

## الصالات الرياضية النسائية.. وجهة تنعشها وسائل التواصل





## العين: منى البدوي

تشهد الصالات الرياضية النسائية إقبالاً لافتاً من مختلف فئات المجتمع، إذ بات الاشتراك فيها سلوكاً إيجابياً انتشر مؤخراً بين النساء من مختلف الفئات العمرية، ليصبح أشبه ما يكون بالظاهرة. أسباب عديدة سردها المشتركات تُفسر أسباب إقبالهن على الرياضة، أبرزها وسائل التواصل الاجتماعي وما أحدثته من ارتفاع مستوى الوعي بأهمية ممارسة الرياضة للنساء، ودورها في تعويض الهرمونات التي تتناقص مع التقدم

بالعمر، وأيضاً ما يتم بثه من فيديوهات توضح ما تحظى به الفتيات من شكل جسم متناسق ومشدود وقوي بفعل الرياضة إلى جانب المظاهر الاجتماعية والبحث عن نمط حياة صحي وأيضاً متنفس لقضاء الوقت وغيرها. أكدت ابتسام المنسوب، صاحبة نادٍ صحي بمدينة العين، أن الإقبال في الفترة الأخيرة من قبل النساء على ممارسة الرياضة ملحوظ جداً، ما يمكن أن ترجع أسبابه إلى ارتفاع مستوى الوعي بأهمية ممارسة الرياضة للمرأة ودورها في تحسين الشكل والصحة النفسية والجسدية وأهميتها في تعويضها عن الهرمونات التي تتناقص في الجسم مع التقدم بالعمر ما يمنحها صحة جسدية أفضل.

وأضافت أن النساء يبحثن دائماً عن الجمال والرشاقة، ويتابعن وسائل التوصل الحديثة، وما يتم بثه من خلالها عن أهمية الرياضة ودورها في منح المرأة شكلاً جميلاً متناسقاً بسبب ما تُحدثه من نحت للوجه والجسم دون الحاجة لإجراء عمليات جراحية وتقوية العضلات إلى جانب أنها تجعل نمط الحياة صحياً ينعكس على حياتها بشكل عام.



وعن الأسعار التي وصفها البعض بأنها مرتفعة، مقارنة بأسعار الصالات الرياضية المخصصة للرجال، قالت إن الخدمات المقدمة في الصالات النسائية لا يمكن مقارنتها بالتي تقدم للرجال، حيث إن لدى النساء أكثر من 400 حصة لأنشطة متنوعة، منها اليوجا والرقص ومدربة خاصة وغيرها، بينما في صالات الرجال يقتصر الأمر على ممارسة الرياضة بالأجهزة ورفع الأوزان.

وأضافت: «صاحب الإقبال الواسع على الصالات النسائية وتزايد عددها في مدينة العين، أن الكثير من العروض تجتذب الزبونات المهتمات بممارسة الرياضة، ما يصب في نهاية المطاف بمصلحتهن». وقالت هديل زياد، موظفة: «كنت على علم ودراية بأهمية ممارسة الرياضة وتحويلها إلى عادة يومية، إلا أنه بسبب ظروف العمل كنت أؤجل الاشتراك بالنادي، إلى أن بدأت أكثف اطلاعي، إضافة إلى تشجيع صديقاتي وغالبيةهن». «مشاركات في صالات رياضية، وبالفعل بات نمط حياتي صحياً، وبدأت أشعر بتحسّن الصحة وقوة العضلات



وأشارت إلى أن أسباب الاشتراك في الصالات الرياضية لدى الفتيات تختلف، حيث إنه من خلال تواجدي شبه اليومي فيها، وتبادل الأحاديث، وجدت أن بعضهن يجدن في التوجه إلى هذه المواقع متنفساً أو لدواعٍ صحية مثل تقوية العضلات واكتساب نمط حياة صحي، أو لتجميل شكل الجسم وشده، وبعضهن يقتصر الأمر على المظهر الاجتماعي فقط، حيث إنني لاحظت فتيات يقمن بالتصوير فقط، ثم يغادرن الموقع دون ممارسة الرياضة.

ولفتت إلى أن ارتفاع أسعار الاشتراك، مقارنة بثمن الاشتراك في الصالات المخصصة للرجال، يعتبر مكلفاً جداً، ما يشكل عائقاً لدى بعض الفتيات خاصة غير الموظفات.

وقالت رشا درويش: «أحرص على الاشتراك المستمر في الصالة الرياضية منذ 7 سنوات، حرصاً على سلامة الصحة الجسدية والنفسية».



وأشارت إلى أن «وجود صالات رياضية مخصصة للنساء يعتبر عاملاً يشجع الفتيات للإقبال على ممارسة الرياضة في

أجواء ممتعة مناسبة لعادات وتقاليد مجتمعنا الشرقي وفي الوقت نفسه بعيدة عن ضغوط العمل والحياة، إضافة إلى وجود مدربات يرشدن الفتيات نحو الطرق الصحيحة لممارسة الرياضة، وكيفية الاستخدام الصحيح للآلات الرياضية، كما أن ما ألاحظه من آثار إيجابية في الصحة عموماً يجعلني أحرص على عدم التراجع عن التوجه للصالة الرياضية.

«كلما سنحت لي الفرصة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026