



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
 Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>


أثر ممارسة الرياضة الترويحية على كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19

The impact of recreational exercies on the elderly during the Covid-19 pandemic

أميرة زاغزي (أ)،*، فتيحة يسقر (ب)، خديجة دريال (ج)

(أ، ب، ج) معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي إبراهيم ، مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية ، الجزائر .

تاريخ القبول: 2023/02/20

تاريخ المراجعة: 2023/02/10

تاريخ الاستقبال: 2022/12/16

الملخص

تهدف دراستنا إلى إبراز أثر ممارسة الرياضة الترويحية على كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19 مع التقدم في السن يظهر داء السكري و الضغط الدموي ، إضافة إلى اختلال نسبة الكوليسترول في الدم ، حيث أن جزيء الكوليسترول هو أساس التركيب الجزيئي للهرمونات على العموم ومنه يجب على كبار السن ممارسة الرياضة الترويحية و اتخاذ بروتوكولات تحميمهم من هذه اضطراب المتغيرات الفيزيولوجية و الوقاية منها حيث أن ممارسة هذه الرياضات تعتبر حلول فعالة.

تم تحديد كبار السن في ولاية الجزائر العاصمة مجتمعاً للدراسة و اختيار عينة بطريقة قصديه تتمثل في 60 فرد يمارسون الرياضة الترويحية و تم استعمال المنهج الوصفي نظراً لخصوصية الموضوع تم ملاً أداة البحث المتمثلة في استمارة استبيان الكتروني من طرف كبار السن بحيث توصلنا أن هذه الفئة الممارسة تتميز بالمحافظة على صفة المطاولة، القوة العضلية، المرونة، والعلاقات الاجتماعية ، حيث أن الانتظام في ممارسة التمرينات البدنية البسيطة مرتين في الأسبوع لا سيما الذين تتجاوز أعمارهم الستين سنة في تجديد نشاط العضلات لديهم مثلما كان عليه الحال في سن الشباب ومنه تحققت الفرضية العامة .

الكلمات المفتاحية

الرياضة الترويحية؛
المتغيرات الفيزيولوجية؛
كبار السن.

Abstract

Our study aims to highlight the effect of recreational exercise on the elderly during the Covid 19 pandemic. With age, diabetes and blood pressure appear, in addition to an imbalance in blood cholesterol, as the cholesterol molecule is the basis for the molecular structure of hormones in general, and from it the elderly must Practicing recreational sports and taking protocols to protect them from these disturbances of physiological variables and prevent them, as practicing these sports is an effective solution. The elderly were identified in the state of Algiers as a community for the study, and a sample was chosen in an intentional way, represented by 60 individuals practicing recreational sports, and the descriptive approach was used Due to the specificity of the subject, the research tool represented in an electronic questionnaire was filled out by the elderly, so that we found that this exercise group is characterized by maintaining the characteristic of stretching, muscular strength, flexibility, and social relations, as the regularity in the practice of simple physical exercises twice a week, especially those who Their age exceeded sixty years in renewing their muscle activity, as was the case in the young age, and from it the general hypothesis was achieved.

Keywords

Recreational sports.
Physiological variables ;
The elderly.

* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: zaghzi44@gmail.com (ز. أميرة)

1. مقدمة

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة و الرفاهية الجسمانية ، فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود لها إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية و الحياتية ، إضافة إلى جائحة كوفيد 19 مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد بشكل عام وفئة المسنين بشكل خاص و يمكن القول بأن الكثير من الأمراض تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة و الرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم، فيزداد معها الوزن مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض كثيرة.

وفي هذا الصدد تقول تشير زاهية مرزوق 1971 إن مرحلة كبار السن تستدعي متطلبات خاصة و يشكل وقت الفراغ فيها حيزا كبيرا و لهذا الوقت نوعيات معينة من البرامج الموجهة برامج ثقافية و ترويحية رياضية وتعتبر برامج الأنشطة البدنية ذات قيمة كبيرة في هذه المرحلة بحيث تلعب دورا هاما في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة وفي الوقاية من ترهل الجسم و زيادة الوزن وكذلك علاج بعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر و الكولسترول كما تعد التعويض عن حياة الكسل والخمول و التخفيف من القلق الناتج عن الضغوط النفسية والتوترات العصبية.

كما أن هذه الأنشطة الرياضية بصفة عامة و رياضة المشي بصفة خاصة لها آثار في مختلف المراحل العمرية فهي تعمل على تحسين القدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم، كما لها تأثيرات ايجابية على النواحي النفسية و الاجتماعية ، إضافة الى ممارسة حركات الصلاة خمس مرات في اليوم بتمرين المفاضل و سائر أعضاء الجسم ، مما يساعد الفرد على التكيف في مختلف المواقف التي يواجهها بحيث لم تعد حكرًا على فئة من طبقات الشعب و إنما أصبحت الضرورة و الحاجة أساسية

لكل مرحلة عمرية ، والمسنون في الجزائر لهم رغبة و دافعية في ممارسة الأنشطة الرياضية لكن بطريقة غير منهجية علمية للوقاية الصحية ، في غياب برامج رياضي تتماشى مع قدراتهم البدنية والأمراض التي يعانون منها وبناء على ذلك فإن ارتفاع ضغط الدم و ارتفاع الكولسترول من بين الأمراض التي لها علاقة وطيدة بالنشاط البدني الرياضي حيث إن تطور المرض و علاجه و الوقاية من مضاعفاته يتأثر بدرجة كبيرة بالمستوى البدني والصحي وغير ذلك من العوامل الرياضية، وأن هذا للمتغيرات التي تطرأ على نمط حياته ابتداءً أمام حياة الفرد نظرا المرض يقف عائقاً إلى العمل و الحياة العائلية ، خاصة إذا تعلق الأمر بحقن الأنسولين أو من الأكل وصولا تناول حبوب الدواء، مما يجعل الفرد في تبعية له وكذلك نفس الشيء بالنسبة لمرضى ضغط الدم، حيث إن هذا المرض يتميز عن باقي الأمراض المزمنة بطبيعة علاج و التي تجعل المريض على مواعيد ثابتة ومتطلبات شاقة مع الغذاء والدواء .

أضف إلى ذلك تزايد نسبة كبار السن على المستوى العالمي والمحلي وفي المجتمعات المتقدمة والنامية وذلك نتيجة التغير في نسب المواليد والوفيات ، وبالتالي زيادة حجم المعاناة الكبيرة في حياتهم المعيشية ، فأصبح المسنون يعانون من عدم القدرة على التوافق مع تطورات الظروف الاجتماعية والصحية والاقتصادية والسياسية والثقافية للمجتمع الجزائري المحيط بهم ، فهم يعيشون حالة تدهور في شتى الجوانب نتيجة كبر السن. ففي بعض الأسر الجزائرية يعيش كبار السن أوضاعا مزريّة سواء كان ذلك على مستوى الرعاية أو على مستوى الاعتناء والاهتمام بأحوالهم ومعرفة احتياجاتهم ومشكلاتهم ، مما أدى إلى ظهور تغيرات في عادات وتقاليد الأسرة الجزائرية الحضرية وانشغال أفراد الأسرة النووية بأعمالهم وتوفير مستلزماتهم ومتطلباتهم المعيشية ، أضف إلى ذلك رغبة الأجيال الجديدة بالمعيشة في أسر

1. ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على مستوى ضغط الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19.
2. ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على نسبة السكر في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19.
3. ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على مستوى الكوليسترول في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19.

أهداف وأهمية الدراسة

- ❖ تسليط الضوء وإبراز أثر ممارسة الرياضة الترويحية في الحفاظ على مستوى المتغيرات الفيزيولوجيا عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19.
- ❖ تسليط الضوء وإبراز أثر ممارسة الرياضة الترويحية في الحفاظ على مستوى ضغط الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19.
- ❖ تسليط الضوء وإبراز أثر ممارسة الرياضة الترويحية في الحفاظ على مستوى نسبة السكر في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19.
- ❖ تسليط الضوء وإبراز أثر ممارسة الرياضة الترويحية في الحفاظ على مستوى الكوليسترول في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19.

تعديد المصطلحات

الرياضة الترويحية

هو نشاط بدني يقوم به الفرد تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الفرد إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز و تمد الأغلبية بالترويح الهادف

نووية صغيرة بمعزل عن باقي أفراد الأسرة، إذن فهذه التغيرات السريعة التي طرأت على البنية الاجتماعية للأسرة فرضت تطور وتحولا كبيرا ترك ضلاله على نمط ونوعية الحياة التي يحتاجها كبار السن.

وبالتالي يمكن القول إن التحكم في العلاج و الوقاية من مضاعفات هذه الأمراض في بلادنا يبقى مستعصيا لأن هذه العملية تستغرق فترات طويلة لمدى الحياة وهذا ما يجبر الفرد على الدخول ضمن طابع جديد و محيط يفرض عليه نوع من الخضوع والذل الجسدي والنفسي، إلى جانب التهديدات الدائمة لحياته ،و منه يجد لمريض نفسه فريسة الحياة القاسية التي تكثر فيها المشاكل والتعب و التعقيدات مهما كان نوعها خاصة إذا تعلق الأمر بالوضع البدني وعدم ممارسة النشاط الرياضي والخمول .

و من هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي: هل لممارسة الرياضة الترويحية أثر في الحفاظ على مستوى المتغيرات الفيزيولوجية عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19؟

التساؤلات الجزئية

1. هل لممارسة الرياضة الترويحية أثر في الحفاظ على مستوى ضغط الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19؟
2. هل لممارسة الرياضة الترويحية أثر في الحفاظ على نسبة السكر في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19؟
3. هل لممارسة الرياضة الترويحية أثر في الحفاظ على مستوى الكوليسترول في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19؟

الفرضية العامة

ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على مستوى المتغيرات الفيزيولوجية عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19

الفرضيات الجزئية

كبار السن

كبير السن هو كل إنسان أصبح عاجز عن رعاية نفسه وخدمتها إثر تقدمه في العمر نتيجة مجموعة تغيرات جسمية ونفسية، كالضعف العام في الصحة ونقص القوى العضلية وضعف الحواس والطاقة الجسمية والبصرية وضعف الانتباه والذاكرة وغيرها من الحواس. (توفيق بن أحمد خوجة و عواد عويد الخطابي، 2000، صفحة 2)

لقد عرف شيمبرز- Chambers- كبير السن بأنه ذلك الشخص الذي عاش عمرا طويلا استطاع من خلاله أن يكسب خبرات كثيرة ومتنوعة لا تكون عند الشباب ومتوسطي العمر، وعادة يحال على التقاعد بسبب النقص الحاصل في قدراته الجسمية والعقل. (Chambera, 1985, p. 401)

أي أن كبير السن هو كل فرد ذكر أو أنثى بلغ ستون سنة من عمره أو أكثر، وظهرت عليه مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية والمادية وأعجزته الشيخوخة عن العمل والقيام بشؤون نفسه وتأمين ضروريات للحياة بحيث يحتاج إلى رعاية ومساعدة الآخرين.

نظريات كبار السن

نظرية الانسحاب أو فك الارتباط

وهي من أقدم النظريات في علم الشيخوخة، وقدمها كل من " كمنج وهنري " سنة 1961 و تنص هذه النظرية " على أن عملية التقدم في السن تتضمن بالضرورة تقليص النشاط أو الانسحاب الذي لابد منه من جانب المسن، الأمر الذي يؤدي الى الحد تدريجيا من تفاعله مع المحيطين به في الوسط الاجتماعي (محفوظ، 2008، صفحة 65)، وقد استندت هذه النظرية على دراسة أجريت بالولايات المتحدة الأمريكية واستمرت مدة 5 سنوات وطبقت على 275 فردا من المسنين " ، وتقوم هذه النظرية على افتراض مؤداه أن الأفراد حينما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة فإنهم يبدوون

بدنيا وعقليا. (عبس عبد الفتاح رملي، 1991، صفحة 79)

التغيرات الفيزيولوجيا

الضغط الدموي

إفراط في التوتر و هو مرض الإنسان المتمدن و هو في الحقيقة ليس بمرض ذي أعراض خاصة به بل هو عرض مشترك بين عدة أمراض أي أنه علامة لأمراض شتى كآلم الزائدة الدودية الذي هو العرض الوحيد لالتهابها . (بوميرانز هرمن، 1985، صفحة 230)

داء السكري

يعرفه (حسن عماد الدين شعبان، 2005، الصفحات 22-38) بأنه عبارة عن مجموعة من الأمراض تصيب وتؤثر في طريقة استخدام الجسم لسكر الدم ويعتبر الجلوكوز العنصر الحيوي للجسم، حيث أنه يمد الجسم بالطاقة اللازمة. السكري ما هو إلا خلل وظيفي للبنكرياس في إفرازه لهرمون الأنسولين أو عدم فعالية هذا الهرمون في التخفيف من نسبة السكر في الدم . الأمر الذي يؤدي إلى وجود أنواع في مرض السكري تختلف باختلاف طبيعة الاضطراب و طبيعة الأسباب .

الكوليستيرول

يعد الكوليسترول مادة شمعية القوام تمثل أحد أنواع الدهون التي تلعب دورا هاما جدا في جسم الإنسان ، إذ لا تخلو أي خلية داخل الجسم منها ، و حقيقة يساهم الكوليسترول في إنتاج الهرمون و فيتامين د و العناصر التي تساهم في عملية الهضم و يجدر الإشارة إلى أنه يمكن الحصول على الكوليسترول من مصدرين أساسيين هما الجسم نفسه و الطعام . (طارق محمد، 2020)

نظرية الاستمرارية

قدم " هافنز " Havens " هذه النظرية لأول مرة في عام 1968 و " المقدمة الأساسية التي تنطلق منها هذه النظرية هي أنه طالما أن الناس في منتصف العمر و في الشيخوخة يتوافقون مع ال تغيرات المرتبطة بكل مرحلة فإنهم سيحاولون الاعتماد على الموارد المتاحة، طالما يحاولون تحقيق أهدافهم والتكيف مع الكبر.(حسن ابراهيم عبد العظيم، 2016).

وتقوم هذه النظرية على الجمع بين الاستمرارية في عملية التنشئة الاجتماعية وبين مفهوم مراحل الحياة في علم النفس النمول يصبح جوهر النظرية هو استمرار أنماط السلوك في مراحل العمر المتتالية. ويرى أصحاب هذه النظرية من علماء الاجتماع أن خبرات وتجارب الفرد في مرحلة ما في حياته تعد للدور أو الأدوار المطلوبة منه في المراحل التالية من حياته المستقبلية.

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

فعالية رياضة المشي على المتغيرات الفيزيولوجيا (ارتفاع ضغط الدم) لدى فئة من كبار السن ، من إعداد : صياد الحاج و كوتشوك سيدي محمد حيث تهدف الدراسة إلى إبراز أهمية رياضة المشي وأثرها على بعض المتغيرات الفيزيولوجية مثل التحكم في المضاعفات الناتجة عن ارتفاع نسبة ضغط الدم عند كبار السن ولأجل إيجاد حل لهذه المشكلة اتبع الباحث المنهج التجريبي وفق التصميم لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها 47 مسنا فوق 60 سنة من الذين يعانون من نسبة ارتفاع ضغط الدم (07 فردا للدراسة الاستطلاعية و40 فردا للدراسة الأساسية) للأفراد غير الممارسين لرياضة المشي والتي اختيرت بطريقة قصديه واستعملنا برنامج المشي من إعداد الطالبين وجاءت أهم نتائج الدراسة أن توظيف

تدريجيا في الانسحاب من السياق الاجتماعي وتتناقص بالتالي الأنشطة التي كانوا يقومون بها من قبل و ذلك نتيجة لنقص عمليات التفاعل بين المسن والآخرين من أفراد المجتمع داخل النسق الاجتماعي الذي ينتمي إليه.

وبالتالي فإن المسن في هذه المرحلة العمرية يحدث له نوع من الانسحاب المتبادل بينه وبين المجتمع ، فالمسن يقلص من الأدوار التي كان يمارسها من قبل ، والمجتمع يبدأ بخفض درجة التعامل مع المسن والتخلي عنه.

نظرية النشاط

ظهرت هذه النظرية في منتصف الخمسينات من القرن العشرين وهي " اسم شامل لمنظور فكري في دراسة الشيخوخة ونشر " هافيجرست " Havighurst "النسخة الأولى منها في كتابه المسنون Older people و تنطلق هذه النظرية من قضية أساسية وهي أن أولئك الذين يحافظون على مستويات عالية من النشاط سيكونون أكثر نجاحا في شيخوختهم. (حسن ابراهيم عبد العظيم، 2016) .

وتقوم هذه النظرية على التسليم بأن للمسنين نفس الحاجات الاجتماعية والنفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة المختلفة مثلهم في ذلك مثل الفئات العمرية الأخرى.(محمد محفوظ، 2008).

فالشيخوخة المتأخرة السوية تتطلب المحافظة على مختلف الأنشطة والاتجاهات التي سادت في حياة المسن في أوساط العمر، وذلك لأطول فترة ممكنة " وثمة دعم واسع لهذه النظرية وذلك حسب ما أظهرته الدراسات التي أجريت على المسنين الذين يحافظون على هواياتهم ويظلون نشطين اجتماعيا فهؤلاء المسنون هم الأكثر سعادة وصحة.(حسن ابراهيم عبد العظيم، 2016).

سيدات (40-50) سنة و التي بلغ حجمها 60 سيدة ، تم اختيارهم بطريقة عرضية (العمدية) ، مع تطبيق مجموعة من اختبارات الأنشطة البدنية المتعمقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عمى العينة كقياس قبلي مع إعادة تطبيق الاختبارات البعدية على العينة التجريبية كقياس بعدي وهذا بعد تطبيق المحتوى التدريبي والذي دام أربعة أشهر . كما استعملنا المنهج التجريبي في هذه الدراسة و من أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (سيدات) و لصالح الاختبارات البعدية، حيث أظهر تأثير الأنشطة البدنية دور إيجابي في تحسين مستوى عينة البحث من خلال المدة الزمنية التي استغرقتها التجربة .

على ضوء الاستنتاجات السابقة تم اقتراح بعض التوصيات و تجسدت أهمها في الاهتمام على إعداد برامج رياضية مقننة أخرى على السيدات في المراحل السنوية المختلفة لما لها من الأثر الإيجابي في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و تحسين القياسات الأنتروبومترية لأجسامهن و خاصة قياسات الوزن ونسبة الدهون و هذا مع نشر الثقافة الرياضية بين كبار السن . الكلمات المفتاحية : الأنشطة البدنية - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة -المرحمة العمرية.

تحليل و مناقشة الدراسات السابقة

لوحظ أن جميع الدراسات اشتركت في معرفة الحفاظ على المتغيرات الفيزيولوجية عند كبار السن ، و هذا ما يجعلها تتوافق والدراسة الحالية في المعنى العام . كما تبين جل الدراسات لجأت إلى استخدام المنهج التجريبي لتلائمه مع طبيعة دراستهم، أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بنفس الطريقة أي طريقة عمدية . كما استخدمت أغلب الدراسات اختبارات اللياقة البدنية والقياسات المورفولوجية والفسولوجية كأدوات لجمع

برنامج المشي المقترح يؤثر ايجابيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى كبار السن والتمثلة في ارتفاع ضغط الدم وكذا ضربات القلب والوزن. الكلمات المفتاحية: رياضة المشي، مرض ضغط الدم، كبار السن.

الدراسة الثانية

أثر برنامج أنشطة هوائية مقترح على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية لدى كبار السن (50-60 سنة) ، من إعداد جرورو محمد ، ين زيدان حسين ، مقراني جمال حيث يهدف البحث إلى معرفة أثر استخدام برنامج أنشطة هوائية على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية لدى كبار السن. حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، على عينة قوامها 93 أفراد تتراوح أعمارهم بين 03-13 سنة (عينة تجريبية 63 أفراد وعينة ضابطة 63 أفراد) مع اعتماد مجموعة من الاختبارات البدنية و الفسيولوجية (التحمل، المرونة، نبض القلب، ضغط الدم) و بعد جمع النتائج الخام ومعالجتها إحصائيا تم الوصول إلى أهمية ممارسة الأنشطة الهوائية في تحسين المتغيرات البدنية و الفسيولوجية قيد البحث و بالتالي المحافظة على الصحة البدنية لعينة البحث لأجل التمتع بالاستقلالية في الحياة اليومية . الكلمات المفتاحية: الأنشطة الهوائية ، المتغيرات الفيزيولوجية ، كبار السن .

الدراسة الثالثة

أثر الأنشطة البدنية في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (54.44) سنة ، من إعداد طاهر إكرام و حلفاوي مراد حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على معرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و تمحور الفرض العام من الدراسة حول تأثير البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_50) سنة . شملت العينة التي استهدفها البحث على مجموعة من كبار السن

وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً نوعياً وكيفياً أو تعبيراً كمياً " (الجراح و محمود محمد، 2008، صفحة 75)

مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع population جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة . (مزيان محمد، 1999، صفحة 153)، وهو أيضاً مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث (أنجرس موريس، 2004، صفحة 298) و تتحدد وحدات المعاينة في الدراسة الحالية على :

العينة

وجدنا صعوبة للحصول على عينة قصدية متمثلة في 60 شخص كبير في السن من الجنسين ممارسين للرياضة الترويحية.

أداة البحث

قصد الوصول إلى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة وعدم صحة الفرضيات لزم علينا أحسن الطرق الاستبتيان الالكتروني كوسيلة لجمع المعلومات.

الأداة الإحصائية

اعتمدنا في البحث على الأداة الإحصائية ك² للمعالجة الإحصائية.

المعلومات وذلك ما تتميز به من صدق وثبات وموضوعية ومن بين أهم النتائج المتوصل إليها:

❖ أهمية ممارسة الأنشطة الهوائية في تحسين المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث وبالتالي المحافظة على الصحة البدنية لعينة البحث لأجل التمتع بالاستقلالية في الحياة اليومية .

❖ الاهتمام على إعداد برامج رياضية مقننة أخرى على السيدات في المراحل السنوية المختلفة لما لها من الأثر الإيجابي في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين القياسات الأنتروبومترية لأجسامهن و خاصة قياسات الوزن ونسبة الدهون و هذا مع نشر الثقافة الرياضية بين كبار السن.

❖ الفروق المعنوية التي تحققت في المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالبحث بلغ عددها 12 فرقا معنوياً من أصل 16 فرقا أي بنسبة 75٪ في حين بلغ عدد الفروق المعنوية التي تحققت في المتغيرات البايوميكانيكية اللحظية 5 فروق معنوية من أصل 6 فروق أي بنسبة 83,33 ٪، وبلغ عدد الفروق المعنوية التي تحققت في المتغيرات البايوكينماتيكية المرحلية 4 فروق معنوية من أصل 7 فروق أي بنسبة 57,14 ٪، وبلغ عدد الفروق المعنوية التي تحققت في المتغيرات البايوميكانيكية المرحلية 3 فروق معنوية من أصل 3 فروق أي بنسبة 100

2. الطريقة والاجراءات

منهج الدراسة

بما أن لكل بحث منهجا خاصا , ولأن إشكالية الدراسة الحالية تسعى للبحث عن أثر ممارسة

الرياضة الترويحية على كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19 , فإن المنهج الملائم لذلك هو المنهج الوصفي والذي "يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في ذلك الواقع , ويهتم بوصفها

3. النتائج

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى

تشير الفرضية إلى أن ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على مستوى ضغط الدم عند كبار السن أثناء جأحة كوفيد 19 ويظهر هذا من خلال النتائج الخاصة بهذه الفرضية، ففي الجدول رقم (01) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بصداً شديداً بنسبة 80 % ، أما في الجدول (02) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بألم شديد و تقلص في منطقة آخر الرأس من ناحية الرقبة بنسبة 86.66 % ، أما في الجدول (03) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بالدوخة الشديدة و عدم الاتزان في الحركة بنسبة 58.33 % ، أما في الجدول (04) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً لا يتعرضون لنزيف

في الأنف بنسبة 58.33 % ، أما في الجدول (05) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بطنين في الأذن بنسبة 66.66 % ، أما في الجدول (06) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون برعشة في عضلات الجسم بنسبة 78.33 % ، أما في الجدول (07) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بزيادة نبضات القلب عن المعدل الطبيعي بنسبة 60 % ، أما في الجدول (08) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بعدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي بنسبة 75 % ، أما في الجدول (09) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بوجع و ألم على مستوى القلب بنسبة 80 % ، أما في الجدول (10) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بالقلق و الانفعال عند سماعي أخبار سيئة بنسبة 70 % . و منه تحققت الفرضية الأولى.

الجدول رقم (1): نتائج الفرضية الأولى

العبارة	التكرارات			2 لـ	2 لـ	مستوى	درجة	الدلالة	التكرارات		
	أبداً	%	أحياناً						%	دائماً	%
1	48	80	12	60	00	00	02	0.05	5.99	62.4	دال
2	52	86.6	07	11.6	1.6	01	02	0.05	5.99	61	دال
3	35	58.3	18	30	11.6	07	02	0.05	5.99	21.5	دال
4	35	58.3	15	25	16.66	10	02	0.05	5.99	17.5	دال
5	40	66.6	20	33.3	00	00	02	0.05	5.99	40	دال
6	47	78.3	12	20	1.66	01	02	0.05	5.99	57.7	غ دال
7	36	60	17	28.3	11.6	07	02	0.05	5.99	23.05	دال
8	45	75	14	23.3	1.6	01	02	0.05	5.99	51.1	دال
9	48	80	12	20	00	00	02	0.05	5.99	62.4	دال
10	42	70	18	30	00	00	02	0.05	5.99	44.4	دال

بنسبة 70 % ، أما في الجدول (12) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بالإرهاق المستمر بنسبة 76.66 % ، أما في الجدول (13) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بنسبة 61.66 % ، أما في الجدول (14) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بكثرة الحاجة إلى التبول بنسبة 78.33 % ، أما في الجدول (15) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بتقلبات مزاجية غير معتادة بنسبة 53.33 % ، أما

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية

تشير الفرضية إلى أن: ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على نسبة السكر في الدم عند كبار السن أثناء جأحة كوفيد 19 ويظهر هذا من خلال النتائج الخاصة بهذه الفرضية، ففي الجدول رقم (11) معظم كبار السن أجابوا بـ أبداً أي لا يشعرون بعطش شديد

تشفى بسرعة بنسبة 83.33%، أما في الجدول (19) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بتنميل و تخدر الأطراف بنسبة 80% ، أما في الجدول (20) معظم كبار السن أجابوا ب أحيانا أي لا يشعرون بالدوار و ألام الرأس بنسبة 81.66% . و منه تتحقق الفرضية الثانية .

الجدول رقم (2): نتائج الفرضية الثانية

العبارات	التكرارات					دائما		أحيانا		أبدا	العبارة
	%	دائما	%	أحيانا	%	دائما	%	أحيانا			
1	42	70	17	28.3	01	1.66	26.2	5.99	0.05	02	دال
2	46	76.6	13	21.6	01	1.66	54.3	5.99	0.05	02	دال
3	37	61.6	20	33.3	03	5	14.45	5.99	0.05	02	دال
4	47	78.3	12	20	01	1.66	57.7	5.99	0.05	02	دال
5	32	53.3	28	46.6	00	00	30.4	5.99	0.05	02	دال
6	39	65	19	31.6	02	3.33	34.3	5.99	0.05	02	دال
7	44	73.3	13	21.6	03	5	45.7	5.99	0.05	02	دال
8	50	83.3	07	11.6	03	5	67.9	5.99	0.05	02	دال
9	48	80	12	20	00	00	62.4	5.99	0.05	02	دال
10	49	81.6	11	18.3	00	00	66.1	5.99	0.05	02	غ دال

معظم كبار السن الذين أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بآلام الصدر بنسبة 85% ، أما في الجدول (28) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بالتعب المزمن و الوهن بنسبة 95% ، أما في الجدول (29) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بمشاكل في الجلد بنسبة 80%، أما في الجدول (30) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بحساسية اتجاه الطعام الدهني و اللحوم بنسبة 71.66% . و منه تحققت الفرضية الثالثة .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة

تشير الفرضية إلى أن: ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على نسبة الكوليسترول في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19 و يظهر هذا من خلال النتائج الخاصة بهذه الفرضية، ففي الجدول رقم (21) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بتورم أو خدر بالأطراف بنسبة 80% ، أما في الجدول (22) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بأن رائحة فمهم كريهة بنسبة 83.33% ، أما في الجدول (23) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بانتفاخ البطن و عسر الهضم بنسبة 65% ، أما في الجدول (24) معظم كبار السن أجابوا ب أحيانا أي لا يشعرون بالدوار و الصداع بنسبة 78.33% ، أما في الجدول (25) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بمشاكل على مستوى البصر بنسبة 81.66% ، أما في الجدول (26) معظم كبار السن أجابوا ب أبدأ أي لا يشعرون بآلام البطن بسبب الإمساك بنسبة 88.66% ، أما في الجدول (27)

الجدول رقم (3): نتائج الفرضية الثالثة

العبارات	التكرارات			2ك المجدولة	2ك المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	التكرارات		عبارات
	أبدا	أحيانا	دائما						%		
1	48	12	20	5.99	62.4	0.05	02	دال	00	00	00
2	50	07	11.6	5.99	67.9	0.05	02	دال	03	03	05
3	39	21	65	5.99	38.1	0.05	02	دال	00	00	00
4	47	13	21.6	5.99	43.9	0.05	02	دال	10	10	16.6
5	49	11	81.6	5.99	46.1	0.05	02	دال	00	00	00
6	53	04	88.6	5.99	54.4	0.05	02	دال	03	03	05
7	51	07	85	5.99	72.7	0.05	02	دال	02	02	03.3
8	57	03	95	5.99	102.9	0.05	02	دال	05	03	00
9	48	09	80	5.99	39.2	0.05	02	دال	15	09	05
10	43	17	71.6	5.99	46.9	0.05	02	غ دال	00	00	00

4. المناقشة

على مستوى المتغيرات الفيزيولوجية عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19 توصلنا إلى أن الأولوية الكبيرة للجهد البدني الهوائي خاصة نشاط المشي مقارنة بأنشطة أخرى تكمن في سهولة ممارسته فهو لا يتطلب أي شيء خاص إذا ما أخذ بعين الاعتبار اللباس الرياضي كما يمكن ممارسته في أي فضاء (المدينة ، الريف ، البحر ، الجبال ، القاعة ، السجن ، البساط المتحرك ...) وفي أي وقت وبأي صفة كانت إضافة إلى ممارسة الصلوات الخمس تتجلى فوائد ذلك في اكتساب الصحة واللياقة البدنية ، تحسين القوة العضلية ، تنشيط الجهاز القلبي الوعائي و مكافحة مختلف الأمراض خصوصا الضغط الدموي ، السكري و الكولسترول .

اقتراحات وتوصيات

من خلال هذا البحث و ما توصلت إليه من معارف تبادر إلى ذهني بعض الاقتراحات و التوصيات حيث يجب الرفع من قيمة ثقافة ممارسات الرياضة الترويحية عند كبار السن إضافة إلى ممارسة الصلوات الخمس بالتوجه إلى المسجد و توسيع البحث مستقبلا في مجال أثر النشاطات الترويحية على مختلف الأمراض الأخرى لتفادي مضاعفاتها التي تؤدي بالمسن إلى التهلكة من الجانب الصحي أو النفسي .

تشير الفرضية العامة إلى أن ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على مستوى المتغيرات الفيزيولوجية عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19، حيث تم التوصل إلى نتائج تثبت أهمية ما جاء في الفرضية العامة من خلال مناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات الجزئية حيث أثبتت النتائج ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على مستوى ضغط الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19 و بينت كذلك النتائج أن ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على نسبة السكر في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19 ، وأخيرا تبين النتائج ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على نسبة الكولسترول في الدم عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19 و مما سبق ذكره يمكن القول ان الفرضية العامة قد تحققت بنسبة كبيرة و هذا ما يجعلنا نقر بان ممارسة الرياضة الترويحية لها أثر كبير في الحفاظ على مستوى المتغيرات الفيزيولوجية عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19.

5. الخاتمة

من خلال الدراسة التي قمت بها في بحثي هذا و بعد الدراسة الميدانية التي هدفت إلى إبراز مدى أثر ممارسة الرياضة الترويحية في الحفاظ

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

المراجع

- أنجرس موريس ، ت. ص. (2004). منهجية البحث العلمي في العلون الانسانية . الجزائر :دار القصة للنشر و التوزيع .
بوميرانز هرمن. (1985). الضغط الدموي و كيف نتعامل معه. بيروت: دار النفائس.
توفيق بن أحمد خوجة و عواد عويد الخطابي. (2000). لمحات عن الرعاية الصحية للمسنين. دول الخليج العربية.
الجراح و محمود محمد. (2008). أصول البحث العلمي . مصر: دار الراهة للنشر و التوزيع .

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

زاغزي، أ. يسقر، ف. دربال، خ. (2023). أثر ممارسة الرياضة الترويحية على كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19. مجلة الممارسة الرياضية و المجتمع، 6 (1)، 28-39.

- حسن ابراهيم عبدالعظيم. (19 07، 2016). الشيخوخة النشطة. تم الاسترداد من رؤية انترولوجية: www.m.ehewar.org
حسن عماد الدين شعبان. (2005). منظور الطب الرياضي ماذا يعني. مجلة كلية التربية البدنية و الرياضية.
عبس عبد الفتاح رملي. (1991). اللياقة و الصحة. مصر: دار الفكر العربي.
محمد محفوظ. (2008). الاسلام و رعاية المسنين . الرياض : جريدة الرياض .
مزيان محمد. (1999). مبادئ في البحث العلمي التربوي. دار الغرب للنشر و التوزيع.
Chambera. (1985). *Chambera dictionary*. london.

ملاحق استمارة الاستبيان

في اطار القيام بدراسة حول اثر ممارسة الرياضة الترويحية على مستوى المتغيرات الفيزيولوجية عند كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19 نرجوا منكم قراءة كل عبارة بعناية ثم وضع علامة X أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك الشخصية و ما تشعر به فعلا و حسب خبرتك و ممارستك .
ليس هناك عبارة صحيحة و أخرى خاطئة ، لأن كل تلميذ يختلف عن الآخر في ما يشعر به و المهم ان يعبر اختيارك عما تشعر به فعلا الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة مع وضع علامة واحدة أمام كل عبارة .
مع جزيل الشكر على تعاونكم و اهتمامكم

2022-2021

دائما	أحيانا	أبدا	الأسئلة	
			هل تشعر بالصداع الشديد ؟	1
			هل تشعر بألم شديد و تقلص في منطقة آخر الرأس من ناحية الرقبة ؟	2
			هل تشعر بالدوخة الشديدة و عدم الاتزان في الحركة ؟	3
			هل يحصل لك نزيف من الأنف ؟	4
			هل تشعر بطنين الأذن ؟	5
			هل تشعر بالرعشة في عضلات الجسم ؟	6
			هل تشعر بزيادة سرعة ضربات القلب عن المعدل الطبيعي؟	7
			هل تشعر بعدم القدرة على التنفس بالشكل الطبيعي؟	8
			هل تشعر بوخز و ألم على مستوى القلب ؟	9
			هل تشعر بالقلق و الانفعال عند سماعي أخبار سيئة؟	10
			هل تشعر بالعطش الشديد ؟	11
			هل تشعر بالإرهاق باستمرار؟	12
			هل تشعر بعدم وضوح الرؤية؟	13
			هل تشعر بكثرة الحاجة للتبول؟	14
			هل تشعر بتقلبات مزاجية غير معتادة؟	15
			هل تشعر بالجوع المفرط ؟	16
			هل تشعر بالتعب الشديد عند القيام بمجهود بدني؟	17
			هل تشعر بأن جروحي لا تشفى بسرعة ؟	18
			هل تشعر بتنميل و خدران الأطراف؟	19
			هل تشعر بالدوار و الألام الرأس؟	20
			هل تشعر بتورم و خدر الأطراف ؟	21
			هل تشعر بأن رائحة فمك كريهة ؟	22
			هل تشعر بانتفاخ البطن و عسر الهضم ؟	23
			هل تشعر بالدوار و الصداع؟	24
			هل تشعر بمشاكل على مستوى البصر؟	25
			هل تشعر بالألام البطن بسبب الإمساك؟	26
			هل تشعر بالألام على مستوى الصدر ؟	27
			هل تشعر بالتعب المزمن و الوهن؟	28
			هل تشعر بمشاكل في الجلد (بقع حمراء و التهابات إضافة الى الحكة) ؟	29
			هل تشعر بحساسية اتجاه الطعام (الدهني أو اللحوم) ؟	30