



عمادة البحث العلمي  
DEANSHIP OF SCIENTIFIC RESEARCH

مجلة العلوم التربوية  
Journal of Educational Sciences  
Journal homepage:  
<http://Scientific-journal.sustech.edu/>



### ممارسة النشاط البدني و الصحة للكبار و امراض العصر

سميه جعفر حميدى سليمان و إسماعيل على إسماعيل و صلاح جابر فرينى و أحمد ادم أحمد  
كلية التربية البدنية و الرياضه جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

#### المستخلص :

هدفت هذه الدراسة الي التعرف على ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة للكبار و نسبة الاصابة بامراض العصر. تكون مجتمع الدراسة من سكان محلية الخرطوم شرق انحصرت اعمار المبحوثين في الفئة العمرية (50-69) عاماً من الجنسين . و أختيرت العينة عشوائياً ، بلغ العدد الكلي 600 فرد من الجنسين (رجال/ نساء) تم تقسيمهم الى مجموعتين على حسب المراحل السنوية الفئة العمرية من (50-59) سنة وكان عددهم (460) مشترك (240) رجال (220) نساء الفئة العمرية من (60-69) كان عددهم (140) مشترك (60) رجال (80) نساء. أستخدم المنهج الوصفي لمناسبته مع طبيعة هذه الدراسة . كما أستخدمت إستبانة النشاط البدني الدول كاداة رئيسية لجمع البيانات . من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة: يمارس النشاط البدني مرتفع الشدة للمشاركين الفئة العمرية من (50-69) رجال فقط بنسبة 8%. يمارس النشاط البدني مقبول الشدة من المشاركين رجال ونساء للفئة العمرية من (50-69) سنة يتفوق الرجال على النساء بنسبة 74% -36% مع وجود علاقة إرتباطية بين ممارسة النشاط البدني و العمل . إنخفاض عدد ساعات الممارسة للنشاط البدني معتدل الشدة للمشاركين للفئة العمرية من (50-59) سنة للجنسين بتفوق ساعات الممارسة للرجال من النساء بنسبة 31%-13% عن الحدود الموصى بها دولياً. ضعف ممارسة رياضة المشي من المشاركين من كلا الجنسين الفئة العمرية من (50-59) سنة بنسبة 28% رجال -3% نساء مع تفوق عدد ساعات الممارسة للرجال عن النساء بنسبة 38%-4% من الحدود الموصى بها دولياً. تم التوصل إلي مجموعة من التوصيات أهمها ما يلي: التوعية الاعلامية بالوسائل المرئية والمسموعة والمقروءة على أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة وتصحيح المفاهيم الخاطئة. تأهيل الميادين والأندية والساحات لممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة . إنشاء مراكز وصلات خاصة لممارسة النشاط البدني الرياضى من أجل المحافظة على الصحة وتخصيص عدد مقدر للنشاط النسوي. التشجيع لممارسة رياضة المشي بإقامة المهرجانات الشعبية والمنافسات المحلية والقومية والعالمية خاصة للكبار .

الكلمات المفتاحية :- المشي - ارتفاع ضغط الدم - السكرى - المفاصل - السننة

#### ABSTRACT:

The aim of this study was to identify physical activity performed to main health of senior in Khartoum state and its relation to life style diseases. The study sample consisted of residents Khartoum East, confined to the age of the respondents in the age group (50-69) years of the sexes. The sample was selected randomly , the total number of 600 individuals of both sexes (men/women) were divided into two groups depending on their age 1<sup>st</sup> group (50-59 years) and their number was (460) 240 of them were men and 220 women of the age group (60-69) number was (140) 60 of

them were men and 80 were women. Descriptive approach was used as method for the study due to its relevance with the nature of this study. Also use IPAQ States as the main tool for data collection. Of the most important findings of the study: High intensity exercise for participants aged (50-69), men only by 8%. Acceptable intensity of physical practice activity of the participants, men and women of the age group (50-69 years) women outperform men by 74% -36% with a correlation between physical activity and work. Decrease in the number of practice hours for moderate - intensity physical activity for the participants to the age group of 50-59 years for both sexes superiority of hours of practice for men than women by 31% -13% for the internationally recommended limits, Equal hours of practice for the participants of both sexes aged (60-69 years) increased by 6 % of the internationally recommended limits. Walking weakness of the participants of both sexes aged ( 50-59 years) increased by 28% -3% men with women than the number of hours of practice for men for women by 38 % -4 % of the internationally recommended limits . Increase in the proportion of those who sit for two participants of both sexes with a 100 % fit to sit through hours today with the internationally recommended limits.

**Keywords:** - walking - high blood pressure - diabetes - arthritis - obesity

### المقدمة

النشاط البدني بمفهومه العريض يشكل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الانسان بشكل عام ، وهو مفهوم إنثروبولوجي ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبنى الانسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الإجتماعية إن لم يكن هو الحياة الإجتماعية نفسها بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والخدمات كالترويج وملئ أوقات الفراغ والتقاليد والمظاهر الاجتماعية (أمين الخولى 2002م). لاحظ الباحثون من خلال عملهم فى المجال الرياضى عدم الإهتمام بكبار السن من الناحية الصحية والرياضية فلا توجد برامج رياضية خاصة بهم كما لا توجد متابعة صحية لهم من خلال الكشف الطبى الدورى كما يحدث لتلاميذ المدارس وفى بعض المؤسسات الحكومية والأهلية ، مما ادى الى ظهور وتفشى الكثير من الامراض فى اوساط كبار السن ، وخاصة أمراض العصر والتي تمثلت فى السكري (مرض السكر)، و المرض القلبي الوعائى، و الالتهاب المفصلي و تَحْلُخُ العظام، السمنة و ارتفاع ضغط الدم و هما الاكثر شيوعاً بين النساء .

بما أن النشاط البدني جزءاً متكامل من حياة الفرد و الأسرة عبر عصور وحضارات الانسان المختلفة ، لطالما أسهم النشاط البدني فى الترابط الأسرى والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها ، ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض ، كما كان له أثره الطيب فى اضافة الأمن والأمان النفسى والاجتماعى للأفراد والمجمعات علاوة على مظهر الصحة والحياة الطبيه كأحد معطيات النشاط البدني (امين الخولى 2002م).

**اهمية الدراسة والحاجة إليها :** تساعد نتائج هذه الدراسة فى التعرف على أهمية النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة و الوقايه من أمراض العصر . تسهم فى التعرف على نوع النشاط البدني الممارس - عدد الساعات - الشده . تشجع الكبار والمصابين بأمراض العصر على ممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة

**اهداف الدراسة:-**

- التعرف على ممارسة النشاط البدني للمحافظة على الصحة للكبار .

- التعرف على أنواع النشاط البدني الممارس والمجهود المبذول (درجة شدته) وعدد أيام الممارسة خلال الاسبوع

- التعرف على عدد ساعات الممارسة وتكرارها في اليوم ونسبة الاصابة بامراض العصر

- التعرف على نسبة ممارسة رياضة المشي لكبارالسن.

- تساؤلات الدراسة :-

- 1- ما هو واقع ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة لدى الكبار وامراض العصر .
- 2- ما هو نوع النشاط البدني الممارس ؟ ما مقدار الجهد المبذول خلال الاسبوع ونسبة أيام الممارسة خلال الاسبوع ؟
- 3- كم عدد مرات ممارسة النشاط البدني في اليوم ؟ وما مدته قياساً بالمقياس الدولي للنشاط البدني للمحافظة على الصحة.
- 4- 4- ما هي نسبة ممارسة رياضة المشي لكبار السن ؟

**منهج البحث:** إستخدم الباحثون المنهج الوصفي الإرتباطي القائم على دراسة العلاقات المرتبطة لمناسبته مع طبيعة وأهداف الدراسة .

**ادبيات الدراسة:-**

**النشاط البدني:** النشاط البدني مهم جداً في التحكم بالوزن وخفضه من خلال زيادة صرف الطاقة ووفقا لبوشارد وزملائه 1993م ( Bouchard et al, 1993 ) فان النشاط البدني هو الأسلوب الوحيد لزيادة صرف الطاقة وفيه الإمكانية لجعل وزن الجسم طبيعياً في الكثير من الحالات خاصة إذا استمر أداء هذا النشاط لسنوات عدة وهناك مبادئ أساسية مهمة متعلقة بالنشاط البدني المناسب لإنقاص الوزن ووفقا لتوصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM, 2001) فإن هذه المبادئ تشمل على:

- زمن النشاط وتكراره ( Duration and Frequency )

يحبذ أن لا يقل زمن النشاط عن 30 دقيقة يوميا وأن يكون نشاطا بدنيا مستمرا ويكرر الأداء من (5 - 7) مرات في الاسبوع ولزيادة فقدان الوزن يحبذ زيادة الزمن تدريجياً ليصل إلى 40 دقيقة أو 60 دقيقة يوميا بحيث يتم حرق ما يعادل 2000 كيلو سعر حراري أسبوعياً.

**شدة النشاط ( Intensity):** يحبذ أن تكون الشدة خفيفة إلى المتوسطة ولكن يفضل أن تكون ما بين ( 55 - 75) من أقصى نبضات قلب ويتم تحديد ذلك بمعرفة أقصى نبضات قلب عن طريق المعادلة 220 - العمر ثم ضرب الرقم الناتج بالشدة المطلوبة وهي 55% أو 75 % فلشخص عمره 40 سنة مثلاً يكون أقصى نبضات قلب لديه 220 - 40 = 180 نبضة / دقيقة ثم تحسب نبض الشدة 55% = 180×0,55= 99 نبضة / دقيقة وشدة 75% = 180×0,75= 135 نبضة / دقيقة وهذا يعني أن النبض خلال النشاط البدني الممارس بشدة 55 % يكون 99 نبضة / دقيقة ولشدة 75 % يكون 135 نبضة / دقيقة ويمكن قياس النبض أثناء الأداء بوضع إصبعاً الشاهد والوسطى على جانبي تقاحة ادم بالعنق وعد نبضات القلب لمدة 10 ثوان ثم نضرب في 6 للحصول على نبضات القلب بالدقيقة.

**اهداف ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة:** وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بقيمة الممارسه و إنتظام نشاطها' وتتضمن :- تطوير الحاله الصحية للفرد والوقاية من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة

الدموية- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض - الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي - المحافظة على الوزن المناسب للجسم (محمد محمد الحمامي 1997).

**النشاط البدني وأمراض العصر:** أمراض العصر كثيرة والأكثر شيوعاً هي ارتفاع ضغط الدم والسكري والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والسمنة وأمراض القلب والفشل الكلوي تناول الباحثون أهم أربعة منهم تتأثر بالنشاط البدني وهي :-

**ارتفاع الضغط HYPETENSION:** يعرف (محمد عادل رشدي 2011 م، ص 45' 48) ارتفاع الضغط (بارتفاع ضغط الدم (BP) هو ضغط الدم الذي يتم على الجدران الداخلية للأوعية الدموية مع كل ضربة قلب . ( ومعدل (BP) في الراحة هو 120 mmHg (انقباضي) و 80 mmHg (انبساطي) ولكن عند حدوث هذا الإجهار من الدم بما يساوي أو يزيد عن 140 mmHg أو 90 mmHg ويعتبر عالي وغير عادي وتسمى حالته الطبيه ضغط مرتفع وضغط الدم هو مرض القلب ويزيد من احتمال حدوث أزمات قلبيه.

ويرى الباحثون بأنه يمكن تحسين الضغط والتحكم فيه بممارسة النشاط البدني ورياضة المشي ويدعم هذا الرأي (محمد عادل رشدي 2011 م، ص 48) الذي يقول يمكن للتمارين أن يتحكم في الضغط المرتفع بتقوية عضلة القلب وزيادة سعة القلب وتحسين تدفق الدم وبالتالي خفض ضغط الدم .ويساعد على إنقاص دهن الجسم والذي هو أحد أسباب الضغط المرتفع للدم .ومعظم الافراد لديهم زياده من بسيطه لمعتدله من ال BP والتي يمكن التحكم فيها بإتباع نظام التمرين وإنقاص الدهن الزائد في الجسم وانقاص تناول الملح واكل الوجبات.والتمارين يقلل BP بحوالي 10 mmHg لكل الانقباضي والانبساطي لدى الافراد الذين لديهم BP من بسيط لمعتدل.

**مرض السكر Diabetes Mellitus(DM):** يعرف عادة بالسكري وهو مجموعة من أمراض تؤدي لخلل في الميتابوليك اي عملية تحويل الطعام الى جلوكوز ( طاقة) على المستوى الخلوي .وتحدث هذه المجموعه من الأمراض عندما لا ينتج الجسم أنسوليناً كاف أو إذا حدث وأنتج أنسولين كاف فإن خلايا الجسم تقشل في الاستجابة بكفاءه للأنسولين .الأنسولين هرمون يتم إفرازه في البنكرياس ووظيفته مساعدة خلايا الجسم على استخدام السكر في شكل جلوكوز للطاقة . وهذا السكر في الدم يأتي من الطعام والسوائل(ماعداء الماء). وعندما نأكل الطعام ينتج البنكرياس الكمية المطلوبة من الأنسولين لإثارة الخلايا لتمتص الجلوكوز من الدم وتخزينه في شكل جلايكوجين للنمو والطاقة .ولمن لديهم سكر فان البنكرياس اما ان ينتج أنسولين غير كافي أو لا ينتج أنسولين مطلقاً أو إذا تم إنتاج أنسولين كافي تقشل الخلايا في الإستجابة بصورة صحيحة.لذلك فإن الجلوكوز الزائد يتراكم في الدم .جلوكوز 126 mg/dl أو أكثر يعنى سكر .(المرجع السابق ص 49- 51) توجد للسكر ثلاثة أنواع :-

النوع الأول:- يقل إنتاج البنكرياس للأنسولين أو لاينتج انسولين وعليه الحقن بالأنسولين .  
النوع الثاني :- الأشخاص المصابين بمرض السمنة أكثر خطراً لهذا النوع الثاني حيث الدهن الزائد حول البطن يزيد خطر زياده مقاومة الأنسولين .

النوع الثالث سكر الحمل :- يحدث أثناء الحمل وعادة يختفي بعد الولادة ولكن توجد فرصة لهذه السيدة التي تعرضت لسكر الحمل أن يحدث لها النوع الثاني من السكر اجلا او عاجلا . يؤثر السكر على أجزاء الجسم تقريبا .فهو يؤدي لاضطراب الرؤية (العمى) وأمراض القلب والأوعية الدموية 'فشل كلوي' فقدان المخ لوظيفته لنقص الدم الغني بالأوكسجين ' دمار الاعصاب ' ويمكن للسكر أن يعوق الحمل ويؤدي لعيوب في الطفل .

علاج السكر يحتاج لادوية ووجبة صحيه 'وتمرين منتظم حسب رأى الطبيب .أثناء التمرين تستخدم العضلات السكر من الدم من أجل الطاقة وبذلك يقل مستوى سكر الدم وتقل كميات سكر الدم حسب طول فترة التمرين وشدته .يساعد التمرين المنتظم على حرق دهن الجسم لدى السمان وبذلك يقل خطر ظهور نوع 2. والتمرين جيد التنظيم يقلل سكر الدم بتحسين حساسية الأنسولين .وتقل مقاومة الأنسولين بمساعدة الخلايا قبول الانسولين بكفاءة ،ويحسن الدورة الدموية وتقوية القلب ،والرئتين والتحكم فى ضغط الدم والحفاظ على وزن صحى . كل ذلك يقلل خطر المشاكل المرتبطة بالسكر .

**التهاب المفاصل Arthritis:** - هو مرض يتسم بتصلب التهاب وألم وفقدان المفصل لوظيفته . ان مدى الحركة للمفاصل المصابة تصبح محدودة وتؤدي إلى أسلوب حياة أقل نشاطا . وذلك بدوره يسبب ضعف واجهاد العضل وبالتالي فقدان الاستقلال الوظيفي لمرض إلتهاب المفاصل . والهدف الرئيسى للفرد الذى يعانى من إلتهاب المفاصل يجب أن يكون هو تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية واللياقة العضلية وتحسين تحريك المفصل 'والمرونة ونقص الألم والورم .إن التمرين المنتظم يقوى العضلات حول المفاصل ويعمل على تشحيم المفاصل ويقلل الألم والتصلب على زيادة التحمل . يجب أن يبدأ التمرين دائما ببطئ مع إستشارة الطبيب قبل مشاركته فى خطة تمرين....يجبذا ممارسة المشى الخفيف 'الدراجة سباحه'تجديف.بشدة متوسطة مع تكرار من 3-5 ايام فى الاسبوع لمدة تتراوح من 30-60 دقيقة (مع مراعاة التدرج فى الزمن ) يسبقه تمارينات إحماء مع إستخدام تمارين المرونة.

**السمنة :-** السمنة لها علاقة مباشرة بكل المخاطر الاخرى المسببه لأمراض العصر ، والخطر الأكبر لدى الأفراد الذين لديهم دهن زائد على البطن. (محيط الوسط الأكثر من 40 بوصة للرجال و35 بوصة للسيدات أو معدل الوزن  $BMI > 30 kg/m^2$ ) (الوزن بالكيلو جرام مقسوم على الطول بالمتر.) أو نسبة الوسط الى الفخذ للسيدات  $> 0.86$  ' للرجال  $> 0.59$  . فهذا يعتبر سمنة. والتمرين يساعد فى حرق السعرات الزائدة . مع التمرين المنتظم يمكن تقليل الدهن الكلى للجسم و نقص دهن البطن يقلل مخاطر ارتفاع الكوليسترول والسكري من النوع الثانى .إتباع النظام الغذائى والتمرين هى الطريقة الوحيدة لنقص الدهن الزائد بالجسم والحفاظ على وزن صحى. (محمد عادل رشدى 2011 م،ص51)

#### فوائد النشاط البدني:

- تخفيض خطر الإصابة بالسكتة القلبية بنسبة تتراوح فيما بين 30% الى 40% لدى النساء .  
- تعزيز مستوى الكوليسترول الجيد في الدم(يساعد النشاط البدني على تخفيض الكوليسترول السيئ (L.D. في الدم الذي قد يقود على تكون ترسبات على جدران الشرايين وهو أمر يعتبر سببا رئيسيا في حدوث السكتة القلبية).

للنشاط البدني المنتظم فوائد صحية عديدة. وتكفي ممارسة النشاط البدني المعتدل، كالمشي الحثيث مثلاً، لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، لتحقيق هذه الفوائد، وكلما زاد مستوى هذا النشاط، زادت فوائده. فالنشاط البدني المنتظم:

- يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلى 50% - يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالداء السكري بنسبة 50%- يساعد على الوقاية من ضغط الدم المرتفع - يساعد على الوقاية من تَخَلُّل العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمالات خطر الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى 50% بين النساء - يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالألم أسفل الظهر - يعزز العافية

النفسية، ويقلل من الكرب، والقلق والشعور بالاكتئاب والوحدة - يساعد على الوقاية من السلوكيات الخطرة أو مكافحتها، لاسيما بين الأطفال والشباب، مثل معاقرة المسكرات أو مواد الإدمان الأخرى، كما يساعد على السيطرة على الوزن تقليل احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالسمنة بنسبة 50% بالمقارنة بالأفراد الذين تتسم أنماط حياتهم بقلّة الحركة - يساعد على سلامة بناء وصون العظام والعضلات والمفاصل، - يمكن أن يساعد على التدبير العلاجي لحالات ألم الظهر أو الركبة .

- يقلل النشاط البدني المستمر من خطر الإصابة بكسر عظمة الفخذ.

**المشي:** (المشي 5 كيلومترات في الساعة مشيا سريعا تقديك 350 - 450 سعرا حراريا) ، حيث كثر الحديث وتواصل عن المشي كرياضة محببة وغير مكلفة وينصح بها معظم الاطباء ، وهذا النوع من الرياضة يفيد بشكل مباشر الاجهزة الداخلية للجسم مثل القلب والدورة الدموية والرتتين والمفاصل، الاجهزة الداخلية، فالمشي عبارة عن حركات منتظمة ومستمرة يقوم بها الفرد لمدة معينة من الزمن، والقاعدة الاساسية ألا تقل هذه المدة عن 30 دقيقة في اليوم من المشي السريع. ، فالمشي الرياضي يكون سريعا نوعا ما، ويشعر الإنسان فيه أن تنفسه بدأ يتزايد عما هو معتاد عليه، كما يشعر أنه يبذل مجهودا اثناء المشي، وهذا يشبه المشي العسكري المنتظم والسريع نوعا ما، فالمشي البطيء لا يفيد كما هو في المشي السريع، ولهذا فالمقصود بالمشي الرياضي هو المشي السريع، والمقصود به كنتيجة له أن يزداد نبض القلب الى حد معين، ثم يثبت عليه، وهنا تتساوى سرعة ضربات القلب مع سرعة المشي، فإذا زدت سرعة المشي يزداد نبض القلب ايضا، وعند اقصى سرعة مشي يكون يزداد نبض القلب ، فالرياضة الهوائية تشمل أيضا الهرولة والجري والسباحة لمسافات، وركوب الدراجة لمسافة معقولة. فإذا بدأت الهرولة (وهي ما بين المشي والجري)، أيضا يزداد النبض، وإذا ثبت عند مستوى الهرولة ثم بدأت تجري، فأیضا يزداد النبض إلى مستوى الجري. فالنبض يتفاعل تماما مع سرعة المشي، فكلما زادت سرعة المشي كلما زاد النبض، وهذا يعني أن القلب يعمل أكثر، وكلما زاد عمل القلب فهذا يعني أن عضلة القلب تعمل أكثر .

**أهم فوائد المشي :** الوقاية من خشونة المفاصل عن طريق إستئارة إفرازات المفاصل وهي المادة اللزجة الموجودة في المفصل والمحافظة على عدم جفافها تؤدي إلى الخشونة. فالرياضة الهوائية بشكل عام وخصوصا المشي السريع يجنب الفرد التعرض لهذه الأمراض (مثل مرض السكر، والضغط، أمراض القلب والرئة، أمراض المفاصل والسمنة) فالمشي يمنع زيادة الضرر وتطور خشونة المفاصل و لكن لا يعالجها ، وقد يشعر المصاب في بداية المشي بالآلام ولكنها ستزول فيما بعد.

**بعض المقترحات المفيدة لبدء برنامج للمشي:** أبدأ بداية بطيئة ثم أعمل على زيادة حدة التوتيرة، فعند بداية أي نشاط جديد يتطلب بذل جهد بدني، يحتاج الجسم لفترة للتأقلم، ضع التدرج من البطيء الى السريع في الانتباه لوقاية العضلات من الإنهاك، وكذلك علينا عند بداية برنامج المشي التأكد من إختيار الحذاء المناسب والجوارب النظيفة، ومن النصائح التي تقدم لإنجاح برنامج المشي الذي نمارسه هو إستخدام نظام 'الاصدقاء'، أي تشجيع صديق أو شريك الحياة لمشاركتنا في المشي، فهذا الأمر لن يقود فقط إلى إستمتاعنا بالتمارين الرياضية بل يجعلنا مسؤولين أمام هذا الشريك في الإلتزام ببرنامج المشي.

إتبع النصائح التالية لمساعدتك على الإستمرار مثل تبادل الحديث أثناء المشي، وإذا كان التنفس هادئا عليك زيادة وتيرة المشي، وإذا شعرت بتقطع التنفس قلل من سرعة المشي. المشي حول المنطقة المحلية بعد الغداء او حدد مدة 15 دقيقة للسير على الدرج صعودا وهبوطا، والصعود يعد وسيلة ممتازة لتقوية القلب، وأثناء الليل إستبدل نصف ساعة تقضيها أمام شاشة التلفزيون بمشي سريع في المنطقة القريبة من البيت، خذ معك صديقا



لمشاركته المشي أو أجعل جميع أفراد الأسرة يشاركونك ذلك. المحافظة على إستمرار النشاط البدني يعد أهم عامل في الحصول على أفضل النتائج من برنامج التمارين البدنية. فالسير لمدة ثلاثين دقيقة خمس مرات في الاسبوع هو ما يوصي به الخبراء في هذا المجال.

#### إجراءات الدراسة :-

**مجتمع الدراسة :** تكون مجتمع الدراسة من سكان محلية الخرطوم شرق وتضمنت المناطق التالية (أركويت- الطائف- الرياض-البراري) بولاية الخرطوم وقد انحصرت اعمارهم من (50-69) سنة من الجنسين. **طريقة إختيار عينة الدراسة :** تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وقد بلغ العدد الكلي 600 فرد بواقع 200 فرد لكل منطقة من الجنسين (رجال/ نساء) تم تقسيم العينة الى مجموعتين على حسب المراحل السنوية من (50-59) سنة وكان عددهم (460) مشترك (240) رجال (220) نساء من سن (60-69) كان عددهم (140) مشترك (60) رجال (80) نساء.

**حدود البحث المكانيه والزمانيه :** تم إجراء هذه الدراسة بالخرطوم شرق بولاية الخرطوم عام 2011م.

#### أدوات جمع البيانات: -

**الإستبانة:** إستخدم الباحثون إستبانة النشاط البدني الدولية لقياس مستوى النشاط البدني فى الأيام السبعة الماضية (للشباب والكبار 15-69) سنة.

إستبانة النشاط البدني الدولية: (أغسطس 2002)

بدأت عملية بناء مقياس دولي للنشاط البدني فى مدينة جنيف فى عام 1998م ، و فى عام 2000م تم إجراء إختبارات مكثفة لصدقه وثباته ، شملت 12 دولة (14 موقعاً) ولقد أظهرت النتائج النهائية إن المقاييس المستخدمة تمتاز بخواص قياس مقبولة لاستخدامها فى اماكن متعددة وبلغات مختلفة ، مع صلاحيتها للإستعمال فى الدراسات الوطنية لمعرفة شيوخ ممارسة النشاط البدني لدى السكان WWW. ipaq.ki.se.

يحدث على إستخدام إستبانة النشاط البدني الدولية لمراقبة مستوى النشاط البدني ، ولغرض البحث العلمي ، ويوصى بعدم إحداث أى تغيير فى ترتيب الأسئلة او فى الكلمات المستخدمة ، لأن ذلك يؤثر فى الخصائص السيكومترية للإدارة ، يتوفر الاستبانة الدولية للنشاط البدني بلغات مختلفة من الموقع التالى: [www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)

إستخدم الباحثون إستبانة النشاط البدني الدولية المختصرة (مكونة من 4 بنود عامة) تكونت الإستبانة من أربعة أجزاء إختص الجزء الأول ببيانات تتعلق بالسن أو المهنة أو الوظيفة لضبط العينة أما بقية الأجزاء معده بتلك الإستبانة فالجزء الثانى يخص ممارسة النشاط البدني وأنماطه والجزء الثالث يخص ممارسة رياضة المشى أما الجزء الرابع والأخير فقد إختص فى تحديد ساعات الجلوس خلال اليوم (مرفق الاستبانة) مع إضافة صحة المريض أو إصابته بأمراض العصر ( إرتفاع الضغط -السكرى - إلتهاب المفاصل -السمنة ) . قام الباحثون بتوزيع الإستبانة مستعينين ببعض المساعدين فى توزيعها وشرحها للمشاركين فى أماكن التجمعات (دور العباده - الأندية الثقافية - المراكز الصحية وبعض المراكز العلاجية - التجمعات والمؤسسات التجارية - التجمعات السكنية ) . تم جمع البيانات وتفرغها وتحليلها احصائياً ومقارنتها بمقياس مستوى النشاط البدني الدولي (كمحك خارجى ) مستخدمه الحزمه الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 1999) حيث أستخدمت التكرارات والنسبة المئوية.

#### عرض النتائج:

فيما يلي يتم إستعراض النتائج وفقاً لتساؤلات الدراسة كمايلى:

عرض النتائج التي تبحث عن التساؤل الرئيسي الذي ينص (ما هو واقع ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة لدى الكبار - بولاية الخرطوم) هدف هذا التساؤل إلى التعرف على نوع وعدد النشاط الممارس والمجهود البدني من المبذول

(درجة شدته) وعدد أيام الممارسة خلال الإِسبوع وعدد ساعات الممارسة وتكرارها في . لتوضيح ذلك سيتم عرض النتائج وممارسة رياضة المشي وعدد ساعات الجلوس وفقاً للنشاط البدني الممارس وممارسة رياضة المشي وعدد ساعات الجلوس خلال اليوم للمشاركين التي توصل إليها الباحثين خلال الجداول (1) ، (2) ، (3) ، (4) ، (5) ، (6) ، (7) .

أولاً: نتائج ممارسة النشاط البدني لدى الكبار الفئة العمرية من (50-69) سنة بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم يوضحها جدول رقم (1) أدناه :

**جدول رقم (1): ممارسة النشاط البدني لدى الكبار (خلال الأيام السبعة الماضية) بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين**

الفئة العمرية	الجدد البدني	نسبة الممارسين	نسبة المصابين بأمراض العصر	عدد الممارسين في الأسبوع	عدد الممارسين في اليوم	عدد مرات الممارسة في اليوم	ممارسة النشاط البدني			
							نسبة غير الممارسين	نسبة في الأسبوع	دقيقة في اليوم	لمدة ساعة في اليوم
59-50	مرتفع	8%	5%	6-1	2-1	4-1	240-60	28-6	92%	14%
59-50	معتدل	74%	8%	6-1	3-1	5-1	300-60	35-6	24%	19%
59-50	معتدل	36%	6%	6-1	2-1	صفر-2	120-15	14-1	65%	21%
69-60	مقبول	15%	7%	6-1	5-1	صفر-4	60-10	28-1	73%	20%
69-60	مقبول	8%	6%	1-0	1-0	60-5	1-0	60-35	88%	27%
نساء	الشدة									

يتضح من الجدول رقم (1) أعلى ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة للمشاركين من سن (50-59) رجال فقط بنسبة 8% بعدد (6-1) أيام في الأسبوع بتكرار (6-1) مرات في اليوم بعدد (4-1) ساعات في اليوم وارتفاع نسبة الاصابه بأمراض العصر لغير المصابين بنسبة 19% اما النشاط المعتدل الشده فقد كانت نسبة المشاركين من سن (59-50) للجنسين من الرجال قد بلغت نسبة الممارسة 74% بعدد (6-1) أيام في الأسبوع بتكرار (3-1) مرات في اليوم لمدة (5-1) ساعة في اليوم وارتفاع نسبة المصابين بأمراض العصر من غير ممارسين بنسبة 19% أما ممارسة النساء للنشاط البدني فكانت بشده معتدله بعدد (6-1) أيام في الأسبوع بتكرار (2-1) مره في اليوم لمدة (2-0) ساعة وارتفاع نسبة المصابات بأمراض العصر من غير الممارسات الي 21% و كانت أدنى نسبة لممارسة النشاط البدني مقبول الشدة للجنسين (60-69) فممارسة النشاط البدني للرجال كانت بنسبة 15% بعدد (6-1) أيام في الأسبوع بتكرار (5-1) مرات في اليوم لمدة (4-0) ساعه مع ارتفاع نسبة الغير ممارسين للنشاط البدني بنسبة 20% اما النساء من المشاركات فقد بلغت نسبة ممارستهن 8% مع الممارسة مرة واحدة في اليوم فقط ، لمدة 15 دقيقة - ساعة كأقصى وزيادة نسبة المصابات بأمراض العصر 27%.

ثانياً: نتائج ممارسة رياضة المشي للكبار (خلال الايام السبعة الماضية) بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم من سن (50-69) سنة للجنسين يوضحها جدول رقم (2) ادناه.



جدول رقم (2): ممارسة رياضة المشى للكبار (خلال الأيام السبعة الماضية) بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين

الفئة العمرية	نسبة الممارسين	عدد أيام الممارسة	نسبة المصابين بأمراض العصر	عدد مرات الممارسة في اليوم	ممارسة النشاط البدني			
					لمدة ساعة في اليوم	دقيقة في ساعة في اليوم	في ساعة في الاسبوع	نسبة غير الممارسين
59-50 رجال	28%	7-1	17%	5-1	6-0	10-60	1-36	72%
59-50 نساء	3%	6-1	14%	2-1	1-0	10-60	1-7	97%
69-60 رجال	33%	7-1	20%	5-1	1-0	10-60	1-7	67%
69-60 نساء	10%	3-1	25%	1-0	0-1	10-30	1-7	95%

يبين الجدول رقم (2) أعلى نسبة لممارسة رياضة المشى بين المشاركين لسن (60-69) رجال بنسبة 33% بعدد أيام الممارسة من (1-7) أيام في الأسبوع بتكرار (1-5) مرات في اليوم بزمن من 10 دقائق إلى ساعة في اليوم ، وأعلى نسبة الاصابة بأمراض العصر من الغير الممارسين بنسبة 30% كانت أدنى نسبة لممارسة رياضة المشى للفئة العمرية من سن (50-59) رجال 28 % بعدد أيام الممارسة من (1-7) أيام في الأسبوع بتكرار (1-5) مرات في اليوم بزمن من 10 دقائق الى ساعة في اليوم .وأدنى نسبة الإصابة بأمراض العصر للممارسين بنسبة 20%. كما كانت أعلى نسبة ممارسة رياضة المشى بين المشاركات من النساء للفئة العمرية من سن (60-69) بنسبة 10% وكانت أعلى نسبة الاصابة بأمراض العصر من غير الممارسات لرياضة المشى من نفس الفئة العمرية بنسبة 31% كانت أدنى نسبة لممارسة رياضة المشى للفئة العمرية من سن (50-59) نساء بنسبة 3% بعدد أيام ممارسة (1-6) أيام في الأسبوع من (1-2) مرة في اليوم بزمن قدره 10 دقائق الى ساعة في اليوم. وأدنى نسبة الاصابة بأمراض العصر للممارسات رياضة المشى بنسبة 14 %

ثالثا: نتائج ساعات الجلوس في اليوم للكبار (خلال الايام السبعة الماضية) بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (3) ادناه .

جدول رقم (3): ساعات الجلوس في اليوم لدى الكبار (خلال الايام السبعة الماضية) محلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين

الفئة العمرية بالسنة	الجنس	نسبة عدد الجالسين خلال اليوم	زمن الجلوس	
			في اليوم	يوم الإثنين السابق
			بالساعة	بالدقائق
59-50 رجال	رجال	100%	16-1	96-60
59-50 نساء	نساء	100%	8-2	480-120
69-60 رجال	رجال	100%	1-8	960-480
69-60 نساء	نساء	100%	16-8	960-480

يوضح الجدول أعلاه رقم (3) نسبة الجالسين خلال اليوم بنسبة 100% من عينة الدراسة وقد بلغت أعلى زمن للجلوس من الفئة العمرية الفئة العمرية من (60-69) للجنسين بزمن (8-6) ساعة تقريباً في اليوم وكان أدنى زمن للجلوس خلال اليوم للفئة العمرية الفئة العمرية من (50-59) نساء بزمن (2-8) ساعة في اليوم.

رابعاً: نتائج نسبة ممارسة النشاط البدني للكبار بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية للفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (4) أدناه

يوضح الجدول أعلاه رقم (4) أن نسبة ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة (50 - 59) رجال بنسبة 8% بعدد 1 - 6 أيام في الأسبوع بتكرار 1-2 في اليوم بعدد ساعات 6% - 12% في اليوم من الحدود الموصى بها دولياً.

كما وضع الجدول أعلى نسبة ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة المسن (50 - 59) رجال وقد بلغت نسبة الممارسين 74% بعدد 1-6 أيام في الأسبوع بتكرار من 1-3 مرات في اليوم وقد بلغت نسبة عدد ساعات الممارسة في اليوم 6% - 31% من الحدود الموصى بها دولياً .

وأدنى نسبة ممارسة للنشاط البدني معتدل الشدة (60-69) نساء وقد بلغت 81% لمدة يوم في الأسبوع لمرءة واحدة فقط بنسبة ساعات 6% في اليوم كحد أقصى و5% - 6% من الدقائق في اليوم من الحدود الموصى بها دولياً.

**جدول رقم (4): نسبة ممارسة النشاط البدني لدى الكبار الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية**

الفئة العمرية	الفئة العمرية	شدة النشاط	نسبة الممارسين	عدد أيام الممارسة في الأسبوع	عدد مرات الممارسة في اليوم	نسبة ممارسة النشاط البدني الى المقياس الدولي
59-50 رجال	مرتفع الشدة	مرتفع	8%	1-6	1-2	نسبة ممارسة النشاط البدني الى المقياس الدولي
59-50 رجال	معتدل الشدة	مقبول	74%	1-6	1-3	نسبة ممارسة النشاط البدني الى المقياس الدولي
69-50 نساء	معتدل الشدة	مقبول	36%	1-6	1-2	نسبة ممارسة النشاط البدني الى المقياس الدولي
69-60 رجال	معتدل الشدة	مقبول	15%	1-6	1-5	نسبة ممارسة النشاط البدني الى المقياس الدولي
69-60 نساء	معتدل الشدة	مقبول	8%	1-1	1-1	نسبة ممارسة النشاط البدني الى المقياس الدولي

خامساً: نتائج نسبة ممارسة رياضة المشي للكبار لمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية من (50-69) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (5) اللاحق.

جدول رقم (5): نسبة ممارسة رياضة المشي لدى الكبار الفئة العمري من (50 - 69) سنة للجنسين بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي

الفئة العمرية	الجنس	نسبة الممارسين	عدد أيام الممارسة	عدد أيام الممارسة	نسبة ممارسة النشاط البدني الى مقياس النشاط البدني الدولي
بالسنة			في	في	
			الأسبوع	اليوم	
59-50	رجال	28%	7-1	8-5	لمدة ساعة في اليوم 38-0%
59-50	نساء	3%	6-1	2-1	دقيقة في اليوم 36-1%
69-60	رجال	32%	7-1	5-1	ساعة في الاسبوع 6-9%
69-60	نساء	10%	3-1	1-0	دقيقة في اليوم 6-1%

أظهر الجدول رقم (5) أن أعلى نسبة لممارسين رياضة المشي للكبار من سن (60 - 69) رجال بنسبة 33% بعدد (1 - 7) أيام في الأسبوع بتكرار (1-5) مرات في اليوم وقد بلغت نسبة ممارسة رياضة المشي في اليوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية نسبة 1% دقيقة الى 6% ساعة. كما وضع الجدول أدنى نسبة للممارسين 3% لسن (50-59) نساء بعدد ممارسة (1-6) أيام في الأسبوع بتكرار (1-2) مرة في اليوم وقد بلغت نسبة ممارسة رياضة المشي في اليوم الأول الى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي الايام السبعة الماضية بنسب (1% دقيقة - 6% ساعة) من الحدود الموصى بها دولياً.

سادساً: نتائج عدد ساعات الجلوس في اليوم للكبار - بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية سن (50-69) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (6) ادناه.

جدول رقم (6): نسبة عدد ساعات الجلوس في اليوم للكبار بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوالي مقياس مستوى النشاط البدني الدولي سن (50-69) للجنسين

الفئة العمرية بالسنة	الجنس	نسبة عدد الجالسين	زمن الجلوس الى الحدود الموصى بها دولياً في
		خلال اليوم	اليوم بالساعة
59 - 50	رجال	100%	6% - 100%
59-50	نساء	100%	13% - 50%
69-60	رجال	100%	50% - 100%
69-60	نساء	100%	50% - 100%

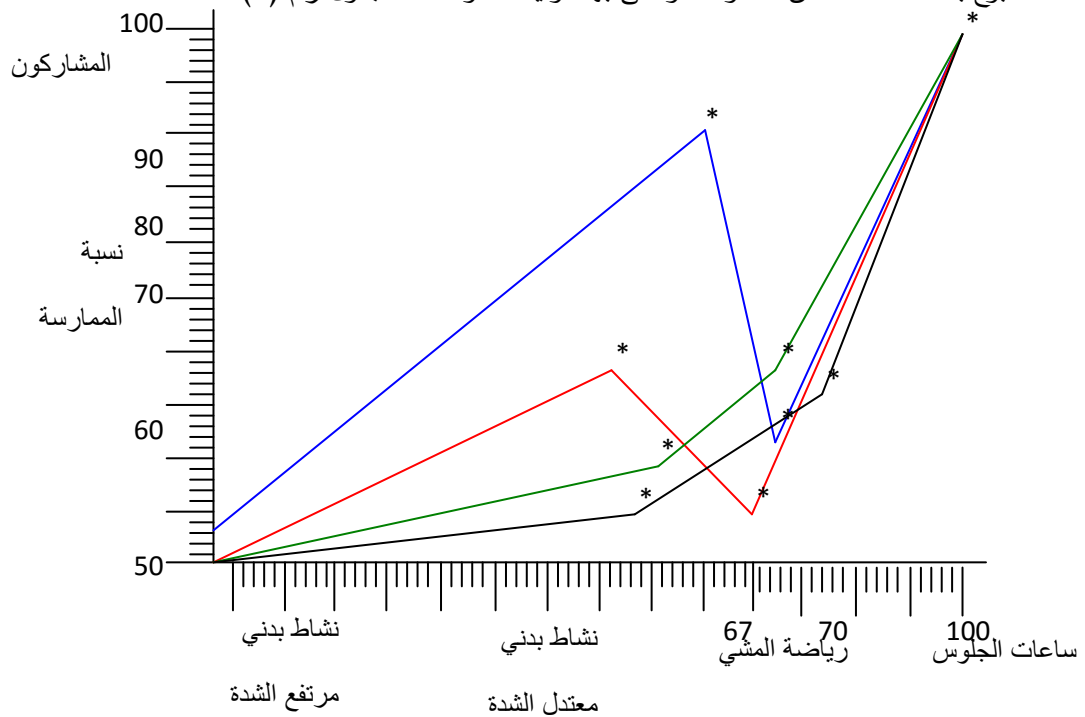
كشفت الجدول أعلاه رقم (6) أن أعلى نسبة لعدد الجالسين خلال ساعات اليوم للمشاركين من الجنسين بنسبة 100% وكانت أعلى نسبة ساعات جلوس لسن (60-69) سنة للجنسين بنسبة (50-100)% للجنسين بنسبة ساعات جلوس لسن (50-59) نساء وقد بلغت (13-50)% من الحدود الموصى بها دولياً.

سابعاً: نتائج نسبة ممارسة النشاط البدني لعينة الدراسة يوضحة جدول رقم (7) اللاحق.

جدول رقم (7): ممارسة النشاط البدني والصحة للكبار الفئة العمرية من (50-69) سنة بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم

الفئة العمرية	الجنس	نشاط بدني مرتفع الشدة	نشاط بدني مقبول الشدة	المشي	ساعات الجلوس في اليوم خلال الأسبوع
59-50	رجال	8%	74%	28%	100%
59-50	نساء	صفر	36%	3%	100%
69-60	رجال	صفر	15%	33%	100%
69-60	نساء	صفر	8%	10%	100%

يوضح الجدول اعلاه رقم (7) أن أعلى نسبة لممارسة النشاط البدني للكبار وقد بلغت نسبة 74% رجال من (59-50) سنة وادنى نسبة لممارسة النشاط البدني قد بلغت نسبة 8% نساء من عمر (69-60) سنة أما رياضة المشي فقد بلغت أعلى نسبة لممارسته 33% للرجال من عمر (69-60) سنة وأدنى نسبة لممارسة رياضة المشي قد بلغت 10% للنساء من عمر (69-50) سنة أما ساعات الجلوس للمشاركين خلال اليوم في الاسبوع بلغت 100% من الحدود الموصى بها دولياً كما وضحه الجدول رقم (7).



شكل رقم (1): ممارسة النشاط البدني والصحة للكبار الفئة العمرية من (50-69) سنة بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم

#### مناقشة النتائج:

وضح الجدول رقم (1) و (4) المشاركين من الجنسين يمارسون النشاط البدني مع إختلاف الجهد البدني وقد أظهر الجدول أن المشاركين رجال من سن (50-69) سنة رجال هم الذين يمارسون النشاط البدني مرتفع الشدة

فقط وقد بلغت نسبة الممارسين 8% رجال ونسبة المصابين بأمراض العصر 17%. أما الذين لا يمارسون النشاط مرتفع الشدة من سن (50-69) سنة للجنسين رجال بنسبة 87% ونسبة المصابين بأمراض العصر (السكري وارتفاع الضغط والسمنة وتصلب المفاصل) 20% ووعدم ممارسة النساء بنسبة 100% يشير ضعف الممارسة إلى أن معظمهم من طبقة الموظفين ورجال الأعمال الذين يقضون أغلب ساعات العمل جالسون مستعينون بالأجهزة والوسائل الحديثة المعينة في العمل مما نتج عنه الإصابة بأمراض العصر وهذا يتفق مع دراسة (هزاع محمد هزاع 2004) الذي يشير على (أن الخمول البدني والركون يقودان إلى جملة من الآثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع على السواء). كما وضع الجدول عدم ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة للمشاركين من (60-69) للجنسين ويعزرون السبب إلى كبر سنهم وبلوغهم سن المعاش وإصابتهم ببعض الأمراض مثل السكري والضغط وآلام الأرجل والمفاصل خاصة عند النساء ، وهذا يختلف مع دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية عام 2002م حول الخطر الى إنعدام النشاط البدني أو نمط الحياة المتسم بقله الحركة وتضاعف الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية ، والداء السكري والسمنة ، كما يزيد إلى حد بعيد من حالات الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع وتخلخل العظام والأكتئاب والقلق، كما وضع الجدول رقم (7) نسبة ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة للمشاركين من الجنسين وقد بلغت نسبة الممارسين من سن (50-59) سنة رجال 74%، مع وجود علاقة إرتباطية بين العمل وممارسة النشاط البدني فاعلبيهم من طبقة الموظفين والفنيين والمهنيين ، بجانب الأعمال الحرة. وقد تلاحظ ارتفاع ممارستهم للنشاط البدني معتدل الشدة. وقد إنخفضت نسبة الاصابة بأمراض العصر بنسبة 8% للممارسين وهذا مؤشر جيد للمحافظة على الصحة ويعزز هذه النتيجة ( هزاع محمد هزاع 2004) الذي أورد عن النشاط البدني (بانه يسهم بدور ملحوظ في الوقاية من العديد من أمراض العصر المزمنة مثل امراض القلب التاجيه والسكري من النوع الثاني وفي مكافحة البدانة والتخلص منها والوقاية من هشاشة العظام) . أما النساء من سن (50-59) سنة فقد بلغت 36% هذا يشير إلى إنخفاض ممارسة النشاط البدني الذي يربط ارتباط عكسياً مع وظائفهن وعمارهن عدا مهنة التدريس وبعض الاعمال المنزلية ، وقد بلغت نسبة الذين لا يمارسون النشاط البدني معتدل الشدة 24%. أما النشاط البدني لدى المشاركين من سن (50-69) سنة فقد بلغت بنسبة ممارسين 36%. أما نسبة المشاركين من سن (60-69) سنة من الجنسين فقد إنخفضت نسبة ممارستهم للنشاط البدني معتدل الشدة وقد إنحصر نشاطهم في إرتياد دور العبادة والعناية بالحدائق والتسوق ، كما وجد مجموعة من المشاركين من الجنسين بنسبة (3%-7%) من الجنسين يمارسون بعض التمرينات التعويضية والعلاجية الناتجة من بعض الأمراض كالضغط والسكري وغيرها وتقول منظمة الصحة العالمية "إن أى مقدار من النشاط يجعلك تشعر بتحسن والحد الأدنى اللازم للوقاية من المرض هو النشاط البدني المعتدل يوماً لمدة 30 دقيقة" ، وهذا يتفق مع رأى "عصام بدول 1998م" الذي يقول (إن كل جزء من أجزاء الجسم له وظيفة محددة فإذا ما استخدم هذا الجزء لأداء وظيفته يصبح سليماً ومعافاً ويتحقق له النمو الجيد ، وتتأخر علامات الشيخوخة من الظهور عليه).

مما سبق يري الباحثون مجموعة أن المشاركين من الجنسين يمارسون أنواعاً من النشاط البدني على حسب وظائفهم وأعمالهم ومتطلبات الحياة اليومية مع إختلاف الجهد المبذول كما تلاحظ إرتفاع نسبة الاصابة بأمراض العصر لغير الممارسين للنشاط البدني . هذا يجيب على التساؤل الأول والثاني (هل تقوم بأى عمل أو تمارس نشاط بدنيا ؟ ما مقدار الجهد المبذول؟ وما نوع النشاط البدني الذي تمارسه وهل مصاب ببعض أمراض العصر). وللإجابة على التساؤل الثالث (كم مره في اليوم تمارس النشاط البدني ؟ وما مدته قياساً بالمقياس الدولي

النشاط البدني للمحافظة على الصحة؟). كشف جدول رقم (4) بأن 8% من المشاركين رجال فقط من سن (50-59) سنة يمارسون النشاط البدني مرتفع الشدة بعدد أيام ممارسة (1-6) أيام في الاسبوع بتكرار (1-2) مره في اليوم وقياساً بمقياس النشاط الدولي وجد نسبة الممارسة في اليوم بمعدل (25%) من الحدود الموصى بها دولياً ، مما يدل على قلة فترة الممارسة للنشاط البدني مرتفع الشدة للمحافظة على الصحة مع ضعف الممارسة ويعزى ذلك على أن معظمهم لا يمارسون أى نشاط بديناً مرتفع الشدة وأغلبهم من الموظفين ورجال الأعمال الذين يقضون معظم أوقاتهم جالسين أما الذين يمارسون النشاط البدني معتدل الشدة من المشاركين رجال من سن (50-59) سنة فقد ارتفعت نسبة ممارستهم الى 74% مع توسط عدد مرات الممارسة في الاسبوع (1-6) مرة في الاسبوع بتكرار (1-3) ساعات في اليوم. وقياساً بمقياس النشاط البدني الدولي فقد وجد نسبة ساعات الممارسة في اليوم من (6%-30%) من الحدود الموصى بها دولياً. ، وهذا يتفق نوعاً مع توصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي 2001م ACSM لايحوز ان لا يقل زمن النشاط عن 30ق يوماً وأن يكون نشاطاً بديناً مستمراً ويكرر الأداء من (5-7) مرات في الاسبوع ولزيادة فقدان الوزن يجيز زيادة الزمن تدريجياً ليصل الى (40-60)ق يوماً بحيث يتم صرف ما يعادل 2000 كيلو سعر حرارى إسبوعياً وهذا مؤشر جيد للصحة. أما النساء من سن (50-59) سنة فقد وضح الجدول رقم (4) نسبة المشاركات 36% فى النشاط البدني معتدل الشدة بعدد أيام الممارسة من (1-6) أيام فى الاسبوع بتكرار (1-2) مره فى اليوم. وقياساً بمقياس النشاط البدني الدولي للصحة فقد وجد زمن الممارسة ما يعادل من (2-13)% ساعة من الحدود الموصى بها دولياً وهذا يدل على ضعف فترة الممارسة وانخفاضه عند النساء بسبب العادات وتقاليده المجتمع. كما وضح الجدول ضعف ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة للمشاركين من الجنسين من سن (60-69) سنة. كانت نسبة الممارسين رجال 15% بعدد (1-6) أيام فى الاسبوع بتكرار (1-5) مرات فى اليوم وقياساً بمقياس مستوى النشاط والبدني الدولي للمحافظة على الصحة نجد ضعف ساعات الممارسة ما يعادل (1%) دقيقة-6% ساعات) من الحدود الموصى بها دولياً أما النساء من (60-69) سنة فقد بلغت نسبة الممارسات 8% بعدد الممارسة مره فى اليوم مع انعدام التكرار وقد بلغت نسبة ساعات الممارسة قياساً بمقياس النشاط البدني الدولي من (5%-6% ساعة) ساعة من الحدود الموصى بها دولياً ويرى الباحثون ان المواظبة على ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة تمثل واحده من أيسر وسائل تحسين الصحة والمحافظة عليها ، وبها يمكن محاربة ومكافحة بعض الامراض القلبية الوعائية والسمنة وتخلل العظام والسكري. بما ان المشاركين والمشاركات يمارسون النشاط البدني بعدد قليل من المرات مع ضعف ساعات الممارسة إلا أن هذا يجيب على التساؤل الثالث: (كم مره فى اليوم تمارس نشاطاً بديناً وما هدفه قياساً بالمقياس الدولي للنشاط البدني للمحافظة على الصحة).

للإجابة على التساؤل الرابع (هل تمارس رياضة المشى مامدته) أظهر جدول رقم (5) بأن المشاركين من الجنسين يمارسون رياضة المشى وقد بلغت نسبة الممارسين من الرجال من سن (50-59) سنة 28% بعدد أيام (1-7) أيام فى الاسبوع بتكرار (5-8) مرات فى اليوم وقد بلغت نسبة ممارسة رياضة المشى قياساً بمقياس النشاط البدني الدولي للصحة (1%-38% ساعة) فى اليوم من الحدود الموصى بها دولياً. ويقول البعض أن أغلبهم يمارسوا المشى ليس كرياضة بل كنمط من أنماط الحياة كالتنقل من وإلى مكان العمل، وبعض المهين التي تتطلب ذلك ويقول بعض المشاركين أن إلتزاماتهم نحو أسرهم يستغرق منهم كل وقتهم ولا يوجد لديهم وقت لممارسة بعض الأنشطة البدنية ويعزز هذا القول "عصام بدوي -1999م" ( بأن هناك البعض يرون قضاء



بعض الوقت لممارسة نشاط رياضي وقت غير إقتصادي ، حيث يمكن إستثماره في تحقيق عائد مادي .. .. ويقول لهم أن الرؤساء والعظماء والمفكرين والكتاب إستطاعوا ان يخصصوا وقتاً لمزاولة الأنشطة الترويحية والحركية وليس عليك إلا أن تبدأ بوقت قصير حتى تشعر بالفائدة التي ستعود عليك ..... وأن الوقت الذي تقضونه في ممارسة الأنشطة البدنية هو وقت مثمر ، ومنتج ، هو وقت للتفكير وحل المشكلات وقد يعكس احداث اليوم واليوم التالي ، وقت فهم "لتجديد فكرك ونشاطك . " كما وضع جدول رقم (5) بان المشاركين من سن (60-69) رجال يمارسون رياضة المشي بنسبة(33%) بعدد ايام (1-7) أيام في الإِسبوع بتكرار (1-5) مرات في اليوم وقد بلغت نسبة زمن الممارسة قياسياً بمقياس النشاط البدني الدولي للمحافظة على الصحة وقد بلغت نسبة عدد ساعات الممارسة (1% دقيقة -6% ساعة) من الحدود الموصى بها دولياً مما يدل على ضعف ساعات الممارسة. وقد نجد بعض الأعدار أو المفاهيم الخاطئة الشائعة لهذه الشريحة ومنهم من "يقول تركنا النشاط لمدة طويلة، وتقدم بنا السن، ولم نعد لائقين بدنياً لممارسة أي نشاط، وبإختصار فانت الفرصة". ويرى الباحثون لكل منا مهما تقدم به السن يمكنه ممارسة النشاط البدني والرياضي التي تتناسب مع سنه و حالته الصحية والبدنية.

كما وضع لنا جدول رقم(5) ممارسة رياضة المشي للمشاركات من سن (50-59 سنة) بنسبة 3% بعدد (1-6) أيام في الأسبوع) بتكرار (1-2) مرة في اليوم. وقد تلاحظ الضعف الشديد لممارسة رياضة المشي قياساً بمقياس النشاط البدني الدولي من أجل الصحة فقد بلغت نسبة زمن الممارسة (1%-6%) من الحدود الموصى بها دولياً. عموماً لا بأس من الممارسة بأقل زمن من أجل المحافظة على الصحة كما وضع لنا جدول رقم (5) نسبة الممارسات لرياضة المشي من سن (60-69) سنة نساء فقد بلغت (10%) بعدد أيام (1-3) أيام في الإِسبوع مرة واحدة في اليوم بتكرار (0-3) مرات في الإِسبوع وقياساً نسبة زمن الممارسة بمقياس النشاط البدني الدولي قد بلغت (1% ق - 6% ساعة) من الحدود الموصى بها دولياً، ويعلن عدم ممارسة رياضة المشي لإصابة أغلبهن بالآلام الأرجل والمفاصل كما تعزي أغلبية الممارسات بأن ليس هناك أماكن مخصصة لممارسة رياضة المشي حتى يشعروا بالآمن والراحة النفسية والقيم الدينية ، وانه للوقائع من مرض تصلب شرايين القلب والجلطة القلبية يجب على الإنسان أن يمارس نوعاً من أنواع ارياضة البدنية كالمشي السريع او الجري أو السباحة لمدة 30ق (2-3) مرات في الإِسبوع". وقد حثنا الرسول (ص) على المشي إلى المساجد (5) مرات في اليوم الواحد. وقد يكون المسجد على بعد عشرة دقائق أو أكثر .

مما سبق نستنتج أن ممارسة رياضة المشي مع قلة عدد الممارسين ومناسبة الزمن وهذا يحقق الإجابة على التساؤل الرابع "هل تمارس رياضة المشي؟ وما مدته".

للإجابة على التساؤل الخامس "هل أنت من الجالسين؟ كم عدد ساعات الجلوس في اليوم؟" للإجابة على هذا التساؤل يوضح جدول رقم(3) ساعات اجلوس من المشاركين من الجنسين من سن (50-69) سنة قد بلغت 100% مع إختلاف ساعات الجلوس في اليوم، فقد عكس جدول رقم (3) ان المشاركين من سن (50-59) سنة رجال يجلسون من (1-16) ساعة يومياً وهذا يتفق مع مقياس النشاط البدني الدولي بنسبة (6%-100%) من الحدود الموصى بها دولياً ويوضح ذلك جدول رقم (6)، أما الفئة العمرية من (60-69) سنة رجال تلاحظ ارتفاع نسبة ساعات الجلوس بواقع (8-16) ساعة في اليوم وقياساً بمقياس النشاط البدني الدولي للصحة فقد بلغت نسبة ساعات الجلوس من (50%-100%) من الحدود الموصى بها دولياً وهذا يشير إلى إرتفاع زمن الجلوس مما قد يضر بالصحة. كما وضع جدول رقم(3) عدد ساعات الجلوس للفئة العمرية من سن (50-

59) سنة نساء ما يعادل (2-8) ساعات في اليوم وهذا يتفق مع مقياس النشاط البدني الدولي للصحة بنسبة (25%-100%) . من الحدود الموصى بها دولياً وهذا مؤشر جيد لتناسب زمن ساعات الجلوس مع الحدود الموصى بها دولياً الذي وضحه جدول رقم (6) أما النساء من سن (60-69) سنة وقد تلاحظ بلوغ نسبة جلوسهن من (8-16) ساعة في ايوم بما يعادل (50%-100%) من الحدود الموصى بها دولياً، ويوضح ذلك جدول رقم (3،6) أي أن مقدار للنشاط البدني يجعلك تشعر بتحسن والحد الأدنى اللازم للوقاية من المرض هو النشاط البدني المعتدل يومياً لمدة 30 دقيقة. يرى الباحثون أن إرتفاع نسبة ساعات الجلوس وتدني زمن الممارسة للنشاط البدني قد يضر بالصحة ويقود إلى بعض الأمراض مثل البدانة والإكتئاب النفسي وآلام الظهر وآلام المفاصل وآلام الركبة وتنادي بتقليل زمن الجلوس وممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة المفيدة للصحة مما سبق نشير إلى أن إرتفاع نسبة ساعات الجلوس للجنسين للحد الأقصى 100% من الحدود الموصى بها دولياً وهذا يحقق الإجابة على التساؤل الخامس " كم عدد ساعات الجلوس في اليوم " .

مما سبق ومن خلال الأجابه على التساؤلات الفرعية السابقة يرى الباحثون هذا يحقق الاجابه على التساؤل الرئيسي الذي يجب عليه جدول رقم (7) وشكل رقم (1) واقع ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة ، فقد وضع الجدول ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة رجال فقط من سن (50-59) سنة بنسبة 8% كما يمارس النشاط البدني مقبول الشدة من الجنسين مع تفوق نسبة عدد الممارسين الرجال عن النساء بنسبة 74% -36% اما المشاركين من سن (60-69) سنة فقد تفوق عدد المشاركين للنشاط البدني معتدل الشدة من الرجال عن النساء بنسبة (15%-8%). كما وضع جدول رقم (7) ممارسة المشاركين من الجنسين رياضة المشي فقد تفوق عدد الممارسين لرياضة المشي من الرجال من سن (50-59) سنة على النساء بنسبة (28%-3%). أما المشاركين من سن (60-69) سنة فقد تفوق عدد الممارسين من الرجال عن النساء بنسبة (33%-10%). تلاحظ زيادة عدد المشاركين من الرجال من سن (60-69) سنة لرياضة المشي وهذه ظاهرة صحيه مفيدة للكبار تحافظ على الصحة مع ضعف نسبة عدد المشاركين.

مما سبق يري الباحثون ان المشاركين من الجنسين يمارسون النشاط البدني من أجل الصحة مع ضعف نسب عدد المشاركين والمجهود البدني وهذا يحقق الاجابه على التساؤل الرئيسي ماهو واقع ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة للكبار بولاية الخرطوم.

#### أهم النتائج :

- يمارس النشاط البدني مرتفع الشدة للمشاركين للفئة العمرية من (50-69) رجال فقط بنسبة 8% .  
- يمارس النشاط البدني مقبول الشدة من المشاركين رجال ونساء للفئة العمرية من (50-69) سنة يتفوق الرجال على النساء بنسبة 74% -36% مع وجود علاقة إرتباطية بين ممارسة النشاط البدني والعمل  
- تقاربت نسبة ممارسة النشاط البدني للفئة العمرية من (60-69) سنة كلا الجنسين فقد 15% رجال الى 8% نساء مع إرتباط نشاطهم بالاعمال المنزلية ومتطلبات الحياة والتنتقل إلى دور العبادة وبعض الأعمال الخفيفة .

-إنخفاض عدد ساعات الممارسة للنشاط البدني معتدل الشدة للمشاركين للفئة العمرية من (50-59) سنة للجنسين بتفوق ساعات الممارسة للرجال من النساء بنسبة 31%-13% عن الحدود الموصى بها دولياً ،  
-تساوت ساعات الممارسة للمشاركين من الجنسين الفئة العمرية من (60-69) سنة بنسبة 6% من الحدود الموصى بها دولياً.

- ضعف ممارسة رياضة المشى من المشاركين من كلا الجنسين الفئة العمرية من (50-59) سنة بنسبة 28% رجال -3% نساء مع تفوق عدد ساعات الممارسة للرجال عن النساء بنسبة 38%-4% من الحدود الموصى بها دولياً.

- تفوق نسبة الممارسين من الرجال عن النساء من الفئة العمرية من (60-69) سنة من الجنسين بنسبة ممارستهم أفضل من الفئة لعمرية (50-59) سنة من الجنسين بنسبة 33%-10% مع إنخفاض زمن الممارسة وتقارب الجنسين بنسبة 6%-4% من الحدود الموصى بها دولياً.

- إرتفاع نسبة الجالسين من المشاركين للفئتين من كلا الجنسين بنسبة 100% مع تتاسب ساعات الجلوس خلال اليوم مع الحدود الموصى بها دولياً.

**التوصيات:-** في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصى الباحثون بالآتى :-

- التوعية الاعلامية المرئية والمسموعة والمقروءة عن أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة وتصحيح المفاهيم الخاطئة.

- تحديد وتأهيل الميادين والساحات لممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة وتأهيل الأندية.-

- إنشاء مراكز وصلات خاصة لممارسة النشاط البدني الرياضى من أجل المحافظة على الصحة وتخصيص عدد مقدر للنشاط النسوي فى كل محلية على الأقل.

- التشجيع لممارسة رياضة المشى بإقامة المنافسات المحلية والقومية للكبار.

- إقامة الندوات والسمنارات لنشر ثقافة وأهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة.

#### المراجع العلمية:

- 1- أمين الخولي(2002م) الرياضة والمجتمع ، دار الكتب، القاهرة.
- 2- أمين أنور الخولي (1995م) الرياضة والحضارة الإسلامية ، دراسة فلسفية تاريخية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 3- مبارك آدم(2006م) المرشحون للقبول كلية التربية الرياضية ، 2003-2004م ، دراسة وصفية أولية، مجلة العلوم والتقانة .
- 4- محمد عادل رشدى (2011م) التمرينات الطبية وامراض العصر 'دار المعارف' الاسكندرية.
- 5- محمد محمد الحمامي (1997م) الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة،.
- (1997م). دراسة تحليلية الرياضة لجميع في ضوء إطارها الفلسفي والتطبيقي كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة ،.

6- هزاع محمد الهزاع (2004م). النشاط البدني فى مجابهة الامراض المزمنة 'جامعة الملك سعود' الرياض

7-CDC WEB SERCH AT <http://www.cdd.gov/search.htm> 1998.

8-Center for Disease and Prevention and the American College of Sport Medicine 1995.

9-Coakley , Jay J., *Sport in Society, Issues and Controversies*, C.V. mosby co. S.L.Y 1978.

10-Grupe O. et.al. eds. *The Scientific View of Sport*, N.Y. Springer, verlage 1973.

1-Larsoun, Leonard A.. *Foundation of Physical Activity*, Mac millan Co.. N . Y.. 1976.

13-Hoger, W., and Hoger,S., 1998. *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. Engleword, Colorado Norton pub. 3,5,2,16 available at <http://www.Norton>

