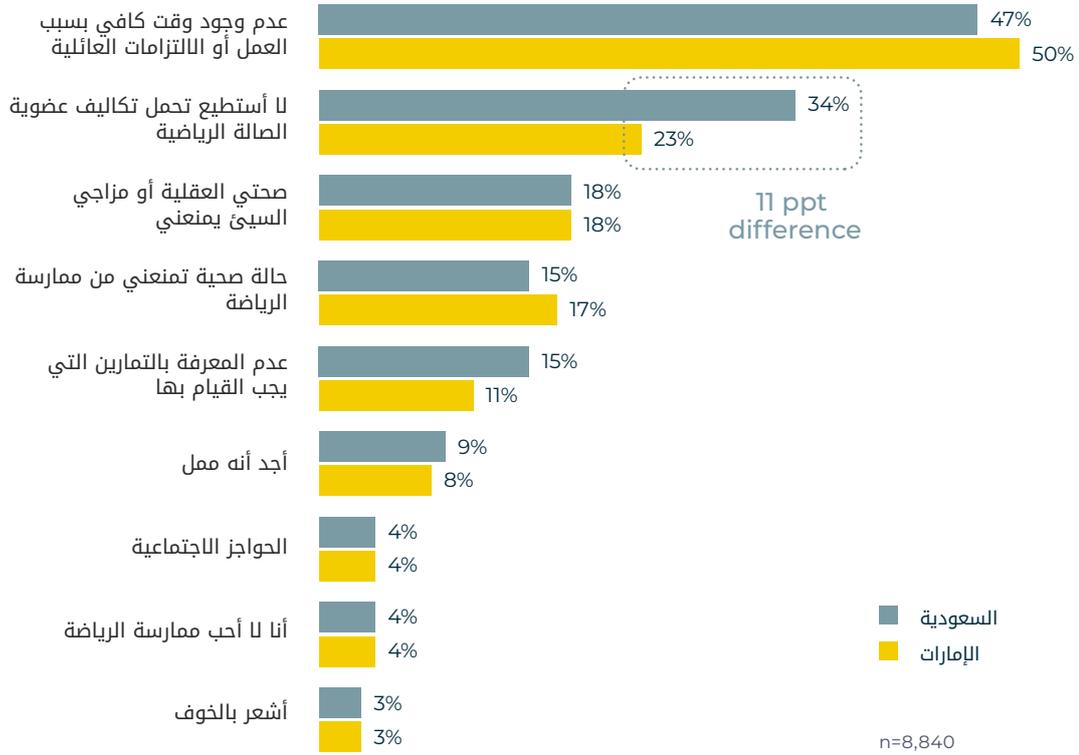
لماذا لم تنضم إلى صالة الألعاب الرياضية؟



وبالنسبة لحاملي عضوية الصالة الرياضية، ما هو السبب الرئيسي الذي يدفعهم إلى تركها؟

تُظهر بياناتنا أن التزامات الوقت والسعر هما الدافعان الرئيسيان لتناقص العضويات. حيث يشير 50% من الأعضاء إلى أن الوقت هو السبب الرئيسي للتوقف عن الذهاب إلى الصالة الرياضية، ويأتي السعر في المرتبة الثانية من حيث الأهمية، وترتفع هذه النسبة بشكل ملحوظ في المملكة العربية السعودية (34%) مقارنة بالإمارات العربية المتحدة (23%). وقد حددت أبحاث السوق التي أجريناها هذا الاتجاه باعتباره الدافع الرئيسي وراء توسعنا في المملكة العربية السعودية، مما يتيح لنا تقديم عضويات عالية القيمة ومنخفضة التكلفة لأولئك الذين قد لا يقبلون على الاشتراك في صالات رياضية أخرى.

لماذا توقفت عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية؟



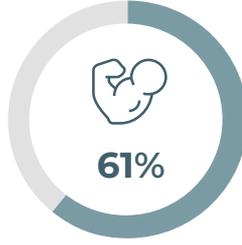
لقد تغلبنا على العوائق، ولكن ماذا عن الدوافع؟

تحسين الصحة هو الدافع الأول، يليه أهداف تكوين الجسم بنسبة 63% و61% على التوالي. ويتماشى ذلك مع بحثنا السابق حيث أشار 92% من المشاركين إلى رغبتهم في تحسين صحتهم، وهو مؤشر رائع على جهود المنطقة في دعم صحة ولياقة شعوبها. في المرتبة الثالثة يأتي الشعور بالثقة بالنفس من خلال المظهر بنسبة 54%، وفي المرتبة الرابعة يأتي تخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية بنسبة 51%، تليها رغبة 49% في زيادة القوة أو تحسين التحمل. ومن المثير للاهتمام أن التمرين مع الأصدقاء أو الجوانب الاجتماعية لا تبدو محفزات قوية، حيث أن 19% فقط من الأشخاص يقولون إن التمرين مع صديق يحفزهم على ممارسة الرياضة.

ما الذي يحفزك على ممارسة الرياضة؟



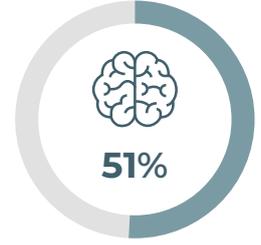
تحسين الصحة العامة



فقدان الوزن أو تغيير شكل الجسم



الشعور بثقة أكبر في المظهر



تقليل التوتر والقلق أو تحسين الصحة العقلية



اكتساب القوة أو القدرة على التحمل



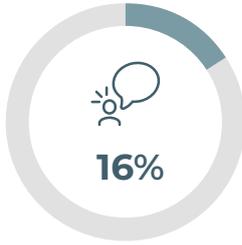
زيادة مستويات الطاقة أو الإنتاجية



العمل مع صديق



الجانب الاجتماعي، تكوين صداقات جديدة



التشجيع من الأصدقاء أو العائلة

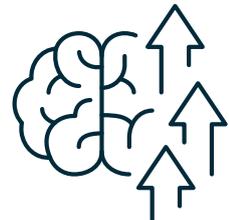
n=9,340

ماذا عن الوعي بالصحة النفسية والتطلعات؟

من الواضح أن المنطقة تأخذ هذا الأمر على محمل الجد، حيث ذكر 92% من المشاركين في الاستطلاع أنهم يرغبون في تحسين أو دعم تطوير صحتهم النفسية.

92%

يطمحون إلى تحسين أو دعم تطوير صحتهم العقلية



n=9,364

النظام الغذائي والتغذية

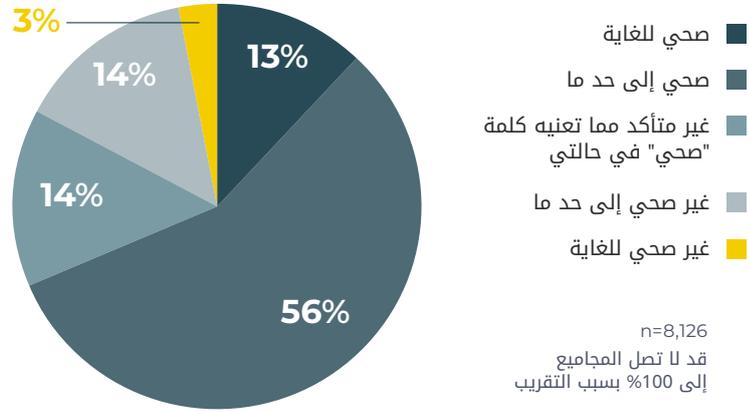
لمحة عن عادات الأكل وتوجهات الأشخاص نحو الأنظمة الغذائية

هل نأكل جيداً؟

عندما طلب منهم وصف نظامهم الغذائي، شعر 69% من المشاركين في الاستطلاع أنه صحي، وهي نسبة أعلى بـ 13 نقطة مئوية من نسبة 53% في المملكة المتحدة (بيور جيم، 2024). هذه أخبار رائعة، حيث يشعر ثلثا الأشخاص أنهم يتناولون طعاماً صحياً. ومع ذلك، فإن 14% منهم غير متأكدين مما إذا كان نظامهم الغذائي صحياً، مما يسلط الضوء على أنه لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من المعرفة والدعم الغذائي. من الإيجابي أن نرى مبادرات حكومية تعالج هذا الأمر، مثل الاستراتيجية الوطنية للتغذية 2030 (UAE، 2023). هذا هو أحد الدوافع الرئيسية التي جعلتنا نقرر دعم أعضائنا من خلال برنامج "يلا شيف"؛ لقد عقدنا شراكة مع خدمة رائدة في مجال تخطيط الوجبات في الإمارات العربية المتحدة لتقديم وجبات صحية قائمة على النظام الغذائي الكلي لمساعدة الناس على البقاء على المسار الصحيح.



هل نأكل طعاماً صحياً؟



نعلم جميعاً فوائد تتبع تناول الطعام، فكم عدد الأشخاص الذين يقومون بذلك؟

نعلم جميعاً فوائد تتبع كمية الطعام التي نتناولها، فكم عدد الأشخاص الذين يتتبعون وجباتهم؟ بينما يذكر 53% من الأشخاص أنهم يتتبعون نظامهم الغذائي في بعض الأحيان على الأقل، و 14% منهم يتتبعونه باستمرار، إلا أن نسبة كبيرة منهم لا يراقبون كمية الطعام التي يتناولونها بشكل فعال ونادراً ما يتتبع 23% من الأشخاص، و 24% لا يتتبعون السعرات الحرارية أو الطعام مطلقاً. هذا يسلط الضوء على أنه على الرغم من وجود وعي بمراقبة النظام الغذائي للفرد، إلا أن هناك نسبة كبيرة لا تقوم بذلك، مما قد يفوت على الناس فوائد التتبع مثل زيادة الوعي بعادات الأكل والتحكم في الحصص الغذائية.

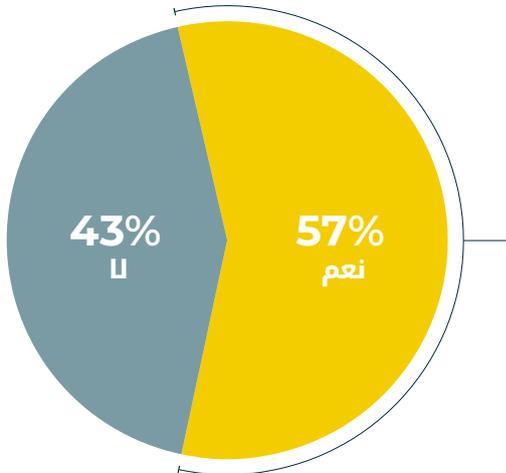
حان الوقت للحديث عن المكملات الغذائية في الصالة الرياضية.

هناك سؤال قديم يتكرر في صالات الرياضة حول العالم: "هل تأخذ أي مكملات غذائية؟" ولهذا قررنا أن نسأل الجمهور بشكل جماعي: هل تستخدم حالياً أي مكملات غذائية للصحة أو اللياقة؟



أجاب 57% من المشاركين أنهم يستخدمون نوعاً من المكملات الغذائية. احتلت الفيتامينات المتعددة المرتبة الأولى بنسبة 34% من الأشخاص الذين يستخدمونها. وجاء في المرتبة الثانية مشروبات البروتين، حيث أفاد 30% من المستخدمين أنهم يستخدمون مشروبات البروتين. ومن المثير للاهتمام أن 20% أفادوا باستخدام مكملات الكرياتين والأوميغا 3 ما قد يشير إلى تركيز أكبر على الأداء أو تحسين الصحة من خلال التغذية.

هل تستخدم حالياً أي مكملات غذائية للصحة أو اللياقة البدنية؟



الفيتامينات أو المعادن	34%
مسحوق البروتين	30%
الكرياتين	21%
أوميغا 3 أو زيت السمك	20%
المكملات الغذائية قبل التمرين	11%

n=8,701



القدرة على تحمل التكاليف هي السبب الأكبر وراء عدم انضمام الأشخاص إلى صالات الألعاب الرياضية، حيث قال أكثر من 50% من الأشخاص أن هذا هو السبب الرئيسي لعدم انضمامهم إلى صالة الألعاب الرياضية حتى الآن.



المسائل المالية: الاعتبارات المالية والإنفاق

كيف تؤثر التكلفة على اختياراتنا في اللياقة البدنية وأين نستثمر أموالنا

لنتحدث عن المال!

المال أمر مهم وأردنا أن نتعرف على عادات الإنفاق لدى السكان، وخاصةً الأساس المنطقي للإنفاق على اللياقة البدنية وما إذا كان من الممكن أن يتغير. إذًا، السؤال الكبير: "هل تغير إنفاقك على اللياقة البدنية (عضويات الصالة الرياضية، المعدات المنزلية، حصص اللياقة) خلال العام الماضي؟"

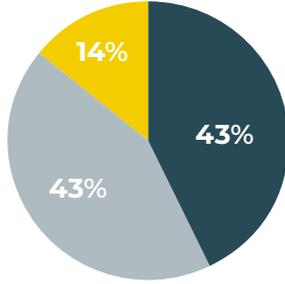
من اللافت للنظر أن 14% فقط من المشاركين في المملكة العربية السعودية و 7% في الإمارات العربية المتحدة أفادوا بانخفاض إنفاقهم على اللياقة البدنية. وهذه ملاحظة استثنائية، حيث تظهر هذه النسبة الصغيرة في كلا البلدين. وفي الوقت نفسه، ذكر 43% في المملكة العربية السعودية و 51% في الإمارات العربية المتحدة أن إنفاقهم على اللياقة البدنية قد زاد خلال العام الماضي.

يسلط هذا الضوء على تحول كبير، حيث يركز المستهلكون بشكل أكبر على اللياقة البدنية، مما يعكس زيادة التفاعل مع السوق والتوسع العام في صناعة اللياقة البدنية ككل في هذه المناطق.

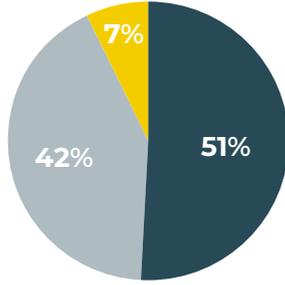
تكشف المقارنة مع عدد السكان في المملكة المتحدة عن اختلاف صارخ: فقد أفاد 24% فقط من الأشخاص في المملكة المتحدة بزيادة إنفاقهم على اللياقة البدنية خلال العام الماضي، بينما ذكر 44% أنهم خفضوا إنفاقهم (بيورجيم، 2024) يُظهر ذلك أن نسبة الأشخاص في منطقتنا قد زادت إنفاقهم على اللياقة البدنية بمقدار الضعف تقريباً، بينما أفاد ثلثهم فقط بانخفاض إنفاقهم مقارنةً بالمملكة المتحدة.

هل تغير إنفاقك على اللياقة البدنية خلال العام الماضي؟

■ زادت
■ بقي على حاله
■ انخفضت

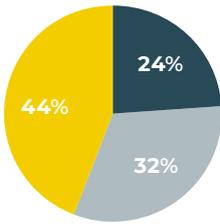


السعودية



الإمارات

للمقارنة:



المملكة المتحدة
(بيورجيم، 2024)

إذاً، لماذا هذه الزيادة في الإنفاق؟

أردنا الكشف عن الأسباب الرئيسية خلف هذا الاتجاه. بالنسبة للأشخاص الذين أبلغوا عن زيادة إنفاقهم خلال العام الماضي، أين تذهب هذه الأموال؟

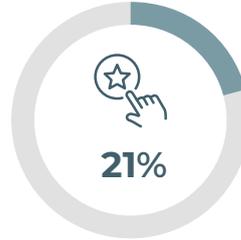
لماذا قمت بزيادة الإنفاق على اللياقة البدنية؟



أصبحت اللياقة البدنية شغفاً/أولوية أكبر



الاستثمار في ملابس اللياقة البدنية أو الملحقات



ترقية عضويات الصالة الرياضية لمزيد من الخدمات



انضم إلى العديد من نوادي/استوديوهات/صالات اللياقة البدنية



استثمرت في تكنولوجيا اللياقة البدنية



الاستثمار في قسط العضويات

السبب الرئيسي في ذلك هو أن اللياقة البدنية والصحة أصبحا شغفاً وأولوية أكبر، حيث ذكر 52% من الأشخاص أن هذا هو الدافع الرئيسي لزيادة إنفاقهم، مما قد يشير إلى زيادة الرغبة في شراء عضوية الصالة الرياضية. بعد ذلك:

- وجاءت الملابس والملابس الرياضية في المرتبة الثانية بنسبة 37%.
- و ترقية العضوية بلغت نسبتها 21%.
- وذكر 18% من المشاركين في السعودية و13% في الإمارات الحصول على عضويات متعددة في الصالة الرياضية أو الاستوديو.
- وأخيراً، جاءت العضويات التقنية والعضويات المميزة في القائمة بنسبة 13%.

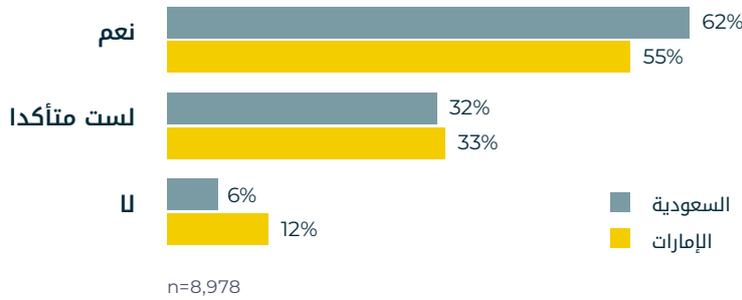
من الواضح أن الصحة واللياقة البدنية تحتل مركز الصدارة في أولويات عند الناس. ولكن هل سيستمر هذا الاتجاه؟ أردنا معرفة المشاعر وراء هذا السؤال، لذا سألنا:

هل تخطط لزيادة إنفاقك على الصحة واللياقة البدنية في عام 2025؟

تشير الإحصاءات المستخلصة من بحثنا السابق إلى وجود دافع قوي داخل هذه الدول لمواصلة تحسين الصحة واللياقة البدنية. وقد تُرجم هذا الالتزام أيضاً إلى استعداد لمواصلة الاستثمار في هذه الجهود. فقد ذكر ثلثا الأشخاص في المملكة العربية السعودية (62%) أنهم يخططون لزيادة إنفاقهم في عام 2025، بينما أظهر 55% من الأشخاص في الإمارات العربية المتحدة نفس النية. وذكر ثلث المشاركين في الاستطلاع أنهم غير متأكدين، وأشار 6% و12% فقط في السعودية والإمارات أن إنفاقهم لن يزيد.

هدف جيمنيشن هو ضمان تقديم أفضل العضويات التي تجمع بين سهولة الوصول، الجودة العالية والأسعار المعقولة لتلبية احتياجات اللياقة البدنية في المنطقة. نحن نقدم فقط خيارات الدفع الشهري بدلاً من العضويات السنوية المدفوعة مسبقاً التي تعتمد على المنطقة. نضع الأولوية للأسعار المعقولة ونتجنب فرض التكاليف العالية من البداية. بهذه الطريقة، نضمن أن الاستثمار في اللياقة البدنية خلال العام المقبل لن يكون عبئاً على ميزانيتك

هل تخطط لزيادة إنفاقك على الصحة واللياقة البدنية في عام 2025؟



العوامل الاجتماعية

الأصدقاء والعائلة، والمجتمع: تأثيرهم في مسيرتنا مع اللياقة البدنية

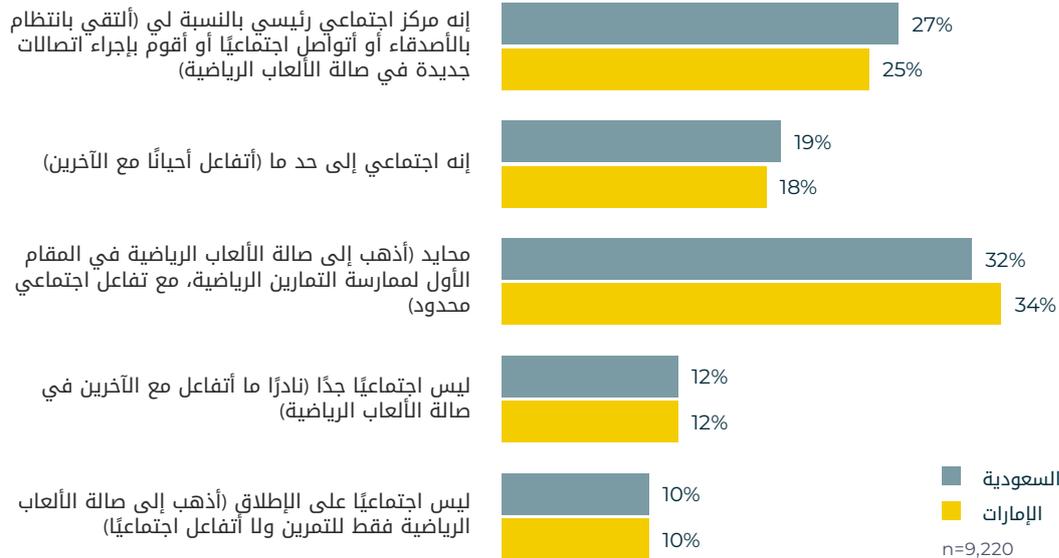
لا يقتصر الحفاظ على النشاط البدني على الفوائد البدنية فحسب، بل يمكن أن يكون أيضاً وسيلة اجتماعية مهمة. ومع تحول الصالات الرياضية إلى نقطة محورية بالنسبة للكثيرين، بحثنا في الجانب الاجتماعي للياقة البدنية وكيف يشكل ذلك الجانب رحلتنا.

إذاً، ما مدى اجتماعية تجربة الصالة الرياضية بالنسبة للأشخاص في المنطقة؟

ووفقاً لبياناتنا، فإن 46% من المشاركين في السعودية و43% في الإمارات يعتبرون الصالة الرياضية جزءاً من حياتهم الاجتماعية - أي ما يقرب من نصف المشاركين في الاستطلاع.

يرى ما يقرب من ربع المشاركين في السعودية (27%) والإمارات (25%) أن الصالة الرياضية "مركز اجتماعي رئيسي". ويفيد هؤلاء الأفراد أنهم يلتقون بانتظام بأصدقائهم أو يتواصلون اجتماعياً أو يكونون علاقات جديدة خلال التدريبات. وفي الوقت نفسه، يصف حوالي واحد من كل خمسة أشخاص في كلا البلدين وقتهم في الصالة الرياضية بأنه "اجتماعي إلى حد ما، مما يعني أنهم يتفاعلون مع الآخرين أحياناً أو يشاركون في صفوف جماعية.

إلى أي مدى أصبح الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية جزءاً اجتماعياً من حياتك؟



من ناحية أخرى، هناك شريحة ملحوظة من رواد الصالة الرياضية الذين ينظرون إلى اللياقة البدنية كنشاط فردي. يقول حوالي 10% من المجيبين في كل من المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة أن الصالة الرياضية "ليست اجتماعية على الإطلاق بالنسبة لهم، بينما حوالي 12% منهم "نادراً ما يتفاعلون" مع الآخرين خلال جلساتهم.

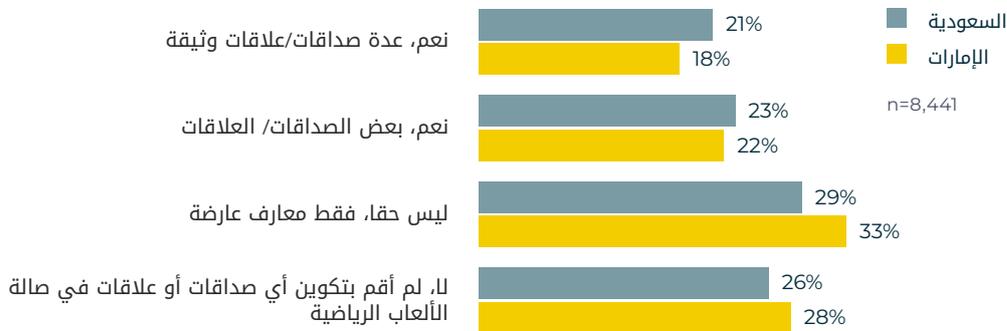
ومع ذلك، يقع حوالي ثلث المشاركين في المنتصف: 32% في السعودية و34% في الإمارات يصفون تجربتهم في الصالة الرياضية بأنها "محايدة"، حيث يركز هؤلاء الأفراد بشكل أساسي على تدريباتهم ويشاركون في تفاعلات اجتماعية محدودة.

ماذا عن الصداقات والعلاقات التي تتكون في الصالة الرياضية ؟

بالنظر إلى الحديث الجانبي عند أجهزة التمرين، نتساءل: هل تؤدي هذه التفاعلات إلى علاقات حقيقية؟ أشار 21% من الأشخاص في المملكة العربية السعودية إلى أنهم كوّنوا عدة صداقات أو علاقات "وثيقة في الصالة الرياضية، بينما ذكر 23% أنهم كوّنوا "بعض" الصداقات على الأقل. هذا يشير إلى أن حوالي نصف رواد الصالة الرياضية في المملكة (44%) قد أنشأوا علاقات ذات مغزى أثناء التمرين. أما في الإمارات العربية المتحدة، فالأرقام مشابهة، ولكن بنسبة أقل قليلاً حيث أفاد 18% من المشاركين في الاستطلاع أنهم كونوا عدة علاقات وثيقة، و22% كوّنوا القليل منها، أي ما يقارب 40% من المشاركين. تتماشى هذه الأرقام مع تقرير حديث من المملكة المتحدة، الذي يشير إلى أن 42% من الأشخاص قد كوّنوا علاقات ذات مغزى في الصالة الرياضية (The Gym Group PLC، 2024).

بالنسبة لبعض الأشخاص، تبقى الصالة الرياضية مكاناً لتبادل المصافحات والابتسامات الودية. يشير حوالي 29% في السعودية و33% في الإمارات إلى أنهم ليس لديهم سوى معارف عابرة في الصالة الرياضية، بينما 26% و 28% لم ينجحوا في تكوين أي صداقات جديدة. يعكس هذا التنوع الدور المتعدد الأوجه الذي تلعبه الصالات الرياضية: مركز اجتماعي نشط للبعض وبيئة تركز على اللياقة البدنية للبعض الآخر.

هل كونت أي صداقات أو علاقات ذات معنى نتيجة الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية؟

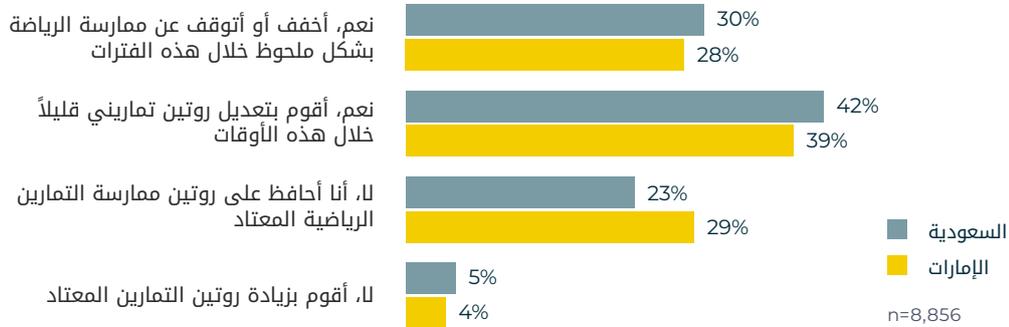


المناسبات الحياتية والأعياد الدينية والصالة الرياضية

يمكن للفترات الثقافية والدينية أن تؤثر بشكل كبير على جداول المواعيد، وغالباً ما تكون ممارسة التمارين الرياضية من بين العادات الأولى التي يتم تعديلها. عند سؤالهم عن كيفية تأثير الأعياد مثل شهر رمضان أو الكريسماس على زيارتهم للنادي الرياضي، قال 30% من الأشخاص في المملكة العربية السعودية أنهم "يقللون أو يتوقفون عن ممارسة الرياضة بشكل كبير، مقارنة بـ 28% في الإمارات العربية المتحدة. ومع ذلك، فإن هذه الانقطاعات ليست عالمية - 42% في المملكة العربية السعودية و 39% في الإمارات العربية المتحدة "يعدلون" فقط "قليلاً" من روتينهم الرياضي، بينما يتمكن حوالي الربع (23%) في المملكة العربية السعودية و 29% في الإمارات العربية المتحدة من الحفاظ على عاداتهم الروتينية ثابتة. ومن المثير للاهتمام أن 5% في المملكة العربية السعودية و 4% في الإمارات العربية المتحدة يزيدون من تمارينهم خلال هذه الأوقات، وغالباً ما يشيرون إلى جداول زمنية أكثر مرونة ورغبة في الحفاظ على (أو تسريع) تقدمهم.

كل هذا يشير إلى أن البيئات الاجتماعية والأحداث الثقافية والمعتقدات الشخصية يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في تشكيل تجربة الأشخاص في الصالة الرياضية. سواء كان ذلك من خلال بناء الصداقات أثناء التمرين أو التكيف مع الاحتفالات الدينية، تتأثر اللياقة البدنية في المنطقة بشكل ملحوظ بالحياة الاجتماعية والثقافية.

ؤثر أحداث الحياة أو العطلات الدينية (مثل رمضان وعيد الميلاد) على عاداتك الرياضية؟





الصالة الرياضية هي مكان للتواصل الاجتماعي: ما يقرب من نصف رواد الصالة الرياضية في المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة كَوّنوا علاقات ذات معنى أثناء ممارسة التمارين الرياضية



الاتجاهات والتكنولوجيا والمستقبل

الاتجاهات والتكنولوجيا وإلقاء نظرة على ما يحمله المستقبل

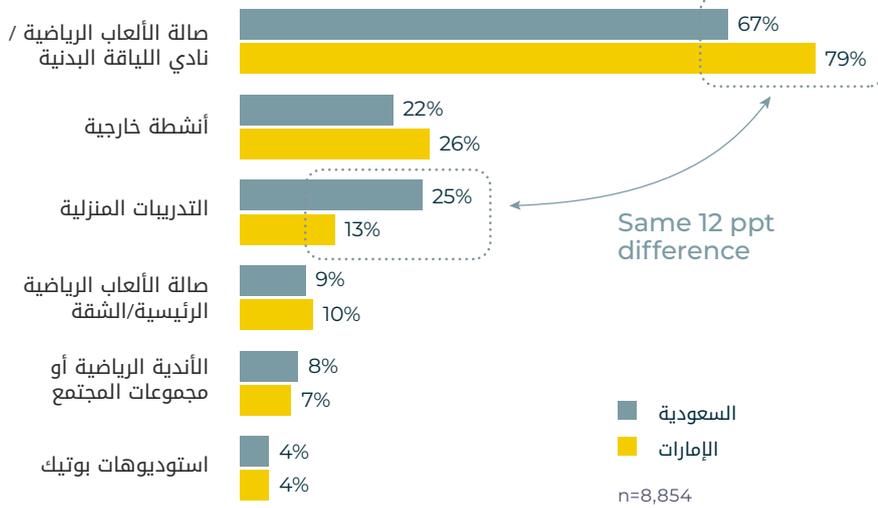
أين يمارس الناس الرياضة ؟

قبل استكشاف أحدث اتجاهات اللياقة البدنية، دعونا نطرح سؤالاً أساسياً: أين يمارس الناس تمارينهم؟ كما هو متوقع، تظل الصالات الرياضية هي الخيار الأول، لكن تكشف بياناتنا عن اختلافات مثيرة للاهتمام بين المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة:

تُظهر دولة الإمارات العربية المتحدة تفضيلاً أكبر لعضوية الصالات الرياضية (بحوالي 12 نقطة مئوية، مما يؤكد على البنية التحتية القوية للياقة البدنية في البلاد والقدرة على تحمل تكاليف العضوية على نطاق واسع).

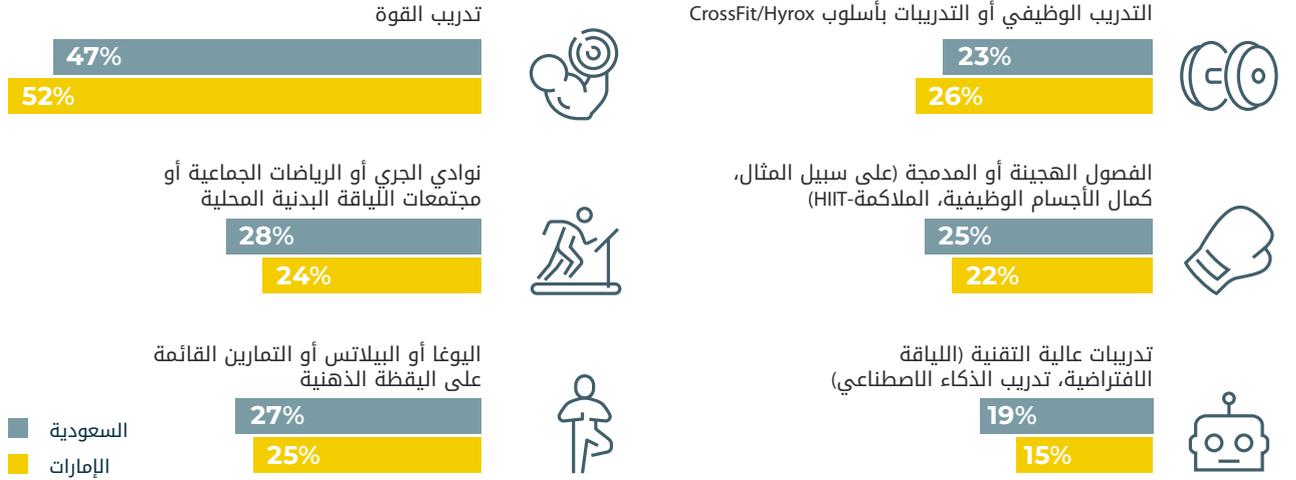
أما في المملكة العربية السعودية، فيلاحظ وجود تفضيل مماثل بنسبة 12 نقطة مئوية تجاه التمرين في المنزل، وهو ما قد يتأثر بعوامل مثل سهولة الوصول إلى الصالات الرياضية، والأسعار، والعادات الثقافية.

أين يمارس الناس الرياضة



تؤكد هذه الرؤية على قرار جيمنيشن بتوسيع وجودها في المملكة العربية السعودية، بهدف تحويل المزيد من الممارسين في المنزل إلى رواد للصالات الرياضية من خلال تقديم مرافق عالية الجودة بأسعار معقولة. ففي النهاية، نحن نؤمن بأن عوامل مثل توفر الصالات الرياضية والأسعار قد تلعب دوراً مهماً في هذا التحول.

ما هي اتجاهات التمرين التي تهتمك؟



n=8,566

أي الاتجاهات تجذب انتباه الناس؟

استناداً إلى "أين"، سأنا الناس أيضاً عن "ماذا - وتحديدًا ما هي الاتجاهات التي تلفت انتباههم للعام المقبل:

- احتل تدريب القوة المركز الأول، حيث يخطط ما يقرب من نصف المشاركين في المملكة العربية السعودية (47%) وأكثر من النصف بقليل في الإمارات العربية المتحدة (52%) لتجربته خلال العام المقبل. وهذه علامة واعدة على الوعي المتزايد بالفوائد العديدة المرتبطة بتمارين القوة.
- تجذب التدريبات الوظيفية (تمارين الكروس فيت Crossfit)، والتمارين مثل هايروكس) ما يقرب من الربع في كلا السوقين (23% في المملكة العربية السعودية و 26% في الإمارات العربية المتحدة).
- وحظيت تمارين اليوغا أو البيلاتيس أو التمارين القائمة على اليقظة الذهنية باهتمام 27% في المملكة العربية السعودية و 25% في الإمارات العربية المتحدة، مما يسلط الضوء على الحماس المستمر نحو الصحة واللياقة..
- استقطبت نواحي الجري أو الرياضات الجماعية أو مجتمعات اللياقة البدنية المحلية 28% في المملكة العربية السعودية و 24% في الإمارات العربية المتحدة، وهي نسبة مثالية لأولئك الذين يتوقون إلى الشعور بالزمالة في الهواء الطلق في روتين اللياقة البدنية.
- استحوذت الحصص المختلطة أو المدمجة (التمارين الوظيفية - بناء الأجسام، الملاكمة- التدريبات الهوائية وغيرها) على حوالي الربع، مع نسبة أعلى قليلاً في المملكة العربية السعودية (25%) مقارنة بالإمارات العربية المتحدة (22%).
- أما التمارين عالية التقنية القائمة على الذكاء الاصطناعي واللياقة البدنية الافتراضية) فهي على نسبة 19% من المملكة العربية السعودية و 15% من الإمارات العربية المتحدة، مما يشير إلى اهتمام متزايد بالتحول الرقمي.

تبنى التكنولوجيا

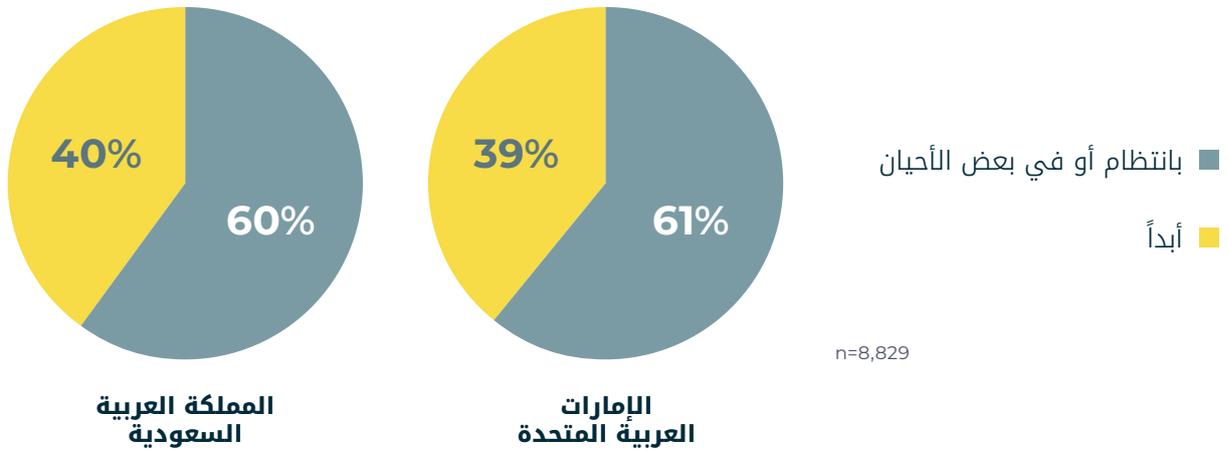
تعمل الأجهزة القابلة للارتداء، مثل ساعات Apple Watch وWhoop وGarmin وFitbit، على تغيير الطريقة التي يراقب بها المستخدمون مسيرة لياقتهم البدنية من خلال توفير بيانات في الوقت الفعلي لتتبع التقدم وتحسين التدريبات. تسلط بياناتنا الضوء على الطلب القوي على هذه الأدوات:

- فقد أفاد 60% في المملكة العربية السعودية و61% في الإمارات العربية المتحدة بأنهم يستخدمون الأجهزة القابلة للارتداء " بانتظام أو في بعض الأحيان، مستفيدين من ميزات مثل مراقبة معدل ضربات القلب وتتبع الخطوات وحساب السعرات الحرارية للبقاء على المسار الصحيح وتحسين روتين اللياقة البدنية.

ومع ذلك، على الرغم من الشعبية المتزايدة للتتبع الرقمي، لا تزال هناك نسبة كبيرة من السكان الذين لا يستخدمون هذه التكنولوجيا:

- 40% في المملكة العربية السعودية و39% في الإمارات العربية المتحدة يقولون إنهم لا يستخدمون الأجهزة القابلة للارتداء مطلقاً. يشير هذا إلى أنه على الرغم من أن الأجهزة القابلة للارتداء أصبحت اتجاهًا سائدًا، إلا أن الكثيرين لا يزالون يفضلون أساليب أبسط أو أكثر تقليدية للتتبع أو لا يتتبعون على الإطلاق.

كم مرة تستخدم التكنولوجيا القابلة للارتداء؟





أفاد 60% في المملكة العربية السعودية و61% في الإمارات العربية المتحدة أنهم يستخدمون الأجهزة القابلة للارتداء، مع الاستفادة من ميزات مثل مراقبة معدل ضربات القلب، وتتبع الخطوات، وحساب السرعات الحرارية للبقاء مسؤولين وتحسين روتين لياقتهم البدنية



استشراف المستقبل - ما الذي سيصبح على ممارسة المزيد من التمارين الرياضية؟

1

عضوية الصالة الرياضية بأسعار معقولة

تتصدر القائمة، حيث أشار 44% من المشاركين في السعودية و42% في الإمارات إلى أهمية وجود خيارات عضويات أكثر توفيراً كعامل رئيسي في زيادة الإقبال.

2

تحقيق نتائج أفضل/تتبع التقدم

تحقيق نتائج أفضل بشكل عام يأتي في المرتبة الثانية (43% في السعودية و44% في الإمارات)، مما يبرز أهمية تتبع التقدم وتوفير البيانات لمساعدة الأفراد على البقاء على المسار الصحيح لتحقيق أهداف اللياقة البدنية.

3

تقليل التوتر

تقليل التوتر الناتج عن ضغوط العمل أو ضغوط الحياة (38% في المملكة العربية السعودية و 36% في الإمارات العربية المتحدة) تحتل مرتبة عالية، مما يؤكد على الصلة القوية بين الصحة النفسية والالتزام بالتمارين الرياضية.

4

العضويات المرنة

يرغب حوالي واحد من كل ثلاثة مشاركين في خيارات عضوية أكثر مرونة، مثل العقود الشهرية (33% في المملكة العربية السعودية، 31% في الإمارات العربية المتحدة).

5

تحسين المعرفة بتقنيات التمارين الرياضية

يصف تحسين المعرفة بتقنيات التمارين الرياضية أيضاً كمحفز رئيسي (30% في المملكة العربية السعودية و30% في الإمارات العربية المتحدة). وهذا يتماشى مع الأبحاث السابقة التي أظهرت أن العديد من رواد الصالة الرياضية، وخاصة المبتدئين، يسعون للحصول على التوجيه والتعليم.

6

ساعات ومواقع مرنة

تعد ساعات العمل المرنة أو المواقع الأكثر ملاءمة (36% في المملكة العربية السعودية و 29% في الإمارات العربية المتحدة) أمراً بالغ الأهمية للمهنيين المشغولين الذين يحاولون موازنة التمارين الرياضية مع جداولهم. ومن المثير للاهتمام أن الفرق بنسبة 7 نقاط مئوية يعزز الأبحاث السابقة التي تسلط الضوء على زيادة الإقبال في السوق السعودي.

7

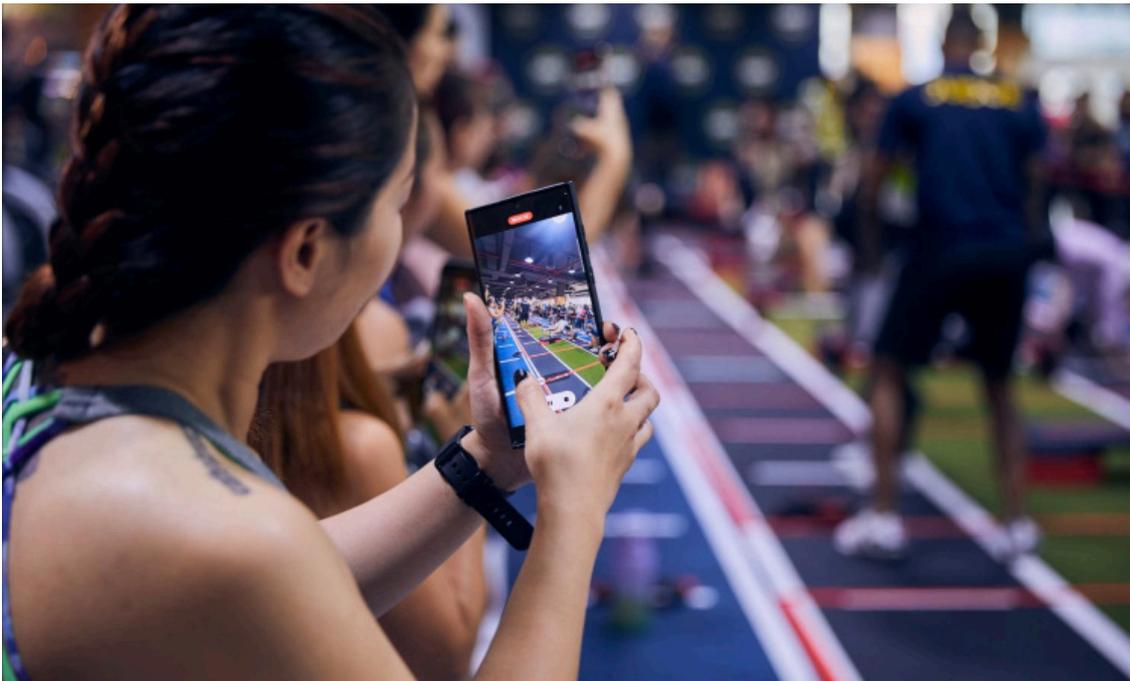
المدرّبين الشخصيين والبرامج المخصصة

يجذب الوصول إلى المدرّبين الشخصيين أو برامج اللياقة البدنية المخصصة 22% في المملكة العربية السعودية و 19% في الإمارات العربية المتحدة، مما يعكس الطلب على الدعم الفردي والمساءلة.

8

الحصص الجماعية والدعم الاجتماعي

في حين تحتل الحصص الجماعية أو الدعم الاجتماعي (18% في المملكة العربية السعودية و 19% في الإمارات العربية المتحدة وممارسة الرياضة مع الأصدقاء (19% في المملكة العربية السعودية و 17% في الإمارات العربية المتحدة) مرتبة أقل في القائمة، إلا أنها تظل عنصراً مهماً في تجربة الصالة الرياضية. ومع ذلك، يبدو أن هذه العوامل لها تأثير أقل على الالتزام بممارسة الرياضة على المدى الطويل مقارنة بالتقدم الشخصي والسعر والراحة.



أبحاث السوق: مقارنة عالمية

رؤية شاملة حول ديناميكيات السوق والتوقعات المستقبلية للمنطقة

يزدهر سوق اللياقة البدنية في الشرق الأوسط، وإليكم ما نتوقعه خلال السنوات القادمة

معدلات انتشار اللياقة البدنية في الشرق الأوسط، وبالأخص في الإمارات والسعودية، تشهد حالياً أسرع نمو في العالم. تشهد المملكة العربية السعودية معدل نمو سنوي مركب بنسبة 16% من عام 2020 إلى 2023، بينما تحتل الإمارات العربية المتحدة المرتبة الثالثة بمعدل نمو يبلغ 5.8%. يشير هذا إلى أن سوق الإمارات العربية المتحدة أصبح أكثر نضجاً مقارنة بالمملكة العربية السعودية، ومع ذلك، لا تزال الإمارات العربية المتحدة متقدمة بشكل كبير في السياق العالمي - لفهم ذلك، لا تزال الإمارات العربية المتحدة تحقق نمواً يبلغ 11 ضعف نمو سوق المملكة المتحدة خلال الفترة نفسها (IHRSA 2020 جمعية الصحة واللياقة البدنية، 2024).

إذاً، ماذا يجعل المستقبل؟

يزال سوق الشرق الأوسط في مرحلة النمو المبكرة لقطاع اللياقة البدنية منخفضة التكلفة، وهي مرحلة شبيهة بما حدث في المملكة المتحدة عام 2011 عندما بدأ هذا السوق في جذب الانتباه خلال السنوات الثماني التي تلت ذلك، وحتى ظهور جائحة كوفيد-19، شهدت المملكة المتحدة نمواً هائلاً حيث ارتفعت عضويات الأندية منخفضة التكلفة بمعدل نمو سنوي مركب بلغ 39%. في المقابل، شهد سوق الصالات الرياضية الخاصة التقليدية نمواً صغرياً، مع انخفاض في أعداد الأعضاء من 4.3 إلى 4.2 مليون خلال نفس الفترة (The Gym Group PLC 2016, 2020).

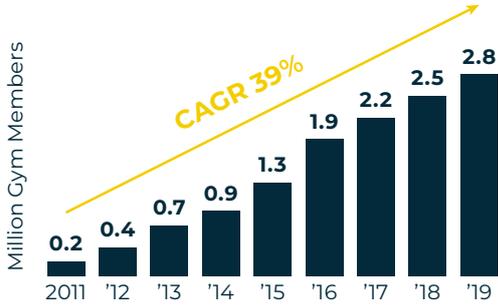
ومن المثير للاهتمام، أن نظريتنا مدعومة ببحث فردي من وزارة الاستثمار ووزارة الرياضة (2023)، والذي يقدم توقعات لمدة خمس سنوات تشير إلى نمو عضوية الذكور منخفضة التكلفة بمعدل نمو سنوي مركب يتراوح بين 35-40%، بينما يتوقع أن تنمو عضوية الإناث منخفضة التكلفة بمعدل نمو يتراوح بين 40-45%.

معدل النمو السنوي المركب لاختراق اللياقة البدنية للسكان 2023-2020

المملكة العربية السعودية	16.8%
اليابان	7.3%
الإمارات العربية المتحدة	5.8%
الولايات المتحدة الأمريكية	2.8%
سويسرا	2.3%
ألمانيا	2.0%
المملكة المتحدة	0.5%
نيوزيلندا	0%
المكسيك	0%

Sources: IHRSA (2020); Health & Fitness Association (2024); UAE data for 2023 sourced from GymNation research (no external data available)

مرحلة النمو المبكر للياقة البدنية منخفضة التكلفة في المملكة المتحدة (2011-2019)

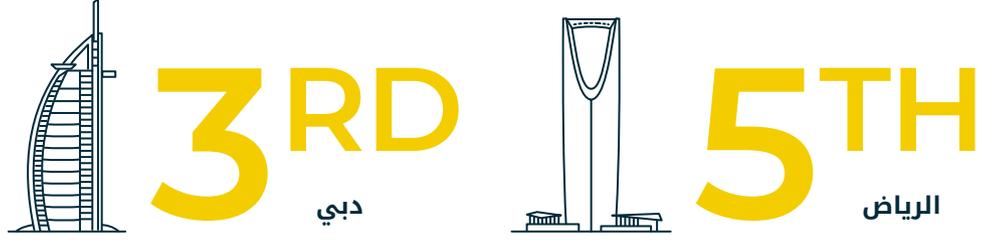


المملكة العربية السعودية 2023-2028 توقعات لمدة 5 سنوات نطاق معدل النمو السنوي المركب لكل قطاع صالة الألعاب الرياضية

منخفضة التكلفة (إناث)	40-45%
منخفضة التكلفة (ذكور)	35-40%
المفهوم (ذكور)	25-30%
المفهوم (إناث)	25-30%
الطبقة المتوسطة (ذكور)	10-15%
الطبقة المتوسطة (إناث)	10-15%
غالي (ذكور)	10-15%
غالي (إناث)	5-10%
مستقل (ذكور)	0-5%
مستقل (إناث)	0-5%

Sources: Ministry of Investment and Ministry of Sport (2023), KSA Sports Investment Opportunity: Gyms

أعلى مدن العالم من حيث عضوية النوادي الرياضية:



الخيارات منخفضة التكلفة وسهولة الوصول إليها هي المفتاح لتحقيق النمو في قطاع اللياقة البدنية.

نعتقد أننا في المراحل الأولى من ثورة منخفضة التكلفة وعالية القيمة في المنطقة، مما يجعل اللياقة البدنية متاحة للملايين في السنوات القادمة. كشفت دراسة أجراها دويتشه بنك (2019) أن دبي تحتل المرتبة الثالثة عالمياً من حيث التكلفة بالنسبة لعضوية الصالات الرياضية، بينما تحتل الرياض المرتبة الخامسة. من الناحية النسبية، تبلغ تكلفة عضوية الصالة الرياضية في دبي 2.5 ضعف تكلفة عضوية الصالة الرياضية في ستوكهولم، وهي المدينة التي تتمتع بأعلى نسبة انتشار للصالة الرياضية في العالم.

بالإضافة إلى ذلك، أشار بحث مستقل صادر عن جمعية الصحة واللياقة البدنية (2024) إلى أن 25% من الشباب السعوديات ذكرن أن عدم وجود مرافق قريبة هو العائق الرئيسي أمام ممارسة النشاط البدني. هذه النتيجة، جنباً إلى جنب مع الدراسة الاستقصائية واسعة النطاق التي أجريناها والتي أظهرت أن التوافر والسعر هما عاملان يحدان من نمو اللياقة البدنية وسهولة الوصول إليها في الشرق الأوسط، مما يؤكد الحاجة إلى خيارات أكثر بأسعار معقولة في الصالات الرياضية وزيادة مراكز اللياقة البدنية التي تلبى احتياجات الشباب في المنطقة.

ومع استمرار ارتفاع عدد الصالات الرياضية منخفضة التكلفة، فمن المرجح أن تؤدي إلى تعطيل سوق اللياقة البدنية التقليدية في هذه المنطقة من خلال توفير خيارات أكثر شمولاً تلبى احتياجات مختلف الفئات السكانية. علاوة على ذلك، نعتقد أن الابتكار في التكنولوجيا سيلعب دوراً حاسماً في هذا التحول نتوقع أن يؤدي تكامل التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي إلى تعزيز تجربة المستخدم وزيادة الإنتاجية، مما يؤدي في النهاية إلى خفض التكاليف وزيادة القيمة بشكل أكبر.

في النهاية، يبدو مستقبل سوق اللياقة البدنية في الشرق الأوسط واعداً، خاصةً بالنسبة للقطاع منخفض التكلفة. ونهدف في جيمنيشن إلى سد هذه الحاجة والمساهمة في النمو الإقليمي. ■



**تشهد معدلات انتشار اللياقة البدنية في الشرق الأوسط،
وخاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية
السعودية، حالياً أسرع نمو في العالم**



اختتامه: الاستنتاج

الخلاصة

أُجري هذا البحث لاستكشاف كيفية إدراك الناس في المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات العربية المتحدة للصحة واللياقة البدنية وكيفية سعيهم لتحقيقها. يتشارك البلدان في طلب قوي ومتزايد على اللياقة البدنية، مما يجعل الصحة واللياقة هدفاً رئيسياً. وقد أدى ذلك إلى نمو غير مسبوق في هذه الصناعات، إلا أن كل سوق يظهر خصوصيات فريدة.

المملكة العربية السعودية

يشهد سوق اللياقة البدنية في المملكة العربية السعودية توسعاً استثنائياً، حيث أظهر نصف المشاركين في استطلاعنا أنهم من الجدد في صالات الألعاب الرياضية، ازدهرت الصناعة منذ افتتاح أول صالة رياضية مرخصة للسيدات في 2018، مع استمرار الطلب على المزيد من الصالات الرياضية وخيارات العضوية المرنة يتماشى هذا المسار مع البيانات الحديثة التي تظهر أن معدل التغلغل ينمو بنسبة 16.8% سنوياً من 2020 إلى 2023، مما يجعلها واحدة من أسرع الأسواق نمواً في العالم. تظل القدرة على التحمل أمراً ذو أهمية، حيث يشعر الكثير من السكان بالقيود بسبب التكلفة. كما تُظهر الأبحاث أن 62% من المشاركين يخططون لزيادة إنفاقهم على الصحة واللياقة البدنية في 2025، مقارنة بـ 24% فقط في المملكة المتحدة.

ومع ذلك، تظل مشكلة الوصول إلى الصالات الرياضية قائمة. وفقاً لدراسات مستقلة من جمعية الصحة واللياقة البدنية (2024)، يذكر 25% من الشباب السعوديات أن عدم توفر مرافق قريبة يمثل الحاجز الرئيسي أمام ممارسة النشاط البدني. بالإضافة إلى ذلك، تحتل المملكة العربية السعودية مرتبة من بين أعلى المدن في العالم بالنسبة لعضوية الصالات الرياضية، حيث جاءت الرياض في المركز الخامس. إن الجمع بين قيود التكلفة والصالات المحدودة يبرز الحاجة إلى المزيد من الصالات الرياضية منخفضة التكلفة التي تلبي احتياجات السكان المتزايدة والمتنوعة في هذا المجال.

دولة الإمارات العربية المتحدة

يعد سوق اللياقة البدنية في الإمارات أكثر نضجاً، حيث لا يزال يشهد أعداداً مرتفعة من الوافدين الجدد، ولكن يظهر نسبة أعلى من الأفراد الذين يشتركون في العضويات مقارنةً بالمملكة العربية السعودية مثل السعودية تعطي الإمارات أيضاً أولوية للقدرة على تحمل التكاليف، حيث يخطط 55% من المشاركين لزيادة إنفاقهم على اللياقة البدنية في 2025. يعكس نضج السوق في الإمارات نسبة التغلغل التي تنمو بمعدل نمو سنوي مركب بنسبة 5,8%، مما يضعها في المرتبة الثالثة عالمياً، لكنها لاتزال سوقاً ضخمة على الصعيد العالمي حيث شهدت خلال نفس الفترة من 2020 إلى 2023 نمواً بمعدل يزيد عن 11 مرة مقارنةً بالمملكة المتحدة.

على الرغم من هذا النضوج النسبي، تظل تكاليف الصالات الرياضية في الإمارات مرتفعة، حيث تم تصنيف دبي كالثالث أعلى مدينة في العالم لعضويات الصالات الرياضية مما يجعلها أعلى 2.5 مرة من ستوكهولم، المعروفة بأعلى نسبة من العضويات في العالم. مثل السعودية، هناك مجال كبير لاستيعاب خيارات لياقة بدنية منخفضة التكلفة يمكن أن تعزز النمو المستمر في السوق وجذب فئات جديدة لم تستهدف بعد.

مقارنة الاتجاهات مع المملكة المتحدة

تواجه المملكة المتحدة، باعتبارها سوقاً ناشئاً على الطراز الأوروبي، تحديات مختلفة من حيث المشاركة في اللياقة البدنية تظهر بيانات (بيور جيم أن 65%) من البريطانيين يشعرون أنهم لا يعتنون بصحتهم كما ينبغي، وهو ضعف المعدل الموجود في منطقتنا في الشرق الأوسط، في حين يذكر 76% منهم أن تحسين الصحة هو طموح رئيسي لهم (مقارنة بـ 92% في المملكة العربية السعودية والإمارات. على الرغم من أن سوق المملكة المتحدة كبير، إلا أنه لا يشهد نفس معدلات النمو السريعة التي نشهدها في الشرق الأوسط.

تنمية السوق، وليس مجرد أخذ الحصة

أحد النتائج المثيرة للاهتمام هو أن 56% من أعضاء جيمنيشن الحاليين لم يكونوا يرتادون الصالات الرياضية في الـ 12 شهراً التي سبقت انضمامهم إلينا. وهذا يشير إلى أن المشغلين الجدد منخفضي التكلفة، مثل جيمنيشن، يعملون على توسيع سوق اللياقة البدنية بشكل عام بدلاً من جذب الأعضاء من المنافسين فقط. تدعم هذه الاتجاهات الأبحاث الأوسع التي تشير إلى أن نصف سكان المملكة العربية السعودية والإمارات يعتبرون التكلفة حاجزاً كبيراً أمام عضوية الصالات الرياضية.

ثورة التكلفة المنخفضة وآفاق المستقبل

تشير البيانات الأخيرة إلى أن الشرق الأوسط في مرحلة النمو المبكر لقطاع اللياقة البدنية منخفض التكلفة وعالي القيمة على غرار تجربة المملكة المتحدة في 2011. في بريطانيا، نمت الصالات الرياضية منخفضة التكلفة بمعدل نمو سنوي مركب بلغ 39% على مدار ثمانية أعوام، بينما شهد نمو الصالات الخاصة التقليدية حالة من الركود. في الشرق الأوسط، توقعت وزارة الاستثمار ووزارة الرياضة (2023) أن يتراوح معدل النمو السنوي المركب من 35% إلى 40% لعضويات الرجال منخفضة التكلفة، ومن 40% إلى 45% لعضويات النساء خلال السنوات الخمس المقبلة في المملكة العربية السعودية.

خيارات منخفضة التكلفة وإمكانية الوصول كعوامل نمو

نعتقد أننا نشهد بداية ثورة في مجال اللياقة البدنية في المنطقة، مدفوعة بصالات رياضية منخفضة التكلفة وعالية القيمة يمكنها استقبال ملايين المشاركين الجدد في السوق. من خلال خفض رسوم العضوية، وتقليل عوامل رهاب الصالة الرياضية، وتوسيع المواقع إلى المناطق غير المخدومة، يمكن للمشغلين تعزيز معدلات المشاركة بشكل كبير، خاصة بين السكان الذين كانوا يجدون الصالات الرياضية عالية التكلفة أو يصعب الوصول إليها بالإضافة إلى ذلك، تقوم التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي بتبسيط العمليات وتحسين تجربة المستخدم، مما يؤدي إلى خفض التكاليف بشكل أكبر.

التعامل مع رهبة الصالة الرياضية

على الرغم من زيادة الإقبال على اللياقة البدنية، إلا أن العديد من الأعضاء المحتملين في الصالات الرياضية يتراجعون بسبب الشعور بالرهبة حيث أفاد حوالي 50% من النساء و42% من الرجال في المملكة العربية السعودية والإمارات بأنهم يشعرون بالتوتر في الصالة الرياضية؛ في حين أشار 72% من النساء و 50% من الرجال إلى أنهم لا يعرفون كيفية استخدام المعدات. كما أن هناك شكوكاً واسعة حول التمارين الصحيحة التي يجب أدائها. تبرز هذه البيانات فرصة مهمة لخلق بيئات داعمة تخفف من هذه المخاوف، خاصةً بين الأعضاء الجدد في الصالات الرياضية.

الدروس المستفادة

- **التكنولوجيا والصحة النفسية:** ارتفعت نسبة استخدام التكنولوجيا، حيث يستخدم 60% من الأشخاص الأجهزة القابلة للارتداء. كما أصبح الاهتمام بالصحة النفسية أمراً بالغ الأهمية، حيث يقر 92% بأهمية العناية بها.
- **مستويات النشاط العالي:** أفاد حوالي 79% من المشاركين بأنهم يمارسون الرياضة مرتين على الأقل أسبوعياً، كما أن 69% منهم يحافظون على عادات غذائية صحية.
- **البعد الاجتماعي:** يرى نحو نصف الأشخاص أن الصالة الرياضية جزء لا يتجزأ من حياتهم الاجتماعية.
- **دور جيمنيشن:** تهدف إلى أن نكون شريك الحركة في المنطقة، من خلال جعل الحياة الصحية متاحة للجميع من خلال تقليل الشعور بالرهبة في الصالات الرياضية وتقديم خدمات تراعي الثقافة المحلية، نسعى لتمكين الأفراد ليصبحوا جزءاً من مجتمع داعم ومرحب.

الخاتمة

يبدو المستقبل في المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة واعداً للغاية، بفضل المبادرات الحكومية مثل رؤية 2030 في المملكة العربية السعودية وتحدي دبي للياقة في الإمارات. يشير الإقبال القوي من المستهلكين وزيادة الوعي بالصحة واللياقة البدنية إلى أن المنطقة ستستمر في تحقيق نمو كبير في قطاع اللياقة البدنية، خاصة في القطاع منخفض التكلفة. من خلال معالجة المشاكل المتعلقة بالتكلفة وسهولة الوصول والشعور بالرهبة في الصالات الرياضية، يمكن للقطاع الاستفادة من سوق هائل لم يتم استكشافه بعد، والمساهمة في تحويل المنطقة إلى دول أكثر صحة ولياقة. ■

Deutsche Bank Research (2019), *Mapping the World's Prices 2019: Deutsche Bank Cross-Discipline Global Thematic Research*. Available at: https://www.dbresearch.com/PROD/RPS_EN-PROD/PROD0000000000494405/Mapping_the_world%27s_prices_2019.pdf?undefined&realload=jFey4R855KRsj6T/b8grz3BObTZB~DgTpiwspOXuyhiCd8WVeinwCx~fTBs3P8QQ.

DFC (2024), *Dubai Fitness Challenge*. Available at: <https://www.dubaifitnesschallenge.com/>.

Health & Fitness Association (2024), *Global Report: Data and Insights on the Health and Fitness Industry*. Available at: <https://healthandfitness.org/>.

IHRSA (2020), *Global Report: The State of the Health Club Industry. Supplement to Club Business International*. Available at: <https://www.ihrsa.org/>.

Life Time (2024), *2025 Wellness Survey: Sauna Tops Recovery Practices People Want to Try; Building Muscle Remains Top New Year's Fitness Goal in Annual Life Time Poll*. Available at: <https://ir.lifetime.life/news-events/press-releases/detail/1112/2025-wellness-survey-sauna-tops-recovery-practices-people-want-to-try-building-muscle-remains-top-new-years-fitness-goal-in-annual-life-time-poll>.

Ministry of Investment and Ministry of Sport (2023), *KSA Sports Investment Opportunity: Gyms. Investment Brochure*.

PureGym (2023), *The UK Fitness Report – 2023/24 Gym Statistics*. Available at: <https://www.puregym.com/blog/uk-fitness-report-gym-statistics-2023-2024/>.

PureGym (2024), *The UK Fitness Report – 2024/25 Gym Statistics*. Available at: <https://www.puregym.com/blog/uk-fitness-report-gym-statistics/>.

PwC Strategy& (2024), *UK Low-Cost Gyms: Increased headroom for low-cost gyms in the UK*. Available at: <https://www.pwc.co.uk/hospitality-leisure/assets/pwc-low-cost-gyms-report.pdf>

Terry, L. (2022), *Research reveals the impact of gymtimidation on market growth*. Available at: <https://www.leisureopportunities.co.uk/news/Research-reveals-the-impact-of-gymtimidation-on-market-growth/350146/>.

The Gym Group (2024), *Fitness and friendship combine for Gen Z as more than a third view working out as a way to socialise*. Available at: <https://www.tggplc.com/news-and-media/press-releases/fitness-and-friendship-combine-for-gen-z-as-more-than-a-third-view-working-out-as-a-way-to-socialise/>.

The Gym Group PLC (2016), *Annual Report and Accounts 2015*.

The Gym Group PLC (2020), *The Gym Group Annual Report and Accounts 2019*.

U.ae (2023), *National Nutrition Strategy 2030*. Available at: <https://u.ae/en/about-the-uae/strategies-initiatives-and-awards/strategies-plans-and-visions/health/national-nutrition-strategy-2030>.

Vision 2030 (2024), *Saudi Vision 2030*. Available at: <https://www.vision2030.gov.sa/>.

