ISSN.2518-5470

المفاهيم الخاطئة حول ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن

د. كريمة امحمد الكوربو

الاميل / nkarimaa55@gmail.com

تاريخ الاستلام 21 / 9 / 2022 م **تاريخ القبول 12 /12 / 2022 م**

الكلمات المفتاحية: المفاهيم الخاطئة، النشاط البدني، كبار السن.

مستخلص البحث

يهدف البحث الي التعرف علي : التعرف على المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن.والتعرف على المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن.والتعرف على المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن.و التعرف على المفاهيم الخاطئة حول مفهوم النشاط البدني لدى كبار السن.علي عينة تكونت من (30) ممارساً للنشاط البدني من كبار السن تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لكبار السن.وكانت اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة هي **:** توجد معوقات تحول دون ممارسة الفتاة لممارسة رياضة السباحة تتمثل في:

1- الالتزام الديني للفتاة الليبية في ظل اللباس الحديث الخاص بالمحجبات.
2- الإمكانات الرياضية المتمثلة في أحواض السباحة المغلقة.
3- المعوقات الاجتماعية المتمثلة في العادات والتقاليد والخوف من الفرق.

الاستشهاد :

مقدمة ومشكلة الدراسة

تمثل شريحة كبار السن عدد كبير من المجتمع الذي نعيش فيه ومع تزايد اعداد هذه الشريحة وجب على الحكومات إيجاد برامج خاصة بهم توفر لهم الرعاية الصحية لتلبية احتياجاتهم من خلال البحث العلمي وزرع ثقافة الوقاية من الامراض والاعداد الصحي وإيجاد افضل الحلول للمحافظة عليهم بصحة جيدة وتأخير أعراض الشيخوخة بتوجههم لممارسة النشاط البدني وذلك لتحسين جودة الحياة الصحية وايضاً الناحية النفسية والعقلية ومع هذا كله نجد شريحة منهم ليس لديه استعداد لممارسة النشاط البدني إما بسبب الخوف مثلاً الخوف من السقوط أو اعتقادهم بأن من يعاني من مرض أو أعاقة يحتاج الي الراحة فقط وليس هناك داعي لممارسة النشاط البدني لذلك وجب دراسة هذا الموضوع وتوضيح مُلابسات المفاهيم الخاطئة لدى كبار السن حول النشاط البدني وتوضيح إيجابيات واهميته كوسيلة لتحسين عناصر اللياقة البدنية والصحية والنفسية والعقلية.

نعم ان الصحة من نعم الله تعالى على الانسان وبدونها لا يستطيع ان يؤدي عمله، ولا يمكن من تأدية واجباته تجاه نفسه وأسراته ومجتمعه، ويصبح معتمداً على غيره في قضاء أغلب الأشياء ولا تجد للحياة طعماً بدونها، ويعد ممارسة النشاط الرياضي والبدني وسيلة فعالة للمحافظة وتحسين صحة الانسان لمالها من أثار إيجابية ورفع للكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة، وإن عدم النشاط البدني يؤدي الي الخمول والبدانة والاصابة بالأمراض (العجيلي،2012)

إن الأنشطة البدنية والترويحية تمثل وجبه أساسية وضرورية للمتقدمين في العمر لمالها من دور فعال في تحسين الكفاءة البدنية والحركية والصحية والنفسية والاجتماعية (خليفة،2006)

كما أن ممارسة النشاط البدني بأشكاله المتعددة أو نوع معين من الرياضة لا تقتصر على الأشخاص الذين يتمتعون باللياقة فحسب ولكن يتوقع أن يمارس النشاط البدني جميع أفراد المجتمع بصرف النظر عن المستوى البدني أو الجنس أو العمر مادامت لا توجد محاذير طبية تمنع ذلك (راتب،2004)

ويعتبر المتقدمين في العمر طاقة بناءه وثروة قوة لا يستهان بها يمكن استثمار خبراتهم ومعلوماتهم وطاقاتهم ليحققوا درجة مناسبة من فهم النفس وتحقيق الذات وكذلك فهم الاخرين والتفاعل معهم.(عبد المحسن،1996)

ومن هنا تظهر أهمية تحديد دوافع ممارسة النشاط الرياضي في إعداد برامج التربية الرياضية وتلك البرامج التي تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث والتي تعتمد في بنائها على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية والحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والافراد . (الحماحمي، الخولي،1990)

وأكدت نتائج بعض الدارسات أن النشاط البدني هو شكل من أشكال الوقاية من التدهور الجسدي وسرعة، والتوازن، وسرعة رد الفعل، وأن الالتزام ببرنامج تمرين منتظم يعمل على تحسين قوة العضلات المشي بشكل كبير، كما أظهرت بعض أدلة التجارب أن برامج التمرينات البدنية قد تعزز الأداء المعرفي لكبار السن (Lord SR, Ward JA, Williams P،1995، Parsons D, Foster V, Harman F،1992)

الوصول لكبر السن ومرحلة الشيخوخة يعد أحد مراحل الحياة وجزء مكملوطبيعي لها، وأن الوصول لتلك المرحلة بصحة جيدة ولياقة بدنية عالية لا يعتمد فقط على البنية الوراثية، لكنه نتاج لأسلوب حياة الفرد من نظام غذائي وحجم النشاط البدني الممارس وفترات الراحة (البدنية والعقلية). (هاشم: عبد السميع،2021)

كما أن ممارسة كبار السن للنشاط البدني تعمل على تحسين والحفاظ على جودة الحياة الصحية وهي واحدة من أهم الأهداف الرئيسية لتحسين الحالة الصحية والبدنية لكبار السن. كما تساعدهم على تحسين القوة العضلية والقدرات الحركية. (1998,Diego DL, Diekstra RFW)

أهداف الدراسة:

1- التعرف على المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن.
2- التعرف على المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن.
3- التعرف على المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن.
4- التعرف على المفاهيم الخاطئة حول مفهوم النشاط البدني لدى كبار السن.

تساؤلات الدراسة:

1- ماهي المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن؟
2- ماهي المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن؟
3- ماهي المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن؟
4- ماهي المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالنشاط البدني لدى كبار السن؟

أهم المصطلحات الخاصة بالدراسة:

- **كبار السن:**

كل شخص تجاوز الستون عاماً. (WHO) منظمة الصحة العالمية

- **النشاط البدني:**

هو حركة جسدية ناتجة عن الهيكل العظمي والعضلات تحتاج إلى طاقة مبذولة، كما يعرف بأنه أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية عند الإنسان، ويعود النشاط البدني بفوائد كبيرة على صحة القلب والعقل، والجسم بشكل عام. (WHO) منظمة الصحة العالمية

- **المفاهيم الخاطئة:**

هي مفهوم الشخص لسلوك أو موقف أو موضوع ما، وقد يكون هذا المفهوم خاطئ أو صحيح. (هاشم: عبد السميع،2021)

الدراسات السابقة:

1- دراسة (هاشم، عبد السميع:2021)
العنوان: المدركات الخاطئة لدى كبار السن عن النشاط البدني

الهدف: التعرف على المدركات الخاطئة والتي ترتبط بمفاهيم كبار السن عن النشاط البدني في، الإصابة بالمرض، ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لكبار السن ومنها (السن -نوع الجنس واقع ممارستهم للنشاط البدني -مستوى التعليم)

المنهج :استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 384من كبار السن 295 رجال، 89 سيدات تتراوح أعمارهم بين(60-77سنة) وتم اختيارها بالطريقة العشوائية كبار السن فوق 60 سنة

أهم النتائج:

- أهم المدركات الخاطئة أن المصابين بالبدانة من كبار السن لا يجب أن يمارسوا النشاط البدني.
- أهم المدركات الخاطئة أن يحذر على المعاقين ومرضى السكر من كبار السن ممارسة أي نشاط بدني.
- أهم المدركات الخاطئة أن النشاط البدني لكبار السن قد يتسبب في إصابتهم بالخرف والزهايمر.

2- دراسة (محمد العجيلي وآخرون،2012)

العنوان : دوافع ممارسة الرياضة كأسلوب للحياة لدى المتقدمين في العمر

الهدف : التعرف على دوافع ممارسة الرياضة كأسلوب للحياة لدى المتقدمين في العمر وفقاً لمتغير العمر والمستوى التعليمي. والتعرف : على الأنشطة البدنية المفضلة لدى المتقدمين في العمر.

المنهج : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة : تكونت عينة البحث من (106) ممارساً وممارسة للنشاط الرياضي.

أهم النتائج:

- لا توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد العينة وفقاً لمتغير العمر.
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

أ. التعرف على الدراسات التي تناولت موضوع ممارسة النشاط البدني عند كبار السن
ب. اتفقت الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي وهو ما يلائم طبيعة الدراسة الحالية.
ج. التعرف على الأدوات المستخدمة في جمع البيانات في الدراسات السابقة.
د. التعرف على الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

انطلاقًا من طبيعة الدراسة وأهدافه والتساؤلات التي تسعى إليها،استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمة لأهداف الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة البالغ عددهم تقريبياً 122 ممارساً للنشاط البدني من كبار السن بمدنية طرابلس.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (30) ممارساً للنشاط البدني من كبار السن تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لكبار السن.

أداة الدراسة :

ISSN.2518-5470

تم الاستعانة باستمارة من تصميم محمود سيد هاشم 2022 وتضمنت عدة محاور وقد تضمنت على (64) عبارة،ثم عُرض على مجموعة من المحكمين والخبراء في المجال الرياضي ولأخذ أرائهم في المقياس المُعدو من ثم وزع على (عينة الدراسة) في شكل استبيان.

تمت الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان، بحيث تكونت من مجموعة محاور، هي كما يلي وفقا لترتيبها :

المحور الأول: يتعلق بالمفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن، باستخدام (16) عبارة، وتتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

المحور الثاني: يتعلق بالمفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن باستخدام (16) عبارة، وتتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

المحور الثالث: يتعلق بالمفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن باستخدام (18) عبارة، وتتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

المحور الرابع: يتعلق بالمفاهيم الخاطئة حول مفهوم النشاط البدني لدى كبار السن باستخدام (16) عبارة، وتتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

وللخروج بنتائج علمية دقيقة لهذه الدراسة قامت الدارسة باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي الأبعاد للإجابة عن الفقرات وهي:

(موافق،موافق إلى حد ما،غير موافق)، وتترجم هذه التقديرات الوصفية إلى تقديرات رقمية على أساس تخصيص الأرقام(3)، (2)، (1) لكلاً منها، وكان يطلب من المبحوث قراءة كل بند من بنود المقياس بدقة تم يضع (√) أمام واحدة من فئات التقدير الموضوعة أمام كل بند بحيث تعكس العلامات الموضوعة أمام البنود إجابات المبحوثين.

استخراج معايير الصدق والثبات للاستبيان :

- **صدق أداة الدراسة :**

لتحقيق صدق أدوات البحث والتأكد من دقة فقراتها وتناسقها وتوافقها وملامتها للبيئة البحثية، وقدرتها على قياس المتغيرات، قامت الباحثة بإجراء ما يلي :

1. **تقدير صدق المحتوى :** عرضت الباحثة إستمارة الاستمارة الاستبيانعلى مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجالات المتصلة بموضوع البحث، ومن الأساتذة المتخصصين، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقامت بإجراء ما يلزم حتى خرجت إستمارة الاستبيان في صورتها النهائية.
2. **صدق الإتساق الداخلي :** قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لإستمارة الإستبيان على مفردات العينة، وذلك بحساب معاملات الإرتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وكانت نتائج معاملات الإرتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية لفقراته الذي تنتمي إليه كانت دالة عند مستوى معنوية (0.01) بالغالب، وبذلك تعتبر فقرات الإستبيان صادقة لما وضعت لقياسه، وهذا يؤكد أن إستمارة الإستبيان تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ISSN.2518-5470

- **ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) باستخدام اختبار ألفا للثبات:**

من اجل اختبار ثبات الاستبيان وللتأكد من مصداقية المستجوبين في الإجابة عن أسئلة، ولكل متغير على حدة، فقد تم حساب معامل ثبات من خلال استخدام طريقة ألفا من الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لحساب معامل ألفا كرونباخ (Chronback Alpha).

جدول (1)

قيم معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس المفاهيم الخاطئة

حول ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن

م	المجـــــــــال	متوسط درجات المقياس	تباين المقياس	مؤشر الثبات	معاملات آلفا
1	المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن	5.669	0.632	0.799	0.720
2	المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن	5.648	0.648	0.683	0.613
3	المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن	5.646	0.585	0.638	0.715
4	المفاهيم الخاطئة حول مفهوم النشاط البدني لدى كبار السن	5.625	0.517	0.767	0.721
	الدرجة الكلية	0.729			

تم حساب معامل ثبات الإستبانة من خلال استخدام طريقة ألفا علي الإجابات المتعلقة بمقياس المفاهيم الخاطئة حول ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن والمكون من أربعة أبعاد موزعة على أفراد العينة , نجد أن قيمة ألفا بلغت (0.729) جدول (1)وهذا يبين أن الارتباط بين الإجابات قوي جداً ومقبول إحصائيا وفيما يتعلق بثبات الاستبانة في لاحظ من الجدول أن كل معاملات آلفا الفردية والمتعلقة بالمفردات كل على حدة كانت اقل من قيمة اختبار آلفا العام, وهذا ما يدل علي أن كل المفردات الموجودة في هذه المجموعة مهمة وان أي حذف أو شطب لمفردة منها سوف يؤثر سلبا علي ثبات ومصداقية الاستبانة , إما فما يتعلق بمقياس الصدق والذي يتعلق بقياس درجة ارتباط المفردة بالمقياس العام فان نتائجه تعتبر مقبولة إحصائيا كما يعتبر تباين المقياس بالنسبة للمفردات ليس كبير كما أن متوسط درجات المقياس تعتبر متقاربة (5.669-5.625) , وبذلك فانه يمكن الاعتماد علي المجموعة بأكملها دون حذف أي من المفردات للوصول إلي نتائج مجدية في هذه الدراسة.

تحليل البيانات:

تم ترميز إجابات أفراد العينة على أسئلة الاستبيان وإدخالها إلى الحاسب الآلي وذلك من خلال أوراق العمل الملحقة بالبرنامج الإحصائي SPSS (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والمعدة خصيصاً لهذا الغرض، بالاستبانة من خلال متوسط إجابات الفقرات وقوة تأثيرها وهي كالآتي : لعرض نتائج تحليل إجابات المبحوثين فقد تم احتساب المدى لإجابات، والوصول إلى طول الفئة لكل درجة من درجات الترجيح الثلاثية، وكانت نتيجة ذلك على النحو التالي :

المدى هو الفرق بين أصغر قيمة وأكبر قيمة (أكبر قيمة-أصغر قيمة).

ISSN.2518-5470

المدى = 3− 1 = 2

طول الفئة = $\frac{\text{المدى}}{\text{عدد الفئات}}$ **طول الفئة = 0.66**

ويهدف تحديد المدى للمتوسط الحسابي لإيجابات المبحوثين إلى التخلص من الاعتماد على القيم المطلقة، وتحديد مستوى يتم من خلاله قبول العبارة ضمن المقياس المحدد لها، والجدول التالي يعرض نتائج قياس مدى المتوسط الحسابي لإيجابات المبحوثين (وحدة القياس)

جدول رقم (2)

متوسط إجابة العينة للمفاهيم الخاطئة حول ممارسة

النشاط البدني لدى كبار السن

المتوسط المرجح	النسبة المئوية	الرأي السائد
من 1.00 إلى 1.66	% 33.00 - % 55.33	يسًهم بدرجة ضعيفة
من 1.66 إلى 2.32	% 55.33 - %77.33	يسًهم بدرجة متوسطة
من 2.32 إلى 3.00	% 77.33 - %100	يسًهم بدرجة عالية

لقد تم اعتبار إن كافة الإجابات التي تقع ضمن الفئة الأولى والثانية على أنها مؤشرات لوجود ضعف يتراوح بين "ضعيف جدا" أو "ضعيف" في الاعتبارات المتعلقة في ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن، واعتمدت الباحثة على وسط فرضي مقداره (2) وهو الحد الأدنى للدرجة الجيدة والتي يمكن إن يقبل بها لقياس مدى أهمية المعلومات، وبعد ذلك استخدام الأساليب الإحصائية الملائمة وطبيعة البيانات وبما يحقق أهداف الدراسة واختبار التساؤلات التي جاءت بها الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

التساؤل الرئيس : ما هي المفاهيم الخاطئة حول ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن؟

والذي تتفرع منه التساؤلات التالية :

أ- ما هي المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن؟

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور

المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	يصعب تعليم كبار السن المهارات الأساسية للألعاب الرياضية	2.50	0.68	%27.29	%83.33	يسًهم بدرجة عالية

ISSN.2518-5470

2	تتسبب ممارسة كبار السن للنشاط البدني في حدوث خشونة المفاصل	2.27	0.87	%38.31	%75.56	يسًهم بدرجة متوسطة
3	لا يحتاج جسم كبير السن إلى ممارسة النشاط البدني بانتظام	2.20	0.89	%40.30	%73.33	يسًهم بدرجة متوسطة
4	يصعب حدوث تنمية للقوة العضلية لكبار السن الممارسين للنشاط البدني بانتظام	2.13	0.94	%43.93	%71.11	يسًهم بدرجة متوسطة
5	ممارسة كبار السن النشاط البدني لا تحول دون إصابتهم بالبدانة	2.10	0.99	%47.37	%70.00	يسًهم بدرجة متوسطة
6	يحذر على كبار السن المصابين بالبدانة ممارسة النشاط البدني	2.03	1.00	%49.15	%67.78	يسًهم بدرجة متوسطة
7	يعيق كبار السن عن ممارسة النشاط البدني نقص لياقتهم البدنية	2.00	0.95	%47.34	%66.67	يسًهم بدرجة متوسطة
8	أحد المخاطر البدنية لكبار السن صعودهم الدرج بدلاً من ركوب المصاعد	2.00	0.87	%43.55	%66.67	يسًهم بدرجة متوسطة
9	تحسن مستوى مرونة الجسم لدى كبار السن ليس له علاقة بممارستهم النشاط البدني	1.77	0.82	%46.26	%58.89	يسًهم بدرجة ضعيفة
10	تتحسن قدرة كبار السن على التوازن من خلال الجلوس فترات طويلة	1.77	0.82	%46.26	%58.89	يسًهم بدرجة ضعيفة
11	ممارسة كبار السن للنشاط البدني لا تساهم في علاج التشوهات القوامية لديهم	1.73	0.87	%50.10	%57.78	يسًهم بدرجة ضعيفة
12	يحدث السقوط المتكرر لكبار السن نتيجة ممارسة النشاط البدني باستمرار	1.60	0.81	%50.85	%53.33	يسًهم بدرجة ضعيفة
13	يتعرض الكثير من كبار السن الممارسين للنشاط البدني إلى كسور العظام	1.57	0.82	%52.16	%52.22	لا يسًهم ابداً
14	لا ينتج عن ممارسة النشاط البدني لكبار السن تحسين في قدراتهم الحركية	1.50	0.82	%54.67	%50.00	لا يسًهم ابداً
15	تزيد أعراض الشيخوخة لدى كبار السن الممارسين للنشاط البدني عن غيرهم	1.33	0.55	%41.00	%44.44	لا يسًهم ابداً
16	تزداد فرص الإصابة بهشاشة العظام لدى كبار السن الممارسين للنشاط البدني	1.27	0.52	%41.12	%42.22	لا يسًهم ابداً
	المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن	**1.86**	**0.29**	**%15.77**	**%62.01**	**يسًهم بدرجة ضعيفة**

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً, ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (يصعب تعليم كبار السن المهارات الأساسية للألعاب الرياضية) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 83.33% , تأتي بعد ذلك (تتسبب ممارسة كبار السن للنشاط البدني في حدوث خشونة المفاصل) في المرتبة الثانية وبنسبة 75.56%, يليها بالمرتبة الثالثة (لا يحتاج جسم كبير السن إلى ممارسة النشاط البدني بانتظام) بنسبة 73.33%, وقد جاءت العبارة (تزداد فرص الإصابة بهشاشة العظام لدى كبار السن

ISSN.2518-5470

الممارسين للنشاط البدني) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 42.22% والتي تعني (لا تسهم أبدا), وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعد مدركات خاطئة بالمفاهيم المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن كان يشير إلى (تسًهم بدرجة ضعيفة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

ب. ما هي المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن؟

جدول (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	يمنع مرضى ضغط الدم من كبار السن من ممارسة النشاط البدني	2.17	0.87	%40.35	%72.22	يسًهم بدرجة متوسطة
2	يحذر على مرضى القلب من كبار السن ممارسة أي نوع من أنواع النشاط البدني	2.17	0.87	%40.35	%72.22	يسًهم بدرجة متوسطة
3	تتسبب ممارسة كبار السن للنشاط البدني في حدوث حالات وفاة	2.13	1.01	%47.25	%71.11	يسًهم بدرجة متوسطة
4	يحذر على المعاقين من كبار السن ممارسة أي نشاط بدني	2.13	1.01	%47.25	%71.11	يسًهم بدرجة متوسطة
5	ممارسة النشاط البدني لا تقاوم انحدار الصحة العامة في مرحلة الشيخوخة	2.03	0.76	%37.62	%67.78	يسًهم بدرجة متوسطة
6	تتأثر عضلة القلب لدى كبار السن سلبياً بممارسة النشاط البدني	1.97	0.93	%47.18	%65.56	يسًهم بدرجة ضعيفة
7	أحد الخرافات أن النشاط البدني يقلل مستوى الكولسترول في الدم لدى كبار السن	1.97	0.96	%49.03	%65.56	يسًهم بدرجة ضعيفة
8	لا يمكن الاستعانة بمعدل ضربات القلب لكبار السن أثناء النشاط لضبط شدة النشاط	1.90	0.80	%42.26	%63.33	يسًهم بدرجة ضعيفة
9	لا يوجد تأثير إيجابي على نشاط الدورة الدموية لدى كبار السن الممارس للنشاط البدني	1.83	0.75	%40.73	%61.11	يسًهم بدرجة ضعيفة
10	تحدث تغيرات سلبية في فسيولوجيا الجسم لكبار السن أثناء النشاط البدني	1.80	1.00	%55.36	%60.00	يسًهم بدرجة ضعيفة
11	يواجه كبار السن الممارسين للنشاط البدني مشكلات في التمثيل الغذائي	1.77	0.90	%50.81	%58.89	يسًهم بدرجة

						ضعيفة
12	يعاني كبار السن الممارسين للنشاط البدني من زيادة نسبة الكولسترول الضار (LDL)	1.70	0.75	%44.10	%56.67	يسًهم بدرجة ضعيفة
13	ممارسة كبار النشاط البدني لا تساعد في الوقاية من المرض	1.70	0.88	%51.58	%56.67	يسًهم بدرجة ضعيفة
14	مناعة مقاومة المرض لدى كبار السن لا تتحسن نتيجة ممارسة النشاط البدني بانتظام	1.67	0.92	%55.34	%55.56	يسًهم بدرجة ضعيفة
15	يحذر على كبار السن المصابون بمرض السكري ممارسة النشاط البدني	1.63	0.85	%52.06	%54.44	يسًهم بدرجة ضعيفة
16	يتعرض كبار السن الممارسين للنشاط البدني لأمراض القلب أكثر من غيرهم	1.53	0.86	%56.11	%51.11	لا يسًهم ابداً
المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن		**1.88**	**0.33**	**%17.70**	**%62.71**	**يسًهم بدرجة ضعيفة**

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً, ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (يمنع مرضى ضغط الدم من كبار السن من ممارسة النشاط البدني) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 72.22% , تأتي بعد ذلك (يحذر على مرضى القلب من كبار السن ممارسة أي نوع من أنواع النشاط البدني) في المرتبة الثانية وبنسبة 72.22%, يليها بالمرتبة الثالثة (تتسبب ممارسة كبار السن للنشاط البدني في حدوث حالات وفاة) بنسبة 71.11%, وقد جاءت العبارة (يتعرض كبار السن الممارسين للنشاط البدني لأمراض القلب أكثر من غيرهم) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 51.11% و التي لا تساهم ابداً, وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعد المدركات خاطئة بالمفاهيم المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن كان يشير إلى (يسًهم بدرجة ضعيفة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

ب- ما هي المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن؟

جدول (5)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	يصعب على كبار السن التخلص من العزلة الاجتماعية بممارسة النشاط البدني	2.73	0.52	%19.05	%91.11	يسًهم بدرجة عالية
2	يُنظَر بسخرية إلى كبار السن الذين يمارسون النشاط البدني	2.37	0.93	%39.21	%78.89	يسًهم بدرجة عالية
3	ممارسة النشاط البدني لا تساعد على تكوين علاقات اجتماعية لكبار السن	2.27	0.91	%40.02	%75.56	يسًهم بدرجة متوسطة
4	يزداد التوتر لدى كبار السن الممارسين للنشاط البدني باستمرار	2.23	0.82	%36.59	%74.44	يسًهم بدرجة متوسطة

ISSN.2518-5470

5	تتكون صورة ذهنية سلبية عن الذات لدى كبار السن الممارسين للنشاط البدني	2.07	0.74	%35.79	%68.89	يسَّهم بدرجة متوسطة
6	تزداد حالة الاكتئاب لدى كبار السن نتيجة لممارسة النشاط البدني	2.07	0.83	%40.05	%68.89	يسَّهم بدرجة متوسطة
7	يحدث انحدار نفسي شديد لكبار السن نتيجة الخسارة في أي منافسة رياضية	2.07	0.87	%42.02	%68.89	يسَّهم بدرجة متوسطة
8	تتسبب ممارسة كبار السن للنشاط البدني في خفض ثقتهم بأنفسهم	1.93	0.87	%44.91	%64.44	يسَّهم بدرجة ضعيفة
9	تحسن الحالة المزاجية لكبار السن لا يمكن تحقيقه بممارستهم النشاط البدني	1.80	0.92	%51.38	%60.00	يسَّهم بدرجة ضعيفة
10	يصاب كبار السن الممارسين للنشاط البدني بالأرق وصعوبة النوم	1.73	0.91	%52.34	%57.78	يسَّهم بدرجة ضعيفة
11	تؤثر ممارسة كبار السن للنشاط البدني سلبياً على نمط حياتهم الهادئ	1.67	0.96	%57.54	%55.56	يسَّهم بدرجة ضعيفة
12	يصعب تحقيق الشعور بالرضا لدى كبار السن نتيجة ممارسة النشاط البدني	1.63	0.89	%54.48	%54.44	يسَّهم بدرجة ضعيفة
13	تنمية القدرات المعرفية لكبار السن لا تأتي من خلال ممارسة النشاط البدني	1.63	0.89	%54.48	%54.44	يسَّهم بدرجة ضعيفة
14	يتسبب النشاط البدني في الإثارة النفسية بين كبار السن	1.63	0.85	%52.06	%54.44	يسَّهم بدرجة ضعيفة
15	تحقيق الصفاء الذهني لكبار السن من خلال النشاط البدني خرافه	1.57	0.73	%46.46	%52.22	لا يسَّهم ابداً
16	لا يمكن للنشاط البدني أن يمنحني القدرة البدنية على أداء مهام حياتي اليومية	1.53	0.68	%44.44	%51.11	لا يسَّهم ابداً
17	يمكن أن تتسبب ممارسة النشاط البدني في إصابة كبار السن بالخرف والزهايمر	1.50	0.82	%54.67	%50.00	لا يسَّهم ابداً
18	يشعر الكثير من كبار السن الممارسين للنشاط البدني بضعف الإرادة	1.47	0.78	%52.91	%48.89	لا يسَّهم ابداً
	المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن	1.88	0.49	%26.23	%62.78	يسَّهم بدرجة ضعيفة

الجدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً, ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (يصعب على كبار السن التخلص من العزلة الاجتماعية بممارسة النشاط البدني) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 91.11% , تأتي بعد ذلك (يُنظَر بسخرية إلى كبار السن الذين يمارسون النشاط البدني) في المرتبة الثانية وبنسبة 78.89%, يليها بالمرتبة الثالثة (ممارسة النشاط البدني لا تساعد على تكوين علاقات اجتماعية لكبار السن) بنسبة 75.56%, وقد جاءت العبارة (يشعر الكثير من كبار السن الممارسين للنشاط البدني بضعف الإرادة م) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 48.89% و التي لا تساهم ابداً, وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعد مدركات خاطئة بالمفاهيم المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن كان يشير إلى (يسَّهم بدرجة ضعيفة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

ISSN.2518-5470

ج- ما هي المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالنشاط البدني لدى كبار السن؟

جدول (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور المفاهيم الخاطئة المرتبطة بمفهوم النشاط البدني لدى كبار السن

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	الأولوية لممارسة النشاط البدني لمن هم قبل سن التقاعد	2.63	0.67	%25.39	%87.78	يسهم بدرجة عالية
2	الأنشطة البدنية التي تناسب كبار السن محدودة بالشكل الذي لا يتيح لهم تنوع الاختيار	2.40	0.86	%35.63	%80.00	يسهم بدرجة عالية
3	يصعب على كبار السن ممارسة النشاط البدني في المنزل	2.27	0.98	%43.25	%75.56	يسهم بدرجة متوسطة
4	الوسط المائي يعد بيئة غير مناسبة لكبار السن لممارسة أنشطة بدنية	2.23	0.94	%41.88	%74.44	يسهم بدرجة متوسطة
5	يسمح لكبار السن ممارسة أي نشاط بدني بدون شرط أو قيد	2.10	0.99	%47.37	%70.00	يسهم بدرجة متوسطة
6	يحذر ممارسة كبار السن لتدريبات الأثقال	2.10	0.99	%47.37	%70.00	يسهم بدرجة متوسطة
7	الوقت المخصص لممارسة النشاط البدني من كبار السن استثمار هو وقت ضائع بدون فائدة	1.97	1.00	%50.82	%65.56	يسهم بدرجة ضعيفة
8	تقتصر ممارسة كبار السن للنشاط البدني في الهواء الطلق	1.97	0.93	%47.18	%65.56	يسهم بدرجة ضعيفة
9	تتطلب ممارسة كبار السن للنشاط البدني ملابس بمواصفات معينة	1.80	0.85	%47.05	%60.00	يسهم بدرجة ضعيفة
10	يتطلب ممارسة كبار السن للنشاط البدني تكاليف كبيرة وملابس وأجهزة خاصة	1.77	0.97	%54.99	%58.89	يسهم بدرجة ضعيفة
11	تتعارض ممارسة كبار السن للنشاط البدني مع العادات والتقاليد السائدة في المجتمع	1.73	0.91	%52.34	%57.78	يسهم بدرجة ضعيفة
12	مقولة أن الرياضة لكبار السن تقلل نفقات العلاج هي خرافة	1.67	0.88	%53.05	%55.56	يسهم بدرجة ضعيفة
13	يقتصر ممارسة النشاط البدني لكبار السن في فصلي الشتاء والربيع خلال السنة	1.63	0.85	%52.06	%54.44	يسهم بدرجة ضعيفة
14	تتطلب ممارسة النشاط البدني لكبار السن تخصيص وقت كبير	1.53	0.73	%47.63	%51.11	لا يسهم ابداً
15	تتسبب التكاليف الكبيرة لممارسة النشاط البدني في عزوف كبار السن عن الممارسة	1.37	0.72	%52.57	%45.56	لا يسهم ابداً
16	يسمح فقط بممارسة النشاط البدني لكبار السن الذي يمتلكون لياقة بدنية عالية	1.30	0.70	%54.02	%43.33	لا يسهم ابداً
	المفاهيم الخاطئة حول النشاط البدني لدى كبار السن	1.90	0.48	%24.98	%63.47	يسهم بدرجة ضعيفة

الجدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً, ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (الأولوية لممارسة النشاط البدني لمن هم قبل سن التقاعد) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 87.78% , تأتي بعد ذلك (الأنشطة البدنية التي تناسب كبار السن محدودة بالشكل الذي لا يتيح لهم تنوع الاختيار) في المرتبة الثانية وبنسبة 80%, يليها بالمرتبة الثالثة (يصعب على كبار

ISSN.2518-5470

السن ممارسة النشاط البدني في المنزل) بنسبة 75.56%, وقد جاءت العبارة (يسمح فقط بممارسة النشاط البدني لكبار السن الذي يمتلكون لياقة بدنية عالية) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 43.33% و التي لا تساهم ابدأ, وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعد المفاهيم الخاطئة حول مفهوم النشاط البدني لدى كبار السن كان يشير إلى (يسًهم بدرجة ضعيفة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

خلاصة تحليل المفاهيم الخاطئة حول ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن :

الجدول التالي يتضمن تقييم المفاهيم الخاطئة حول ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن، وهي تحتوي على المتوسط المرجح والوزن النسبي كما يلي :

جدول(7)

تقييم مفردات العينة حول المفاهيم الخاطئة حول ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن

ت	المجـــــال	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الإسهام
1	المفاهيم الخاطئة حول مفهوم النشاط البدني لدى كبار السن	1.904	0.476	%63.47	ضعيف
2	المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن	1.883	0.494	%62.78	ضعيف
3	المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن	1.881	0.333	%62.71	ضعيف
4	المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن	1.860	0.293	%62.01	ضعيف جدا
	ممارسة لنشاط البدني لدى كبار السن	**1.882**	**0.399**	**%57.78**	**ضعيف**

يتبين من خلال البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن المتوسط العام حول المفاهيم الخاطئة حول ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن وفق استجابة عينة الدراسة كان بدرجة " ضعيف ", حيث جاءت المفاهيم الخاطئة حول مفهوم النشاط البدني لدى كبار السن بالترتيب الأول بنسبة (63.47%)، كما يلاحظ أن المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن جاءت بالترتيب الثاني بنسبة (62.78%)، يليه المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي لكبار السن بوزن نسبي بلغ (62.71%) , وأخيرا المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن بالترتيب الأخير بوزن نسبي بلغ (62.01%).

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وفي حدود عينة الدراسة والأدوات المستخدمة وبعد تحليل النتائج وتفسيرها وعرض ومناقشة النتائج خلصت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية :

1- من المفاهيم الخاطئة أنه يصعب تعليم كبار السن المهارات الأساسية للألعاب الرياضية بنسبة 83.33%
2- من المفاهيم الخاطئة أنه يمنع مرضى ضغط الدم من كبار السن من ممارسة النشاط البدني بنسبة 72.22%
3- من المفاهيم الخاطئة أنه يصعب على كبار السن التخلص من العزلة الاجتماعية بممارسة النشاط البدني بنسبة 91.11%

4- من المفاهيم الخاطئة أنه الأولوية لممارسة النشاط البدني لمن هم قبل سن التقاعد بنسبة 87.78%

التوصيات:

1- العمل على إعداد برامج بدنية متكاملة لكبار السن تحت إشراف ذوي الاختصاص.
2- زيادة البرامج الثقافية ودعمها لتساهم في نشر الوعي الصحي والاجتماعي والنفسي والرياضي وغيرها.
3- على الجهات المختصة تحمل مسؤولياتها اتجاه هذه الشريحة وإبراز ما قدموه في السابق للمجتمع وما يمكن ان نقدمه لهم حالياً.

المراجع

1- إبراهيم خليفة (2006) إعداد الأخصائي الرياضي للمسنين، المؤتمر الإقليمي العربي السادس لرعاية المسنين مرض الزهايمر مشكلة إقليمية، إبريل جامعة حلوان القاهرة.
2- أسامة كامل راتب (2004) النشاط البدني والاسترخاء دار الفكر العربي، القاهرة.
3- عبد الحميد عبد المحسن (1996) الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين، دار الثقافة والنشر والتوزيع، القاهرة.
4- محمد محمد الحماحمي، امين الخولي (1990) أسس بناء برامج التربية الرياضية دار الفكر العربي، القاهرة.
5- محمود سيد هاشم، منى أبو هاشم عبدالسميع (2021) المدركات الخاطئة لدى كبار السن عن النشاط البدني، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد يونيه، جزء 7جامعة حلوان.
6- محمد سالم العجيلي، ميلود وادي، إبراهيم عطية(2012) دوافع ممارسة الرياضة كأسلوب للحياة لدى المتقدمين في العمر، المجلة العلمية جامعة طرابلس، العدد السابع عشر، الإصدار الثاني

7- Diego DL, Diekstra RFW, Lonnqvist J et al. LEIPAD, an internationally applicableinstrument to assess quality of life in the elderly. Behav Med 1998;24:17–27
8- Lord SR, Ward JA, Williams P, Strudwick M. The effect of a 12–month exercise trial on balance, strength, and falls in older women: a randomized controlledtrial. J Am Geriatr Soc. 1995;43(11):1198–206
9- Parsons D, Foster V, Harman F, Dickinson A, Oliva A, Westerlind K. Balance and strength changes in elderly subjects after heavy–resistance training. Med Sci Sports Exerc. 1992;24(Suppl 5):S21 28