

تقييم مستوى النشاط البدني لدى كبار السن 60-70 سنة في بعض ولايات الشرق الجزائري.

Evaluation of the level of physical activity among the elderly 60-70 years old in some states of eastern Algeria.

حدادي رحمة*¹، بن قارة ياسين²، عبد الجليل شهرزاد³

1 مخبر الخبرة وتحليل التفوق الرياضي جامعة قسنطينة 2 (الجزائر)، rahma.haddadi@univ-constantine2.dz

2 مخبر الخبرة وتحليل التفوق الرياضي جامعة قسنطينة 2 (الجزائر)، yacine.benkara@univ-constantine2.dz

3 مخبر الخبرة وتحليل التفوق الرياضي جامعة قسنطينة 2 (الجزائر)، chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz

تاريخ النشر: 2023/12/31

تاريخ القبول: 2023/06/05

تاريخ الإرسال: 2022/12/20

الملخص: هدف بحثنا إلى تقييم مستوى ممارسة النشاط البدني لدى عينة من مجتمع كبار السن في بعض ولايات الشرق الجزائري الذين تراوحت أعمارهم ما بين 60-70 سنة من كلا الجنسين. بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستويات ممارسة النشاط البدني حسب نوع الجنس والسن. لتحقيق أهدافه تم استخدام المنهج الوصفي وذلك عبر استبانة قياس مستوى النشاط البدني كأداة لجمع البيانات وذلك لملائمتها لطبيعة البحث. وقد شملت عينة البحث 360 مشارك تتراوح أعمارهم بين 60 و70 سنة نساء ورجال. وقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج من أهمها أن مستوى النشاط البدني لدى كبار السن رجال ونساء غير نشط في بعض ولايات الشرق الجزائري وأنه توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن 60-70 سنة وفق متغير الجنس والسن.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني، كبار السن.

Abstract: The present study aims at evolution of the levels of physical activity among a sample of 360 elderly men and women who are aged between 60-70 coming from some Algerian Eastern cities. This research also endeavours at examining the difference between the levels of physical activity according to the age and sex of the sample population. Accordingly, the descriptive method based on a questionnaire is implemented as a research tool for this study. Results obtained reveal that the level of physical activity of the elderly men and women is inactive and it varies among them according to their age and sex.

Key words: physical activity; elderly.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة كبر السن او كما يسميها البعض مرحلة الشيخوخة او العقد الثالث من اهم وأصعب المراحل العمرية في ان واحد، نظرا لما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وبيولوجية وبذلك تأثر على باقي جوانب الحياة للمسن نفسيا واجتماعيا واقتصاديا. ومن مظاهر الشيخوخة ظهور الامراض المزمنة والتي تسبب ضعف العضلات والمفاصل ومن ثم يقل الاستقرار الوضعي لكبار السن، مما يؤدي الى فقدان توازنهم ويعرضهم لخطر السقوط. (Terry -Ann , 2013 , and al)

ولا تعد الشيخوخة مرضا بل هي مرحلة عمرية لا مفر منها في حياة الفرد فهي ظاهرة بيولوجية طبيعية حتمية تتصف بتغيرات تركيبية ووظيفية الجسم مع مرور الزمن. (نايف مفضي الجبور، 2012، ص 67).

ويقول ابو العلاء عبد الفتاح 2003 انه لا يجب ان ينظر الى الشيخوخة على انها مرض بل هي مجموع العمليات الطبيعية التي تحدث تدريجيا في شكل الجسم ووظائفه الحيوية، وتعرف أيضا بانها " الفقدان التدريجي للساعات الفسيولوجية "وهي جزء مكمل وطبيعي للحياة. (ص 56).

وبالتزايد الهائل في اعداد هاته الفئة العمرية تتبأ الباحثون منذ عام 2006 م وحتى عام 2050 م ان نسبة الأشخاص فوق سن 60 سنة ستتضاعف، ويطول سنة 2050 م سيصبح ولأول مرة في تاريخ البشرية عدد كبار السن أكثر من عدد الاطفال، وان أكثر من 80 بالمئة منهم يتمركزون في البلدان النامية. (نبيل قرنفل واخرون ،2015، ص 35)، ويرى الباحث أن النشاط البدني هو أحد الوسائل الإيجابية لاستثمار وقت كبار السن ودمجهم في المجتمع، الحفاظ على لياقتهم البدنية وصحتهم العامة وتأخير أعراض الشيخوخة، حيث يعد النشاط البدني عاملا مهما للحفاظ على الصحة، ففي سنة

1843م أثبتت دراسة بريطانية أن معدل الموت لدى العاملين بمجهودات بدنية أقل منه بكثير عند العاطلين عن العمل. (Jack H.Wilmore et al , 2006 , 504)

وفي سنة 1992م أعلنت الجمعية الأمريكية للقلب رسميا " أن قلة النشاط البدني يزيد من خطر الإصابة بالأمراض التاجية مثله مثل التدخين، زيادة الدهون في الدم وزيادة الضغط الشرياني". (Fletcher & AL , 1992 :340)

حيث أكدت نتائج بعض الدراسات العلمية أن النشاط البدني هو شكل من أشكال الوقاية من التدهور الجسدي والمعرفي لكبار السن. (Parsons D & AL , 1992 , 21)

ويرى الهزاع 2004: " ان تحديد مستوى النشاط البدني لأفراد المجتمع بشكل دوري مهما حيث يوفر لنا بيانات تساهم في تحديد درجة الخمول البدني داخل هذا المجتمع وعلاقته بالعديد من أمراض نقص الحركة، خاصة البدانة (السمنة)، ويكتسب تحديد مستوى النشاط البدني أهمية قصوى في المراحل العمرية التي ينخفض فيها مستوى النشاط البدني بشكل حاد". (ص30).

حيث اعتمدت العديد من المنظمات العالمية عامة والعربية خاصة في إدراج أهمية قياس مستوى النشاط البدني من خلال الدراسات التي اعتمدت عليها، والتي توجت بمجموعة من التوصيات، التي تعتبر بمثابة الحل الأنسب لأمراض العصر وخاصة الناتجة عن الخمول وقلة الحركة. (منظمة الصحة العالمية، 2010).

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى ضرورة تحديد مستويات النشاط البدني وذلك لأجل وضع إستراتيجية ملائمة ومناسبة لتحقيق الأهداف الصحية المرجوة في المجتمع. (Emmanuel van praagh, 2007 , 18)، وقد اوصت من هم فوق عمر 60 سنة بمزاولة نشاط بدني معتدل الشدة قدره 150 دقيقة تقريبا

مقسمة على أيام الأسبوع وللحصول على فوائد أكبر يجب عليهم مضاعفة ذلك أي حوالي 300 دقيقة أسبوعيا. (منظمة الصحة العالمية، 2010).

وعلى الرغم من هاته التوصيات والأهمية البالغة للنشاط البدني لهاته الفئة العمرية الا ان الدراسات في هذا الصدد تبقى قليلة جدا، ولهذا فالغرض من تناولنا لهذا البحث هو التعرف على مستويات النشاط البدني عند الافراد كبار السن في الشرق الجزائري.

ولهذا نطرح التساؤلات التالية:

- ما تقييم مستوى النشاط البدني عند كبار السن من الجنسين في بعض ولايات الشرق الجزائري؟

- وهل توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن من حيث الفئة العمرية؟

- - وهل توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن عند الجنسين؟
فروض البحث:

- مستوى النشاط البدني لدى كبار السن رجال 60-70 سنة عند نشط في بعض ولايات الشرق الجزائري.

- مستوى النشاط البدني عند المسنات 60-70 سنة غير نشط بما فيه الكفاية في بعض ولايات الشرق الجزائري.

- توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن 60-70 سنة وفق متغير الجنس.

- توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن 60-70 سنة وفق متغير السن.

2- الهدف العام من الدراسة:

- التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني عند كبار السن المجتمع الجزائري لكلا الجنسين ان وجدت.

- التعرف على الفروق مستوى ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن في المجتمع الجزائري تبعا لمتغيري الجنس والسن ان وجدت.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **النشاط البدني:** هو كل جهد بدني أو حركة جسمانية ناتجة عن تقلص العضلات الهيكلية وتستلزم استهلاك كمية من الطاقة.

- **كبار السن:** هم من تقدم بهم العمر وبلغت أعمارهم 60 سنة فما فوق، وبدأت معظم وظائفه الجسمية بالتراجع.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة ومشكلة الدراسة.

- العينة وطرق اختيارها:

أجري البحث على عينة عشوائية من الافراد كبار السن قدرت ب 360 مشترك رجال و نساء، تراوحت أعمارهم ما بين 60 و 70 سنة من بعض ولايات الشرق الجزائري (سكيكدة، قسنطينة، عنابة).

- أدوات جمع البيانات:

استخدمنا استمارة " قياس مستوى النشاط البدني للهزاع محمد هزاع، والتي كان الغرض منها معرفة مستوى نشاط للأفراد المسنين، وجب الإجابة على الأسئلة التالية بدقة، وفي نهاية الإجابة على الأسئلة يمكن كل فرد التعرف على مستوى نشاطه البدني وذلك بجمع درجات الأسئلة التسعة ومن ثم النظر إلى الأرقام الإرشادية الموضحة في فقرة التقييم.

الجدول 01: استمارة قياس مستوى النشاط البدني.

الدرجة	السؤال
	1- هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد؟
5	<input type="checkbox"/> دائما.
2	<input type="checkbox"/> أحيانا.
0	<input type="checkbox"/> لا.
	2- هل تقوم بالمشي بدلا من استخدام السيارة في المسافات القصيرة اقل من كيلومتر واحد؟
5	<input type="checkbox"/> دائما.
2	<input type="checkbox"/> أحيانا.
0	<input type="checkbox"/> لا.
	3- كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا (أو رياضيا) مرتفع الشدة، يزداد خلاله معدل تنفسك وضربات قلبك كثيرا، وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم.
7	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام).
4	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام).
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع.
0	<input type="checkbox"/> نادرا جدا.
	4- كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطا بدنيا (أو رياضيا) معتدل الشدة، يزداد خلاله تنفسك ومعدل ضربات قلبك فوق المعتاد في الراحة، وتستمر فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترات؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم.
7	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام).

دراسة تحليلية لمستوى النشاط البدني لدى كبار السن 60-70 سنة في بعض ولايات الشرق الجزائري.

4	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام).
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع.
0	<input type="checkbox"/> نادرا جدا.
	5- كم يوم في الأسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمارين الأثقال أو التمارين السويدية) لتقوية عضلات جسمك، أو تقوم بعمل يديوي مجهود في المنزل او في الحديقة فيه حمل الأشياء؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم.
7	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
4	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)..
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع.
0	<input type="checkbox"/> نادرا جدا.
	6- كيف تصف طبيعة عمالك اليومي في الوظيفة؟
3	<input type="checkbox"/> نشط وأتحرك من مكان إلى آخر معظم الوقت.
2	<input type="checkbox"/> متوسط النشاط والحركة.
1	<input type="checkbox"/> قليل النشاط والحركة.
0	<input type="checkbox"/> عمل مكتبي بحث، كل وقتي جلوس.
	7- كيف تصف طبيعة نشاطك في المنزل؟
3	<input type="checkbox"/> أتحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد.
2	<input type="checkbox"/> متوسط الحركة والنشاط.
1	<input type="checkbox"/> قليل النشاط والحركة.
0	<input type="checkbox"/> جالس معظم الوقت.
	8- كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفاز، والجلوس أمام الكمبيوتر او الانترنت (ومواقع التواصل الاجتماعي) بغرض الترفيه؟
3	<input type="checkbox"/> اقل من ساعتين في اليوم.

حدادي رحمة، بن قارة ياسين، عبد الجليل شهرزاد.

1	<input type="checkbox"/> من 3-5 ساعات.
0	<input type="checkbox"/> أكثر من 5 ساعات في اليوم.
	9- كم من الوقت تقضيه يومياً في القراءة (سواء الكتب العادية أو الرقمية)؟
3	<input type="checkbox"/> لا شيء.
2	<input type="checkbox"/> حوالي ساعة يومياً.
1	<input type="checkbox"/> حوالي ساعتين.
0	<input type="checkbox"/> أكثر من ساعة.

النتيجة والتقييم:

إذا حصلت على 43 درجة فأنت نشيط جداً، استمر على هذا النشاط.

إذا حصلت على 34-42 درجة فأنت نشيط، ويمكنك زيادة نشاطك أو استمر على الأقل عند هذا الحد من النشاط.

إذا حصلت على 25-33 درجة فأنت نشيط إلى حد ما، وينصح بزيادة نشاطك البدني.

إذا حصلت على أقل من 25 درجة فأنت غير نشط بما فيه الكفاية، ولا بد من زيادة نشاطك.

الصدق الظاهري والثبات:

للتحقق من صدق محتوى الاستمارة مرة أخرى تم عرضها على عدد من الخبراء في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة 2 عبد الحميد مهري بغية تحكيمها وإعطاء الآراء والملاحظات حولها، وما إذا كان

الاستبيان يفي بالغرض الذي وضع من أجله، وقد أجمع أغلب المحكمين على صلاحية الاستبيان وملائمة أسئلته وهي مرتبطة بنسبة كبيرة بموضوع البحث قيد الدراسة حيث تجاوزت نسبة القبول 100 % من آراء المحكمين. كما تم التحقق من ثبات الاستبيان عن طريق قياس الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الفا كرونباخ حيث حقق الاستبيان معامل ثبات قدره 0,70.

الوسائل الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام الأساليب الإحصائية التالية وذلك عن طريق برنامج الحزم الإحصائية (spss): التكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، احتمالية اختبار (فيشر)، اختبار (ت)، معامل الفا كرونباخ.

2-4 عرض وتحليل النتائج:

1-التحقق من الفرضية الأولى: مستوى النشاط البدني لدى كبار السن رجال نشط في بعض ولايات الشرق الجزائري.

جدول رقم 02: يبين مستوى النشاط البدني لدى كبار السن رجال في بعض ولايات الشرق الجزائري.

المستوى	أصغر قيمة	أكبر قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير نشط بما فيه الكفاية	03	34	7.08	18.74	مستوى النشاط البدني

من خلال الجدول رقم 02 الذي يبين مستوى النشاط البدني لدى كبار السن رجال في بعض ولايات الشرق الجزائري نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لدى الرجال كبار السن في النشاط البدني بلغت 18.74 وبانحراف معياري قدر بـ 7.08 وهذه القيمة أقل من 25 درجة، وبالتالي فإن مستوى النشاط البدني لدى كبار السن من الرجال غير نشط في بعض ولايات الشرق الجزائري وعليه فالفرضية الأولى القائلة أن: "مستوى النشاط البدني لدى كبار السن من الرجال نشط في بعض ولايات الشرق الجزائري"، غير محققة.

2-التحقق من الفرضية الثانية: مستوى النشاط البدني عند المسنات غير نشط بما فيه الكفاية في بعض ولايات الشرق الجزائري.

جدول رقم 03: يبين مستوى النشاط البدني عند المسنات في بعض ولايات الشرق الجزائري.

المستوى	أصغر قيمة	أكبر قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير نشط بما فيه الكفاية	02	32	5.89	15.63	مستوى النشاط البدني

من خلال الجدول رقم 03 الذي يبين مستوى النشاط البدني عند المسنات في بعض ولايات الشرق الجزائري نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لدى النساء كبار السن في النشاط البدني بلغت 15.63 وبانحراف معياري قدر بـ 5.89 وهذه القيمة أقل من 25 درجة، وبالتالي فإن مستوى النشاط البدني عند النساء كبار السن غير نشط وعليه فالفرضية الأولى القائلة أن: "مستوى النشاط البدني

عند المسنات غير نشط بما فيه الكفاية في بعض ولايات الشرق الجزائري"،
محققة.

3-التحقق من الفرضية الثالثة: توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن وفق متغير الجنس.

جدول رقم 04: يبين طبيعة الفروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن وفق متغير الجنس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احتمالية اختبار فيشر	احتمالية اختبارات	الدلالة الإحصائية	
18.74	7.08	0.009	0.000*	يوجد فرق	ذكور
15.63	5.89				إناث

*دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم 04 الذي يبين طبيعة الفروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن وفق متغير الجنس نلاحظ أن احتمالية اختبار فيشر بين نتائج مجموعتي الذكور والإناث في مستوى النشاط البدني بلغت 0.009 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائج المجموعتين غير متجانسة في التباين، كما قدرت احتمالية اختبارات بين مجموعتي الذكور والإناث في مستوى النشاط البدني 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني عند كبار السن وفق متغير الجنس لصالح الذكور لأن قيمة المتوسط الحسابي لهم في

مستوى النشاط البدني والبالغة 18.74 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الإناث والتي قدرت بـ 15.63.

4-التحقق من الفرضية الرابعة: توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن وفق متغير السن.

جدول رقم 05: يبين طبيعة الفروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن وفق متغير السن.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	احتمالية اختبار فيشر	احتمالية اختبارات	الدالة الإحصائية	
21.78	5.44	0.01	0.000*	يوجد فرق	65-60 سنة
12.93	4.73				70-66 سنة

*دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم 05 الذي يبين طبيعة الفروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن وفق متغير السن نلاحظ أن احتمالية اختبار فيشر بين نتائج الفئتين العمريتين: 65-60 سنة و 66-70 سنة في مستوى النشاط البدني بلغت 0.01 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائج المجموعتين متجانستين في التباين، كما قدرت احتمالية اختبارات بين الفئتين العمريتين في مستوى النشاط البدني 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني عند كبار السن وفق متغير الفئة العمرية لصالح الذين تتراوح أعمارهم

بين 60 و 65 سنة لأن قيمة المتوسط الحسابي لهم في مستوى النشاط البدني والبالغة 21.78 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى أصحاب الفئة العمرية 66-70 سنة والتي قدرت بـ 12.93.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

الفرضية الأولى: اعتمادا على نتائج التحليل الاحصائي لبيانات البحث و بالاعتماد على المراجع والدراسات السابقة نلاحظ من خلال الجدول (2) ان مستوى النشاط البدني عند الرجال المسنين غير نشط بما فيه الكفاية لأنه اقل من المستوى المطلوب (25 درجة) حسب سلم التقييم الخاص باستمارة قياس مستوى النشاط البدني للهزاع محمد الهزاع المعتمدة في دراستنا ويرجع ذلك الباحثون أي بعبارة أخرى عزوف كبار السن عن ممارسة النشاطات البدنية الى أسباب مختلفة و متعددة منها ان هاته المرحلة العمرية تتصف بالركود البدني وقلة الحركة والخمول ، و تدهور القوة العضلية وفقدان التوازن وتحمل الجهاز القلبي الدوراني يؤدي الى انخفاض مستوى الأنشطة الحياتية اليومية وبذلك فقدان الاستقلالية، وزيادة خطر السقوط، ويلعب النشاط البدني دورا أساسيا في مساعدة المسنين في البقاء فوق العتبات الوظيفية الحرجة من خلال الحفاظ على الصحة النفسية والمعرفية للأفراد والحد من العوامل المسببة لحدوث السقوط المتكرر والتحكم اعراض المرض. (Physical Activity

Guidelines Advisory Committee ,2008 :19)

كما جاء في دراسة محمود سيد هاشم 2013 ان من اهم التحديات التي تواجه كبير السن في ممارسة النشاطات البدنية هي تحديات صحية "كضعف

البصر، الشعور بالإجهاد نتيجة ضعف مستويات اللياقة البدنية"، واجتماعية "كعدم توفر التشجيع الاسري، وأنه لا يوجد تشجيع من طرف الأصدقاء لممارسة النشاط البدني".

ويشير Minhat hs 2012 الى ان مشاركة كبار السن في الأنشطة الترفيهية مرتبط بعوامل فردية وعائلية واجتماعية مثل زيادة العمر والتدهور الحالة الجسدية، ومستوى التعليم، والحالة الصحية والإصابة بأمراض مزمنة، وغياب أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء لأداء النشاط معًا، والبيئة غير المواتية كالمناخ او الأرضية او الانارة. (ص 112)

الفرضية الثانية: كما جاء في الفرضية الثانية أن مستوى النشاط البدني عند المسنات غير نشط بما فيه الكفاية وذلك بالتوافق مع سلم تقييم استمارة قياس مستوى النشاط البدني المطبقة في الدراسة اقل من (25درجة) حيث يرجع الباحثون ذلك الى أن المسنات في هاته الفترة العمرية لا تلي اهتماما كثيرا للنشاط البدني بسبب قلة المرافق المخصصة و نقص كبير في التأطير لذلك و قلة الوعي الثقافي ، زيادة على ذلك الخوف من نظرة المجتمع والعائلة للأفراد الممارسين لبعض النشاطات ، اصف الى ذلك الخوف من التعرض للإصابات البدنية، كما يرى الباحثون انا سبب قلة حركة فئة كبار السن من النساء أن تقريبا جميع الأعمال اليومية المنزلية أصبحت تعتمد على الآلات الكهرو منزلية و التكنولوجيا و هذا ما يتوافق مع ما يراه المختصون أن للتقدم العلمي الهائل أيضا دور كبير في قلة الحركة وقلة النشاط و استخدام هاته الآلات وأدوات التحكم عن بعد لأداء بعض الوظائف اليومية و بالتالي قلة الحركة و النشاط و من ثم ضعف اللياقة البدنية و الخمول، و قد أعلنت منظمة الصحة العالمية

سنة 1995م ان للتمرينات البدنية تأثيرات إيجابية بقول " ان الخمول البدني اهدار غير ضروري للموارد البشرية " و اشارت أيضا الى ان الخمول البدني من عوامل انخفاض القدرة الوظيفية و اعتلال الصحة . (WHO , 1995) ويرى (Diego DL et al) أن ممارسة للنشاط البدني لكبار السن وهي واحدة من أهم الأهداف الرئيسية لتحسين الحالة الصحية والبدنية لكبار السن والمحافظة على جودة الحياة الصحية لهم (P17) .

الفرضية الثالثة: من خلال نتائج الجدول رقم (4) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني عند كبار السن لصالح الرجال ويعزو الباحثون تلك الفروق إلى أن في الغالب ما يكون الرجل هو المسؤول الأول عن التسوق و التنقلات خارج البيت ، و كذلك يقضون معظم الوقت في الخارج وبالتالي يكونوا على دراية أكثر بأماكن ممارسة النشاطات البدنية و غيرها من الإمكانيات المتوفرة بالقرب من منازلهم، كما جاء في دراسة محمود السيد 2022 م ان الممارسين للنشاط البدني لديهم معرفة أكبر بواقع ما يتوفر في الأحياء السكنية من وسائل مساعدة على ممارسة النشاطات البدنية كقاعات التدريب و الجيم . (ص 25) .

وعند المسنات يلاحظ الباحثون ان هناك نقص كبير في التشجيع العائلي لممارسة النشاط البدني و الرياضي سواء من عند الأزواج او الأبناء او بقية افراد العائلة، و الاعتقاد ايضا بان النشاط البدني غير صالح للأفراد كبار السن و انه مضيعة للوقت، و هذا يتوافق مع ما جاء في دراسة Anna Moschny & el (2011) ان قلة ممارسة النشاط البدني تتعلق بثلاث عوائق الا وهي ضعف الصحة ، ونقص المشاركة ، وقلة الاهتمام، و ذكر أيضا نقص الفرص لممارسة الرياضة أو الأنشطة الترفيهية ونقص وسائل التنقل ، و بشكل متكرر

من قبل الإناث أكثر من الذكور، واعتلال الصحة البدنية كان يعتبر في كثير من الأحيان عائقاً أمام ممارسة النشاط البدني بغض النظر عن جنس المشاركين .

وهذا ما يتوافق أيضاً مع دراسة Ana Carina Naldino Cassou & el (2011) حيث جاء في نتائجها ان من اهم التحديات التي تواجه كبار السن في ممارسة النشاط البدني الخوف من الإصابة، الاحراج، عدم الرغبة في التنقل خارج المنزل، وضيق الوقت، وعدم توافر مراكز للرياضة وصعوبة الوصول اليها والتكلفة المرتفعة لممارسات النشاطات البدنية. وبالرغم من ان الأدلة العلمية قوية بما فيه الكفاية لإثبات أن النشاط البدني المنتظم له فوائد صحية كثيرة لدى الافراد البالغين خاصة كبار السن فوق 65 عاماً. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008 :19)

الفرضية الرابعة: من خلال نتائج الجدول رقم (4) نلاحظ وجود فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن لصالح الفئة العمرية 60 - 65 سنة ويرجع الباحثون هاته الفروق في مستوى النشاط البدني الى ان القدرات البدنية و الصحية للفرد تتخفض بزيادة العمر البيولوجي للفرد و بالتالي نقص الحركة و الدخول في نمط الحياة الخامل ، و يرى أبو العلاء احمد عبد الفتاح 1999 م ان من اهم الأسباب التي أدت بالفرد الى قلة الحركة هو التقدم التكنولوجي الهائل مم جعل الافراد اكثر عرضة للإصابة بمختلف الامراض التي تدعى امراض قلة الحركة (كالسكري ، ضغط الدم ، السمنة و امراض القلب و الشرايين ...) . (ص 5) .

و يرى محمد الحمامي ان الممارسة المنتظمة لمختلف أنواع النشاط البدني و الرياضي تنتج من دافع رئيسي يتمثل في تنمية الصحة وتطوير الحالة البدنية للأفراد و لتلك الممارسة دور مهم في الحياة الاجتماعية للأفراد بوجه عام و

لكبار السن بشكل خاص (ص 134) ، و يؤكد الهزاع على أهمية و دور ممارسة النشاط البدني في الرفع من القدرة الفسيولوجية للأفراد و على عكس ذلك تؤكد أيضا العلاقة الوطيدة بين قلة مستوى ممارسة النشاط البدني و الإصابة بأمراض العصر المختلفة . (الهزاع محمد الهزاع، 1995).

الاستنتاجات

- مستوى النشاط البدني لدى كبار السن رجال 60-70 سنة عند نشط في بعض ولايات الشرق الجزائري.
- مستوى النشاط البدني عند المسنات 60-70 سنة غير نشط بما فيه الكفاية في بعض ولايات الشرق الجزائري.
- توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن 60-70 سنة وفق متغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى النشاط البدني عند كبار السن 60-70 سنة وفق متغير السن.

- توصيات:

- إنجاز بحوث ودراسات أكثر حول مستويات النشاط البدني لدى كبار السن وأسباب العزوف عن ممارستهم للنشاط البدني، في مناطق مختلفة وعلى عينات أكبر في ربوع الوطن بالنسبة لكلا الجنسين.
- برمجة حملات توعوية للتعريف بمدى ضرورة وأهمية ممارسة النشاطات البدنية خاصة لفئة كبار السن.
- زيادة المراكز الرياضية المجانية في الأحياء والمناطق السكنية وإتاحة الفرصة لكبار السن لممارسة نشاط بدني لتعويض الانخفاض في مستويات النشاط البدني لديهم.

-تكوين وإعداد أخصائيين على مستوى علمي جيد بما يتلاءم والاحتياجات الفعلية لهاته الفئة.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- احمد عبد الفتاح، أبو العلاء(1999) الاستشفاء في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي
- احمد عبد الفتاح، ابو العلاء. (2003) فزيولوجية التدريب والرياضة (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- الحمامي، محمد. (1997). الرياضة للجميع -الفلسفة والتطبيق - القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الحميد إسماعيل، كمال وصبحي حسانين، محمد. (2009). رياضة الوقت الحر لكبار السن(ط1)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفضي الجبور، نايف، احمد قبلان، صبحي. (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة(ط1). الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- المجلات والدوريات والصحف:**
- سيد هاشم علي، محمود (2022). "تأثير البيئة المحيطة على المشاركة في النشاط البدني بين كبار السن في جمهورية مصر العربية". مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، طبعة 5، رقم 1.
- سيد هاشم، محمود وأبو هاشم عبد السميع محمد، منى (فبراير 2021). "المدرجات الخاطئة لدى كبار السن عن النشاط البدني". المجلة العلمية لعلوم الفنون والرياضة، المجلد 043، العدد 1.
- سيد هاشم، محمود. (مايو 2021). "دراسة تحليلية لتحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية". مجلة العلوم التطبيقية الرياضية، المجلد 1، العدد 1.
- هزاع محمد الهزاع. (1995). "مستوى النشاط البدني لدى عينة من الأطفال السعوديين". مجلة جامعة الملك سعود، مجلد 7، عدد 1.

- هزاع محمد الهزاع. (2004). "مستويات النشاط البدني المرتبط بالصحة واللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من الشباب السعودي". مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- محمد منال طلعت. (2014). "تأثير برنامج للتمرينات مقترح على مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن". مجلة اسيوط لعلوم وفنون التسويق الرياضي.

مواقع الانترنت:

- منظمة الصحة العالمية (2010). التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

المراجع باللغة الأجنبية:

- Anna Moschny & el (2011) Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross- sectional study, Department of Sports Medicine and Sports Nutrition, University of Bochum, Universitätsstraße 150, 44801 Bochum, Germany, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.
- Ana Carina Naldino Cassou & el (2011): Barriers to Physical Activity Among Brazilian Elderly Women From Different Socioeconomic Status: A Focus-Group Study, Dept of Physical Education, Pontifical Catholic University of Paraná, Curitiba, Brazil, Journal of Physical Activity and Health.
- Diego DL, Diekstra RFW, Lonnqvist J et al. LEIPAD, an internationally applicable instrument to assess quality of life in the elderly. Behav Med 1998.
- Emmanuel van praagh (2007) : physiologie du sport enfant et adolescent, édition debock, Université, Bruxelles.
- Fletcher, G.E, Blair S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Falis, H., Froelicher, E.S.S., Froelicher, V.F., and Pina, IL. (1992): Statement on exercise: Benefits and recommendations for physical activity programs for the Americans. Circulation.
- Jack H.Wilmore et David L.Costill, (2006) : physiologie du sport et de l'exercice, 3ème édition, édition de boeck, Bruxelles.
- Minhat hs (2012): late-life leisure constraints among malaysian elderly: a qualitative approach, Department of Community Health, Faculty of Medicine & Health Sciences, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Malaysia, Malaysian Journal of Public Health Medicine, Vol. 12(2).

- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC) (2008): Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008; Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Parsons D, Foster V, Harman F, Dickinson A, Oliva A, Westerlind K. (1992): Balance and strength changes in elderly subjects after heavy-resistance training. Med Sci Sports Exerc. 24(Suppl 5): S21.
- Terry-Ann, Ph.D, Jan Mittleider, M.P.E.(2013) : Fit and Fall Proof™ Class Leader Manual, College of Southern Idaho.