

## بناء قائمة إرشادات النشاط البدني لكبار السن

\* د / محمود سيد هاشم

### مقدمة ومشكلة البحث:

تُعد مرحلة كبار السن من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، نظراً لما يُصاحب هذه المرحلة من بعض التغيرات، التي قد تُؤثر على عوامل أخرى مرتبطة بحالته النفسية، فهذه المرحلة لا تعنى تغيرات فسيولوجية وبيولوجية فقط، بسبب التقدم في العمر الزمني، ولكنها ظاهرة اجتماعية ونفسية، تتمثل في موقف المجتمع من الفرد، وما يفرضه عليه من قيود وقواعد وحدود سلوكية يلتزم بها، كما تتمثل أيضاً في موقف الفرد من نفسه، ومن الآخرين، وفي التزامه بالقيود والحدود المفروضة عليه من المجتمع.

وتأكيداً على أهمية استثمار وقت الفراغ لكبار السن، فقد وضعت منظمة الصحة العالمية مجموعة من المبادئ الخاصة بالنشاط البدني لكبار السن الذي يعد أهم عناصر الشغل الإيجابي للوقت الحر دون النظر لنوع الجنس أو العرق أو الدخل، وأكدت في تقريرها على أهمية النشاط البدني في وقاية كبار السن من أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكر والسكتة الدماغية والقولون وسرطان الثدي، بشرط ممارسة الأشخاص البالغين ٦٥ عاماً أو أكثر ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع. (١٧:١٧)

ومن الملاحظ في الآونة الأخيرة أن نسبة كبار السن آخذة في التزايد في جميع أرجاء العالم، ومن المتوقع أن تزداد باطراد، حيث تبلغ نسبتهم (٥٪) في الدول النامية، و(١٨٪) في الدول المتقدمة تقريباً، وهذا ما تُؤكدته التقارير الدولية الواردة عن كبار السن، وهذا التزايد قد يُؤدى إلى العديد من المشكلات،

\* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، مصر.

إذا لم تُواكب هذه الزيادة خطط تستهدف الإستفادة من جهود وخبرات كبار السن وتوفير أوجه الرعاية التي تكفل لهم حياة كريمة مستقرة. (٧ : ١٨٠)

ويُشكل كبار السن في المنطقة العربية نسبة (٨.٧٪) من مجموع السكان في الوقت الحالي، ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة في الفترة (٢٠٠٠-٢٠٢٥) من (٨.٧٪ - ١٤٪) من مجموع السكان، أما في دولة الكويت فإن نسبتهم إلى مجموع السكان (٤.٧٪) عام (٢٠١٤) طبقاً لآخر تقرير إحصائي لعام (٨:٤).

لذلك أصبح التقدم في العمر في المجتمع الحديث مصدرًا للقلق بالنسبة للكثيرين، وأن التقدم في العمر يُؤدى إلى فقدان القدرة على الأداء البدني والعقلي، وأن مرحلة كبار السن فترة من دورة الحياة تعتمد على المساعدة الاجتماعية، وأنها مرحلة لها نتائج سلبية شخصية واجتماعية إذا لم يُعد لها كبار السن، فهي مرحلة تتطلب تقديم المعاملة الخاصة بها. (٨ : ٨١)

ومن البحوث التي تناولت اهتمامات كبار السن بأنشطة وقت الفراغ، دراسة "جالان راجا Jalan Raja" (٢٠٠٧م) (١٥) والتي أهم أظهرت نتائجها أن "٥٧.١٪" من عينة البحث يشاركون في بعض الأنشطة البدنية كالمشي، التاي شي، التنزه في الحدائق العامة، تمرينات الإطالات، الدراجات، دراسة "كينيث وانج Kenneth Wang" (٢٠١٣م) (١٦) أظهرت تنوع أنشطة وقت الفراغ بين كبار السن، بين أنشطة لا تعتمد على الحركة، كسماع الراديو والموسيقى، مشاهدة الأفلام، القراءة، العزف، اليوجا، السونا، ألعاب الورق، الحفلات العائلية، وأنشطة حركية كتتنس الطاولة، التنس، ألعاب الكرة، الرقص، التمارين الرياضية، المشي، السباحة، وركوب الدراجات، كما أظهرت دراسة "جي تي ليونج GTY Leung" (٢٠١١م) (١١) وجود فروق في اهتمامات عينة البحث بأنشطة وقت الفراغ وجاءت في المرتبة الأولى الأنشطة الترويحية يليها الذهنية ثم البدنية وأخيراً الاجتماعية.

وترتكز رعاية كبار السن على النظرة التي تتزايد بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة نحو أهمية الرفع من الرعاية الاجتماعية والعمل على الاستفادة من الطاقة الكامنة لديهم واعدادهم للحياة في مجتمع يستطيعون ان يشغلوا فيه قدراتهم وإمكاناتهم ليصبحوا افراد قادرين على العمل والانتاج.

وإذا كان توفير الرعاية النفسية والاجتماعية لهذه الفئة يعد واجبا من واجبات الدولة والمجتمع على مجموعة من ركائز المجتمع فان هذا البحث يمثل خطورة في هذا الاتجاه باعتبار أنشطة الترويج تمثل قضاء واسع في الرعاية والعناية بهذه الفئة وخصوصا مع تلك الشريحة المجتمعية.

إشكالية كبار السن، واحدة من القضايا التي ظهرت بشكل ملح كقضية عالمية منذ عام ١٩٤٨م في الأمم المتحدة، مما دعى إلى صدور تقرير عن حقوق كبار السن، وفي اجتماع فيينا عام ١٩٨٢م تم وضع قواعد أساسية للعمل من أجل المجتمع على مستوى المنظمات الحكومية وغير الحكومية.

وكان صدور قرار الأمم المتحدة رقم ١٠٦/٤٥ لسنة ١٩٩٢م باعتبار اليوم الأول من أكتوبر من كل عام يوماً عالمياً لكبار السن للاحتفال بهم ما هو إلا تأكيداً على أن فئة كبار السن قادرة على المنح والعطاء وتكريماً لما قدموه طوال حياتهم للمجتمعات من أعمال وإنجازات.

ومن ثم يرى الباحث أهمية بناء قائمة إرشادات النشاط البدني لتمثل مرجعاً لكبار السن يمكن الاسترشاد به في كافة المعلومات التي تساعدهم على ممارسة النشاط البدني بشكل آمن وفعال يحقق لهم حياة أفضل، وذلك من خلال تحديد إرشادات الأمن والسلامة لكبار السن خلال النشاط البدني، إرشادات أنواع النشاط البدني الموصى به لكبار السن، إرشادات ممارسة النشاط البدني لكبار السن، إرشادات الغذاء الصحي لكبار السن المكمل للنشاط البدني.

التعريف ببعض المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث

### - إرشادات:

هي مجموعة من النصائح التي تحتوي معلومات عن موضوع معين قد توجه لجميع أفراد المجتمع أو لفئة بعينها. (تعريف إجرائي) وقد جاءت كلمة إرشاد في معجم اللغة العربية على أنها تعني : هدا، دله (أرشده إلى الأمر أو عليه أو له).

### - النشاط البدني:

هو حالة من الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز. (٢٠)

### - كبير السن:

هو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض، مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الانتاج. (٣ : ٢٨)

### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى بناء قائمة إرشادات لفئة كبار السن فيما يخص ممارستهم النشاط البدني، وذلك عن طريق تحديد الإرشادات لكل من :

- عوامل الأمان والسلامة لكبار السن خلال النشاط البدني.
- أنواع النشاط البدني الموصى به لكبار السن.
- كيفية ممارسة النشاط البدني لكبار السن.
- طبيعة الغذاء الصحي لكبار السن المكمل للنشاط البدني.

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع البحث :

حدد الباحث نطاق مجتمع البحث وفقاً لطبيعة الموضوع قيد الدراسة في كلا من (أساتذة طب المسنين - أخصائي النشاط البدني بأندية المسنين - أساتذة الصحة الرياضية والفسيولوجي والتدريب الرياضي). مرفق (١)

### عينة البحث :

عينة عمدية متاحة وبلغ تعدادها (١٠) من متخصصي طب المسنين والشيخوخة، و(٣٧) أخصائي النشاط البدني لكبار السن، (٧٨) أستاذ متخصص في الصحة الرياضية والفسولوجي والتدريب الرياضي، والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث.

### جدول (١)

توصيف عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = ١٢٥)

م	المتغيرات	العدد	%
١	متخصصي طب المسنين والشيخوخة	١٠	٨
٢	أخصائي النشاط البدني لكبار السن	٣٧	٢٩.٦
٣	أساتذة الصحة الرياضية والفسولوجي والتدريب الرياضي	٧٨	٦٢.٤
	الإجمالي	١٢٥	%١٠٠

يتضح من جدول (١) أن قيم الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين (٣±) وبالتالي فإن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً في هذه المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات

\* قائمة إرشادات النشاط البدني لكبار السن (من إعداد الباحث)، ومر بالمرحلة التالية :

- تحديد الأبعاد الأساسية للقائمة، وتم هذا التحديد بناء على رأي مجموعة من المتخصصين وكذلك الإطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع البحث، وتم تحديد (٤) أبعاد لإرشادات النشاط البدني لكبار السن (إرشادات عوامل الأمان والسلامة لكبار السن خلال النشاط البدني، إرشادات أنواع النشاط البدني الموصى به لكبار السن، إرشادات كيفية ممارسة النشاط البدني لكبار السن، إرشادات طبيعة الغذاء الصحي لكبار السن المكمل للنشاط البدني).

- وقام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات الإرشادية لكبار السن للممارسة النشاط البدني معبرة عن تلك الجوانب بلغ مجموعها (٩١) عبارة، وقد قام الباحث بعرض القائمة في صورته المبدئية على عدد (٥) من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والصحة الرياضية وفسولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بجامعة حلوان، وطلب الباحث منهم تحديد ما يلي: (ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد ؟، كفاية العبارات تحت كل بعد وإبداء الرأي بالحذف أو الإضافة ؟).
- عدل الباحث العبارات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين، وقام الباحث بتوزيع عبارات القائمة بطريقة عشوائية وتم تحديد ميزان تقدير خماسي (موافق بدرجة كبير - موافق - موافق إلى حد ما - غير موافق - غير موافق بدرجة كبيرة) والجدول (٢) يوضح عدد العبارات في أبعاد المقيس بعد العرض على المحكمين.

جدول (٢)  
عدد العبارات بكل بعد من أبعاد القائمة

م	مسمى البعد	عدد العبارات
١	إرشادات عوامل الأمان والسلامة لكبار السن خلال النشاط البدني	٢١
٢	إرشادات أنواع النشاط البدني الموصى به لكبار السن	١٥
٣	إرشادات كيفية ممارسة النشاط البدني لكبار السن	١٩
٤	إرشادات طبيعة الغذاء الصحي لكبار السن المكمل للنشاط البدني	١٧
	المجموع	٧٢

- يتضح من جدول (٢) عدد العبارات في كل بعد من أبعاد قائمة إرشادات النشاط البدني لكبار السن والبالغ عدد عباراته (٧٢) عبارة.
- حساب المعاملات الإحصائية للقائمة للتوصل إلى الصورة النهائية
- تم التحقق من صدق وثبات القائمة من خلال استجابات أفراد العينة مع إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة التي تحقق الهدف منها وسوف يتم عرض ذلك فيما يلي :
- صدق القائمة :

تحقق الباحث من صدق القائمة كما يلي :

(أ) صدق المضمون أو المحتوى:

حيث تم عرض ابعاد القائمة وعبارات كل بعد على عدد (٥) محكمين وفقاً للمعايير السابق ذكرها.

(ب) الصدق العاملي:

استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين عبارات القائمة وتحديد التشعبات قبل وبعد التدوير، ولذلك استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج H. Hottelling التي وضعها في سنة ١٩٣٣ وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة، واستخدام محك كايزر Kaiser والذي اقترحه جوتمان Guttman وكذلك أسلوب التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax الذي قدمه كايزر في سنة ١٩٥٨.

وقد اتبع الباحث في ذلك الخطوات التالية :

الوصف الإحصائي (المتوسطات الحسابية- الوسيط- الانحرافات المعيارية- معاملات الالتواء) لعبارات القائمة.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية- الوسيط- الانحرافات المعيارية- معاملات الالتواء لعبارات البعد الأول (ن = ١٢٥)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	4.5760	.49618	-0.311	١٢	4.8160	.42850	-2.256
٢	4.1520	.88951	-0.794	١٣	4.5280	1.05170	-2.337
٣	4.5520	.64077	-1.506	١٤	4.7360	.57000	-2.071
٤	4.5120	.84830	-2.092	١٥	4.6080	.85096	-2.579
٥	4.6640	.69496	-2.659	١٦	4.6320	.93788	-2.894
٦	4.8320	.43508	-2.645	١٧	4.8640	.58674	-4.839
٧	4.6320	.66643	-2.574	١٨	4.0560	1.19342	-1.296
٨	4.8400	.48193	-3.490	١٩	4.4800	1.02075	-2.187
٩	4.5920	.86226	-2.399	٢٠	4.8320	.41613	-2.455
١٠	4.3520	.97762	-1.760	٢١	4.7040	.58232	-1.844
١١	4.8320	.47069	-3.345				

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الإلتواء لعبارات البعد الأول قد انحصرت ما بين  $\pm 3$  فيما عدا العبارات أرقام (٨، ١١، ١٧ وتم استبعادهم)، وبذلك أصبح عدد عبارات البعد الأول ١٨ عبارة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

#### جدول (٤)

المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية- معاملات الالتواء  
لعبارات البعد الثاني (ن = ١٢٥)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	4.6880	.49864	-1.213
٢	4.4160	.98525	-1.741
٣	4.6000	.67202	-1.426
٤	4.5920	.56932	-1.035
٥	4.2560	1.04653	-1.390
٦	4.1120	1.17923	-1.210
٧	4.6880	.70041	-2.773
٨	4.5440	.92024	-2.371
٩	4.3200	1.15423	-1.709
١٠	4.4080	.82399	-1.678
١١	4.1680	1.10524	-1.724
١٢	4.2720	.90140	-1.776
١٣	4.4480	.77726	-1.500
١٤	4.2640	1.17187	-1.661
١٥	4.3600	.73397	-1.803

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الإلتواء لعبارات البعد الثاني قد انحصرت ما بين  $\pm 3$ ، مما يدل على أن عبارات البعد الثاني تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

#### جدول (٥)

المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية- معاملات الالتواء  
لعبارات البعد الثالث (ن = ١٢٥)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	4.5680	.82634	-2.443	١١	4.9120	.33639	-4.136
٢	4.4400	.81715	-1.606	١٢	4.5040	.80946	-2.377
٣	4.6960	.62507	-1.889	١٣	4.6480	.59914	-1.507
٤	4.0480	1.12777	-1.021	١٤	4.0880	.96734	-1.645
٥	4.7040	.71869	-3.199	١٥	4.2000	.85194	-1.750

تابع جدول (٥)  
المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية- معاملات الالتواء  
لعبارات البعد الثالث (ن = ١٢٥)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
٦	4.6080	.84143	-2.452	١٦	4.4160	.86308	-1.074
٧	4.4320	.87378	-1.336	١٧	3.7760	1.29431	-.730
٨	4.6160	.68136	-2.296	١٨	4.4560	.70143	-.910
٩	3.6080	1.17017	-.664	١٩	4.3760	.96440	-1.642
١٠	4.3920	.68269	-.682				

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات الالتواء لعبارات البعد الثالث قد انحصرت ما بين  $\pm 3$  فيما عدا العبارتان أرقام (٥، ١١) وتم استبعادهم، وبذلك أصبح عدد عبارات البعد الثالث ١٧ عبارة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

جدول (٦)  
المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية- معاملات الالتواء لعبارات البعد  
الرابع (ن = ١٢٥)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	4.4160	1.00148	-1.699	١٠	4.7280	.46448	-1.280
٢	4.5360	.61623	-.979	١١	4.5200	.70253	-1.278
٣	4.6000	.74053	-1.744	١٢	4.5280	.75750	-1.454
٤	4.7920	.48019	-2.741	١٣	4.3520	.84487	-1.073
٥	4.4480	.89313	-1.843	١٤	4.5520	.72352	-1.288
٦	4.7040	.49226	-1.311	١٥	4.6400	.51431	-.948
٧	4.6000	.68392	-1.445	١٦	4.8560	.35250	-2.053
٨	4.4880	.86710	-1.810	١٧	4.8160	.48166	-3.105
٩	4.8240	.42244	-2.352				

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الالتواء لعبارات البعد الرابع قد انحصرت ما بين  $\pm 3$  فيما عدا العبارة رقم (١٧) وتم استبعادهم، وبذلك أصبح عدد عبارات البعد الرابع ١٦ عبارة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

وفيما يلي عرض التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، لكل بعد من أبعاد القائمة وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث عبارات على الأقل وقبول العبارة التي تكون دلالتها الإحصائية للتشبع

على العامل لا يقل عن (٠.٦) وفقا لرأي الباحث، ثم عرض العوامل المستخلصة.

### جدول (٧)

التشبعات لعبارات البعد الأول للقائمة قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن = ١٢٥)

م	بعد التدوير			قبل التدوير			الاشتراكيات
	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الاول	
١	.978	.157	.049	.989	.066	.034	.983
٢	.877	.111	-.006	.881	.070	.021	.782
٣	.878	.055	.113	.876	.005	.134	.786
٤	.961	.024	.031	.960	-.023	.050	.925
٥	.954	.053	-.024	.955	.011	-.001	.913
٦	.888	-.095	-.054	.884	-.130	-.046	.801
٧	.898	.060	.069	.898	.012	.091	.814
٨	.976	.015	-.035	.977	-.026	-.015	.954
٩	.951	.965	.049	.948	-.048	.067	.906
١٠	.910	-.027	-.059	.909	-.064	-.045	.833
١١	.961	-.013	-.053	.960	-.052	-.036	.926
١٢	.945	.041	-.049	.947	.002	-.028	.897
١٣	.962	.015	-.019	.962	-.028	.000	.926
١٤	.947	-.053	.001	.943	-.097	.013	.899
١٥	.937	.033	-.022	.938	-.009	-.001	.880
١٦	-.066	-.052	.972	-.022	.036	.975	.952
١٧	-.082	.931	-.073	-.040	.937	.011	.880
١٨	-.071	.955	-.051	-.027	.958	.034	.920
				١٩.٣٦١	١.٣٤		
الجنر الكامن النسبة				٠.٨٠٧	٠.٠٥٦		

يتضح من جدول (٧) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن ثلاث عوامل بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل وخاصة الذي تزيد قيمته عن ٠.٦ أو تساويها، وتم استبعاد العامل الثاني والثالث لعدم تحقيقهم شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث عبارات على الأقل.

## جدول (٨)

التشبعات لعبارات البعد الثاني للقائمة قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن = ١٢٥)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	
.633	.795	.034	.673	.424	١
.836	.373	.835	-.091	.910	٢
.840	.390	.830	-.074	.914	٣
.896	.145	.935	-.339	.884	٤
.928	.572	.775	.111	.957	٥
.881	.747	.568	.366	.864	٦
.876	.314	.882	-.166	.921	٧
.945	.409	.882	-.083	.969	٨
.940	.433	.867	-.055	.968	٩
.890	.657	.677	.234	.914	١٠
.910	.432	.851	-.048	.953	١١
.837	.592	.698	.167	.900	١٢
.927	.392	.879	-.097	.958	١٣
.937	.582	.774	.121	.961	١٤
.835	.088	.910	-.376	.833	١٥
	١.٠٠٩	١١.٨١٩			الجذر الكامن
	٠.٠٧٢	٠.٨٤٤			النسبة

يتضح من جدول (٨) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل وخاصة الذي تزيد قيمته عن ٠.٦ أو تساويها، وتم استبعاد العامل الثاني لعدم تحقيقه شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث عبارات على الأقل

## جدول (٩)

التشبعات لعبارات البعد الثالث للقائمة قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن = ١٢٥)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	
.593	.638	.432	.376	.672	١
.780	.318	.824	-.086	.879	٢
.791	.232	.858	-.179	.871	٣
.933	.405	.877	-.032	.965	٤
.882	.306	.888	-.125	.931	٥
.858	.520	.767	.120	.919	٦

## تابع جدول (٩)

التشبعات لعبارات البعد الثالث للقائمة قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن = ١٢٥)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	
.850	.227	.893	-.199	.900	٧
.846	.422	.817	.010	.920	٨
.845	.169	.904	-.256	.883	٩
.850	.492	.780	.089	.918	١٠
.846	.084	.916	-.336	.856	١١
.785	.492	.736	.109	.879	١٢
.848	.262	.883	-.163	.907	١٣
.880	.281	.895	-.151	.926	١٤
.895	.381	.866	-.049	.945	١٥
.878	.156	.924	.555	.755	١٦
.896	.928	.187	.745	.584	١٧
	١.٧٩٦	١٦.٦٦٥			الجذر الكامن النسبية
	٠.٠٨٦	٠.٧٩٤			

يتضح من جدول (٩) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل وخاصة الذي تزيد قيمته عن ٠.٦ أو تساويها، وتم استبعاد العامل الثاني لعدم تحقيقه شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث عبارات على الأقل.

## جدول (١٠)

التشبعات لعبارات البعد الرابع للقائمة قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن = ١٢٥)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	
.698	.757	.352	.544	.633	١
.705	.244	.803	-.109	.833	٢
.860	.426	.824	.048	.926	٣
.873	.045	.933	-.344	.869	٤
.917	.487	.825	.104	.952	٥
.837	.288	.868	-.096	.910	٦
.898	.352	.880	-.043	.947	٧
.950	.370	.902	-.035	.974	٨
.820	-.018	.905	-.389	.817	٩
.847	.307	.868	-.078	.917	١٠

## تابع جدول (١٠)

التشبعات لعبارات البعد الرابع للقائمة قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن = ١٢٥)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	
.929	.211	.941	-.196	.944	١١
.902	.540	.781	.170	.935	١٢
.879	.344	.872	-.046	.936	١٣
.917	.290	.913	-.112	.951	١٤
.651	.156	.791	.468	.657	١٥
.725	.845	.101	.729	.440	١٦
	١.٧٩٦	١٦.٦٦٥			الجذر الكامن
	٠.٠٨٦	٠.٧٩٤			النسبة

يتضح من جدول (١٠) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل وخاصة الذي تزيد قيمته عن ٠.٦ أو تساويها، وتم استبعاد العامل الثاني لعدم تحقيقه شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث عبارات على الأقل

يتضح من الجداول (،،،) ما يلي :

- ١- العامل الأول أسفر عن (١٥) خمسة عشر مفردة.
- ٢- العامل الثاني أسفر عن (١٣) ثلاثة عشر مفردة..
- ٣- العامل الثالث أسفر عن (١٥) خمسة عشر مفردة.
- ٤- العامل الرابع أسفر عن (١٤) أربعة عشر مفردة.

## جدول (١١)

تشبعات العامل الأول (إرشادات عوامل الأمان والسلامة لكبار السن خلال النشاط البدني)

م	رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
١	1	راجع طبيبك قبل البدء في أي برنامج نشاط بدني يوصف لك	.989
٢	8	إشرب الماء أثناء وبعد ممارستك للنشاط البدني لتجنب تعرضك للجفاف	.977
٣	13	حافظ على معدل نبضك أثناء النشاط البدني ٥٠% : ٨٥%	.962
		من أقصى معدل للنض	

تابع جدول (١١)  
تشبغات العامل الأول (إرشادات عوامل الأمان والسلامة لكبار السن خلال  
النشاط البدني)

رقم المفردة	قيمة التشبع	المفردة	م
4	.960	إرتدي قبعة للوقاية من أشعة الشمس خلال ممارستك للنشاط البدني في الصيف	٤
11	.960	إحذر ممارسة النشاط البدني إذا كنت مصاب بـ (ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط - الذبحة الصدرية غير المستقرة - قصور القلب الاحتقاني الحاد - احتشاء عضلة القلب)	٥
5	.955	إستخدم معدات السلامة لتقليل خطر الإصابة أثناء النشاط البدني (الأحذية الداعمة للمشي - خوذة ركوب الدراجات - عصاة المشي - سترة السباحة)	٦
9	.948	إحذر ممارسة أي نشاط بدني إذا تعرضت للإصابة وعاود النشاط بعد الاستشفاء الكامل	٧
12	.947	إعرف طريقة قياس أقصى معدل للنبض أثناء النشاط البدني (٢٢٠ منقوص منه عمرك)	٨
14	.943	إحرص على أداء تمارينات التهدئة بعد ممارستك النشاط البدني	٩
15	.938	أثناء ممارستك للنشاط البدني عليك التوقف فوراً والرجوع إلى طبيبك إذا عانيت من الألم في أي منطقة بالجسم	١٠
10	.909	لا تمارس نشاط بدني إلا بعد استشارة الطبيب إذا كنت تعاني من أمراض (السكري- القلب والأوعية الدموية- الالتهاب المزمن بالمفاصل) أو أعراض (الأم الصدر- الضغط- الدوار- آلام المفاصل)	١١
7	.898	إحذر الدوران السريع أو المفاجئ خلال ممارسة أي نشاط بدني	١٢
6	.884	تجنب أداء الحركات السريعة خلال ممارستك النشاط البدني	١٣
2	.881	إهتم بعمل تمارينات الإحماء والإطالات قبل ممارستك النشاط البدني	١٤
3	.876	مارس رياضة المشي في الصباح الباكر أو في المساء للوقاية من أشعة الشمس الساخنة	١٥

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبغات على العامل الأول ما بين (٠.٨٦٧، ٠.٩٨٩) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل عبارة، وتشير جميع العبارات التي تشبعت على العامل الى (إرشادات عوامل الأمان والسلامة لكبار السن خلال النشاط البدني).

## جدول (١٢)

## تشبعات العامل الثاني (إرشادات أنواع النشاط البدني الموصى به لكبار السن)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
٤	إهتم بممارسة النشاط البدني في الوسط المائي (المشي في الماء - الطفو مع ضربات الرجلين - أداء التمرينات الرياضية)	.935
١٥	يمكنك الحفاظ على مستويات جيدة للصحة العامة في حال اخترت واحدة من ثلاث : مارس ٣٠٠ دقيقة من التمرينات الهوائية منخفضة الشدة مثل (ركوب دراجة هوائية) أسبوعياً مع تمارين تقوية العضلات مرتين على الأقل أسبوعياً	.910
٧	إعتاد صعود الدرج بدلاً من المصاعد	.882
٨	مارس تمارين المرونة (جلوس طولاً لمس مشطي القدم باليدين - ثني الجذع من الوقوف أماماً أسفل ولمس مشطي القدم باليدين - ووقوف مد الذراعين عالياً - وقف مد الذراعين للخلف - لف العنق يمين ويسار) لمدة لا تقل عن ١٠ ق يوميين في الأسبوع	.882
١٣	يمكنك الحفاظ على مستويات جيدة للصحة العامة في حال اخترت واحدة من ثلاث : مارس ٧٥ دقيقة من التمرينات الهوائية مرتفعة الشدة مثل (الهولة والجري) أسبوعياً مع تمرينات تقوية العضلات مرتين على الأقل أسبوعياً	.879
٩	إحرص على ممارسة الأنشطة البدنية التي تعزز التماسك الاجتماعي (المخيمات - اللعب مع الأحفاد - المشي مع أفراد الأسرة)	.867
١١	مارس مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة ألعاب رياضية للترويح (كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد - كرة الماء - الجولف - الرماح - تنس الطاولة - البولنج)	.851
٢	إحرص على ممارسة أنشطة بدنية في مجموعات (المشي - الهولة - الجري - التمرينات الهوائية - تدريبات الأجهزة الرياضية)	.835
٣	حافظ على ممارسة تمارين التوازن (المشي الخلفي - المشي الجانبى - المشي على الكعب - المشي على مشطي القدم - الوقوف من الجلوس - المشي في شكل (8) - الصعود والنزول على درج - اليوجا - الوقوف على قدم واحدة)	.830
٥	حافظ على ممارسة أنشطة التحمل (ركوب الدراجة - السباحة - الهولة - الجري)	.775
١٤	يمكنك الحفاظ على مستويات جيدة للصحة العامة في حال اخترت واحدة من ثلاث : مارس ١٥٠ دقيقة من التمرينات الهوائية معتدلة الشدة مثل (المشي - التمرينات الهوائية) أسبوعياً مع تمارين تقوية العضلات مرتين على الأقل أسبوعياً	.774
١٢	حافظ على أداء تمارين من وضع الجلوس على كرسي (مشطي القدمين على الأرض ورفع الكعبين، الكعبين على الأرض رفع المشطين، رفع الساقين لأعلى بالتبادل، مد الساقين للأمام والكعبين على الأرض والوصول باليدين للمشطين، لف الجذع يمين ويسار، التمسك بظهر الكرسي باليدين ومد الصدر للأمام ولأعلى، رفع أوزان خفيفة باليدين، الوقوف من الجلوس ثم العودة للجلوس)	.698
١٠	مارس مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة الألعاب الترويحية (شد الحبل - تبادل رمى الكرات - الكراسي الموسيقية - التصويب على هدف)	.677

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٦٧٧، ٠.٩٣٥) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل عبارة، وتشير جميع العبارات التي تشبعت على العامل الى (إرشادات أنواع النشاط البدني الموصى به لكبار السن).

### جدول (١٣)

#### تشبعات العامل الثالث (إرشادات كيفية ممارسة النشاط البدني لكبار السن)

م	رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
١	١٦	إحرص على ممارسة النشاط البدني في مجموعات من نفس المرحلة العمرية	.924
٢	١١	إحرص أن تكون تمارينك لتقوية العضلات من ٨ : ١٢ تكرار لكل تمرين أو استمر حتى يكون من الصعب تكرار تمرين آخر دون مساعدة	.916
٣	٩	إحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام لتحسين حساسية الجسم للأنسولين والتحكم في مستويات الجلوكوز في الدم	.904
٤	١٤	مارس رياضة المشي والسباحة إذا كنت متخوف من الإصابة أثناء النشاط البدني	.895
٥	٧	اختر ممارسة الأنشطة البدنية التي تستمتع بها	.893
٦	٥	مارس تمارين الإطالة واليوغا للمساعدة في تحسين مستويات المرونة والتوازن لديك	.888
٧	١٣	اجعل ممارستك للنشاط البدني منخفضة الشدة ولأقل من ١٠ دقائق ليوم واحد في الأسبوع إذا كنت مبتدئاً في الممارسة	.883
٨	٤	مارس النشاط البدني في الهواء الطلق لزيادة شعورك بالحياة والنشاط	.877
٩	١٥	إتبع نظام غذائي صحي يساعدك مع النشاط البدني على تحسين صحتك	.866
١٠	٣	أنظر إلى ممارسة الأنشطة البدنية بأنها فرص للمتعة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة	.858
١١	٢	إحرص أن يكون برنامجك في النشاط البدني يتناسب وحالتك الصحية والبدنية	.824
١٢	٨	ممارستك النشاط البدني يعمل على زيادة مستويات الكوليسترول "الجيد" (HDL) ويقلل من نسبة الكوليسترول الضار الذي يسد الشرايين (LDL)	.817
١٣	١٠	إجعل تمارينك لتقوية العضلات تشمل عضلات (الساقين- الفخذين- الظهر- البطن- الصدر- الكتفين- الذراعين).	.780
١٤	٦	مارس التمارين الرياضية في الوسط المائي لتقليل الضغط والإجهاد على مفاصل جسمك	.767
١٥	١٢	إدمج النشاط البدني مع ما تفضله في حياتك اليومية (مكالمة الأصدقاء - سماع الموسيقى - مشاهدة التلفاز)	.736

يتضح من الجدول (١٣) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠.٧٣٦، ٠.٩٢٤) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل عبارة، وتشير جميع العبارات التي تشبعت على العامل الى (إرشادات كيفية ممارسة النشاط البدني لكبار السن).

جدول (١٤)  
تشبعات العامل الرابع (إرشادات طبيعة الغذاء الصحي لكبار السن المكمل  
للنشاط البدني)

رقم المفردة	قيمة التشبع	المفردة
١١	٩٤١	إهتم بأن يكون ضمن نظامك الغذائي الخبز والفواكه المجففة والعدس لأنها مصادر للألياف وتمنع الإمساك
٤	٩٣٣	قلل من كميات تناولك للكربوهيدرات (الخبز، المعكرونة، البطاطا، الشوفان، الذرة، القمح، البرغل، الحنطة السوداء، الأرز، وحبوب الصباح)
١٤	٩١٣	تجنب تناول الطعام أمام التلفزيون والكمبيوتر
٩	٩٠٥	حافظ على تعريض جسمك لأشعة الشمس في بداية ونهاية ظهورها لأنها غنية بفيتامين D
٨	٩٠٢	إحرص على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين D لصحة العظام (منتجات الألبان والبريتقال والشوفان والأرز البني وفول الصويا، سمك السلمون والتونه)
٧	٨٨٠	تناول فيتامين B12 كمكمل غذائي في حال نقصه بالجسم بواقع (٢.٤ ميكروجرام يومياً) لدعم نشاط العقل والجهاز العصبي
١٣	٨٧٢	إحرص على تناول وجبات الطعام الثلاث اليومية خاصة وجبة الإفطار
٦	٨٦٨	قلل من المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات المضافة
١٠	٨٦٨	إحرص على تناول الأطعمة منخفضة الملح
٥	٨٢٥	إحرص على تناول المأكولات البحرية لدعم الجسم بأوميغا ٣ والوقاية من الخرف
٣	٨٢٤	تناول الخضروات والفواكه الغنية بفيتامين C مثل (الملفوف، الطماطم، الفلفل، الخس، الحمضيات، الكيوي، الشمام، الفراولة)
٢	٨٠٣	أكثر من تناول البروتينات النباتية (العدس، الفاصوليا، البازلاء، الفول، والحمص، حليب الصويا)، وقلل من تناول البروتينات الحيوانية (اللحوم، الدواجن، القشطة) خاصة إن كنت مريض سكر
١٥	٧٩١	قلل من تناول الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء - الزبدة - السمنة - القشطة للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة
١٢	٧٨١	راجع طبيب أسنانك دائماً للتأكد من صحتها لسهولة مضغ الطعام وامتصاصه

يتضح من الجدول (١٤) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الرابع ما بين (٠.٧٨١، ٠.٩٤١) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل عبارة، وتشير جميع العبارات

التي تشبعت على العامل الى (إرشادات طبيعة الغذاء الصحي لكبار السن المكمل للنشاط البدني).

الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقاييس عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقا لتعديل كرونباخ Cronbach حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء القائمة، ويوضح جدول (١٥) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (١٥)

قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد القائمة (ن = ١٢٥)

المحور	عنوان المحور	قيم معامل ألفا
الأول	إرشادات عوامل الأمان والسلامة لكبار السن خلال النشاط البدني	٠.٩٩٢
الثاني	إرشادات أنواع النشاط البدني الموصى به لكبار السن	٠.٩٤٩
الثالث	إرشادات كيفية ممارسة النشاط البدني لكبار السن	٠.٩٩١
الرابع	إرشادات طبيعة الغذاء الصحي لكبار السن المكمل للنشاط البدني	٠.٩٢٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.١٤٦).

يتضح من جدول (١٦) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "الفا" تتراوح بين (٠.٩٢٩، ٠.٩٩٢) مما يؤكد على أن القائمة على درجة مقبولة من الثبات.

حساب الدرجات للقائمة :

لكل عبارة من عبارات القائمة ثلاثة استجابات (موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة)، وأعطى الباحث ثلاثة درجات للاستجابة ب (موافق بدرجة كبيرة)، ودرجتان للاستجابة ب (موافق بدرجة متوسطة) ودرجة واحدة للاستجابة ب (موافق بدرجة قليلة)، وتتراوح الدرجة الكلية للقائمة ما بين (٥٧-171) درجة، والدرجة ما بين (١-٥٧) تمثل الدرجة

المنخفضة للقائمة، أما الدرجة ما بين (٥٧ - ١١٤) تمثل الدرجة المتوسطة للقائمة، أما الدرجة ما بين (١١٤ - ١٧١) تمثل الدرجة المرتفعة للقائمة.

#### الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث تم التوصل إلى بناء قائمة إرشادات النشاط البدني لكبار السن والذي يتكون من (٥٧) عبارة موزعة على (٤) أبعاد وكانت العوامل المستخلصة من التحليل العاملي للقائمة كما يلي :

- **العامل الأول:** إرشادات عوامل الأمان والسلامة لكبار السن خلال النشاط البدني وقد تشبع على هذا العامل (١٥) خمسة عشر عبارة وتراوح قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٨٦٧، ٠.٩٨٩).
- **العامل الثاني:** إرشادات أنواع النشاط البدني الموصى به لكبار السن وقد تشبع على هذا العامل (١٣) خمسة عشر عبارة وتراوح قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٦٧٧، ٠.٩٣٥).
- **العامل الثالث:** إرشادات كيفية ممارسة النشاط البدني لكبار السن وقد تشبع على هذا العامل (١٥) خمسة عشر عبارة وتراوح قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٧٣٦، ٠.٩٢٤).
- **العامل الرابع:** إرشادات طبيعة الغذاء الصحي لكبار السن المكمل للنشاط البدني وقد تشبع على هذا العامل (١٤) خمسة عشر عبارة وتراوح قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٧٨١، ٠.٩٤١).

#### التوصيات :

- يوصي الباحث الأجهزة المعنية بوزارة الشباب والرياضة بتبني طباعة القائمة الإرشادات الخاصة بالنشاط البدني لكبار السن ليطم تميمها على كافة المؤسسات الحكومية بالدولة، ومؤسسات الرعاية لكبار السن وكذلك الأندية والاتحادات الرياضية ومراكز الشباب.



٩- هاشم أحمد سليمان، نجات سعيد علي (٢٠٠٤): اتجاه الطلبة نحو وقت الفراغ (دراسة مقارنة) بين طلاب وطالبات معسكرات العمل الكشفي لوزارة التربية، الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية- المجلد العاشر- العدد ٣٦.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 10- Ana Carina Naldino Cassou & el (2011):** Barriers to Physical Activity Among Brazilian Elderly Women From Different Socioeconomic Status: A Focus-Group Study, Dept of Physical Education, Pontifical Catholic University of Paraná, Curitiba, Brazil, Journal of Physical Activity and Health, , 8, 126 -132
- 11- Anna Moschny & el (2011):** Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study, Department of Sports Medicine and Sports Nutrition, University of Bochum, Universitätsstraße 150, 44801 Bochum, Germany, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8:121
- 12- Gabrielle Pucci, Rodrigo S. Reis, Cassiano R. Rech and Pedro C. Halla:** Quality of Life and Physical Activity among Adults: Population-

- Based Study in Brazilian Adults, Federal University of Pelotas (UFPel), Pelotas, RS, Brazil, 2012.
- 13- GTY Leung:** Classification of Late-life Leisure Activities among Elderly Chinese in Hong Kong, Hong Kong College of Psychiatrists, East Asian Arch Psychiatry, issue 21, 2011
- 14- Hilary J. Bethancourt, MA (2013):** Barriers to and Facilitators of Physical Activity Program Use Among Older Adults, University of Washington, Department of Anthropology
- 15- Jalan raja:** the level of physical activities amongst elderly in a community, faculty of allied health sciences, universiti kebangsaan malaysia, issue 10, jummecc 2007.
- 16- Kenneth h. C. Wang :** an exploratory study on leisure activities demand of elderly in taiwan, department of business administration- lunghwa university of science and technology, 2013.
- 17- Kogan L. (2008) :** "The concept of leisure", Academic Sciences, Moscow.
- 18- Monash university (2007) :** barriers and facilitators to physical activity for older people in

culturally diverse communities, summary of findings, physical activity and older people from cald communities.

**19- U.s. Department of health and human services.**

**Healthy people 2010:** understanding and improving health. 2nd edition. U.s. Government printing office; washington (dc): 2000.