

## دراسة تحليلية لتحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

1 - أ.د/ محمود سيد هاشم

### ملخص البحث

**استهدف البحث** رصد التحديات التي تحول دون أن يشارك العديد من كبار السن في النشاط البدني، وكذا التعرف على المحفزات التي تدفع البعض الآخر نحو المشاركة في النشاط البدني في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لكبار السن ومنها (نوع الجنس - السن - الحالة الاجتماعية - مستوى التعليم - منطقة الإقامة - طبيعة المنطقة) وذلك من خلال، التعرف على التحديات المرتبطة بممارسة النشاط البدني لكبار السن، التعرف على المحفزات المرتبطة بممارسة النشاط البدني لكبار السن، التعرف على علاقة تحديات النشاط البدني لكبار السن والمتغيرات الديموغرافية للبحث، التعرف على علاقة محفزات النشاط البدني لكبار السن والمتغيرات الديموغرافية للبحث، واستخدام الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (384) من كبار السن، بواقع (268) رجال، (116) سيدات تتراوح أعمارهم بين (60 : 79 سنة)، وتمثلت أداة جمع البيانات في استمارتي استبيان من إعداد الباحث، ومن هم نتائج البحث أن أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن في (ضعف البصر، الإجهاد، لا يوجد التشجيع الأسري، لا يوجد التشجيع لممارسة النشاط البدني، الاعتقاد بأن الإصابة ترتبط بالممارسة، عدم توافر عيادات مجهزة بأماكن الممارسة، الزحام المروري، ضعف المقدرة على شراء الأجهزة الرياضية، وأن أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن الدخول في النوم بشكل أفضل، تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط، الاستمتاع بجو المرح، تحقيق الشعور بالسعادة تحسين الصحة العامة.

### مقدمة ومشكلة البحث

تهتم الدول المتقدمة بفئة كبار السن ممن وصل سن المعاش وذلك من خلال أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية وفنية على نطاقات واسعة تسمح للجميع بالمشاركة، وذلك لاستمرار بقاءهم في حالة صحية وبدنية وعقلية ونفسية جيدة والعمل على تأخير أعراض الشيخوخة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض ومن ثم تحقيق شيخوخة ناجحة وحياة أكثر رفاهية .

ويتم ذلك من خلال مرحلتين، **المرحلة الأولى** مرتبطة بالتوعية المستمرة لكبار السن عن فوائد النشاط البدني وتأثيراته الإيجابية على الصحة العامة عن طريق إصدار المطبوعات والمواقع المرتبطة بالنشاط البدني وكبار السن، والتي توضح أهمية النشاط البدني وفوائد المتعددة وكذلك الأنشطة البدنية بالصور والفيديوهات التي تصلح لفئة كبار السن، **والمرحلة الثانية** تتم من خلال توفير فرص الممارسة الرياضية عن طريق توفير أماكن مخصصة لممارسة أشكال النشاط البدني، بالإضافة إلى تنظيم المسابقات

1 أستاذ مساعد بقسم رياضة كبار السن كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان

الرياضية والاجتماعية على نطاق واسع تحت مسمى الألعاب الأولمبية لكبار السن وتقام كل عامين، وتنفذها المنظمة الوطنية لألعاب كبار السن وهي منظمة غير ربحية مقرها في الولايات المتحدة الأمريكية وتقوم بتنظيم (19) لعبة رياضية لكبار السن من الرجال والسيدات ابتداء من عمر 50 سنة، وبدأت أولى تلك الأولمبياد عام 1987م وشارك فيها (2500) من كبار السن، وآخرها في عام 2013م وشارك فيها نحو (10881) من كبار السن. (24)

وفي حال نظرنا إلى الوضع في مجتمعنا المصري نجد أن الغالبية من كبار السن إما أنهم يجلسون في منازلهم أو في دور رعاية ينتظرون نهاية الحياة، ويرجع الباحث ذلك للعديد من العوامل ومنها، زيادة وقت الفراغ لدى كبار السن وعدم استثمار ذلك الوقت، وعدم توافر استراتيجيات مجتمعية لرعاية كبار السن في مصر، إضافة إلى تدهور الوضع الاقتصادي لكبار السن بعد خروجهم على المعاش، الأمر الذي يعوق إمكانية إنفاقهم على الرعاية الصحية وتحقيق الحد الأدنى من رفاهية الحياة .

وتعد النتائج المستخلصة من الدراسات العلمية بمثابة مفاهيم ومعلومات لتغيير المعتقدات عن الشيخوخة وزيادة الاهتمام بالنشاط البدني، وتحفيز كبار السن على المشاركة في مختلف أنواع النشاط البدني بما في ذلك تدريبات القوة، والمرونة، والتحمل، وأنشطة التوازن .

وأظهرت نتائج الأبحاث أن كبار السن يفقدون (1.5%) من قدراتهم الوظيفية والبدنية سنويا مقارنة بالقوة القصوى في مرحلة الشباب، وبالتالي فقدان حوالي (30%) في مرحلة (60) سنة، و(45%) في مرحلة (70) سنة، و(60%) في مرحلة (80) سنة، ومع ذلك فإن الجانب المضيئ هو أن كبار السن يمكنهم تحقيق مكاسب في تنمية قدراتهم البدنية والوظيفية في أية مرحلة سنية بعيداً عن حالة فقدان التي يتعرض لها البعض، وذلك من خلال الانتظام في ممارسة النشاط البدني . (8 : 330)

ويرى الباحث أن النشاط البدني أحد أهم الوسائل الإيجابية لاستثمار وقت فراغ كبار السن وتحسين الصحة العامة وتأخير أعراض الشيخوخة والحد من الإصابة ببعض الأمراض .

حيث أصبح النشاط البدني عنصراً أساسياً من جدول أعمال الصحة العامة وزاد الاهتمام به في السنوات الأخيرة . (13 : 373)

وأصبح من المؤكد منذ فترة طويلة فوائد النشاط البدني على الصحة العقلية والبدنية، وقد أصبحت المشاركة المنتظمة في النشاط البدني عنصراً هاماً من نمط الحياة الصحي لكبار السن، وتتمثل مستويات النشاط البدني ذات الشدة العالية في " ممارسة (30) دقيقة على خمسة أيام على الأقل في الأسبوع" والمستويات معتدلة الشدة من النشاط البدني " ممارسة (20) دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع"، وذلك للمساهمة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ومنع أو تأخير تطور ارتفاع ضغط الدم ومشكلات التمثيل الغذائي، والمساعدة في السيطرة على مرض السكري، والسمنة، والحد من مخاطر هشاشة العظام وبعض أنواع السرطان . (17 : 3 - 7) (21 : 14)

وللنشاط البدني أهمية لتحقيق شيخوخة صحية، لما له من دور في الحد من جميع أسباب الوفاة ومنع حدوث العديد من الحالات المرضية المزمنة بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والقولون وسرطان الثدي، ومرض السكري من النوع الثاني . (5 : 36) (17 : 11)

والنشاط البدني يحسن القدرة البدنية والصحة العقلية ونسب توزيع دهون الجسم . (9 : 59)  
كما أنه يساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والوقاية من بعض أمراض العصر الحديث وخاصة  
الجلوس المستمر لكبار السن . (25)

واستناداً إلى نتائج العديد من الدراسات، فقد أدرجت توصية خاصة بزيادة النشاط البدني في كثير من  
المبادئ التوجيهية الصادرة من منظمة الصحة العالمية (WHO) من أجل صحة أفضل، واهتمت  
المنظمة بالنشاط البدني للرجال والسيدات من جميع الأعمار وعلى مختلف الظروف وفي كافة  
المستويات سواء في (العمل - المنزل - المدرسة - الأماكن العامة - وقت الفراغ)، وعلى الرغم من هذه  
المبادئ التوجيهية والفوائد المعترف بها والمرتبطة بالممارسة المنتظمة للنشاط البدني، إلا أن أعداداً كبيرة  
من كبار السن لا تزال بعيدة عن ممارسة النشاط البدني . (21 : 292)

ومن الدراسات العلمية التي تناولت طبيعة تحديات ممارسة كبار السن للنشاط البدني، دراسة "Anna  
Moschny" (2011م) ومن أهم نتائجها، أن (75%) من عينة البحث أشاروا إلى وجود تحديات تتعلق  
بالحالة الصحية، وعدم توافر مؤسسات رياضية كافية، وأنهم غير مهتمون بالنشاط البدني، عدم وجود  
فرص لممارسة النشاط البدني، نقص وسائل النقل، إضافة إلى أن كبار السن فوق 80 سنة أكدوا أن  
ضعف قدراتهم المادية تقف حائل لممارسة النشاط البدني . (2)

ودراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el" (2011م) ومن أهم نتائجها، ترتبط أهم تحديات  
مشاركة كبار السن بالنشاط البدني في الإحراج والرغبة في عدم الخروج من المنزل والخوف من الإصابة  
وضيق الوقت، وأخرى ترتبط بطبيعة البيئة المحيطة وعدم توافر الإمكانيات الرياضية والتكلفة العالية  
للممارسة وصعوبة الوصول إلى أماكن الممارسة . (1)

ودراسة "Reichert FF" (2007) (19) والتي أشارت نتائجها أنه من أهم تحديات النشاط  
البدني، عدم وجود المال لشراء التجهيزات الرياضية وللذهاب إلى المرافق الرياضية .  
كما أشار "Hutton" وآخرون (2009) (11) أن كبار السن الذين يتوافر لديهم وسائل نقل عام  
مناسبة لديهم فرص أفضل للوصول لأماكن ممارسة النشاط البدني .

ودراسة "Minhat HS" (2012) (15) ومن أهم نتائجها، تمثلت تحديات النشاط البدني لكبار السن  
في بعض العوامل الفردية مثل مستوى التعليم المنخفض والحالة الصحية المتدهورة والإصابة بمرض  
مزمن، وعوامل أسرية مثل غياب أفراد الأسرة أو الأصدقاء لأداء الأنشطة معهم .

ودراسة "Suraya Ibrahim" (2013م) (22) ومن أهم نتائجها، أن تحديات مشاركة كبار السن  
في النشاط البدني تمثلت في حالة الطقس السيئ، عدم المقدرة على الانتظام في الممارسة، صعوبة  
إيجاد وقت مناسب، نقص الدخل المادي، عدم وجود الأصدقاء الممارسين للنشاط البدني، بالإضافة إلى  
زيادة الوزن لدى البعض وخوفهم من الإصابات .

وتعد مشكلة الخوف من الإصابة عائقاً كبيراً يرتبط بابتعاد كبار السن عن المشاركة الإيجابية في  
النشاط البدني . (24 : 44)

ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) ومن أهم نتائجها، أن حواجز المشاركة تتمثل في الظروف الصحية وأعراض الشيخوخة ونقص التوجيه والمعلومات حول برامج النشاط البدني المتاحة والمناسبة .

وبالتالي فإنه لمن الأهمية بمكان دعم ثقافة كبار السن بطرق استثمار أوقات فراغهم، وإثارة دوافعهم نحو الممارسة الإيجابية لألوان النشاط البدني، من أجل تحقيق حياة أكثر استقلالية ونشاطاً .  
ويوجد العديد من نماذج المحفزات التي أشير إليها في المؤلفات والمرتبطة بتحفيز كبار السن على ممارسة النشاط البدني . (7 : 85)

ويرى الباحث أنه لكي يتم تحفيز كبار السن ليصبحوا أكثر نشاطاً، نحتاج لمعالجة تصوراتهم عن النشاط البدني والمرتبطة بأنه عمل شاق أو ضار أو يسبب الإصابات، وحتى كبار السن الذين يتقون في الفوائد المتعددة للنشاط البدني منهم من يعتقد أنه من الصعب عليهم المشاركة في تلك الأنشطة البدنية لأنهم يعانون الضعف البدني والعقلي والإصابة ببعض الأمراض .  
كما أن العديد من الدراسات أكدت على أن انهيار كفاءة الوظائف الحيوية ليست بالضرورة الحتمية في مرحلة كبار السن، حيث ظهر أن كبار السن الذين يتبنون أساليب حياة أكثر نشاطاً يحافظون على استقلالهم ويصبحون أكثر لياقة بدنية من أقرانهم .

وتوجد رسائل سلبية واسعة النطاق حول الشيخوخة والتشكيك في قدرات كبار السن بأنه من الممكن أن يصبحوا أكثر نشاطاً، وقد يكون هذا صحيح لا سيما بين أولئك الذين تعرضوا لتدهور شديد في كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم، الأمر الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى تقلص الثقة بالنفس ومستوى الكفاءة الذاتية . (6 : 79)

ويمكن للتصورات السلبية والآراء المحدودة عن "الشيخوخة الناجحة" يكون لها تأثير سلبي على احترام كبار السن للذات وصورة الجسم . (3 : 17)

والمحفز لتغيير السلوكيات يتأثر بشكل كبير بتصورات كبار السن الذاتية، وتصورات الآخرين عنهم، وقد لوحظ أن محفزات كبير السن تتأثر من حيث المواقف تجاه النشاط البدني بمفاهيمه عن النشاط البدني، مواقف المحيطين به "الطبيب، الزوج، الصديق، الأبناء" . (20 : 343)

وبالإضافة إلى ذلك تظهر الأبحاث أن النظرة للنشاط البدني في وقت متأخر من الحياة تعتمد غالباً على تصورات كبير السن ذاته، من حيث هل النشاط البدني يتناسب مع حالته أم لا، وبالتالي تزداد الفرص التي تجعل كبار السن يعاودون صياغة ما يسمعون من رسائل إعلامية، ومجتمعية، وداخل أنفسهم والتي من شأنها أن تساعد على تحفيز المشاركة في النشاط البدني . (4 : 229)

وبقاء كبار السن في حالة نشطة وانتظامهم في ممارسة أنشطة بدنية مثل المشي، وتسلق السلالم، والذهاب إلى الحدائق العامة ومراكز التسوق، وممارسة التمرينات الرياضية والأنشطة الترويحية مثل السباحة والجولف والتاي شي، يساعد في الوقاية من خطر السقوط من خلال تنمية مرونة المفاصل وزيادة كثافة العظام وتقوية العضلات وتحسين وظائف القلب والرئة، وتقليل الشعور بالتعب، وتحسين النوم والحد من القلق والاكتئاب . (26)

ومن الدراسات العلمية التي أشارت إلى أنواع من محفزات كبار السن للنشاط البدني، دراسة "Martín, M" (2010م) (14) ومن أهم نتائجها، تمثلت الدوافع المشتركة بين السيدات والرجال في الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، التمتع بالنشاط البدني، وجاءت مشورة الطبيب بالممارسة سبب في المشاركة بالنشاط البدني لدى السيدات أكثر من الرجال، كما أن نظافة أماكن الممارسة وتوافر المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشي .

ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) ومن أهم نتائجها، لا يوجد فروق دالة بين الرجال والسيدات في مستويات المشاركة في برامج النشاط البدني، وتمثلت ميسرات المشاركة في توافر الدافع للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، البرامج تقدم بأسعار معقولة ومريحة، إضافة إلى أن البرامج محفزة للممارسة .

وبالتالي فإن التعرف على تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن، له أهمية في وضع استراتيجية أو خطة عمل مستقبلية تهدف من خلال إجراءاتها التغلب على بعض التحديات ودعم محفزات النشاط البدني لكبار السن .

**هدف البحث :** يهدف البحث إلى رصد التحديات التي تحول دون أن يشارك العديد من كبار السن في النشاط البدني، وكذا التعرف على المحفزات التي تدفع البعض الآخر نحو المشاركة في النشاط البدني في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لكبار السن ومنها (نوع الجنس - السن - الحالة الاجتماعية - مستوى التعليم - منطقة الإقامة - طبيعة المنطقة) وذلك من خلال :

- 1) التعرف على التحديات المرتبطة بممارسة النشاط البدني لكبار السن .
- 2) التعرف على المحفزات المرتبطة بممارسة النشاط البدني لكبار السن .
- 3) التعرف على علاقة تحديات النشاط البدني كبار السن والمتغيرات الديموغرافية للبحث .
- 4) التعرف على علاقة محفزات النشاط البدني كبار السن والمتغيرات الديموغرافية للبحث .

**التعريف ببعض المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث**

- **التحديات :** كل ما يعوق الشخص عن أداء سلوك معين سواء كان هذا العائق مادي أو معنوي .

(تعريف إجرائي)

- **المحفزات :** القوة التي تعمل على أو داخل الفرد للبدء في اتخاذ سلوك معين. (تعريف إجرائي)

**إجراءات البحث**

**منهج البحث:** يستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهدف البحث وطبيعة إجراءاته .

**مجتمع البحث :** تعداد السكان في مصر حسب تقرير الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء في عام 2013م، (84.628.982) أربعة وثمانون مليون وستمائة وثمانية وعشرون ألف وتسعمائة واثنين وثمانون نسمة، وأشار تقرير الجهاز أن نسبة كبار السن فوق (60) عام وصلت (5%) من إجمالي السكان، وبالتالي يصبح تعداد كبار السن فوق (60 سنة) نحو (4.231.449) أربعة ملايين ومائتان وواحد وثلاثون ألف وأربعمائة وتسعة وأربعون نسمة، وتعداد سكان محافظة الجيزة وفقاً للتقرير (7.291.017) سبعة مليون ومائتان وواحد وتسعون ألف وسبعة عشرة نسمة، وبالتالي فإن نسبة (5%)

منهم يمثلون كبار السن فوق (60) عام أي ما يقرب من (364.550) ثلاثمائة وأربعة وستون ألف وخمسمائة وخمسون. (27) مرفق (6)

### عينة البحث:

- وفقاً لخريطة أحياء محافظة الجيزة (23)، تم عرض استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد الأحياء الممثلة لمجتمع البحث . مرفق (3)
- ووفقاً لآراء السادة الخبراء تم التطبيق في الأحياء (العجوزة، الدقي، الهرم) ممثلة للمناطق الراقية، (بولاق الدكرور، العمرانية) ممثلة للمناطق المتوسطة والشعبية . جدول (8) مرفق (3)
- تم تحديد حجم عينة البحث تبعاً لقانون "ريتشارد جيجر" وبلغ تعداد عينة البحث (384) من كبار السن، بواقع (268) رجال، (116) سيدات تتراوح أعمارهم بين (60 : 79 سنة)، والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث وأماكن التطبيق .

### جدول (1)

توصيف عينة البحث وفقاً للأحياء وأماكن التطبيق (ن = 384)

م	أحياء محافظة الجيزة	أماكن التطبيق على العينة		الرجال		السيدات		الإجمالي	%
		ك	%	ك	%	ك	%		
1	العجوزة	بعض مقاهي الحي - مركز ميت عقبة - نادي الزمالك - نادي الترسانة الرياضي	39	10.16	25	6.51	64	16.67	
2	الدقي	بعض مقاهي الحي - مركز شباب أولاد علام - نادي الصيد - مركز كبار السن بجامعة القاهرة - المدينة الرياضية بجامعة القاهرة	34	8.85	12	3.13	46	11.98	
3	الهرم	بعض مقاهي الحي - سعود مول - كارفور الهرم - هايبر وان - نادي الريوة - نادي 6 أكتوبر الرياضي - مركز شباب الوفاء - نادي أبو الهول	133	34.64	53	13.8	186	48.44	
4	بولاق الدكرور	بعض مقاهي الحي - مركز شباب مبارك - نادي بولاق الدكرور	29	7.55	19	4.95	48	12.5	
5	العمرانية	بعض مقاهي الحي - مركز الخدمة بكلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان	33	8.59	7	1.82	40	10.42	
		<b>الإجمالي</b>	<b>268</b>	<b>69.79</b>	<b>116</b>	<b>30.21</b>	<b>384</b>	<b>100</b>	

يتضح من جدول (1) أحياء محافظة الجيزة التي تم التطبيق بها، وكذلك أماكن التطبيق على العينة وتعداد الرجال والسيدات من كبار السن حسب أحياء المحافظة وأماكن التطبيق بها .

### جدول (2)

توصيف عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = 384)

م	المتغيرات	العدد	%	الالتواء
1	الجنس	ذكر	69.8	0.865
		أنثى	30.2	
2	السن	60 - لأقل من 65	53.1	0.614
		65 - لأقل من 70	24.2	
		فوق 70	22.7	
3	الحالة الاجتماعية	متزوج	75.3	1.336
		مطلق	4.9	
		أرمل	19.8	
		أعزب	0	
4	مستوى التعليم	أقل من المتوسط	12	0.045
		متوسط	43	
		مؤهل عالي	37.5	
		دراسات عليا	7.6	
5	منطقة الإقامة	العجوزة	16.7	0.092
		الذقي	12	
		الهرم	22.1	
		الشيخ زايد	7	
		6 أكتوبر	19.3	
		بولاق الدكرور	12.5	
		العمرائية	10.4	
6	طبيعة منطقة الإقامة	راقية	25.8	0.008
		متوسطة	49	
		شعبية	25.3	

يتضح من جدول (2) أن قيم الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين (3±) وبالتالي فإن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً في هذه المتغيرات .

#### أدوات جمع البيانات

- **المسح المرجعي** : للكتب والدراسات والبحوث في مجال رياضة كبار السن، شبكة المعلومات الدولية، لتحديد المحاور الرئيسية وعبارات الاستبيان .

- **استمارتي الاستبيان** : (من إعداد الباحث)، ومرتا بالمراحل التالية :

○ تم عرض استطلاع رأي على السادة الخبراء من المتخصصين في الترويج الرياضي ورياضة كبار السن والاجتماع الرياضي وعددهم (5 خبراء) تضمن على (7) متغيرات ديموغرافية وهي "نوع الجنس، السن، الدخل الشهري، الحالة الاجتماعية، مستوى التعليم، منطقة الإقامة، طبيعة المنطقة" و(10) محاور "الأسباب الصحية، الأسباب البدنية، الأسباب الاجتماعية، الأسباب النفسية، الأسباب الثقافية، أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب مادية، أسباب تتعلق بالامان والسلامة، أسباب مجتمعية"، وأشارت الآراء إلى حذف متغير "الدخل الشهري"، وحذف محورين "أسباب تتعلق بالامان والسلامة، أسباب مجتمعية" جدول (3) وجدول (4) مرفق (1).

○ عُرِضت استمارتي الاستبيان في شكلها الأولي على السادة الخبراء، لإجراء عمليات التعديل أو الحذف أو الإضافة، وكان ميزان التقدير ثنائي (نعم - لا) يعبر عنها في استجابات أفراد

العينة ب (2 - 1)، واشتملت استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" على عدد (73) عبارة موزعة على (8) محاور، في حين اشتملت استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني" على عدد (77) عبارة موزعة على (8) محاور مرفق (2) .

○ بعد تعديلات السادة الخبراء وصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان الأولى إلى (69) عبارة موزعة على (8) محاور، في حين وصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان الثانية إلى (73) عبارة موزعة على (8) محاور، كما أشارت آراء السادة الخبراء أن يكون ميزان التقدير ثنائي (نعم - لا) يعبر عنها ب (2 - 1) في محاور "الأسباب الصحية، الأسباب البدنية، الأسباب الاجتماعية، الأسباب النفسية، الأسباب الثقافية" في حين يتم استخدام ميزان التقدير الثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا) يعبر عنها ب (3 - 2 - 1) في محاور "أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب مادية" مرفق (3) .

#### المعاملات الإحصائية لاستمارتي الاستبيان :

- **الصدق** : إضافة إلى صدق المحكمين من خلال المقابلات الشخصية، تم إيجاد الاتساق الداخلي لمحاور وعبارات استمارتي الاستبيان بالتطبيق على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج العينة الأساسية للبحث وعددهم (30) في الاستمارة الأولى "تحديات النشاط البدني"، (30) في الاستمارة الثانية "محفزات النشاط البدني"، وقد حققت العبارات في استمارة الاستبيان الأولى قيم ارتباط تراوحت بين (0.374 - 0.689)، وتم استبعاد عدد (21) عبارة لم تحقق قيم الارتباط، وقد حققت العبارات في استمارة الاستبيان الثانية قيم ارتباط تراوحت بين (0.363 - 0.632) وتم استبعاد عدد (20) عبارة لم تحقق قيم الارتباط مرفق (4) .
- **الثبات** : تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's" للتحقق من ثبات استمارتي الاستبيان وقد حققت محاور استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" قيم ارتباط تراوحت بين (0.488 - 0.741)، كما حققت محاور استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني" قيم ارتباط تراوحت بين (0.385 - 0.608) مرفق (4)
- بعد إجراء معاملات الصدق على استمارتي الاستبيان وصل عدد العبارات النهائية للاستمارة الأولى (48) عبارة، وعدد العبارات النهائية للاستمارة الثانية (53) عبارة مرفق (5) .

#### الدراسة الميدانية :

- تم تطبيق استمارتي الاستبيان على عينة استطلاعية خلال الفترة من 5 إلى 25 مايو 2013م، وتم التطبيق على أفراد العينة الأساسية للبحث وعددهم (384) من كبار السن بواقع (268) مسن) و (116) مسنة) خلال الفترة من 6 يونيو إلى 30 أغسطس 2013م، بمساعدة مجموعة من طلاب تخصص رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان بعد تدريبهم على كيفية إجراء التطبيق على تلك الفئة العمرية .
- في ضوء طبيعة البحث الذي يتضمن استمارتي استبيان الأولى خاصة بتحديات النشاط البدني، الثانية خاصة بمحفزات النشاط البدني، وبعد انتهاء التطبيق على العينة الأساسية للبحث، تم

فصل استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن والخاصة بكل استمارة استبيان، وأسفر ذلك عن عدد (240) من كبار السن (165) رجال و (75) سيدات أجابوا على استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" في حين أجاب نحو (144) من كبار السن (103) رجال و (41) سيدات على استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني".

#### المعالجات الإحصائية للبحث

- استخدم الباحث اختبار (كا<sup>2</sup>)، اختبار "ت"، تحليل التباين، اختبار (LSD)، وارتضى الباحث مستوى معنوية (0.05) لقبول نتائج البحث .

- عرض وتفسير النتائج لاستمارة استبيان "تحديات النشاط البدني لكبار السن"

جدول (3)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الأول

" الأسباب الصحية " (ن=240)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك		
6	* 24.067	67.083	322	65.8	158	34.2	82	تحذيرات الطبيب من بذل مجهود بدني	1
5	* 7.35	70.625	339	58.8	141	41.3	99	أعاني من التهابات في المفاصل	2
2	* 17.067	80.208	385	39.6	95	60.4	145	أعاني من أمراض القلب	3
4	* 6.017	71.042	341	57.9	139	42.1	101	ضعف حالتي الصحية	4
3	* 6.667	79.167	380	41.7	100	58.3	140	أعاني هشاشة العظام	5
1	* 91.267	80.417	386	80.8	194	19.2	46	ضعف البصر	6

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (4)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثاني

" الأسباب البدنية " (ن = 240)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك		
1	* 35.267	84.375	405	30.8	74	69.2	166	أشعر بالإجهاد في حال بذل مجهود بدني	1
4	* 18.15	68.125	327	63.8	153	36.3	87	أعاني من تشوهات قوامية	2
2	* 7.35	70.625	339	58.8	144	41.3	99	ضعف مهاراتي الرياضية	3
3	* 10.417	69.792	335	60.4	145	39.6	95	ضعف لياقتي البدنية	4
5	* 19.267	67.917	326	64.2	154	35.8	86	زيادة وزني	5

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (5)

التكرار والمجموع التقديري والوزن لنسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثالث  
" الأسباب الاجتماعية " (ن = 240)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
1	لم أصادف جماعة رياضية لكبار السن	140	58.3	100	41.7	380	79.167	* 6.667	2
2	لا أرغب في الاختلاط بالآخرين	70	29.2	170	70.8	310	64.583	* 41.667	5
3	أصدقائي لا يمارسون الرياضة	101	42.1	139	57.9	341	71.047	* 6.017	3
4	لم أجد التشجيع الأسري	163	67.9	77	32.1	403	83.958	* 30.817	1
5	الأعباء الأسرية	90	37.5	150	62.5	330	68.75	* 15	4

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (6)

التكرار والمجموع التقديري والوزن لنسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الرابع  
" الأسباب النفسية " (ن = 240)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
1	لا أجد التشجيع لممارسة النشاط البدني	177	73.8	63	26.3	417	86.875	* 54.15	1
2	عدم توفر المتعة في الممارسة	50	20.8	190	79.2	290	60.417	* 81.667	5
3	أفضل الجلوس في المنزل	97	40.4	143	59.6	337	70.208	* 8.817	4
4	أحب البقاء بمفردي	149	62.1	91	37.9	389	81.042	* 14.017	3
5	شعوري بالخجل	171	71.3	69	28.8	411	85.625	* 43.35	2

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (7)

التكرار والمجموع التقديري والوزن لنسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الخامس  
" الأسباب الثقافية " (ن = 240)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
1	لا أعرف فوائد ممارسة النشاط البدني	148	61.7	92	38.3	388	80.333	* 13.067	5
2	النشاط البدني لا يصلح لكبار السن	171	71.3	69	28.8	411	85.625	* 43.35	3
3	أفضل المشاهدة عن الممارسة	94	39.2	146	60.8	334	69.583	* 11.267	6
4	الخجل من نظرة المجتمع	165	68.8	75	31.3	405	84.375	* 33.75	4
5	الإصابة ترتبط بالممارسة	195	81.3	45	18.8	435	90.625	* 93.75	1
6	لا أهتم بالنشاط البدني	184	76.7	56	23.3	424	88.333	* 68.267	2

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (8)  
التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور السادس  
" أسباب تتعلق بالإمكانات " (ن = 240)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	ك			%	ك		
1	* 111.175	82.778	596	65.4	157	17.5	42	17.1	41	عيادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية	1
3	* 66.025	78.194	563	57.9	139	18.8	45	23.3	56	أرصفة وممرات تصلح للمشي والجري	2
4	* 42.175	77.639	559	52.5	126	27.9	67	19.6	47	أندية رياضية أو مراكز شباب	3
6	* 45.325	77.361	557	53.8	129	24.6	59	21.7	52	أدوات وأجهزة رياضية مناسبة	4
8	* 15.025	73.472	529	43.8	105	32.9	79	23.3	56	برامج رياضية مناسبة	5
2	* 66.775	80.972	583	53.8	129	35.4	85	10.8	26	مقاعد مناسبة للراحة	6
4	* 76.975	77.639	559	59.2	142	14.6	35	26.3	63	دورات مياه نظيفة	7
6	* 27.075	74.583	537	49.2	118	25.4	61	25.4	61	حدائق ومتنزهات	8

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (9)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور السابع  
" أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة " (ن = 240)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	ك			%	ك		
2	* 46.3	78.611	566	50.8	122	34.2	82	15	36	النظافة المستمرة لأماكن الممارسة	1
6	* 21.675	73.75	531	47.5	114	26.3	63	26.3	63	سهولة الوصول لأماكن الممارسة	2
4	* 43.6	76.111	548	53.3	128	21.7	52	25	60	انتشار صناديق جمع القمامة	3
5	* 25.225	75.277	542	47.9	115	30	72	22.1	53	بعدها عن مصادر التلوث	4
7	* 19.825	72.639	523	46.7	112	24.6	59	28.8	69	توافر مساحات خضراء	5
3	* 43.3	76.944	554	53.3	128	24.2	58	22.5	54	النظافة الجيدة للطرق	6
1	* 72.075	79.583	573	59.2	142	20.4	49	20.4	49	سهولة حركة المرور	7
8	* 6.3	70.833	510	38.3	92	35.8	86	25.8	62	الهدوء طوال اليوم	8
9	* 20.425	66.806	481	40.4	97	19.6	47	40	96	نقاء جوها	9

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (10)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثامن  
" الأسباب المادية " (ن = 240)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	ك			%	ك		
4	* 24.325	74.306	535	48.3	116	26.3	63	25.4	61	أدفع قيمة اشتراك عضوية الأندية الرياضية	1
2	* 43.225	77.639	559	52.9	127	27.1	65	20	48	أشترك في مراكز رياضية خاصة (جيم)	2
3	* 32.025	74.583	537	50.4	121	22.9	55	26.7	64	أشترى الملابس الرياضية	3
1	* 51.1	78.056	562	55	132	24.2	58	20.8	50	أشترى الأجهزة الرياضية	4

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (11) دلالة الفروق بين محاور استمارة استبيان " تحديات النشاط البدني " وفقاً لمتغير نوع الجنس (ن = 240)

الدلالة	قيمة ت	السيدات ن = 75		الرجال ن = 165		محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		ع	م	ع	م	
غير دال	0.456	1.303	8.373	1.288	8.291	الأسباب الصحية
غير دال	1.368	1.1	7.373	1.192	7.152	الأسباب البدنية
غير دال	0.972	1.154	7.453	1.09	7.303	الأسباب الاجتماعية
غير دال	0.711	1.089	7.613	0.999	7.715	الأسباب النفسية
غير دال	0.582	1.138	10.053	1.201	9.958	الأسباب الثقافية
دال	* 2.127	2.938	18.067	3.039	18.958	أسباب تتعلق بالإمكانات
دال	* 2.281	3.921	19.293	3.7	20.491	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
غير دال	0.237	2.131	8.88	2.801	8.794	الأسباب المادية

قيمة ت عند مستوي (0.05) = 1.960

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين محوري أسباب تتعلق بالإمكانات وأسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير نوع الجنس لصالح الرجال .  
جدول (12) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان " تحديات النشاط البدني " وفقاً لمتغير السن، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 240)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		فوق 70	65 - لأقل من 70	60 - لأقل من 65			
دال	*5.067	*0.586	0.027		60 - لأقل من 65	8.172	الأسباب الصحية
		*0.613			65 - لأقل من 70	8.145	
					فوق 70	8.758	
دال	*11.813	*0.845	*0.41		60 - لأقل من 65	6.897	الأسباب البدنية
		* 4.35			65 - لأقل من 70	7.307	
					فوق 70	7.742	
غير دال	0.068	0.016	0.064		60 - لأقل من 65	7.371	الأسباب الاجتماعية
		0.048			65 - لأقل من 70	7.307	
					فوق 70	7.355	
غير دال	1.201	0.217	0.041		60 - لأقل من 65	7.638	الأسباب النفسية
		0.258			65 - لأقل من 70	7.597	
					فوق 70	7.855	
غير دال	2.631	0.014	*0.401		60 - لأقل من 65	10.095	الأسباب الثقافية
		0.387			65 - لأقل من 70	9.694	
					فوق 70	10.081	
دال	*3.236	0.819	*1.109		60 - لأقل من 65	18.181	أسباب تتعلق بالإمكانات
		0.29			65 - لأقل من 70	19.29	
					فوق 70	19	
غير دال	2.385	*1.275	0.628		60 - لأقل من 65	19.612	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		0.597			65 - لأقل من 70	20.29	
					فوق 70	20.887	
غير دال	1.924	0.348	0.555		60 - لأقل من 65	8.767	الأسباب المادية
		0.903			65 - لأقل من 70	9.323	
					فوق 70	8.419	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 237) ومستوي معنوية (0.05) = 3.04

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين محوري الأسباب الصحية والأسباب البدنية وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن فوق (70) سنة.

جدول (13) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 240)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		ارمل	مطلق	متزوج			
غير دال	0.542	0.14	0.3		متزوج	8.3	الأسباب الصحية
		0.44			مطلق	8	
دال	*3.76	0.342	0.678		ارمل	8.44	الأسباب البدنية
		* 1.02			متزوج	7.18	
غير دال	0.786	0.209	0.111		مطلق	6.5	الأسباب الاجتماعية
		0.32			ارمل	7.52	
غير دال	1.415	0.272	0.028		متزوج	7.39	الأسباب النفسية
		0.3			مطلق	7.5	
غير دال	0.051	0.04	0.1		ارمل	7.18	الأسباب الثقافية
		0.06			متزوج	10	
غير دال	0.664	0.49	0.65		مطلق	9.9	أسباب تتعلق بالإمكانات
		0.16			ارمل	9.96	
غير دال	1.249	0.78	1.3		متزوج	18.55	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		0.52			مطلق	19.2	
غير دال	1.071	0.531	0.489		ارمل	19.04	الأسباب المادية
		1.02			متزوج	19.9	
					مطلق	21.2	
					ارمل	20.68	
					متزوج	8.91	
					مطلق	9.4	
					ارمل	8.38	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 237) ومستوي معنوية (0.05) = 3.04

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين محور الأسباب البدنية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الأرامل من كبار السن .

جدول (14) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقا لمتغير مستوى التعليم، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 240)

الدلالة	قيمة ف	مستوي التعليم				المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		دراسات عليا	مؤهل عالي	تعليم متوسط	أقل من المتوسط			
غير دال	0.023	0.106	0.052	0.047		أقل من المتوسط	8.269	الأسباب الصحية
		0.059	0.005			تعليم متوسط	8.316	
		0.054				مؤهل عالي	8.321	
						دراسات عليا	8.375	
غير دال	2.753	1.043	0.441	0.479		أقل من المتوسط	6.769	الأسباب البدنية
		0.565	0.068			تعليم متوسط	7.248	
		0.603				مؤهل عالي	7.21	
						دراسات عليا	7.813	
غير دال	1.442	0.447	0.138	0.085		أقل من المتوسط	7.385	الأسباب الاجتماعية
		0.533	0.223			تعليم متوسط	7.47	
		0.309				مؤهل عالي	7.247	
						دراسات عليا	6.938	
غير دال	0.72	0.288	0.168	0.299		أقل من المتوسط	7.462	الأسباب النفسية
		0.011	0.131			تعليم متوسط	7.761	
		0.12				مؤهل عالي	7.629	
						دراسات عليا	7.75	
غير دال	1.196	0.067	0.377	0.098		أقل من المتوسط	9.808	الأسباب الثقافية
		0.031	0.279			تعليم متوسط	9.906	
		0.31				مؤهل عالي	10.185	
						دراسات عليا	9.875	
دال	*8.754	* 2.447	* 1.73	0.0854		أقل من المتوسط	19.385	أسباب تتعلق بالإمكانات
		* 2.533	* 1.816			تعليم متوسط	19.47	
		0.717				مؤهل عالي	17.654	
						دراسات عليا	16.938	
دال	*11.388	* 5.457	* 2.547	0.88		أقل من المتوسط	21.769	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		* 4.576	* 1.667			تعليم متوسط	20.889	
		* 2.91				مؤهل عالي	19.222	
						دراسات عليا	16.313	
دال	*3.864	* 1.663	* 1.329	0.325		أقل من المتوسط	9.539	الأسباب المادية
		1.339	* 1.004			تعليم متوسط	9.214	
		0.335				مؤهل عالي	8.21	
						دراسات عليا	7.875	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 237) ومستوي معنوية (0.05) = 3.04

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية بين محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير مستوى التعليم لصالح أصحاب التعليم الأقل من المتوسط .

جدول (15) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقاً لمتغير منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 240)

الدلالة	قيمة ف	منطقة الإقامة						المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		العمرانية	بولاق الدكرور	6 أكتوبر	الشيخ زايد	الهرم	الدقي			
دال	4.929	* 1.241	* 0.945	0.381	0.527	0.455	* 0.687	العجوزة	8.848	الأسباب الصحية
		0.554	0.259	0.305	* 1.214	0.232		الدقي	8.161	
		* 0.786	0.79	0.074	* 0.982			الهرم	8.393	
		* 1.768	* 1.473	0.908				الشيخ زايد	9.375	
		0.859	0.564					6 أكتوبر	8.467	
		0.295						بولاق الدكرور	7.902	
								العمرانية	7.607	
دال	5.295	0.118	* 0.554	0.406	0.739	0.311	* 0.616	العجوزة	7.261	الأسباب البدنية
		0.498	0.062	* 1.022	* 1.355	* 0.926		الدقي	6.645	
		0.429	* 0.864	0.095	0.429			الهرم	7.571	
		0.857	* 1.293	0.333				الشيخ زايد	8	
		0.524	* 0.959					6 أكتوبر	7.667	
		0.436						بولاق الدكرور	6.707	
								العمرانية	7.143	
دال	5.185	0.11	0.254	* 1.051	* 1.467	0.485	0.137	العجوزة	7.717	الأسباب الاجتماعية
		0.027	0.117	* 0.914	* 1.331	0.349		الدقي	7.581	
		0.375	0.231	* 0.565	* 0.982			الهرم	7.232	
		* 1.357	* 1.213	0.417				الشيخ زايد	6.25	
		* 0.94	* 0.797					6 أكتوبر	6.667	
		0.143						بولاق الدكرور	7.463	
								العمرانية	7.607	
غير دال	1.377	0.492	0.08	0.323	0.332	0.046	0.263	العجوزة	7.544	الأسباب النفسية
		0.229	0.343	0.06	0.069	0.217		الدقي	7.807	
		0.446	0.126	0.278	0.286			الهرم	7.589	
		0.161	0.411	0.008				الشيخ زايد	7.875	
		0.169	0.403					6 أكتوبر	7.867	
		0.572						بولاق الدكرور	7.463	
								العمرانية	8.036	

تابع جدول (15) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقاً لمتغير منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 240)

الدلالة	قيمة ف	منطقة الإقامة							المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		العمرانية	بولاق	أكتوبر	زايد	الهرم	الدقي	العجوزة			
غير دال	1.354	0.048	0.448	0.103	0.13	0.363	0.031		العجوزة	10.13	الأسباب الثقافية
		0.017	0.478	0.072	0.161	0.393			الدقي	10.161	
		0.411	0.085	0.465	0.232				الهرم	9.768	
		0.179	0.317	0.233					الشيخ زايد	10	
		0.055	0.55						6 أكتوبر	10.233	
		0.496							بولاق الدكرور	9.683	
									العمرانية	10.179	
دال	31.838	* 2.677	* 1.489	* 4.675	1.484	0.659	0.125		العجوزة	18.609	أسباب تتعلق بالإمكانات
		* 2.801	* 1.614	* 4.551	1.359	0.784			الدقي	18.484	
		* 2.018	0.83	* 5.331	* 2.143				الهرم	19.268	
		* 4.161	* 2.973	* 3.192					الشيخ زايد	17.125	
		* 7.352	* 6.164						6 أكتوبر	13.933	
		* 1.188							بولاق الدكرور	20.098	
									العمرانية	21.286	
دال	35.814	* 2.429	* 2.305	* 6.667	1.875	0.357	0.823		العجوزة	20.5	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		* 3.251	* 3.127	* 5.644	1.052	0.465			الدقي	19.677	
		* 2.786	* 2.662	* 6.11	1.518				الهرم	20.143	
		* 4.304	* 4.18	* 4.592					الشيخ زايد	18.625	
		* 8.895	* 8.772						6 أكتوبر	14.033	
		0.124							بولاق الدكرور	22.805	
									العمرانية	22.929	
دال	21.13	* 1.486	0.742	3.578	* 2.728	* 1.603	0.349		العجوزة	9.478	الأسباب المادية
		* 1.835	* 1.09	* 3.229	* 2.379	* 1.257			الدقي	9.129	
		* 3.089	* 2.345	* 1.975	1.125				الهرم	7.875	
		* 4.214	* 3.47	0.85					الشيخ زايد	6.75	
		* 5.064	* 4.32						6 أكتوبر	5.9	
		0.745							بولاق الدكرور	10.22	
									العمرانية	10.964	

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية (2 ، 237) ومستوى معنوية (0.05) = 3.04

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً بين محوري الأسباب الصحية والأسباب البدنية وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة الشيخ زايد، وفي محاور الأسباب الاجتماعية لصالح المقيمين بحي العجوزة، وفي محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية لصالح المقيمين بحي العمرانية.

جدول (16) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقا لمتغير طبيعة منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 240)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "تحديات النشاط البدني"
		راقية	متوسطة	شعبية			
غير دال	1.672	0.334	0.059		شعبية	8.278	الأسباب الصحية
		0.394			متوسطة	8.219	
					راقية	8.612	
غير دال	0.316	0.167	0.096		شعبية	7.14	الأسباب البدنية
		0.071			متوسطة	7.235	
					راقية	7.306	
غير دال	1.461	0.324	0.225		شعبية	7.528	الأسباب الاجتماعية
		0.098			متوسطة	7.303	
					راقية	7.204	
غير دال	0.369	0.151	0.016		شعبية	7.722	الأسباب النفسية
		0.134			متوسطة	7.706	
					راقية	7.571	
غير دال	0.121	0.089	0.078		شعبية	9.931	الأسباب الثقافية
		0.012			متوسطة	10.008	
					راقية	10.02	
دال	10.026	* 2.421	* 0.914		شعبية	19.625	أسباب تتعلق بالإمكانات
		* 1.51			متوسطة	18.714	
					راقية	17.204	
دال	17.947	* 3.896	* 2.026		شعبية	21.917	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		* 1.87			متوسطة	19.891	
					راقية	18.02	
دال	5.723	* 1.601	0.626		شعبية	9.458	الأسباب المادية
		* 0.975			متوسطة	8.832	
					راقية	7.857	

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية (2 ، 237) ومستوي مغنوية (0.05) = 3.04

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائياً بين محوري أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير طبيعة منطقة الإقامة لصالح المناطق الشعبية.

#### ● مناقشة نتائج استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"

يتضح من جداول (3 : 10) استجابات عينة البحث على استمارة استبيان " تحديات النشاط البدني لكبار السن "، وارتضى الباحث نسبة 75% لتفسير العبارات، وقد أظهرت نتائج تلك الاستجابات ما يلي :

**الأسباب الصحية** جدول (3) تمثلت أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن فيما يتعلق بالأسباب الصحية في العبارة (6) ضعف البصر بنسبة (80.417%) تليها العبارة (3) أعاني من أمراض القلب بنسبة (80.208%)، ثم العبارة (5) أعاني هشاشة العظام بنسبة (79.167%)، وجاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (نعم) في العبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا<sup>2</sup>) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الصحية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة " Anna Moschny" (2011م) (2) أن (75%) من عينة البحث أشاروا إلى وجود تحديات تتعلق بالحالة الصحية، ودراسة "Minhat HS" (2012) (15) من تحديات النشاط البدني لكبار السن الحالة

الصحية المتدهورة والإصابة بمرض مزمن، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) ومن أهم نتائجها، أن حواجز المشاركة تتمثل في الظروف الصحية وأعراض الشيخوخة .

**الأسباب البدنية** جدول (4) وكانت أهم تحدياتها في العبارة (1) أشعر بالإجهاد في حال بذل مجهود بدني بنسبة (84.375%) وجاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) لهذه العبارة دالة في اتجاه (نعم)، في حين جاءت قيم (كا<sup>2</sup>) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وأشارت نتائج دراسة "Suraya Ibrahim" (2013م) (22) أن زيادة الوزن أحد تحديات المشاركة في النشاط البدني .

**الأسباب الاجتماعية** جدول (5) وجاءت أهم تحدياتها في العبارة (4) لم أجد التشجيع الأسري بنسبة (83.958%) تلتها العبارة (1) لم أصادف جماعة رياضية لكبار السن بنسبة (79.167%)، وجاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا<sup>2</sup>) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الاجتماعية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Minhat HS" (2012) (15) غياب أفراد الأسرة لأداء الأنشطة، دراسة "Suraya Ibrahim" (2013م) (22) عدم وجود الأصدقاء الممارسين للنشاط البدني، ودراسة "Anna Moschny" (2011م) (2) عدم وجود فرص لممارسة النشاط البدني .

**الأسباب النفسية** جدول (6) وكانت أهم تحدياتها في العبارة (1) لا أجد التشجيع لممارسة النشاط البدني بنسبة (86.875%)، تلتها العبارة (5) شعوري بالخجل بنسبة (85.625%)، ثم العبارة (4) أحب البقاء بمفردي وحصلت على نسبة (81.042%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (نعم) لتلك العبارات السابقة، في حين جاءت قيم (كا<sup>2</sup>) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وأشارت نتائج دراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el" (2011م) (1) أن الإحراج والرغبة في عدم الخروج من المنزل من أهم تحديات المشاركة في النشاط البدني لكبار السن .

**الأسباب الثقافية** جدول (7) وتمثلت أهم تحدياتها في العبارة (5) الإصابة ترتبط بالممارسة بنسبة 93.75%، ثم العبارة (6) لا أهتم بالنشاط البدني بنسبة 88.333%، تلتها العبارة (2) النشاط البدني لا يصلح لكبار السن بنسبة (85.625%)، ثم العبارة (4) الخجل من نظرة المجتمع بنسبة (84.375%)، وأخيراً العبارة رقم (1) لا أعرف فوائد ممارسة النشاط البدني بنسبة (80.333%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (نعم) لتلك العبارات السابقة، في حين جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) دالة وفي اتجاه (لا) في العبارة رقم (3)، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الثقافية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Minhat HS" (2012) (15) مستوى التعليم المنخفض، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) نقص التوجيه والمعلومات حول برامج النشاط البدني المتاحة والمناسبة، ودراسة كل من "Anna Moschny" (2011م) (2)، "Ana Carina Naldino Cassou & el" (2011م) (1)، "Suraya Ibrahim" (2013م) (22) الخوف من الإصابة .

**أسباب تتعلق بالإمكانات** جدول (8) وكانت أهم تحدياتها العبارة (1) توفر عيادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية بنسبة (82.778%)، تلتها العبارة (6) مقاعد مناسبة للراحة بنسبة

(80.972%)، ثم العبارة (2) أرصفة وممرات تصلح للمشى والجري بنسبة (78.194%)، ثم العبارتان (3، 7) وهما أندية رياضية أو مراكز شباب، دورات مياة نظيفة بنسبة (77.639%)، وجاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) دالة وفي اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالإمكانات وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Anna Moschny" (2011م) (2) عدم توافر مؤسسات رياضية كافية ونقص وسائل النقل، ودراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el Hutton" وآخرون (2009) (11) كبار السن الذين يتوفر لديهم وسائل نقل عام مناسبة توفر لهم سبل الوصول إلى أماكن ممارسة النشاط البدنيهم الأكثر ممارسة .

**أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة** جدول (9) وتمثلت أهم تحدياتها العبارة (7) سيولة حركة المرور بنسبة 79.583%، تلتها العبارة (1) النظافة المستمرة لأماكن الممارسة بنسبة (78.611%)، ثم العبارة (6) النظافة الجيدة للطرق بنسبة (76.944%)، ثم العبارة (3) انتشار صناديق جمع القمامة بنسبة (76.111%)، وأخيراً العبارة (4) بعدها عن مصادر التلوث بنسبة (75.277%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالبيئة المحيطة وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el Suraya Ibrahim" (2013م) (22) حالة الطقس السيئ .

**أسباب مادية** جدول (10) وتمثلت أهم تحدياتها العبارة (7) أشتري الأجهزة الرياضية بنسبة 78.056%، ثم العبارة (2) أشتري في مراكز رياضية خاصة (جيم) بنسبة (77.639%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب المادية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Anna Moschny" (2011م) (2) كبار السن فوق 80 سنة أكدوا أن ضعف قدراتهم المادية تقف حائل لممارسة النشاط البدني، دراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el Suraya Ibrahim" (2013م) (22) نقص الدخل المادي، دراسة "Reichert FF" (2007) (19) من أهم تحديات النشاط البدني، عدم وجود المال لشراء التجهيزات الرياضية وللذهاب إلى المرافق الرياضية .

كما يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً في محوري أسباب تتعلق بالإمكانات وأسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير نوع الجنس لصالح الرجال، ويرى الباحث أن السبب قد يرجع في أن الرجال أكثر ميول لممارسة النشاط البدني باستخدام الأجهزة الرياضية بعكس السيدات اللاتي يفضلن المشي أو الجري وبالتالي فإن الرجال أكثر دراية بمدى توافر الإمكانات والتجهيزات الرياضية في أماكن الممارسة، وأكدت نتائج دراسة "Monash university" (2007) أن سوء عوامل البيئة المحيطة تؤثر على مشاركة كبار السن في النشاط البدني . (16 : 9)

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً في محوري الأسباب الصحية والأسباب البدنية وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن فوق (70) سنة، ويرجع الباحث السبب في أنه كلما تقدم الإنسان

في العمر كما زاد انخفاض مستويات اللياقة البدنية والوظيفية، وقد أظهرت نتائج الأبحاث أن كبار السن يفقدون حوالي (1.5%) من قدراتهم الوظيفية والبدنية سنويا مقارنة بالقوة القصوى في مرحلة الشباب، وبالتالي فقدان حوالي (30%) في مرحلة (60) سنة، و (45%) في مرحلة (70) سنة، و(60%) في مرحلة (80) سنة . (8 : 330)

ويتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية في محور الأسباب البدنية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الأراذل من كبار السن، وقد يرجع السبب في رغبة كبار السن الذين فقدوا أزواجهم في عدم الجلوس منفردين واهتمامهم بالمشاركة في النشاط البدني لاستثمار وقت فراغهم .

ويتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية في محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير مستوى التعليم لصالح أصحاب التعليم الأقل من المتوسط، ويرجع السبب في أن مستوى التعليم عادة ما يرتبط بالمستوى الاقتصادي وبالتالي فإن نسبة كبيرة من أصحاب التعليم الأقل من المتوسط يصعب عليهم الاشتراك في الأندية أو الصرف على ممارسة النشاط البدني إضافة إلى أنهم يقيمون في مناطق سكنية إما شعبية أو متوسطة وبالتالي تقل فرص ممارسة النشاط البدني، وهذا ما أشارت إليه دراسة "Minhat HS" (2012) (15) في أن مستوى التعليم المنخفض يعد أحد تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني .

ويتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائية في محوري الأسباب الصحية والأسباب البدنية وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة الشيخ زايد، وفي محور الأسباب الاجتماعية لصالح المقيمين بحي العجوزة، وفي محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية لصالح المقيمين بحي العمرانية، ويرجع الباحث أسباب هذه العلاقات إلى أن كبار السن الغير ممارسين للنشاط البدني والمقيمين في المناطق الراقية مثل مدينة الشيخ زايد تقل لديهم فرص النشاط البدني البسيط كالمشي حيث يعتمدون على السيارة في الحركة وبالتالي يتعرض الأغلبية منهم للإصابة بالعديد من الأمراض، كما أن ارتباط تحديات الإمكانات والبيئة المحيطة بكبار السن المقيمين في حي العمرانية يعد أمر طبيعي حيث يتميز هذا الحي بشعبية بعض مناطق وبالتالي الازدحام السكاني والمروري ووعورة الطرق ونقص المساحات الخضراء والأندية ومراكز الشباب.

ويتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائية بين محوري أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير طبيعة منطقة الإقامة لصالح المناطق الشعبية، يرى الباحث أنه لا يوجد عدالة في توزيع الإمكانات الرياضية في مناطق محافظة الجيزة، حيث نجد الأندية والمراكز الصحية والمساحات الخضراء والطرق الجيدة تتركز في المناطق الراقية، إضافة للبيئة السيئة في المناطق الشعبية حيث نرى أطنان القمامة في الشوارع، الأمر الذي يؤثر على استعدادات كبار السن لممارسة النشاط البدني، كما أن ضعف الدخل المادي يقف عائقاً أمام ممارسة النشاط البدني لكبار السن المقيمين في المناطق الشعبية، وهذا ما أكدت تقرير "Monash university" . (8 : 16)

والذي أوضح انخفاض مستويات المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن في المناطق الريفية عنه في المناطق الحضرية، ودراسة "Suraya Ibrahim" (2013م) (22)، دراسة "Anna

Moschny (2011م) (2) وقد أشارت إلى أن كبار السن فوق (80) سنة أكدوا أن ضعف قدراتهم المادية تقف حائل لممارسة النشاط البدني .

- عرض وتفسير النتائج لاستمارة استبيان "محفزات النشاط البدني لكبار السن" جدول (17) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و(كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الأول " الأسباب الصحية " (ن = 144)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
1	المساعدة على التعايش مع المرض	93	64.6	51	35.4	237	82.29	*12.25	2
2	تحسين مستوى الحالة الصحية	78	54.2	66	45.8	222	77.08	1	4
3	تقليل نفقات الرعاية الصحية	60	41.7	84	58.3	204	70.83	4	8
4	لتأخير أعراض الشيخوخة	72	50	72	50	216	75	0	7
5	المحافظة على صحتي	75	52.1	69	47.9	219	76.04	0.25	5
6	الوقاية من الأمراض	73	50.7	71	49.3	217	75.35	0.03	6
7	النوم بشكل أفضل	98	68.1	46	31.9	242	84.03	*18.78	1
8	نصائح الطبيب	81	56.3	63	43.8	225	78.13	2.25	3

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99  
جدول (18) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و(كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثاني " الأسباب البدنية " (ن = 144)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
1	تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط	105	72.9	39	27.1	249	86.46	*30.25	1
2	الحفاظ على مظهر الجسم	54	37.5	90	62.5	198	68.75	*9	5
3	لأكون نشيطا باستمرار	101	70.1	43	29.9	245	85.07	*23.36	3
4	لتنمية لياقتي البدنية	98	68.1	46	31.9	242	84.03	*18.78	4
5	لإنقاص الوزن	102	70.8	42	29.2	246	85.42	*25	2

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99  
جدول (19) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و(كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثالث " الأسباب الاجتماعية " (ن = 144)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
1	أصدقائي يمارسون النشاط البدني	80	55.6	64	44.4	224	77.78	*1.78	5
2	رغبتني في التواجد داخل جماعة	84	58.3	60	41.7	228	79.17	4	4
3	التشجيع من قبل أفراد الأسرة	76	52.8	68	47.2	220	76.89	0.444	6
4	تكوين صداقات بالآخرين	113	78.5	31	21.5	257	89.24	*46.69	2
5	التشجيع من الأصدقاء	91	63.2	53	36.8	235	81.6	*10.03	3
6	الاستمتاع بجو المرح	100	69.4	44	30.6	244	84.72	*21.78	1

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99  
جدول (20) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و(كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الرابع " الأسباب النفسية " استمارة " (ن = 144)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
1	الحد من الجلوس كثيرا في المنزل	108	75	36	25	252	87.5	*36	2
2	التخلص من روتين الحياة اليومية	92	63.9	52	36.1	236	81.94	*11.11	3
3	تحقيق الشعور بالسعادة	111	77.1	33	22.9	255	88.54	*42.25	1
4	تخفيف الضغط والتوتر	44	30.6	100	69.4	188	65.28	*21.78	7

6	*20.25	65.63	189	68.8	99	31.3	45	إشباع رغبة المنافسة	5
4	2.25	71.88	207	56.3	81	43.8	63	اكتساب الثقة بالنفس	6
5	*12.25	67.71	195	64.6	93	35.4	51	لتحدي الذات	7

**قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99**

جدول (21) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الخامس " الأسباب الثقافية " (ن = 144)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك		
1	*36	87.5	252	25	36	75	108	ثقتي في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة	1
4	*14.69	67.01	193	66	95	34	49	رغبتي في استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية	2
2	*25	85.42	246	29.2	42	70.8	102	الاستثمار الأمثل لوقت فراغي	3
3	2.78	71.53	206	56.9	82	43.1	62	من أجل نمط حياة صحي	4
5	*38.03	62.15	179	75.7	109	24.3	35	تعلم مهارات رياضية	5

**قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99**

جدول (22) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور السادس " أسباب تتعلق بالإمكانات " (ن = 144)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
4	*7.042	60.65	262	42.4	61	33.3	48	24.3	35	عيادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية	1
1	*37.63	72.92	315	34.7	50	11.8	17	53.5	77	أرصفت وممرات تصلح للمشى والجري	2
5	*13.79	59.26	256	47.9	69	26.4	38	25.7	37	أندية رياضية أو مراكز شباب	3
6	*18.17	57.87	250	43.1	62	40.3	58	16.7	24	أدوات وأجهزة رياضية مناسبة	4
7	*57.17	53.7	232	62.5	90	13.9	20	23.6	34	مدربين متخصصين	5
2	*15.17	70.37	304	34.7	50	19.4	28	45.8	66	دورات مياه نظيفة	6
3	0.79	65.05	281	34.7	50	35.4	51	29.9	43	حدائق ومنتزهات	7
8	*61.17	50.46	218	63.9	92	20.8	30	15.3	22	إضاءة كافية	8

**قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99**

جدول (23) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور السابع " أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة " (ن = 144)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
1	4.04	69.91	302	25.7	37	38.9	56	35.4	51	النظافة المستمرة لأماكن الممارسة	1
2	5.54	69.68	301	25	36	41	59	34	49	سهولة الوصول لأماكن الممارسة	2
5	3.04	62.73	271	39.6	57	32.6	47	27.8	40	انتشار صناديق جمع القمامة	3
4	3.13	63.19	273	40.3	58	29.9	43	29.9	43	نباتات خضراء في الطرق	4
8	*22.88	57.64	249	52.1	75	22.9	33	25	36	توافر مساحات خضراء	5
6	*13.86	59.72	258	47.9	69	25	36	27.1	39	النظافة الجيدة للطرق	6
7	*12.67	59.26	256	47.2	68	27.8	40	25	36	سيولة حركة المرور	7
3	*24.88	65.28	282	45.1	65	13.9	20	41	59	نقاء جوها	8

**قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99**

جدول (24) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثامن " الأسباب المادية " (ن = 144)

م	العبارات	نعم		لا		إلى حد ما	ك	%	ك	%	كا <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%							
1	اشترى نماذج مصورة لتمرينات تمارس في المنزل	23	16	3	2.1	118	81.9	193	44.68	*157.29	6	
2	ادفع قيمة اشتراك عضوية الأندية الرياضية	38	26.4	34	23.6	72	50	254	58.8	*18.17	4	
3	اشترك في مراكز رياضية خاصة (جيم)	61	42.4	18	12.5	65	45.1	284	65.74	*28.29	1	
4	أمارس رياضات بتكلفة عالية	43	29.9	20	13.9	81	56.3	250	57.87	*39.54	5	
5	اشترى الملابس الرياضية	50	34.7	33	22.9	61	42.4	277	64.12	*8.29	2	
6	اشترى الأجهزة الرياضية	43	29.9	39	27.1	62	43.1	269	62.27	*6.29	3	

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

جدول (25) دلالة الفروق بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير نوع الجنس (ن = 144)

الدلالة	قيمة ت	السيدات ن = 41		الرجال ن = 103		محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		ع	م	ع	م	
غير دال	0.61	1.67	12.24	1.61	12.43	الأسباب الصحية
غير دال	0.18	1.01	8.22	1.04	8.18	الأسباب البدنية
غير دال	0.39	1.17	9.85	1.24	9.77	الأسباب الاجتماعية
غير دال	0.29	1.14	10.61	1.02	10.55	الأسباب النفسية
غير دال	1.92	1.03	7.73	1.02	7.37	الأسباب الثقافية
غير دال	0.87	3	14.37	2.95	14.84	أسباب تتعلق بالإمكانات
غير دال	0.37	3.48	15.39	3.41	15.16	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
غير دال	0.33	2.83	10.49	2.6	10.65	الأسباب المادية

قيمة ت عند مستوي (0.05) = 1.960

يتضح من جدول (25) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين محاور استمارة "محفزات النشاط البدني لكبار السن" وفقاً لمتغير نوع الجنس .

جدول (26) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير السن، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 144)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		فوق 70	65 - أقل من 70	60 - أقل من 65			
غير دال	0.142	0.156	0.073		60 - أقل من 65	12.36	الأسباب الصحية
		0.23			65 - أقل من 70	12.29	
					فوق 70	12.52	
غير دال	0.305	0.001	0.163		60 - أقل من 65	8.16	الأسباب البدنية
		0.163			65 - أقل من 70	8.32	
					فوق 70	8.16	
غير دال	0.018	0.047	0.033		60 - أقل من 65	8.81	الأسباب الاجتماعية
		0.014			65 - أقل من 70	9.77	
					فوق 70	9.76	
غير دال	1.327	0.321	0.0262		60 - أقل من 65	10.68	الأسباب النفسية
		0.059			65 - أقل من 70	10.42	
					فوق 70	10.36	
غير دال	2.27	0.129	0.397		60 - أقل من 65	7.41	الأسباب الثقافية
		0.526			65 - أقل من 70	7.81	
					فوق 70	7.28	
غير دال	2.372	0.819	0.889		60 - أقل من 65	14.66	أسباب تتعلق بالإمكانات
		1.71			65 - أقل من 70	15.55	
					فوق 70	13.84	
دال	7.447	*2.426	0.824		60 - أقل من 65	15.47	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		*3.25			65 - أقل من 70	16.29	
					فوق 70	13.04	
غير دال	4.204	*1.333	0.662		60 - أقل من 65	10.69	الأسباب المادية
		*1.995			65 - أقل من 70	11.35	
					فوق 70	9.36	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 141) ومستوي معنوية (0.05) = 4.78

يتضح من جدول (26) وجود فروق دالة إحصائية بين محور أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن من 65 لأقل من 70 سنة.

جدول (27) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني"

وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 144)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		أرمل	مطلق	متزوج			
غير دال	0.125	0.01	0.283		متزوج	12.39	الأسباب الصحية
		0.274			مطلق	12.11	
					أرمل	12.38	
غير دال	0.341	0.077	0.252		متزوج	8.19	الأسباب البدنية
		0.329			مطلق	8.44	
					أرمل	8.12	
غير دال	0.836	0.183	0.424		متزوج	9.8	الأسباب الاجتماعية
		0.607			مطلق	10.22	
					أرمل	9.62	
غير دال	0.254	0.384	0.385		متزوج	10.61	الأسباب النفسية
		0.769			مطلق	11	
					أرمل	10.23	
غير دال	0.263	0.098	0.226		متزوج	7.44	الأسباب الثقافية
		0.128			مطلق	7.67	
					أرمل	7.54	
غير دال	1.003	0.899	0.455		متزوج	14.9	أسباب تتعلق بالإمكانات
		0.444			مطلق	14.44	
					أرمل	14	
دال	5.359	*2.371	0.457		متزوج	15.68	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		1.914			مطلق	15.22	
					أرمل	13.31	
غير دال	2.858	*1.326	0.285		متزوج	10.83	الأسباب المادية
		1.611			مطلق	11.11	
					أرمل	9.5	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 141) ومستوي معنوية (0.05) = 4.78

يتضح من جدول (27) وجود فروق دالة إحصائية بين محور أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين من كبار السن .

جدول (28) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير مستوى التعليم، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 144)

الدلالة	قيمة ف	مستوي التعليم				المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		دراسات عليا	مؤهل عالي	تعليم متوسط	أقل من المتوسط			
غير دال	0.663	0.292	0.425	0.038		أقل من المتوسط	12.6	الأسباب الصحية
		0.255	0.388			تعليم متوسط	12.56	
		0.133				مؤهل عالي	12.18	
						دراسات عليا	12.31	
غير دال	0.078	0.158	0.056	0.017		أقل من المتوسط	8.15	الأسباب البدنية
		0.141	0.039			تعليم متوسط	8.17	
		0.101				مؤهل عالي	8.21	
						دراسات عليا	8.31	
غير دال	0.47	0.019	0.171	0.104		أقل من المتوسط	9.75	الأسباب الاجتماعية
		0.123	0.275			تعليم متوسط	9.65	
		0.151				مؤهل عالي	9.92	
						دراسات عليا	9.77	
غير دال	0.5	0.396	0.058	0.175		أقل من المتوسط	10.45	الأسباب النفسية
		0.221	0.117			تعليم متوسط	10.63	
		0.338				مؤهل عالي	10.51	
						دراسات عليا	10.85	
غير دال	1.813	0.796	0.489	0.408		أقل من المتوسط	7.05	الأسباب الثقافية
		0.388	0.081			تعليم متوسط	7.46	
		0.306				مؤهل عالي	7.54	
						دراسات عليا	7.85	
غير دال	4.032	1.438	2.424	1.254		أقل من المتوسط	13.1	أسباب تتعلق بالإمكانات
		0.184	1.139			تعليم متوسط	14.35	
		0.985				مؤهل عالي	15.52	
						دراسات عليا	14.54	
دال	9.988	*5.212	*3.798	*2.521		أقل من المتوسط	12.25	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		*2.691	*1.278			تعليم متوسط	14.77	
		1.141				مؤهل عالي	16.05	
						دراسات عليا	17.46	
دال	5.516	*2.896	*2.256	1.216		أقل من المتوسط	8.95	الأسباب المادية
		*1.679	*1.039			تعليم متوسط	10.17	
		0.639				مؤهل عالي	11.21	
						دراسات عليا	11.85	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 141) ومستوي معنوية (0.05) = 4.78  
 يتضح من جدول (28) وجود فروق دالة إحصائياً بين محورياً أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير مستوى التعليم لصالح الحاصلين على دراسات عليا .

جدول (29) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقا لمتغير منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 144)

الدلالة	قيمة ف	منطقة الإقامة							المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		العمرانية	بولاك الدكرور	6 أكتوبر	الشيخ زايد	الهرم	الدقي	العجوزة			
غير دال	3.6	1.028	1.325	0.27	0.81	0.596	0.189		العجوزة	12.39	الأسباب الصحية
		*1.217	*1.514	0.459	0.621	0.407			الدقي	12.2	
		*1.623	*1.921	*0.866	0.214				الهرم	11.79	
		*1.838	*2.135	*1.08					الشيخ زايد	11.58	
		0.758	1.055						6 أكتوبر	12.66	
		0.298							بولاك الدكرور	13.71	
									العمرانية	13.42	
غير دال	2.585	1.056	0.674	0.889	0.389	0.561	0.256		العجوزة	7.61	الأسباب البدنية
		0.8	0.419	0.633	0.133	0.306			الدقي	7.87	
		0.494	0.113	0.328	0.172				الهرم	8.17	
		0.667	0.286	0.5					الشيخ زايد	8	
		0.167	0.214						6 أكتوبر	8.5	
		0.381							بولاك الدكرور	8.29	
غير دال	3.547	*1.674	0.659	*0.74	*1.26	0.669	0.344		العجوزة	9.06	الأسباب الاجتماعية
		*1.35	0.314	0.395	*0.916	0.324			الدقي	9.4	
		*1.26	0.01	0.071	0.592				الهرم	9.72	
		0.434	0.602	0.52					الشيخ زايد	10.32	
		*0.955	0.081						6 أكتوبر	9.8	
		1.036							بولاك الدكرور	9.71	
									العمرانية	10.75	
غير دال	1.164	0.722	0.294	0.518	0.143	0.102	0.189		العجوزة	10.28	الأسباب النفسية
		0.533	0.105	0.329	0.046	0.087			الدقي	10.47	
		0.621	0.192	0.416	0.042				الهرم	10.38	
		0.579	0.15	0.374					الشيخ زايد	10.42	
		0.205	0.224						6 أكتوبر	10.8	
		0.429							بولاك الدكرور	10.57	
							العمرانية	11			

تابع جدول (29) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 144)

الدلالة	قيمة ف	منطقة الإقامة							المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		العمرانية	بولاق	أكتوبر	زايد	الهرم	الدقي	العجوزة			
غير دال	1.527	0.028	0.302	0.306	0.24	0.169	0.444		العجوزة	7.44	الأسباب الثقافية
		0.417	0.143	0.75	0.684	0.276			الدقي	7	
		0.141	0.133	0.474	0.408				الهرم	7.28	
		0.268	0.541	0.066					الشيخ زايد	7.68	
		0.333	0.607						6 أكتوبر	7.75	
		0.274							بولاق الدكرور	7.14	
									العمرانية	7.42	
دال	8.696	*2.889	*4.365	0.187	*2.041	1.257	1.289		العجوزة	15.22	أسباب تتعلق بالإمكانات
		1.6	*3.076	1.476	*3.33	0.032			الدقي	13.93	
		1.632	*3.108	*1.444	*3.298				الهرم	13.97	
		*4.93	*6.406	1.854					الشيخ زايد	17.26	
		*3.076	*4.552						6 أكتوبر	15.41	
		1.467							بولاق الدكرور	10.86	
دال	35.573							العمرانية	12.33	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة	
		0.389	1.722	*4.459	*4.436	*1.55	0.189		العجوزة		13.72
		0.2	1.533	*4.648	*4.625	1.361			الدقي		13.53
		1.161	0.172	*6.009	*5.985				الهرم		12.17
		*4.825	*6.158	0.024					الشيخ زايد		18.16
		*4.848	*6.182						6 أكتوبر		18.18
دال	10.536	1.333						بولاق الدكرور	12	الأسباب المادية	
									العمرانية		13.33
		*2.306	*2.175	*1.429	0.795	*1.785	*1.622		العجوزة		10.89
		0.683	0.552	*3.052	*2.418	0.163			الدقي		9.27
		0.52	0.389	*3.214	*2.581				الهرم		9.1
		*3.1	*2.97	0.634					الشيخ زايد		11.68
		*3.735	*3.604						6 أكتوبر		12.32
0.131							بولاق الدكرور	8.71			
							العمرانية	8.58			

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 141) ومستوي معنوية (0.05) = 4.78

يتضح من جدول (29) وجود فروق دالة إحصائية بين محور أسباب تتعلق بالإمكانات وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة الشيخ زايد التابعة "لحي الهرم"، وكذلك فروق دالة إحصائية بين محوري أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة 6 أكتوبر التابعة "لحي الهرم".

جدول (30) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان " محفزات النشاط البدني " وفقاً لمتغير طبيعة منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = 144)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		راقية	متوسطة	شعبية			
غير دال	1.554	0.641	0.24		شعبية	12.7	الأسباب الصحية
		0.401			متوسطة	12.46	
					راقية	12.06	
غير دال	0.517	0.245	0.196		شعبية	8.37	الأسباب البدنية
		0.049			متوسطة	8.17	
					راقية	8.12	
غير دال	0.066	0.019	0.061		شعبية	9.81	الأسباب الاجتماعية
		0.08			متوسطة	9.75	
					راقية	9.83	
غير دال	0.31	0.188	0.072		شعبية	10.67	الأسباب النفسية
		0.155			متوسطة	10.59	
					راقية	10.48	
غير دال	0.724	0.241	0.277		شعبية	7.26	الأسباب الثقافية
		0.036			متوسطة	7.54	
					راقية	7.5	
دال	6.422	*2.417	*1.884		شعبية	13	أسباب تتعلق بالإمكانات
		0.533			متوسطة	14.88	
					راقية	15.42	
دال	6.836	*2.907	*2.074		شعبية	13.26	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		0.833			متوسطة	15.33	
					راقية	16.17	
دال	9.572	*2.551	*2.114		شعبية	8.74	الأسباب المادية
		0.437			متوسطة	10.86	
					راقية	11.29	

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية (2 ، 141) ومستوي معنوية (0.05) = 4.78

يتضح من جدول (30) وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير طبيعة منطقة الإقامة لصالح المقيمين في المناطق الراقية .

#### • مناقشة نتائج استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"

يتضح من جداول (17 : 24) استجابات عينة البحث على استمارة استبيان " محفزات النشاط البدني لكبار السن "، وارتضى الباحث نسبة 75% لتفسير العبارات، وأظهرت نتائج تلك الاستجابات ما يلي :

**الأسباب الصحية** جدول (17) تمثلت أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن فيما يتعلق بالأسباب الصحية في العبارة (7) النوم بشكل أفضل بنسبة (84.03%)، تلتها العبارة (1) المساعدة على التعايش مع المرض بنسبة (82.29%)، وجاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الصحية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Martín, M" (2010م) (14) جاءت مشورة الطبيب بالممارسة سبب في المشاركة بالنشاط البدني لدى السيدات أكثر من الرجال، دراسة "José Emilio" (2007) (12) مشورة الطبيب بممارسة النشاط البدني لكبار السن زادت من طلبهم على المشاركة الإيجابية.

**الأسباب البدنية** جدول (18) وكانت أهم محفزاتها في العبارة (1) تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط بنسبة 86.46%، تلتها العبارة (5) لإنقاص الوزن بنسبة (85.42%)، ثم العبارة (3) لأكون نشيطاً باستمرار بنسبة (85.07%)، وأخيراً العبارة (4) لتنمية لياقتي البدنية بنسبة (84.03%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) لجميع العبارات دالة في اتجاه (نعم) فيما عدا العبارة (2)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب البدنية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Martín, M" (2010م) (14) الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) الحفاظ على الصحة البدنية، دراسة "ريم إبراهيم" (2012) (18) الحفاظ على حسن المظهر .

**الأسباب الاجتماعية** جدول (19) وكانت أهم محفزاتها في العبارة (6) الاستمتاع بجو المرح بنسبة (84.72%) تلتها العبارة (4) تكوين صداقات بالآخرين بنسبة (89.24%) ثم العبارة (5) التشجيع من الأصدقاء بنسبة (81.6%)، ثم العبارة (2) رغبتني في التواجد داخل جماعة بنسبة (79.17%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (نعم) لجميع العبارات فيما عدا العبارتان (2)، (3)، وتشير نتائج دراسة "José Emilio" (2007) (12) إلى أن رغبة كبار السن في تكوين صداقات جديدة أحد أهم محفزات الممارسة الإيجابية .

**الأسباب النفسية** جدول (20) وكانت أهم محفزاتها العبارة (3) تحقيق الشعور بالسعادة بنسبة (88.54%)، تلتها العبارة (1) الحد من الجلوس كثيراً في المنزل بنسبة (87.5%)، العبارة (2) التخلص من روتين الحياة اليومية بنسبة (81.94%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارات السابقة، في حين جاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (لا) في العبارات (4، 5، 7)، وجاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) غير دالة في العبارة (6)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب النفسية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Martín, M" (2010م) (14) التمتع بالنشاط البدني، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) للحفاظ على الصحة العقلية.

**الأسباب الثقافية** جدول (21) وتمثلت أهم محفزاتها العبارة (1) ثقفتي في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة بنسبة (87.5%)، ثم العبارة (3) الاستثمار الأمثل لوقت فراغي بنسبة (85.42%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (لا) في العبارتين (2، 5)، وجاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) غير دالة في العبارة (4)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الثقافية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "José Emilio" (2007) (12) زيادة وعي كبار السن بأهمية النشاط البدني، ودراسة "ريم إبراهيم" (2012) (18) الرغبة في تجديد الحياة .

**أسباب تتعلق بالإمكانات** يتضح من جدول (22) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (75%)، وكانت أهم محفزاتها العبارة (2) أرصفة وممرات تصلح للمشحي والجري بنسبة (72.92%)، تلتها العبارة (6) دورات مياة نظيفة بنسبة (70.37%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة وفي اتجاه (لا) للعبارات (1، 3، 4، 5، 8)، وجاءت

قيمة (كا<sup>2</sup>) غير دالة في العبارة (7)، وتشير نتائج دراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) أن برامج النشاط البدني المتوفرة محفزة للممارسة .

أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة يتضح من جدول (23) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (75%)، وتمثلت أهم محفزاتها في العبارة (1) النظافة المستمرة لأماكن الممارسة بنسبة (69.91%)، تلتها العبارة (2) سهولة الوصول لأماكن الممارسة بنسبة (69.68%)، ثم العبارة (8) نقاء جوها بنسبة (65.28%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (لا) في عبارات (5، 6، 7، 8)، وغير دالة لعبارات (1، 2، 3، 4)، وتشير نتائج دراسة "Martín, M" (2010م) (14) أن نظافة أماكن الممارسة وتوافر المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشي .

أسباب مادية يتضح من جدول (24) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (75%)، وكانت أهم محفزاتها في العبارة (3) أشترك في مراكز رياضية خاصة (جيم) بنسبة (65.74%)، تليها العبارة (5) أشتري الملابس الرياضية بنسبة (64.12%)، ثم العبارة (6) أشتري الأجهزة الرياضية بنسبة (62.27%)، وجاءت قيم (كا<sup>2</sup>) دالة في اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور، وتشير نتائج ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) أن المشاركة في البرامج بأسعار معقولة ومريحة يزيد من طلب كبار السن على ممارسة النشاط البدني .

يتضح من جدول (25) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور استمارة "محفزات النشاط البدني لكبار السن" وفقاً لمتغير نوع الجنس .

كما يتضح من جدول (26) وجود فروق دالة إحصائياً بين محور الأسباب المادية وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن من (65) لأقل من (70) سنة، وقد يرجع السبب في أن كبار السن في تلك المرة العمرية قد وصلوا سن المعاش وحصلوا على مستحقاتهم المالية كاملة ومن ثم لديهم المقدرة على امتلاك الأدوات والأجهزة الرياضية أو الاشتراك في الأندية الرياضية .

يتضح من جدول (27) وجود فروق دالة إحصائياً بين محور أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين من كبار السن .

يتضح من جدول (28) وجود فروق دالة إحصائياً بين محوري أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير مستوى التعليم لصالح الحاصلين على دراسات عليا، ويرى الباحث أنه في الغالب ما يقترن المستوى التعليمي بالمستوى الاقتصادي لذا أظهرت النتائج أن كبار السن الحاصلين على دراسات عليا يقيمون في بيئات سكنية راقية ولديهم مقدرة مالية أفضل للصرف على الممارسة، وفي تقرير "Monash university" (2007) ظهر أن أصحاب المستوى التعليمي الأعلى من كبار السن ممارسين لأنشطة بدنية عالية التكلفة مقارنة بالمستويات التعليمية الأقل . (16 : 12)

يتضح من جدول (29) وجود فروق دالة إحصائياً بين محور أسباب تتعلق بالإمكانات وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة الشيخ زايد التابعة لـ "حي الهرم"، وكذلك فروق دالة إحصائياً بين محوري أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة 6 أكتوبر التابعة لـ "حي الهرم"، ويرجع السبب إلى انتشار المراكز الرياضية

الخاصة والأندية والمولات التجارية عالية المستوى والطرق المتسعة والنباتات الخضراء في الطرق، الأمر الذي يدفع كبار السن للمشي والذهاب لأماكن الممارسة، حيث أظهر تقرير "Monash university" (2007) أن مستويات مشاركة كبار السن في المدن الراقية أعلى من أقرانهم في المدن الأخرى، حيث لوحظ أن معدل انتشار التجمعات الرياضية العامة والخاصة كان أكثر في المدن الراقية عنه في المدن المتوسطة . (16 : 13)

يتضح من جدول (30) وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير طبيعة منطقة الإقامة لصالح المقيمين في المناطق الراقية، ويرجع الباحث السبب في الفارق الكبير بين الأحياء الراقية في المحافظة مثل مدينة الشيخ زايد وبعض مناطق مدينة 6 أكتوبر حيث تتميز بتوفر طرق واسعة ومساحات خضراء كثيرة ونوادي وهدوء في كافة شوارعها الأمر الذي يشجع كبار السن المقيمين بتلك المناطق على ممارسة النشاط البدني إضافة إلى أنهم يمتلكون المقدرة المادية المرتبطة بالممارسة، وأشارت نتائج دراسة "José Emilio" (2007) (12) أن كبار السن الذين يسكنون في التجمعات الأسرية الخاصة كانوا أكثر نشاطاً من أقرانهم الذين يسكنون في الأماكن المزدهمة .

#### ● استنتاجات البحث

في ضوء هدف البحث، وفي نطاق عينة البحث، والتحليل الإحصائي المستخدم، وما تم التوصل إليه من نتائج، تمثلت استنتاجات البحث فيما يلي :

- تتمثل أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن والتي حصلت على نسبة 75% فأكثر حسب محاور البحث في، أسباب الصحية (ضعف البصر، أمراض القلب، هشاشة العظام)، أسباب البدنية (الإجهاد في حال بذل مجهود بدني)، أسباب الاجتماعية (لا يوجد التشجيع الأسري، نقص الجماعات الرياضية لكبار السن)، أسباب النفسية (لا يوجد التشجيع لممارسة النشاط البدني، الشعور بالخجل، تفضيل الجلوس منفرداً)، أسباب الثقافية (الاعتقاد بأن الإصابة ترتبط بالممارسة، عدم الأهتمام بالنشاط البدني، الاعتقاد بأن النشاط البدني لا يصلح لكبار السن، الخجل من نظرة المجتمع، نقص المعرفة بفوائد النشاط البدني)، أسباب تتعلق بالإمكانات (عدم توافر عيادات مجهزة بأماكن الممارسة، نقص المقاعد المخصصة للراحة، عدم صلاحية أرصفة وممرات المشي والجري، لا توجد دورات مياه نظيفة، لا توجد أندية رياضية أو مراكز شباب بأماكن الإقامة، الأدوات والأجهزة الرياضية غير مناسبة)، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة (الزحام المروري، عدم نظافة أماكن الممارسة، سوء نظافة الطرق، عدم انتشار صناديق جمع القمامة، قرب أماكن الممارسة من مصادر التلوث)، الأسباب المادية (ضعف المقدرة على شراء الأجهزة الرياضية، عدم الاشتراك في مراكز رياضية خاصة (جيم) لضعف الدخل المادي، عدم المقدرة على شراء الملابس الرياضية) .
- تتمثل أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن والتي حصلت على نسبة (75%) فأكثر حسب محاور البحث في، الأسباب الصحية (النوم بشكل أفضل، المساعدة على التعايش مع

المرض، نصائح الطبيب، تحسين مستوى الحالة الصحية، المحافظة على صحتي، الوقاية من الأمراض، لتأخير أعراض الشيخوخة)، الأسباب البدنية (تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط، لإنقاص الوزن، لأكون نشيطاً باستمرار، لتنمية لياقتي البدنية)، الأسباب الاجتماعية (الاستمتاع بجو المرح، تكوين صداقات بالآخرين، التشجيع من الأصدقاء، رغبتني في التواجد داخل جماعة، أصدقائي يمارسون النشاط البدني، التشجيع من قبل أفراد الأسرة)، الأسباب النفسية (تحقيق الشعور بالسعادة، الحد من الجلوس كثيراً في المنزل، التخلص من روتين الحياة اليومية)، الأسباب الثقافية (تفتي في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة، الاستثمار الأمثل لوقت فراغي) .

• أظهرت نتائج البحث فيما يتعلق بتحديات النشاط البدني لكبار السن : وجود فروق دالة إحصائية في محوري أسباب تتعلق بالإمكانات وأسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير نوع الجنس لصالح الرجال، وجود فروق دالة إحصائية في محوري الأسباب الصحية والأسباب البدنية وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن فوق (70) سنة، وجود فروق دالة إحصائية في محور الأسباب البدنية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الأرامل من كبار السن، وجود فروق دالة إحصائية في محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير مستوى التعليم لصالح أصحاب التعليم الأقل من المتوسط، وجود فروق دالة إحصائية في محوري الأسباب الصحية والأسباب البدنية وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة الشيخ زايد، وفي محور الأسباب الاجتماعية لصالح المقيمين بحي العجوزة، وفي محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية لصالح المقيمين بحي العمرانية، وجود فروق دالة إحصائية بين محوري أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير طبيعة منطقة الإقامة لصالح المناطق الشعبية.

• أظهرت نتائج البحث فيما يتعلق بمحفزات النشاط البدني لكبار السن : عدم وجود فروق دالة إحصائية بين محاور استمارة "محفزات النشاط البدني لكبار السن" وفقاً لمتغير نوع الجنس، في حين توجد فروق دالة إحصائية بين محور الأسباب المادية وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن من (65) لأقل من (70) سنة، وجود فروق دالة إحصائية بين محور أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين من كبار السن، وجود فروق دالة إحصائية بين محوري أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير مستوى التعليم لصالح الحاصلين على دراسات عليا، وجود فروق دالة إحصائية بين محور أسباب تتعلق بالإمكانات وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة الشيخ زايد التابعة لـ "حي الهرم"، وكذلك فروق دالة إحصائية بين محوري أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير منطقة الإقامة لصالح المقيمين في مدينة 6 أكتوبر التابعة لـ "حي الهرم"، وجود فروق دالة إحصائية بين محاور أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة

المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير طبيعة منطقة الإقامة لصالح المقيمين في المناطق الراقية .

#### • توصيات البحث

- من خلال إجراءات البحث والنتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي :
  - تصميم نماذج استرشادية مصورة من التمرينات البدنية التي تراعي الفروق الفردية بين كبار السن وخاصة أولئك الذين يعانون من الأمراض أو حالات العجز، بحيث يمارسون تلك التمرينات في المنزل من خلال مشاهدتها على جهاز كمبيوتر .
  - التوعية بأهمية النشاط البدني لكبار السن بهدف تعديل التصورات الخاطئة لدى البعض التي ترتبط بين الممارسة والإصابة وكذا خجل البعض من نظرة المجتمع .
  - تبني وزارة الدولة للشباب بالتنسيق مع وزارة الشؤون الاجتماعية مشروع إنشاء مدينة ترويحية لكبار السن توفر كافة أشكال الممارسة الإيجابية للأنشطة البدنية والترويحية .
  - توفير القيادات المتطوعة للعمل مع كبار السن حيث يعد ذلك من العوامل الهامة التي تسهم في تفعيل الممارسة داخل البرنامج الترويحي وكذلك توفير مجال أكبر من الإشراف الدقيق لكبار السن.
  - ضرورة العمل على إعداد أخصائيين على مستوى علمي ومهني جيد بما يتلاءم مع تقدير الاحتياجات الفعلية والمستقبلية لكبير السن .
  - تشجيع فكرة المركز الصحي الاجتماعي لكبار السن بحيث يتيح فرص الرعاية الصحية والترويحية وفقاً للاتجاهات العالمية المعاصرة في مجال رياضة كبار السن .
  - وضع آلية لرعاية كبار السن على المستوى القومي بجمهورية مصر العربية انطلاقاً من ترسيخ قيم العدل والمساواة والتي تتنادي بها قوانين حقوق الإنسان.
  - ضرورة أن تتبنى كليات التربية الرياضية وضع سياسة إعداد الكوادر الفنية المتخصصة للعمل في مجال رعاية كبار السن .
  - دعوة القطاع الخاص لدعم الخدمات والبرامج المقدمة لرعاية كبار السن وتوفير مختلف التسهيلات الخاصة لهم على النحو الذي يعكس امتنان ووفاء المجتمع لكبار السن وتقديره لعطائهم.
  - تنظيم دورات تدريبية متقدمة للأفراد العاملين مع كبار السن لزيادة خبراتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك من خلال اضطلاعهم على كل ما هو جديد وتطوير معارفهم وتأهيلهم لاستخدام الأدوات والأجهزة المستحدثة الخاصة بهذه الفئة.
  - تبادل التجارب والخبرات مع بعض الدول العربية والعالمية التي توفر الدعم والرعاية لكبار السن والإستفادة من الأنظمة والمواثيق واللوائح الداخلية التي تنظم وتحكم عمل المؤسسات المعنية بكبار السن .

قائمة المراجع :

1. 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.
2. 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
3. Bradley, D.E. and Longino, Charles F. (2001) : How older people think about images of aging in advertising and the media. Generations, Journal of the American Society on Aging, Fall, XXV (3), 17-21.
4. Cousins, S.O. (1997) : Elderly Tomboys? Sources of self-efficacy for physical activity in late life. Journal of Aging and Physical Activity, 5(3), 229-243.
5. Cress, M.E., Buchner, D.M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C.A., Chodzko-Zajko, W. (2004) : Physical activity programs and behavioral counseling in older adult populations. Medicine and Science in Sports and Exercise, 36(11), 1997–2003.
6. Dishman, R.K. (1994) : Motivating older adults to exercise. Southern Medical Journal, May, 87(5) S79-82
7. Edward EM, et al. (2004) : Motivating Elders to Initiate and Maintain Exercise. Arch Phys Med Rehabil 2004; 85 (Suppl 3) : S52-7.
8. Fiatarone, M. (1994) : Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. New England Journal of Medicine, 330, 1769-1775.
9. Friedenreich, C.M. (2001) : Physical activity and cancer: lessons learned from nutritionalepidemiology. Nutrition Reviews, 59(11), 349–357
10. Hilary J. Bethancourt, MA (2013) : Barriers to and Facilitators of Physical Activity Program Use Among Older Adults, University of Washington, Department of Anthropology.
11. Hutton L, Frame R, Maggo H, et a (2009) : The perceptions of physical activity in an elderly population at risk of falling: a focus

- group study. *New Zealand Physiotherapy Journal* 37(2): 85–92.
12. José Emilio (2007) : Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activity in Older Urban Adults, Faculty of Medicine, Alcalá University--Physical Education and Sports, *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 241-256
  13. Malina, r. M.; little, b. B. (2008) : Physical activity the present in the context of the past. *American Journal of Human Biology*. 20 : 4, 373-391.
  14. Minhat hs (2012) : late-life leisure constraints among malaysian elderly: a qualitative approach, Department of Community Health, Faculty of Medicine & Health Sciences, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Malaysia, *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, Vol. 12(2): 24-30
  15. 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 cold communities.
  16. Reem A. Ibrahim (2012) : Motives of Physical Activity in Elderly, Faculty of Physical Education-University of Port Said, Egypt, *World Journal of Sport Sciences* 6 (1): 62-66.
  17. Reichert FF (2007) : The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *Am J Public Health*, 97(3):515–519.
  18. Shepard, R.J. (1999). Determinates of exercise in people aged 65 years and older. In R.K. Dishman (ed.), *Advances in Exercise Adherence*, 343-360. Champaign, IL: Human Kinetics.
  19. SJÖSTRÖM, M. et al. (2006) : Health-enhancing physical activity across European Union countries : the Eurobarometer study. *Journal of Public Health*. 14 : 5 ,291-300.
  20. Suraya Ibrahim et al (2013) : Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley, Nutrition Programme, Faculty of Health Sciences, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia, *BMC Public Health*, 13:275
  21. <http://www.giza.gov.eg/Default.aspx>
  22. <http://www.nsga.com/history.aspx>.
  23. <http://www.cdc.gov/brfss/questionnaires/questionnaires.htm>

24. <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-eng.php>
25. <http://website.informer.com/visit?domain=capmas.gov.eg>