

## دوافع ومعوقات ممارسة النشاط البدنى كأسلوب حياة لدى كبار السن

د. محمد إبراهيم محمد  
مدرس بقسم علم النفس الرياضى  
بكلية التربية الرياضية  
جامعة بنى سويف

### المقدمة ومشكلة البحث

تشهد السنوات المعاصرة تزايد الاهتمام بكبار السن مع الأخذ فى الاعتبار توفير الكثير من الوسائل التى تتضمن استثمار وقتهم للمحافظة على حيويتهم وصحتهم، ولياقتهم عن طريق أنشطة ترويحية بدنية ورياضية مختلفة ومتنوعة تتناسب مع أعمار كل منهم .

حيث تشير الإحصاءات السكانية بأن هناك ارتفاع مضطرباً فى نسبة كبار السن فى المجتمع المصرى ، حيث كانت نسبتهم ٦ % عام ١٩٩٦ ومن المتوقع أن تصل إلى ٨.٩ % عام ٢٠١٦ ثم ١١.٩ % عام ٢٠٢٥ . (٧ : ١٨)

ويعتبر مجال كبار السن من المجالات التى استحدثت فى السنوات المعاصرة ، ليكون مجالاً متخصصاً للخدمات الترويحية والاجتماعية والنفسية والبدنية، وممارستها وفق معارف ومهارات خاصة تناسب مع مشكلات واحتياجات هذه المرحلة من عمر الإنسان . (٨ : ٢)

توضح سالى توفيق ٢٠٠٠ ، أن التقدم فى السن عبارة عن مرحلة هبوط تدريجى فى وظائف الكائن الحى بعد فترة النضج ، وذلك بسبب حدوث بعض التغيرات وهى عبارة عن تراكمات بيولوجية وسيكولوجية يمر بها الإنسان ، ولا يعد العمر الزمنى مؤشراً للعمر البيولوجى لتفسير التغيرات التى تحدث فى مرحلة التقدم فى السن . (١٠ : ١٤)

ويشير أبو العلا عبدالفتاح ٢٠٠٠ إلى أنه يزداد احتياج كبار السن إلى ممارسة النشاط البدنى المنتظم Life Style ، حيث أنه يؤدي إلى زيادة الاستمتاع بالحياة. (٣ : ١٨٤)

ويعتبر ممارسة النشاط البدنى والرياضة لكبار السن كأسلوب حياة أحد الوسائل الهامة لشغل أوقات فراغهم ومساعدتهم على التكيف الاجتماعى، بالإضافة إلى ما تضيفه عليهم من الحيوية والصحة البدنية والنفسية . (١٢ : ١٢)

وفى هذا الصدد يؤكد أسامه راتب ٢٠٠٤ على أن ممارسة النشاط البدنى يعتبر وسيلة فعالة لحماية وتحسين صحة الإنسان لما لها من آثار إيجابية تزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم ، وتعمل على تنشيط الدورة الدموية . (٦ : ٢٩)

ويشير إبراهيم خليفة ٢٠٠٦ ، إلى أن الأنشطة البدنية والترويحية تمثل وجبة أساسية وضرورية للمتقدمين فى السن ، لما لها من دور فعال فى تحسين الكفاءة البدنية والحركية والصحية والنفسية والاجتماعية . (١ : ٨٧)

ويذكر كل من أحمد أمين فوزى ٢٠٠٣ وأسامة كامل راتب ٢٠٠٤ نقلاً عن كل من ماركلاند Markland وانجلدو Ingledew ١٩٩٧ إلى أهم دوافع ممارسة النشاط البدنى الاستمتاع ، الصحة الإيجابية ، التحكم فى وزن الجسم (٤ : ٨٠) (٦ : ٩٦)

ويحظى الاستعراض المرجعى بالعديد من الدراسات التى اهتمت بدراسة مدى تأثير النشاط البدنى على الجوانب النفسية والاجتماعية لكبار السن مثل دراسة مطراوى سيد مطراوى ٢٠١١ (١٧) ، دراسة عمرو أحمد السيد ٢٠٠٧ (١٤) ياسر عبدالرحمن ٢٠٠٧ (١٩) ، ودراسة شريف محمد أحمد ٢٠٠٦ (١١) ، ودراسات فى البيئة الأجنبية مثل دراسة لى Lee ٢٠٠٥ (٢٢) لارسون وجرالد Larson, Gerald ٢٠٠١ (٢١) ، ودراسة فولديسى Foldesi ١٩٩٨ (٢٠) ، دراسة روجاس Rogas ١٩٩٧ (٢٣) .

وفى ضوء الاستعراض المرجعى السابق نجد أن هناك العديد من الدراسات قد اهتمت بدراسة تأثير ممارسة النشاط البدنى على كبار السن على الجوانب النفسية والاجتماعية والفسولوجية ولكن نجد أن هناك قصوراً واضحاً فى عدد الدراسات التى اهتمت بمعوقات النشاط البدنى لهذه المرحلة السنية بالرغم من أهمية النشاط البدنى كأسلوب للحياة ، وكان من أهم الدوافع التى أدت إلى تزايد الاهتمام بهذه المرحلة ما طرأ على الحياة المعاصرة من تغيرات كبيرة أدت فى كثير من الأحيان إلى حرمان الإنسان من الحركة فبعد أن كانت ظروف حياته اليومية تعتمد على الجهد البدنى والحركة والنشاط لانجاز الأعمال حلت محلها الأجهزة الإلكترونية وقد ترتب على هذه الظروف المحيطة بالإنسان نوع من الخمول وقلة الحركة مما ساعد على ظهور بعض المشاكل النفسية والصحية .

لذا فإن الباحث قد اختار موضوع البحث للتعرف على معوقات النشاط البدنى وعلاقتها بالدوافع لدى كبار السن.

#### أهمية البحث :

- استجابة للمتطلبات المعاصرة لتحسين نوعية الحياة لدى كبار السن .
- التعرف على معوقات ممارسة النشاط البدنى لدى كبار السن.
- إضافة علمية حديثة تسمح بالتعرف على أنماط النشاط البدنى لكبار السن.

#### أهداف البحث :

أولاً : التعرف على مستوى النشاط البدنى كأسلوب للحياة وكل من ( دوافع ، معوقات) النشاط البدنى لدى كبار السن.  
ثانياً : التعرف على الفروق بين الرجال والسيدات كبار السن فى كل من (تقدير مستوى النشاط البدنى والدوافع والمعوقات) .

#### التعريف بالمصطلحات :

**النشاط البدنى كأسلوب حياة\*** Life Style Physical Activity  
الطريقة التى يتبعها كبار السن وتندرج فى برنامج الحياة اليومى وتتضمن أنشطة بدنية ورياضية وترويجية مختلفة تبعاً للمرحلة العمرية وخصائصها .

## دوافع النشاط البدني \* Exercise Motivation

الحالات أو القوى الداخلية والخارجية التي تثير السلوك الحركي والذهني لدى كبار السن وتوجههم نحو ممارسة النشاط البدني بانتظام .

## معوقات النشاط البدني \* Physical activity obstacles

هي الأسباب التي تؤثر سلباً على ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى كبار السن.

## كبار السن The elderly

هي الفترة الزمنية من العمر بداية من (٥٠ - ٦٠ سنة) ، وتتميز بحدوث هبوط تدريجي في القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ، دون أن تنشأ عن مرض معين أو إصابة

## الدراسات المرتبطة:

- ١- هدفت دراسة أحمد السيد أبو المجد (٢٠١٤) (٥) إلى التعرف العلاقة بين ممارسة النشاط البدني كأسلوب حياة ومصادر الضغوط لدى العلميين بهيئة الطاقة الذرية مستخدماً المنهج الوصفي ، وقام باستخدام مقياس تقدير النشاط البدني وذلك على عينة عمدية طبقية من جميع فئات العلميين بهيئة الطاقة الذرية قوامها (٤٦٩) ، وأظهرت النتائج أن ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة يؤدي إلى تخفيف حدة الضغوط لدى عينة البحث.
- ٢- هدفت دراسة لارسون وجيرالد Gerald , Larson (٢٠١١) (٢١) إلى التعرف على تأثير اللياقة البدنية والنشاط البدني كأسلوب للحياة على الصحة لدى الرجال والسيدات من كبار السن مستخدماً المنهج الوصفي ، وذلك على عينة عشوائية من كبار السن (٥٠ : ٦٠ سنة) قوامها (١٥٠ مسن) ، وأظهرت النتائج أن النشاط البدني كأسلوب للحياة يؤدي إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية مما يؤثر على الصحة الإيجابية لدى الرجال والسيدات.
- ٣- هدفت دراسة شريف محمد أحمد (٢٠٠٦) (١١) إلى التعرف على مدى تأثير الرياضة والنشاط الحركي كأسلوب للحياة على كبار السن ، مستخدماً المنهج الوصفي ، وقام باستخدام مقياس تقدير النشاط البدني وذلك على عينة عشوائية قوامها (٤٩٥) مسن تتراوح أعمارهم (٥٠ عام فأكثر) وأظهرت النتائج أن مرحلة الشباب تمثل أعلى نسبة ممارسة النشاط الحركي تليها مرحلة التقاعد ، بينما تمثل مرحلة العمل أقل نسبة في الممارسة أسلوب للحياة
- ٤- هدفت دراسة ياسر السيد عبدالرحمن (٢٠٠٧) (١٩) إلى معرفة مدى أهمية ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن ، مستخدماً المنهج الوصفي ، وذلك على عينة عشوائية قوامها (١٥٠) رجل وسيدة تتراوح أعمارهم فوق (٤٠) عاماً ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في عينة الرجال والسيدات عن مدى أهمية دوافع ممارسة النشاط البدني .
- ٥- هدفت دراسة لي Lee (٢٠٠٥) (٢٢) إلى التعرف على المقارنة بين الرجال والسيدات فيما يتعلق بالنشاط البدني وكيفية القضاء على وقت الفراغ ، مستخدماً المنهج الوصفي ، على عينة عشوائية قوامها (٢٧٦) مسن تتراوح أعمارهم ما بين (٤٠ - ٧٠) عاماً ، ، وأهم نتائج الدراسة أن السيدات أقل إيجابية في ممارسة النشاط البدني من الرجال وذلك بسبب الأعمال المنزلية .

## إجراءات البحث:

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث

### مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث من كبار السن بالمرحلة العمرية ٥٠ : ٦٠ عام من العاملين بالإدارة العامة وكليات جامعة حلوان واشتملت عينة البحث على (٤٠٠) من العاملين بجامعة حلوان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع (٣٠٠) للعينة الأساسية ، (١٠٠) للعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

### أدوات جمع البيانات

أ - استبيان تقدير مستوى النشاط البدني . مرفق (١)

إعداد أسامه راتب وإبراهيم خليفة ٢٠٠٤ ويتكون من خمس فئات متدرجة للنشاط البدني.

ب - قائمة دوافع النشاط البدني . مرفق (٢)

إعداد ماركلاند و إنجلدو Markland & Ingledew تعريب أسامه راتب وإبراهيم خليفة ٢٠٠٤ ، ويتكون من ١٤ محور ، ٥١ عبارة .

ج - قائمة معوقات النشاط البدني ، مرفق (٣)

إعداد أسامه راتب وإبراهيم خليفة ٢٠٠٤ ، ويتكون من ٧ محاور ، ٢١ عبارة .

### المعاملات العلمية لأدوات ومقاييس البحث :

أجرى الباحث دراسة استطلاعية للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق ، الثبات) لمقاييس البحث ، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٤/٦/١ حتى ٢٠١٤/٧/١٥ م ، على عينة إستطلاعية قوامها (١٠٠) من كبار السن بواقع (٦٤) رجل ، (٣٦) سيدة .

### أولاً : استبيان تقدير مستوى النشاط البدني :-

#### حساب الصدق

تم إيجاد معامل صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية عن طريق حساب الفروق بين طرفي المجموعة ذات الاتجاه المرتفع (الربيع الأعلى) والمجموعة ذات الاتجاه المنخفض (الربيع الأدنى) وحساب قيمة "ت".

### جدول (١)

دلالة الفروق بين درجات متوسطي الربيعين الأعلى والأدنى

على استبيان " تقدير مستوى النشاط البدني " ن = ١٠٠

قيمة "ت"	الربيع الأدنى (ن = ٢٥)		الربيع الأعلى (ن = ٢٥)	
	ع	م	ع	م
* ١١.٨٢٦	٠.٥١٠	١.٥٢٠	٠.٦٥٣	٣.٤٨٠

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، درجة حرية (٤٨) = ٢.٠١١

يتضح من الجدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الربيع الأعلى .

### ثانياً : حساب الثبات :

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest بفاصل زمني قدره (١٥) يوم بين التطبيقين ، على عينة قوامها (١٠٠) من كبار السن.

## جدول (٢)

معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق لاستبيان

"تقدير مستوى النشاط البدني" ن = ١٠٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني (ن = ١٠٠)		التطبيق الأول (ن = ١٠٠)	
	ع	م	ع	م
* ٠.٨٧٥	٠.٨٧٦	٢.٤٠٠	١.١٦٧	٢.٤٦٠

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجة حرية (٩٨) = ٠.١٩٥

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول، الثاني) دال إحصائياً مما يشير إلى الاستبيان على درجة تتميز بالاستقرار والثبات.

ثانياً : قائمة دوافع النشاط البدني :-

حساب الصدق

استعان الباحث بطريقتين لحساب الصدق هما التمايز باستخدام المقارنة الطرفية، والاتساق الداخلي.

أ- صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية .

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات الربيعين الأعلى والأدنى

لمحاور قائمة "دوافع النشاط البدني" ن = ١٠٠

قيمة "ت"	الربيع الأدنى (ن = ٢٥)		الربيع الأعلى (ن = ٢٥)		محاور دوافع النشاط البدني	م
	ع	م	ع	م		
* ٢٦.١٢٨	١.١١٨	٩.٠٠٠	٠.٥٠٠	١٥.٤٠٠	إدارة الضغوط	١
* ١١.٩١٠	١.٣١٩	٨.٦٤٠	٠.٣٣٢	١١.٨٨٠	تجديد الحياة	٢
* ١٧.٨٢٢	١.٢٣٤	١٠.٧٦٠	٠.٥١٠	١٥.٥٢٠	الاستمتاع	٣
* ٢٠.٤٥١	٠.٩٨٨	٨.٦٨٠	١.٠٤٤	١٤.٥٦٠	التحدى	٤
* ١٦.٤٧٣	١.٤٤٦	٧.٤٤٠	١.٢٤٢	١٣.٧٢٠	الاعتراف الاجتماعي	٥
* ١٧.٧٠٦	١.٠٢٠	٩.٠٤٠	١.٠٤١	١٤.٢٠٠	الانتماء	٦
* ١٧.٠٥٧	٠.٩٤٣	٧.٨٤٠	١.٣٥٨	١٣.٤٨٠	المنافسة	٧
* ١٧.٤٧٣	١.١١٨	٦.٨٠٠	٠.٥٥٤	١١.١٦٠	ضغوط الصحة	٨
* ١٩.٣٦٣	٠.٧١٤	٨.٥٢٠	٠.٤٣٦	١١.٧٦٠	تجنب المرض	٩
* ١٦.٦٥٦	٠.٩٥٧	٨.٦٠٠	٠.٢٧٧	١١.٩٢٠	الصحة الإيجابية	١٠
* ١٦.٧٤٦	١.٧٤٠	٩.٨٨٠	٠.٣٧٤	١٥.٨٤٠	التحكم فى الوزن	١١
* ١٤.٥٩٤	١.٧٣٢	٩.٤٠٠	٠.٧٥٩	١٤.٩٢٠	المظهر	١٢
* ١٨.٩٧٦	١.١٦٦	٩.١٢٠	٠.٩٧١	١٤.٨٨٠	القوة والتحمل	١٣
* ١٣.٤٣٥	١.٣٢٣	٧.٨٠٠	٠.٥٠٠	١١.٦٠٠	رشاقة الحركة	١٤

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجة حرية (٤٨) = ٢.٠١١

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الربيع الأعلى.

ب- صدق الاتساق الداخلي .

عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابع لها

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لمحاور قائمة " دوافع النشاط البدني " ن = ١٠٠

معامل الارتباط	العبارات	رقم العبارة بالقائمة	المحاور
*٠,٧٣٧	إتاحة الفرصة للتفكير والتركيز	٦	إدارة الضغوط
*٠,٨١٥	يساعدني على إنقاص التوتر	٢٠	
*٠,٨٣٢	يساعد في إدارة الضغوط	٣٤	
*٠,٧٥٦	التخلص من التوتر	٤٦	
*٠,٨٤٠	اشعر انني في حالة جيدة	٣	تجديد الحياة
*٠,٧٨٦	اعطائي الحيوية والنشاط	١٧	
*٠,٧٩١	زيادة الطاقة والحيوية	٣١	الإستمتاع
*٠,٧٧٤	استمتع بتمرين نفسي	٩	
*٠,٧١٣	النشاط البدني شيء ممتع في حد ذاته	٢٣	
*٠,٧٥٩	الاستمتاع بخبرة النشاط البدني	٣٧	
*٠,٨٣٢	لأنني اشعر بانني في حالة أفضل	٤٨	
*٠,٧٠٨	لأنه هدف أعمل على تحقيقه	١٤	التحدى
*٠,٨٢٠	مواجهة التحديات الشخصية	٢٨	
*٠,٧٦٢	تطوير قدراتي ومهاراتي الشخصية	٤٢	
*٠,٧٩٨	لقياس نفسي مقارنة بمستويات الآخرين	٥١	
*٠,٨٥٥	إظهار قيمتي و اهميتي للآخرين	٥	الاعتراف الاجتماعي
*٠,٨٤٢	مقارنة قدراتي بالناس الآخرين	١٩	
*٠,٧٧٣	الحصول على التقدير الاجتماعي	٣٣	
*٠,٨١٩	تحقيق قدرات و أشياء لا يستطيع الآخري عملها	٤٥	
*٠,٨٣٤	قضاء الوقت مع الأصدقاء	١٠	الإنتماء
*٠,٧٩٢	الاستمتاع بالنواحي الاجتماعية للنشاط	٢٤	
*٠,٧١٠	الحصول على الاستمتاع من خلال النشاط مع أناس آخرين	٣٨	
*٠,٨٤٧	تكوين أصدقاء جدد	٤٩	المنافسة
*٠,٧٢٩	أحب محاولة تحقيق المكسب في الأنشطة البدنية	١٢	
*٠,٨٤٤	لأنني استمتع بالمنافسة مع اصدقائي	٢٦	
*٠,٧٦٥	لأنني استمتع بالمنافسة البدنية مع الآخرين	٤٠	
*٠,٨٥٩	لأنني أجد أن الأنشطة البدنية ممتعة وخاصة إذا تضمنت المنافسة	٥٠	
*٠,٧٩٠	الاستجابة لنصيحة الطبيب	١١	ضغوط الصحة
*٠,٧٣٨	مساعدتي على تجنب أمراض العصر	٢٥	
*٠,٧٧٢	المساعدة في استعادة الشفاء من المرض أو الإصابة	٣٩	

تابع جدول (٤)  
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لمحاور قائمة " دوافع النشاط البدني " ن = ١٠٠

معامل الارتباط	العبارات	رقم العبارة بالقائمة	المحاور
*٠,٨٨١	تجنب الأمراض	١٢	تجنب المرض
*٠,٧٥٦	تجنب المشكلات الصحية	١٦	
*٠,٨٠٠	تجنب أمراض القلب والشيخوخة	٣٠	
*٠,٧١٠	احصل على جسم صحي و متناسق	٧	الصحة الايجابية
*٠,٨٢٣	للاحتفاظ بصحة جيدة	٢١	
*٠,٨٦٠	الشعور بالمزيد من الصحة والسعادة	٣٥	التحكم في الوزن
*٠,٧٨٠	الاحتفاظ بالوزن المثالي للجسم	١	
*٠,٧٥٨	ضبط وزن الجسم	١٥	
*٠,٧٦٦	ليساعدني على التحكم في وزني	٢٩	
*٠,٨٤١	المساعدة على احتراق السعرات الحرارية	٤٣	
*٠,٧٢٦	أبدو اصغر سنا	٤	
*٠,٨٩٧	الحصول على القوام الجيد	١٨	المظهر
*٠,٨١٩	تحسين مظهري	٣٢	
*٠,٧٨٤	يصبح مظهري أكثر جاذبية	٤٤	
*٠,٧٩٣	لبناء جسم قوى يتحمل صعاب الحياة	٨	القوة والتحمل
*٠,٧٤٥	زيادة تحمل أعباء الحياة	٢٢	
*٠,٨٢٨	لكي أصبح أكثر قوة و تحمل	٣٦	
*٠,٧٧٠	الحفاظ على قوة عضلاتي	٤٧	
*٠,٨٧٤	أكون أكثر رشاقة ومرونة	١٣	رشاقة الحركة
*٠,٧٥١	الاحتفاظ بمرونة الجسم	٢٧	
*٠,٧٣٢	أصبح أكثر مرونة ورشاقة وحيوية	٤١	

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، درجة حرية (٩٨) = ٠.١٩٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع عبارات المحاور ذات دلالة إحصائية ، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط ٠.٨٩٧ عند العبارة رقم ١٨ وبلغ أدنى معامل ارتباط ٠.٧٠٨ عند العبارة رقم ١٤ .

#### حساب الثبات :

استعان الباحث بطريقتين لحساب الثبات هما :

- حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest بفواصل زمني قدره (١٥) يوم بين التطبيقين ، على عينة قوامها (١٠٠) من كبار السن.
- الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين

#### العبارات الفردية والزوجية.

أ- الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test - Retest

جدول (٥)

معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق قائمة " دوافع النشاط البدني " ن = ١٠٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		دوافع النشاط البدني	م
	ع	م	ع	م		
* ٠.٨٣٣	٢.٤٨٣	١٢.٤٢٠	٣.١٤٩	١٢.٢٧٠	إدارة الضغوط	١
* ٠.٨٤٠	١.٣٨٥	١٠.٤٠٠	١.٧٧٢	١٠.٤٥٠	تجديد الحياة	٢
* ٠.٨٥٩	١.٩٣٢	١٣.٠٦٠	٢.٧٣٣	١٢.٦٢٠	الاستمتاع	٣
* ٠.٧٨٥	٢.٣١٥	١١.٥٨٠	٣.١٢٩	١٠.٧٨٠	التحدي	٤
* ٠.٧٧٤	٢.٥٢٠	١٠.٥٧٠	٣.٥٧٩	٩.٣٩٠	الاعتراف الاجتماعي	٥
* ٠.٨٢٣	٢.٠٩٠	١١.٦٦٠	٣.٣١٠	١٠.٤٢٠	الانتماء	٦
* ٠.٨١٦	٢.٢٨٤	١٠.٥٧٠	٣.٧٧٨	٩.٣١٠	المنافسة	٧
* ٠.٨٨١	١.٧٤٣	٩.٠٥٠	٢.٤٣٢	٨.٣١٠	ضغوط الصحة	٨
* ٠.٨٨٥	١.٣١٣	١٠.٢٥٠	١.٩٣٥	١٠.٠٥٠	تجنب المرض	٩
* ٠.٨٦٩	١.٣٣٣	١٠.٤٠٠	١.٦٣٢	١٠.٣٢٠	الصحة الإيجابية	١٠
* ٠.٨٤٦	٢.٤١٨	١٣.٠١٠	٣.٠٦١	١٣.١٣٠	التحكم في الوزن	١١
* ٠.٨٢٦	٢.٢٥٤	١٢.٣٥٠	٢.٧٣١	١٢.٣٤٠	المظهر	١٢
* ٠.٧٧٠	٢.٢٣٨	١٢.٠٢٠	٢.٦٥٩	١٢.٥٩٠	القوة والتحمل	١٣
* ٠.٨٠٦	١.٦١٠	٩.٩٣٠	٢.٠٢١	٩.٩١٠	رشاقة الحركة	١٤

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، درجة حرية (٩٨) = ٠.١٩٥

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع محاور القائمة " دوافع النشاط البدني " حيث انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٧٠ : ٠.٨٨٥) ، وهذه تمثل قيم دالة مما يشير إلى أن القائمة على درجة تتميز بالاستقرار والثبات .



ب - الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية :

جدول (٦)

مُعامل ثبات قائمة " دوافع النشاط البدني "

باستخدام طريقة التجزئة النصفية ن = ١٠٠

م	دوافع النشاط البدني	مُعامل الارتباط بين جزئى الاختبار	مُعامل الثبات بين جزئى القائمة
١	إدارة الضغوط	* ٠.٨٥٥	* ٠.٩٢٢
٢	تجديد الحياة	* ٠.٨٧١	* ٠.٩٣١
٣	الاستمتاع	* ٠.٨٨٤	* ٠.٩٣٨
٤	التحدى	* ٠.٨٠٦	* ٠.٨٩٣
٥	الاعتراف الاجتماعى	* ٠.٧٩٣	* ٠.٨٨٥
٦	الانتماء	* ٠.٨٥٧	* ٠.٩٢٣
٧	المنافسة	* ٠.٨٤٠	* ٠.٩١٣
٨	ضغوط الصحة	* ٠.٩١٢	* ٠.٩٥٤
٩	تجنب المرض	* ٠.٩٢٣	* ٠.٩٦٠
١٠	الصحة الإيجابية	* ٠.٨١٦	* ٠.٨٩٩
١١	التحكم فى الوزن	* ٠.٨٩٨	* ٠.٩٤٦
١٢	المظهر	* ٠.٨٧٥	* ٠.٩٣٣
١٣	القوة والتحمل	* ٠.٨١١	* ٠.٨٩٦
١٤	رشاقة الحركة	* ٠.٨٦٤	* ٠.٩٢٧

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، درجة حرية (٩٨) = ٠.١٩٥

يتضح من الجدول رقم (٦) أن جميع معاملات الثبات دالة إحصائياً لجميع محاور قائمة " دوافع النشاط البدني "، حيث انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٨٥ : ٠.٩٦٠) ، وهى قيم دالة إحصائياً ، مما يشير إلى أن القائمة على درجة تتميز بالاستقرار والثبات .

ثالثاً : قائمة معوقات النشاط البدني أسلوب للحياة :-

حساب الصدق

استعان الباحث بطريقتين لحساب الصدق هما التمايز باستخدام المقارنة الطرفية ، والاتساق الداخلي .

أ- صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين درجات متوسطي الربيعين الأعلى والأدنى

لمحاور قائمة " معوقات النشاط البدني " ن = ١٠٠

م	معوقات النشاط البدني	الربيع الأعلى ( ن=٢٥ )		الربيع الأدنى ( ن=٢٥ )		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
١	عدم توافر الوقت	١٠.٦٤٠	٠.٨١٠	٥.٥٢٠	١.١٥٩	*١٨.١٠٢
٢	نقص المساندة الاجتماعية	١٠.٨٤٠	٠.٦٨٨	٥.٠٤٠	١.١٣٦	*٢١.٨٣٩
٣	نقص الطاقة	١٠.٩٦٠	٠.٦١١	٦.٠٠	٠.٩٥٧	*٢١.٨٣٥
٤	نقص الإرادة	١١.٠٤٠	٠.٧٣٥	٦.٦٤٠	٠.٩٠٧	*١٨.٨٤٢
٥	الخوف من الإصابة	٨.٥٢٠	١.١٩٤	٣.٧٢٠	٠.٥٤٢	*١٨.٣٠٠
٦	نقص المهارة	٩.٧٦٠	١.٢٣٤	٥.٠٨٠	٠.٥٧٢	*١٧.٢٠٤
٧	نقص الإمكانيات	١٠.٢٤٠	٠.٩٢٦	٥.٣٢٠	٠.٦٢٧	*٢٢.٠٠٣

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، درجة حرية ٤٨ = ٢.٠١١

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الربيع الأعلى .

ب - صدق الاتساق الداخلى

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لمحاور قائمة " معوقات النشاط البدنى " ن = ١٠٠

المحاور	رقم العبارة بالقائمة	العبارات	معامل الارتباط
عدم توفر الوقت	١	يومية مشغول جدا ، لذا لا أفكر فى تخصيص وقت ممارسة النشاط البدنى بانتظام	*٠,٧٤٩
	٨	النشاط البدنى يتطلب وقتا كبيرا جدا . مما يجعلنى مقصرا نحو مسؤولياتى الأخرى - مثل العمل ، الأسرة	*٠,٧٨١
	١٥	أوقات الفراغ لدى أثناء اليوم قصيرة لا تسمح بممارسة النشاط البدنى	*٠,٨٢٧
نقص المساندة الاجتماعىة	٢	لا يوجد اى شخص فى أسرتى أو اصدقائى يحب النشاط البدنى ، لذلك لا أجد الفرصة المناسبة للممارسة	*٠,٨١٣
	٩	أجد صعوبة كبيرة فى البحث عن الأشخاص المناسبين للممارسة النشاط البدنى معهم	*٠,٧٦٢
	١٦	الأنشطة الاجتماعية مع اسرتى واصدقائى لا تتضمن ممارسة النشاط	*٠,٨٣٠
نقص الطاقة	٣	اشعر بالتعب الشديد بعد العمل ، ولا أستطيع أداء أى تدريب بدنى	*٠,٨٤٥
	١٠	أنا لا احصل على القدر الكافى من النوم. ولا أستطيع ممارسة النشاط البدنى عند الاستيقاظ مبكرا أو فى وقت متأخر من الليل	*٠,٨٠١
	١٧	اشعر بالتعب أثناء الأسبوع واحتاج إلى أجازة للحصول على راحة	*٠,٧٥٤
نقص الإرادة	٤	أفكر فى حاجتى إلى ممارسة النشاط البدنى ولكنى لا أستطيع البدء	*٠,٧٧٨
	١١	من السهل الاعتذار عن ممارسة النشاط البدنى من اجل عمل أشياء أخرى	*٠,٧٩٣
	١٨	أريد المزيد من ممارسة النشاط البدنى ولكنى غير ملتزم بعمل ذلك	*٠,٨٢٢
الخوف من الإصابة	٥	أنا متقدم فى السن والنشاط البدنى يعرضنى للمخاطر الصحية	*٠,٧٦٨
	١٢	اعرف الكثير من الناس يضررون أنفسهم بأدائهم التمرين البدنى الزائد	*٠,٨٣٣
	٩	أخشى التعرض للإصابة أو الأزمات القلبية	*٠,٨٥١
نقص المهارة	٦	أنا لا أمارس النشاط البدنى نظرا لأننى لم أتعلم مهارات أى رياضة	*٠,٨٠٧
	١٣	لا يسمح عمري السنى بتعلم أى رياضة جديدة	*٠,٧٩٦
	٢٠	أن لا أجد اى نشاط بدنى بالقدر الكافى الذى يجعلنى اشعر بالاستمتاع	*٠,٨٣٥
نقص الإمكانيات	٧	ليس لدى الإمكانيات اللازمة لممارسة النشاط البدنى	*٠,٨٥٠
	١٤	التكلفة المادية كبيرة جدا لمن يرغب فى ممارسة النشاط البدنى بانتظام	*٠,٧٤٨
	٢١	إذا توفرت لدى التسهيلات تكون فرصتى أفضل لممارسة النشاط	*٠,٧٨١

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، درجة حرية ٩٨ = ٠,١٩٥

يتضح من جدول (٨) أن جميع عبارات القائمة ذات دلالة إحصائية، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط ٠,٨٥٠ عند العبارة رقم ٧ وبلغ أدنى معامل ارتباط ٠,٧٤٨ عند العبارة رقم ١٤

### حساب الثبات :

استعان الباحث بطريقتين لحساب الثبات هما :

- حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest بفاصل زمني قدره (١٥) يوم بين التطبيقين ، على عينة قوامها (١٠٠) من كبار السن.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية.

### أ- الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test - Retest

#### جدول (٩)

معامل الثبات عن طريقة التطبيق وإعادة التطبيق

لقائمة " معوقات النشاط البدني " ن = ١٠٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		معوقات النشاط البدني	م
	ع	م	ع	م		
٠.٨٤٨ *	٢.٠٣٢	٨.٢١٠	٢.٧١٤	٧.٦٤٠	عدم توافر الوقت	١
٠.٨٢٩ *	٢.٢٧٢	٨.٠١٠	٢.٧٨٣	٧.١٨٠	نقص المساندة الاجتماعية	٢
٠.٨٥٧ *	١.٩٤٦	٨.٥٢٠	٢.٧٠٠	٧.٦٢٠	نقص الطاقة	٣
٠.٧٩٣ *	١.٧٤٥	٨.٨٧٠	٢.٦٩٤	٨.٢٩٠	نقص الإرادة	٤
٠.٨٦٢ *	١.٩٠٦	٥.٨٩٠	٢.٢٧١	٥.١٥٠	الخوف من الإصابة	٥
٠.٨٣٨ *	١.٨٨٧	٧.٠٧٠	٢.٥٨٤	٥.٥٢٠	نقص المهارة	٦
٠.٨٨٧ *	١.٩٥٧	٧.٦٣٠	٢.٥٦٧	٦.٦٦٠	نقص الإمكانيات	٧

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، درجة حرية (٩٨) = ٠.١٩٥

يتضح من الجدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع محاور القائمة ، حيث انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٩٣ : ٠.٨٨٧) ، وهي قيم دالة إحصائياً ، مما يشير إلى أن قائمة معوقات النشاط البدني أسلوب للحياة على درجة تتميز بالاستقرار والثبات.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية

جدول (١٠)

مُعامل ثبات قائمة " معوقات النشاط البدني أسلوب للحياة " باستخدام طريقة التجزئة النصفية

ن = ١٠٠

م	معوقات النشاط البدني	مُعامل الارتباط بين جزئى الاختبار	مُعامل الثبات بين جزئى القائمة
١	عدم توافر الوقت	* ٠.٨٦٥	* ٠.٩٢٨
٢	نقص المساندة الاجتماعية	* ٠.٨٥٠	* ٠.٩١٩
٣	نقص الطاقة	* ٠.٨٨٤	* ٠.٩٣٨
٤	نقص الإرادة	* ٠.٨٣١	* ٠.٩٠٨
٥	الخوف من الإصابة	* ٠.٩٠٧	* ٠.٩٥١
٦	نقص المهارة	* ٠.٨٩٦	* ٠.٩٤٥
٧	نقص الإمكانيات	* ٠.٩٢٤	* ٠.٩٦٠

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، درجة حرية (٩٨) = ٠.١٩٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن جميع معاملات الثبات دالة إحصائياً لجميع محاور القائمة ، حيث انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٠٨ : ٠.٩٦٠) ، وهى قيم دالة إحصائياً ، مما يشير إلى أن القائمة على درجة تتميز بالاستقرار والثبات .

قام الباحث بتطبيق البحث على العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (٣٠٠) من كبار السن خلال الفترة من ٢٠١٤/٨/٣ حتى ٢٠١٤/٩/٣٠ ، بواقع (١٨٦) رجل ، (١١٤) سيدة .

عرض نتائج البحث :

أولاً - عرض النتائج المرتبطة بالهدف الأول :

التعرف على مستوى النشاط البدني كأسلوب للحياة وكل من ( دوافع النشاط البدني ، معوقات النشاط البدني ) لدى كبار السن.

أ - التعرف على مستوى النشاط البدني للعينة ككل ( رجال / سيدات )

جدول ( ١١ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لاستجابات  
عينة البحث في تقدير مستوى النشاط البدني ن = ٣٠٠

م	المحاور	الترتيب	الدرجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	المستوى الأول ( نشاط خفيف جداً )	٣	١	٤١.٨٨	٨.٥٧	٠.٢٣
٢	المستوى الثاني ( نشاط خفيف )	١	٢	١٦٦.٢ ٢	١٩.٣٢	٢.٩٠ -
٣	المستوى الثالث ( نشاط معتدل )	٢	٣	٨٤.٢٣	٢٥.١٤	٢.١٦
٤	المستوى الرابع ( نشاط مرتفع )	٤	٤	٦.٥١	١٠.٠٤	١.٥٦
٥	المستوى الخامس ( نشاط مرتفع جداً )	٥	٥	٢.٠٧	٠.٧٤	٠.٩١

يتضح من الجدول ( ١١ ) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين + ٢.١٦ ، - ٢.٩٠ ، وهي تتحصر ما بين  $\pm ٣$  ويعني ذلك أن البيانات تتوزع توزيعاً معتدلاً لدى عينة البحث ، حيث جاء المستوى الثاني ( نشاط خفيف ) في المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن المستوى الثاني يمثل القاعدة الرئيسية لمعظم كبار السن والأكثر اتساعاً حيث تتضمن أنشطة الحياة اليومية مثل المشي من وإلى العمل ، صعود السلم بدلاً من ركوب المصعد ، ممارسة الأعمال اليدوية بالمنزل . وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب ٢٠٠٤ ، أن من أهم معوقات ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن هو عدم توافر الوقت ونقص الإمكانيات ونقص المساندة الاجتماعية ونقص الإرادة . ( ٦ : ٢١٤ )

وتشير نتائج لي Lee ٢٠٠٥ ( ٢٢ ) أن الأنشطة المنزلية تعد نشاط بدني للسيدات .

ب - التعرف على دوافع النشاط البدني لدى عينة البحث ككل (رجال / سيدات) .

### جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والدرجة العظمى والصغرى والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث لمحاور دوافع النشاط البدني

ن = ٣٠٠

م	المحاور	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	المتوسط الحسابي	الدرجة العظمى	الدرجة الصغرى	معامل الالتواء	النسبة المئوية
١	إدارة الضغوط	٤	١٦	١٢.٠٠	١٦	٤	٠.٦٦ -	٧٥.٠٠
٢	تجديد الحياة	٣	١٢	١٠.١٦	١٢	٣	٠.٨٧ -	٨٤.٦٦
٣	الاستمتاع	٤	١٦	١٢.٠٠	١٦	٤	٠.٦٢ -	٧٥.٠٠
٤	التحدى	٤	١٦	١٠.٤٦	١٦	٤	٠.٢٠ -	٦٥.٣٧
٥	الاعتراف الاجتماعي	٤	١٦	٩.٥٠	١٦	٤	٠.٢٢ -	٥٩.٣٧
٦	الانتماء	٤	١٦	١٠.٠١	١٦	٤	٠.٠٤ -	٦٢.٥٦
٧	المنافسة	٤	١٦	٨.٦٥	١٦	٤	٠.٢٧ -	٥٤.٠٦
٨	ضغوط الصحة	٣	١٢	٨.٤٩	١٢	٣	٠.٣٣ -	٧٠.٧٥
٩	تجنب المرض	٣	١٢	٩.٧٠	١٢	٣	١.٠٨ -	٨٠.٨٣
١٠	الصحة الإيجابية	٣	١٢	١٠.٠٤	١٢	٣	١.٠٦ -	٨٣.٦٦
١١	التحكم في وزن الجسم	٤	١٦	١٢.٥٧	١٦	٤	٠.٩٨ -	٧٨.٥٦
١٢	المظهر	٤	١٦	١١.٦٤	١٦	٤	٠.٧٥ -	٧٢.٧٥
١٣	القوة والتحمل	٤	١٦	١٢.٢٥	١٦	٤	٠.٧١ -	٧٦.٥٦
١٤	رشاقة الحركة	٣	١٢	٩.٤٥	١٢	٣	٠.٥٥ -	٧٨.٧٥

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين + ٠.١٨ ، - ١.٠٦ ، وهي تنحصر ما بين  $\pm ٣$  ، ويعنى ذلك أن البيانات تتوزع توزيعاً معتدلاً لدى عينة البحث ، حيث جاء المحور الحادى عشر " التحكم في وزن الجسم " فى المرتبة الأولى ، والمحور الثانى " تجديد الحياة " فى المرتبة الأولى وفقاً للنسبة المئوية للدرجة العظمى لكل محور .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن نتيجة للتقدم العلمى والتقنية الحديثة أصبح الفرد ضحية لأسلوب الحياة السريع مما أدى إلى كثير من المشاكل الصحية والبدنية ، ومن ثم يعد هدف المحافظة على الوزن المناسب من أهم أهداف ممارسة النشاط البدني .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من جمال العدوى ، أحمد مهدى ، محمد حسيب ، أحمد حسن ٢٠٠٠ ، على أن قلة الحركة وعدم ممارسة أى نشاط بدني يؤدي إلى تراكم كميات كبيرة من الدهون الزائدة داخل الجسم مما يترتب عليه آثار سلبية على صحة الأفراد (٩: ١٠٥)

وتشير نتائج دراسة هناء فريد ٢٠٠٤ ، أن أفضل الطرق لخفض والتحكم فى البدانة هى ممارسة الأنشطة البدنية وبالأخص ممارسة رياضة المشى الرياضى . (١٨)

د - التعرف على معوقات النشاط البدنى لدى عينة البحث ككل  
(رجال / سيدات)

جدول (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والدرجة العظمى والصغرى والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث لمحاور معوقات النشاط البدنى

ن = ٣٠٠

م	المحاور	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة المئوية
١	عدم توافر الوقت	٣	١٢	٨.٤٤	٢.٢٩	٠.٣٥ -	٧٠.٣٣
٢	نقص المساندة الاجتماعية	٤	١٢	٨.٠٣	٢.٢٠	٠.٣٤ -	٦٦.٩١
٣	نقص الطاقة	٢	١٢	٨.٨٥	٢.٢١	٠.٦٧ -	٧٣.٧٥
٤	نقص الإرادة	١	١٢	٩.٢٤	٢.٢٣	٠.٩١ -	٧٧.٠٠
٥	الخوف من الإصابة	٧	١٢	٥.٦٨	٢.٥٠	١.١٧ +	٤٧.٣٣
٦	نقص المهارة	٦	١٢	٦.٥٠	٢.٥٩	٠.٣٣ -	٥٤.٦١
٧	نقص الإمكانيات	٥	١٢	٧.٣٥	٢.٢٩	٠.١٦ -	٦١.٢٥

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين + ١.١٧ ، - ٠.٩١ ، وهي تنحصر ما بين  $\pm ٣$  ، ويعنى ذلك أن البيانات تتوزع توزيعاً معتدلاً لدى عينة البحث ، حيث جاء المحور الرابع " نقص الإرادة " فى المرتبة الأولى.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الفرد كثيراً ما يفكر فى حاجته إلى ممارسة النشاط البدنى من أجل الصحة العامة والتغلب على البدانة والضغط النفسى الناتجة من أحداث الحياة الضاغطة ولكنه لا يستطيع البدء فى ممارسة النشاط البدنى أو عدم الانتظام فى الممارسة لفترة طويلة .

وتتفق هذه النتائج على ما يؤكد أسامة راتب ٢٠٠٤ أن نقص الإرادة من أحد معوقات النشاط البدنى أسلوب للحياة ( ٦ : ٢١٢ )

ثانياً - عرض النتائج المرتبطة بالهدف الثانى :

التعرف على الفروق بين الرجال والسيدات كبار السن فى كل من (تقدير مستوى النشاط البدنى والدوافع والمعوقات )



أ - التعرف على الفروق بين الرجال والسيدات في تقدير مستوى النشاط البدني :

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين الرجال والسيدات في تقدير مستوى النشاط البدني

ن = ٣٠٠

م	المتغير	رجال		سيدات		ت
		ع	م	ع	م	
٤	مستوى النشاط البدني	٢٨.٨٨	١٤٧.٣٢	٢٨.٠٨	١٤٧.٠٤	٠.٠٨٣

\* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية ٢٩٨ ومستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦ .  
ويتضح من الجدول (١٤) أن قيمة " ت " غير دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات في مستوى النشاط البدني.

يرجع الباحث السبب إلى المفاهيم الخاطئة عن أساليب الحياة الصحية ، ولعل أهمها ممارسة النشاط البدني وقلة الثقافة الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب ٢٠٠٤ أنه من أهم معوقات النشاط البدني أسلوب للحياة هي الشخصية ، الاجتماعية ، البيئة ، خبرات النشاط . (٦ : ١٦٨ - ١٧٢)

كما تشير نتائج فاطمة هانم ١٩٩٨ إلى أن عدم ممارسة النشاط البدني يرجع إلى بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية وبعض المتغيرات المرتبطة بالمؤسسات الرياضية . (١٥)

ب - التعرف على الفروق بين الرجال والسيدات في دوافع النشاط البدني :

#### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين الرجال والسيدات بين محاور قائمة دوافع النشاط البدني ن = ٣٠٠

م	المحاور	رجال ن = ١٨٦		سيدات ن = ١١٤		ت
		ع	م	ع	م	
١	إدارة الضغوط	٢,٧٦	١٢,١٠	٢,٩٦	١١,٩٣	٠.٥٠
٢	تجديد الحياة	٢,١٠	٩,٨٥	١,٩١	١٠,٣٦	*٢.١٥
٣	الاستمتاع	٢,٧١	١٢,٠٠	٢,٨٤	١٢,٠٢	٠.١٨
٤	التحدى	٣,٠٢	١٠,٣٣	٣,٢١	١٠,٥٤	٠.٥٦
٥	الأعتراف الاجتماعي	٣,١٤	٩,٦٤	٣,٥١	٩,٤١	٠.٥٧
٦	الانتماء	٢,٨٧	١٠,٠٠	٣,٥١	١٠,٠٢	٠.٠٦
٧	المنافسة	٢,٨٤	٨,٠٥	٣,٦٠	٩,٠٢	*٢.٤٤
٨	ضغوط الصحة	٢,١٤	٨,٥٨	٢,٤٦	٨,٤٤	٠.٥٢
٩	تجنب المرض	٢,١٩	٩,٥٧	٢,٢١	٩,٧٨	٠.٨١
١٠	الصحة الإيجابية	٢,١٠	٩,٨٩	١,٩٠	١٠,١٢	٠.٩٩
١١	التحكم في وزن الجسم	٣,١٣	١٢,٨٧	٣,٠٠	١٢,٣٩	١.٣٣
١٢	المظهر	٢,٨٠	١٢,٢٠	٣,٢٥	١٢,٣٠	*٢.٤٤
١٣	القوة والتحمل	٢,٩٦	١١,٨٨	٢,٧٦	١٢,٤٧	١.٧٣
١٤	رشاقة الحركة	٢,٥٥	٩,٦٤	٢,٤٤	٩,٤٧	٠.٥٤

\* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية ٢٩٨ ومستوى ٠.٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات فى كل من تجديد الحياة والمنافسة والمظهر لصالح السيدات.

#### تجديد الحياة :

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تجديد الحياة هو أحد الأهداف الأساسية من وراء ممارسة النشاط البدنى ، حيث يؤدي إلى زيادة استمتاع الإنسان بحياته بصفة عامة والسيدات بصفة خاصة ورفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة التى تزيد مناعة الجسم ضد الأمراض .

ويؤكد أسامة راتب ٢٠٠٤ نقلاً عن كل من Markland وإنجلدو Ingledew ١٩٩٧ أن من أهم دوافع ممارسة النشاط البدنى هو تجديد الحياة . (٦ : ٨٠)

كما يتفق أحمد أمين فوزى ٢٠٠٣ أن تجديد الحياة من أحد أهداف دوافع الممارسة . (٤)

#### المنافسة :

ويرجع الباحث ذلك إلى أن النشاط البدنى مرتبط بالمنافسة نتيجة الأفكار الثقافية القديمة والحديثة حيث أن الفوز له الأهمية القصوى لأن الفائز ينال أكبر قدر من الإهتمام والتقدير .

حيث ظهر مفهوم النشاط البدنى الترويحي الذى يقلل الإهتمام بالمنافسة ويحث على الإستمتاع بالنشاط البدنى وتوجيه المنافسة إلى أشياء أخرى مثل الإنتظام فى ممارسة النشاط البدنى أسلوب للحياة فى تنمية الحاجة إلى التنافس مع الذات .

ويؤكد ذلك أحمد أمين فوزى ٢٠٠٣ من خلال الخبرة الحياتية ونتائج الدراسات والبحوث أن المنافسة من أهم دوافع النشاط البدنى لما تحققه من استمتاع وتحدى . (٤ : ٩٦)

#### المظهر :

ويرجع الباحث ذلك إلى أن المظهر من أحد المقومات الأساسية لجمال السيدات ولا يمكن إظهار أو تحسين المظهر إلا من خلال الحصول على القوام الجيد والمتناسق حتى يصبح مظهر السيدة أكثر جمال وجاذبية ، ومن المعروف أن الأشخاص الذين يمارسوا النشاط البدنى كأسلوب للحياة يبدوا دائماً أصغر سناً ويصبح مظهرهم أكثر جاذبية وذلك نتيجة اكتساب القوام الجيد.

ويشير محمد الحماحمى ١٩٩٨ نقلاً عن الجمعية الدولية الرياضية إلى أهم دوافع ممارسة النشاط البدنى هى الرغبة فى الاحتفاظ بالقوام المعتدل والمظهر . (١٦ : ٤٠)

ويتفق كلاً من جمال العدوى وأحمد مهدى ومحمد حسيب وأحمد على حسن ٢٠٠٠ ، أن أهم الأغراض التى يمكن تحقيقها من خلال النشاط الحركى هى المحافظة على القوام السليم والمظهر وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات (٩ : ٣٨)

د - التعرف على الفروق الرجال والسيدات فى معوقات النشاط البدنى :

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين الرجال والسيدات بين محاور قائمة

معوقات النشاط البدنى

ن = ٣٠٠

م	المحاور	رجال ن = ١٨٦		سيدات ن = ١١٤	
		ع	م	ع	م
١	عدم توافر الوقت	٨,٢١	٢,٣٢	٨,٨١	٢,١٩
٢	نقص المساندة الاجتماعية	٧,٧٣	٢,٣٠	٨,٥٢	١,٩٤
٣	نقص الطاقة	٨,٤٨	٢,٣٤	٩,٤٣	١,٨٥
٤	نقص الإرادة	٩,٠٩	٢,٢٨	٩,٤٩	٢,١٢
٥	الخوف من الإصابة	٥,٤٧	٢,٤٠	٦,٠٢	٢,٦١
٦	نقص المهارة	٥,٩٥	٢,٥٥	٧,٤٠	٢,٤١
٧	نقص الإمكانيات	٧,١٠	٢,٣٦	٧,٧٤	٢,١٣

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٩٨ و مستوى ,٠٥ = ,٩٦ ، ١

يتضح من الجدول (١٦) أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات فى كل من محاور عدم توافر الوقت ونقص المساندة الاجتماعية ونقص الطاقة ونقص المهارة والإمكانيات لصالح السيدات، قيمة "ت" غير دالة إحصائياً فى نقص الإرادة والخوف من الإصابة.

**عدم توافر الوقت :**

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه بتقدم السن تقل الحيوية ولياقة الفرد البدنية مع كثرة التزاماتها الأسرية والمنزلية والواجبات والمهام التقليدية الأخرى ، بجانب الأعباء الوظيفية التى تؤدى إلى عدم توافر الوقت اللازم للسيدات لممارسة النشاط البدنى .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات محمد الحماحمى ١٩٩٨ ، إلى أن أهم معوقات ممارسة النشاط البدنى لدى السيدات هى عدم توفر الوقت . (١٦ : ١٩٤)

كما يرى إبراهيم خليفة ٢٠٠٠ ، أن المشكلات والصعوبات التى تواجه كبار السن عند ممارسة النشاط البدنى "المشى" ترتبط بأن الظروف العامة لا تسمح بوقت كافى للممارسة . (١)

**نقص الطاقة :**

يرجع الباحث ذلك إلى أن كثرة الالتزامات الأسرية والمنزلية والواجبات والمهام الأخرى بجانب الأعباء الوظيفية التى تؤدى إلى الشعور بالتعب الشديد بعد الانتهاء من هذه المهام ، لذا لا تستطيع السيدات أداء أى نشاط بدنى بعدها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب ٢٠٠٤ ، أن من أهم معوقات النشاط البدنى هو نقص الطاقة لدى الممارس . (٦ : ٨٠-٨١)

### نقص المهارة :

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه قد يعتقد البعض أنه مع تقدم العمر لا يستطيع أن يتعلم أى مهارة جديدة ولكن العكس صحيح لأن الأنشطة الترويحية تعتبر أسهل نشاط بدنى يتناسب مع جميع الأعمار والفئات مثل "المشى" .

ويشير عصام بدوى ١٩٩٨ ، إلى أن قلة المهارات الرياضية تمثل عائق لممارسة النشاط البدنى . (١٣ : ٨٢)

وتؤكد نتائج كل من ووركمان جين Workman-Gayle Jean ١٩٩٦ وفولديس Foldesi ١٩٩٨ ، أن خبرات ممارسة النشاط البدنى فى مرحلة الطفولة تؤثر بدرجة كبيرة على المشاركة المستقبلية للنشاط البدنى لدى كبار السن (٢٤) (٢٠)

### نقص الإمكانيات :

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه من أهم الأسباب لعدم ممارسة النشاط البدنى يرجع إلى نقص الإمكانيات ، خاصة أماكن الممارسة التى قد تكون غير متاحة أو متوافرة للسيدات ، وإذا وجدت هذه الأماكن أو توافرت تكون بعيدة أو الاشتراك فيها باهظ الثمن .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات الحماحمى ١٩٩٨ ، إلى أن أهم معوقات ممارسة النشاط البدنى لدى السيدات هى عدم توفر المنشآت ونقص الإمكانيات وارتفاع التكلفة . (١٦ : ١٩٤)

ويشير إبراهيم خليفة ٢٠٠٠ ، أن من أهم المشكلات والصعوبات التى تواجه كبار السن عند ممارسة النشاط البدنى " المشى " عدم مناسبة الأماكن للممارسة وعدم وجود مدرب متخصص . (١)

### الاستنتاجات :

- جاء المستوى الثانى ( نشاط خفيف ) فى المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية لعينة البحث. ١
- من أهم دوافع كبار السن للممارسة النشاط البدنى هو التحكم فى وزن الجسم. ٣
- من أهم معوقات ممارسة النشاط البدنى نقص الإرادة حيث فى المرتبة الأولى من حيث الاستجابة لدرجة الأهمية. ٢
- يوجد فروق غير دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات فى مستوى النشاط البدنى . ٤
- يوجد فروق دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات فى دوافع الممارسة فى أبعاد تجديد الحياة والمنافسة والمظهر لصالح السيدات. ٦
- يوجد فروق ذات دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات وفى معوقات الممارسة فى أبعاد عدم توافر الوقت ، ونقص الطاقة ، ونقص المهارة ، ونقص الإمكانيات لصالح السيدات. ٥

## ثانياً - التوصيات :

### أ - توجهات فى تقدير مستوى النشاط البدنى للمتقدمين فى السن .

- ١ - يجب أن يكون النشاط البدنى أحد الجوانب الهامة لتحقيق أسلوب حياة أفضل .
- ٢ - يعتبر ممارسة النشاط البدنى مدخل للوقاية وتحسين اللياقة والصحة النفسية .
- ٣ - يمكن أداء الأنشطة البدنية البسيطة مثل (المشى، الهرولة، الجرى )
- ٤ - يجب أن يكون النشاط البدنى وجبة يومية ضرورية يمكن المواظبة على أدائها بالقليل من الوقت الإمكانات .

### ب - توجهات نحو معوقات النشاط البدنى للمتقدمين فى السن .

- ١ - يجب أن تختار النشاط البدنى الذى تستمتع به .
- ٢ - حاول أن تستمع إلى الموسيقى أو الأغاني أثناء التدريب .
- ٣ - تجنب الوصول أثناء ممارسة النشاط البدنى إلى مرحلة الألم .

## المراجع

### أولاً - المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦) : إعداد الإحصائى الرياضى للمسنين المؤتمر الإقليمى العربى السادس لرعاية المسنين مرض الزهيمر مشكلة إقليمية ، أبريل ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠) : رياضىة المسنين بين الأهمية والتطبيق والاتجاهات المستقبلية ، دراسة تطبيقية بمركز المسنين بجامعة حلوان ، المؤتمر الإقليمى الأول لرعاية المسنين إبريل ، القاهرة ، جامعة حلوان
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٠) : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ٤- أحمد أمين فوزى (١٩٨٠) : سيكولوجية التعليم للمهارات الحركية الرياضية القاهرة ، دار المعارف .
- ٥- أحمد السيد أبو المجد (٢٠١٤) : النشاط البدنى كإسلوب حياه وعلاقته كمصادر الضغوط للعلميين بهيئة الطاقة الذرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٦- أسامة كامل راتب ( ٢٠٠٤ ) : النشاط البدنى والاسترخاء ، القاهرة ، دار الفكر العربى.
- ٧- الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٠٤) : الكتاب الإحصائى السنوى ، القاهرة ، مطبعة الجهاز المركزى .
- ٨- تهانى محمد عبد الباقي (١٩٨٢) : " أثر الترويح على بعض عناصر اللياقة البدنية عند المسنين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٩- جمال الدين العدوى وآخرين (٢٠٠٠) : الرياضة فى حياتنا ، العين ، دار الكتاب الجامعى .
- ١٠- سالى توفيق (٢٠٠٠) : " تأثير استخدامات التمرينات الهوائية فى الوسط المائى على بعض المؤشرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١١- شريف محمد أحمد (٢٠٠٦) : ممارسة الرياضة والنشاط الحركى كأسلوب للحياة لدى كبار السن " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٢- عباس الرملى ومحمد شحاتة (١٩٩١) : اللياقة والصحة ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ١٣- عصام بدوى (١٩٩٨) : الرياضة دواء لكل داء، القاهرة ، دار الفكر العربى.
- ١٤- عمرو أحمد السيد (٢٠٠٧) : النشاط البدنى أسلوب للحياة وعلاقته بالدوافع والضغوط النفسية لدى المتقدمين فى السن ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٥- فاطمة هانم عبده (١٩٩٨) : "وضع استراتيجىة لكبار السن فى جمهورية مصر العربية" ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٦- محمد محمد الحماحمى (١٩٩٨) : الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .

- ١٧- مطراوى سيد مطراوى (٢٠١١): إستراتيجية للنشاط البدنى إسلوب للحياه لمواجهة الضغوط النفسية للركب الطائر بشركة مصر للطيران"، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ١٨- هناء محمد فريد (٢٠٠٠) : تأثير برنامج رياضى مقترح على الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٩- ياسر سيد عبدالرحمن (٢٠٠٧) : دوافع ممارسة النشاط البدنى لدى كبار السن كأسلوب حياة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان.

#### ثانيا - المراجع الأجنبية

- 20- Foldesi, G.-s (1998): "Life- Styles and Aging: The Hungarian Case", Woman in Sport And Physical Activity Journal (Fort Work, Text.) 7(1), Spring, Refs: 36.
- 21-Larson, Gerald, D, JR (2011): " A Study Of Functional Physical Fitness, Physical Activity, And Health Related Quality-Of- life Among Physically Independent Men and Women Aged 60-75 Years", PhD, University Of Kansas.
- 22-Lee, YS (2005): Gender Differences in Physical Activity & Walking Among Older Adults. Journal of Women & Aging, 17 (1-2).
- 23-Rojas, -R- M; Knobloch, - M; Marti, B (1997): "Determinants Of Physical Fitness Among Elderly Exercising Women And Men", Journal-Article, Total.
- 24-Workman, Gayle, Jean, (1996): "Seniors Learning Sports". A Qualitative Inquiry Regarding The Meaning In Learning And Participating In Physical Activity", PhD, The Ohio State University.

## المخلص

### دوافع ومعوقات ممارسة النشاط البدنى كأسلوب حياة لدى كبار السن

د. محمد إبراهيم محمد  
مدرس بقسم علم النفس الرياضى  
بكلية التربية الرياضية  
جامعة بنى سويف

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى النشاط البدنى كأسلوب للحياة وكل من ( دوافع ، معوقات) النشاط البدنى لدى كبار السن، والتعرف على الفروق بين الرجال والسيدات كبار السن فى كل من (تقدير مستوى النشاط البدنى والدوافع والمعوقات).

بإستخدام المنهج الوصفى على عينة عشوائية بلغ قوامها (٤٠٠) من العاملين بجامعة حلوان بالمرحلة العمرية من (٥٠ : ٦٠ سنة) بواقع (٣٠٠) للعينة الأساسية ، (١٠٠) للعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية مستخدماً استبيان تقدير مستوى النشاط البدنى إعداد أسامه راتب وإبراهيم خليفة ٢٠٠٤ ، قائمة دوافع النشاط البدنى إعداد ماركلاند و إنجلدو Markland & Ingledew تعريب أسامه راتب وإبراهيم خليفة ٢٠٠٤ ، قائمة معوقات النشاط البدنى إعداد أسامه راتب وإبراهيم خليفة ٢٠٠٤ ، وقد أظهرت أهم النتائج أن النشاط البدنى الخفيف جاء فى المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية لعينة البحث ومن أهم دوافع كبار السن للممارسة النشاط البدنى التحكم فى وزن الجسم.

ومن أهم معوقات ممارسة النشاط البدنى نقص الإرادة ، وعدم وجود فروق بين الرجال والسيدات فى مستوى النشاط البدنى ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات فى دوافع الممارسة فى أبعاد تجديد الحياة والمنافسة والمظهر لصالح السيدات ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات فى معوقات الممارسة فى أبعاد عدم توافر الوقت ونقص الطاقة ونقص المهارة ونقص الإمكانيات لصالح السيدات .

ومن أهم التوصيات أن يكون النشاط البدنى أحد الجوانب الهامة لتحقيق أسلوب حياة أفضل ويمكن أداء الأنشطة البدنية البسيطة مثل( المشى ، الهرولة ، الجرى ) وتجنب لمرحلة الألم.



## Summary

# Motivations and constraints of physical activity life style for the elderly

**Dr.Mohamed Ibrahim Mohamed**

Doctor in Sport Psychology Department at  
Faculty of Physical Education,  
Beni-suef University (Egypt)

The research **aims** to identify the level of physical activity lifestyle and all of the (motives, constraints) for the elderly, and to identify the differences between older men and women in each of the (level of physical activity and motivations and constraints).

using **descriptive** method on random **sample** included 400 employees at the Helwan University age (50:60) years , **using** questionnaire of the level of physical activity preparation (Osama Rateb & Ibrahim Khalifa), and the list of the motives of physical activity preparation (Markland & Ingledew),and the list of constraints to physical activity preparation (Osama Rateb & Ibrahim Khalifa), The most **important results** have shown that the simple physical activity was in first place for the sample, and the most important physical activity motives for the elderly is body weight control, The main physical activity constraints a lack the will, The results also showed no differences between men and women in the level of physical activity.

and statistically significant differences between men's and women's motives practice in the dimensions of the renewal of life and competition and feel in the direction of the ladies, The most important **recommendations** to be physical activity one of parts to achieve a better lifestyle and can perform simple physical activities (such as walking, jogging, running) and avoid the stage pain.

**Keywords:** physical activity life style - physical activity motivation - physical activity constraints - the elderly.