

## تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (دراسة تحليلية)

محمود سيد هاشم

أستاذ مساعد بقسم رياضة كبار السن

كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان - مصر

(٠٠٢)٠١٠٦٧٠٦٩٨٤٣

Msh\_٣٩٧@hotmail.com

### 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 (٣٨٤) من كبار السن، بواقع (٢٦٨) رجال، (١١٦) سيدات تتراوح أعمارهم بين (٦٠ : ٧٩ 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 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 (١٩) لعبة رياضية لكبار السن من الرجال والسيدات ابتداءً من عمر ٥٠ سنة، وبدأت أولى تلك الأولمبياد عام ١٩٨٧م وشارك فيها (٢٥٠٠) من كبار السن، وآخرها في عام ٢٠١٣م وشارك فيها نحو (١٠٨٨١) من كبار السن. (٢٤)

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 تردي 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 (١.٥٪) من قدراتهم الوظيفية والبدنية سنوياً مقارنة بالقوة القصوى في مرحلة الشباب، وبالتالي فقدان حوالي (٣٠٪) في مرحلة (٦٠) سنة، و(٤٥٪) في مرحلة (٧٠) سنة، و(٦٠٪) في مرحلة (٨٠) 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 . (٨ : ٣٣٠)

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 . (١٣ : ٣٧٣)

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 (٣٠) دقيقة على خمسة أيام على الأقل في الأسبوع" والمستويات معتدلة الشدة من النشاط البدني " ممارسة (٢٠) 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 . (١٧ : ٣ - ٧) (٢١ : ١٤)

والنشاط 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 والقوقلون وسرطان الثدي، ومرض السكري من النوع الثاني . (٥ : ٣٦) (١٧ : ١١)

والنشاط البدني يحسن القدرة البدنية والصحة العقلية ونسب توزيع دهون الجسم . (٩ : ٥٩)  
كما أنه يساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والوقاية من بعض أمراض العصر الحديث وخاصة الجلوس المستمر لكبار السن . (٢٥)

واستنادا 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 أعدادا كبيرة من كبار السن لا تزال بعيدة عن ممارسة النشاط البدني . (٢١ : ٢٩٢)

ومن الدراسات العلمية التي تناولت طبيعة تحديات ممارسة كبار السن للنشاط البدني، دراسة "Anna Moschny" (٢٠١١م) ومن أهم نتائجها، أن (٧٥%) 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 ٨٠ سنة أكدوا أن ضعف قدراتهم المادية تقف حائل لممارسة النشاط البدني . (٢)

ودراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el" (٢٠١١م) 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 . (١)

ودراسة "Reichert FF" (٢٠٠٧) (١٩) والتي أشارت نتائجها أنه من أهم تحديات النشاط البدني، عدم وجود المال لشراء التجهيزات الرياضية وللذهاب إلى المرافق الرياضية .

كما أشار "Hutton" وآخرون (٢٠٠٩) (١١) أن كبار السن الذين يتوافر لديهم وسائل نقل عام مناسبة لديهم فرص أفضل للوصول لأماكن ممارسة النشاط البدني .

ودراسة "Minhat HS" (٢٠١٢) (١٥) 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" (٢٠١٣م) (٢٢) 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 . (٢٤ : ٤٤)

ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (٢٠١٣م) (١٠) 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 . (٧ : ٨٥)

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 . (٦ : ٧٩)

ويمكن للتصورات السلبية والآراء المحدودة عن "الشيخوخة الناجحة" يكون لها تأثير سلبي على احترام كبار السن للذات وصورة الجسم . (٣ : ١٧)

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" . (٢٠ : ٣٤٣)

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 . (٤ : ٢٢٩)

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 . (٢٦)

ومن الدراسات العلمية التي أشارت إلى أنواع من محفزات كبار السن للنشاط البدني، دراسة **"Martín"** (٢٠١٠م) (١٤) 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"** (٢٠١٣م) (١٠) 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 :

- ١) التعرف على التحديات المرتبطة بممارسة النشاط البدني لكبار السن .
- ٢) التعرف على المحفزات المرتبطة بممارسة النشاط البدني لكبار السن .
- ٣) التعرف على علاقة تحديات النشاط البدني لكبار السن والمتغيرات الديموغرافية للبحث .
- ٤) التعرف على علاقة محفزات النشاط البدني لكبار 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 ٢٠١٣م، (٨٤.٦٢٨.٩٨٢) أربعة وثمانون مليون وستمائة وثمانية وعشرون ألف وتسعمائة واثنين وثمانون نسمة، وأشار تقرير الجهاز أن نسبة كبار السن فوق (٦٠) عام وصلت (٥%) من إجمالي السكان، وبالتالي يصبح تعداد كبار السن فوق (٦٠ سنة) نحو (٤.٢٣١.٤٤٩) أربعة ملايين ومائتان وواحد

وثلاثون ألف وأربعمائة وتسعة وأربعون نسمة، وتعداد سكان محافظة الجيزة وفقاً للتقرير (٧.٢٩١.٠١٧) سبعة مليون ومائتان وواحد وتسعون ألف وسبعة عشرة نسمة، وبالتالي فإن نسبة (٥%) منهم يمثلون كبار السن فوق (٦٠) عام أي ما يقرب من (٣٦٤.٥٥٠) ثلاثمائة وأربعة وستون ألف وخمسمائة وخمسون. (٢٧) مرفق (٦)

#### عينة البحث:

- وفقاً لخريطة أحياء محافظة الجيزة (٢٣)، تم عرض استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد الأحياء الممثلة لمجتمع البحث . مرفق (٣)
- ووفقاً لآراء السادة الخبراء تم التطبيق في الأحياء (العجوزة، الدقي، الهرم) ممثلة للمناطق الراقية، (بولاق الدكرور، العمرانية) ممثلة للمناطق المتوسطة والشعبية . جدول (٨) مرفق (٣)
- تم تحديد حجم عينة البحث تبعاً لقانون "ريتشارد جيجر" وبلغ تعداد عينة البحث (٣٨٤) من كبار السن، بواقع (٢٦٨) رجال، (١١٦) سيدات تتراوح أعمارهم بين (٦٠ : ٧٩ سنة)، والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث وأماكن التطبيق .

#### جدول (١)

توصيف عينة البحث وفقاً للأحياء وأماكن التطبيق (ن = ٣٨٤)

م	أحياء محافظة الجيزة	أماكن التطبيق على العينة		الرجال		السيدات		الإجمالي	%
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	العجوزة	٣٩	١٠.١٦	٢٥	٦.٥١	٦٤	١٦.٦٧		
٢	الدقي	٣٤	٨.٨٥	١٢	٣.١٣	٤٦	١١.٩٨		
٣	الهرم	١٣٣	٣٤.٦٤	٥٣	١٣.٨	١٨٦	٤٨.٤٤		
٤	بولاق الدكرور	٢٩	٧.٥٥	١٩	٤.٩٥	٤٨	١٢.٥		
٥	العمرانية	٣٣	٨.٥٩	٧	١.٨٢	٤٠	١٠.٤٢		
	الإجمالي	٢٦٨	٦٩.٧٩	١١٦	٣٠.٢١	٣٨٤	١٠٠		

يتضح من جدول (١) 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 (٢)

توصيف عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = ٣٨٤)

م	المتغيرات	العدد	%	الالتواء
١	الجنس	ذكر	٦٩.٨	٠.٨٦٥
		أنثى	٣٠.٢	
٢	السن	٦٠ - لأقل من ٦٥	٥٣.١	٠.٦١٤
		٦٥ - لأقل من ٧٠	٢٤.٢	
		فوق ٧٠	٢٢.٧	
٣	الحالة الاجتماعية	متزوج	٧٥.٣	١.٣٣٦
		مطلق	٤.٩	
		أرمل	١٩.٨	
		أعزب	٠	
٤	مستوى التعليم	أقل من المتوسط	١٢	٠.٠٤٥
		متوسط	٤٣	
		مؤهل عالي	٣٧.٥	
		دراسات عليا	٧.٦	
٥	منطقة الإقامة	العجوزة	١٦.٧	٠.٠٩٢
		الدقي	٤٦	
		الهرم	٨٥	
		الشيخ زايد	٢٧	
		٦ أكتوبر	١٩.٣	
		بولاق الدكرور	١٢.٥	
٦	طبيعة منطقة الإقامة	العمرانية	٤٠	٠.٠٠٨
		راقية	٩٩	
		متوسطة	٤٩	
		شعبية	٢٥.٣	

يتضح من جدول (٢) أن قيم الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين  $(\pm 3)$  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 (٥ خبراء) تضمن على (٧) متغيرات ديموغرافية وهي "نوع الجنس، السن، الدخل الشهري، الحالة الاجتماعية، مستوى التعليم، منطقة الإقامة، طبيعة المنطقة" و(١٠) 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 (٣) وجدول (٤) مرفق (١).



○ عُرِضَتْ 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 (٢ - ١)، واشتملت استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" على عدد (٧٣) عبارة موزعة على (٨) محاور، في حين اشتملت استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني" على عدد (٧٧) عبارة موزعة على (٨) محاور مرفق (٢) .

○ بعد تعديلات السادة الخبراء وصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان الأولى إلى (٦٩) عبارة موزعة على (٨) محاور، في حين وصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان الثانية إلى (٧٣) عبارة موزعة على (٨) محاور، كما أشارت آراء السادة الخبراء أن يكون ميزان التقدير ثنائي (نعم - لا) يعبر عنها ب (٢ - ١) 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 (٣ - ٢ - ١) في محاور "أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب مادية" مرفق (٣) .

#### 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 (٣٠) في الاستمارة الأولى "تحديات النشاط البدني"، (٣٠) في الاستمارة الثانية "محفزات النشاط البدني"، وقد حققت العبارات في استمارة الاستبيان الأولى قيم ارتباط تراوحت بين (٠.٣٧٤ - ٠.٦٨٩)، وتم استبعاد عدد (٢١) عبارة لم تحقق قيم الارتباط، وقد حققت العبارات في استمارة الاستبيان الثانية قيم ارتباط تراوحت بين (٠.٣٦٣ - ٠.٦٣٢) وتم استبعاد عدد (٢٠) عبارة لم تحقق قيم الارتباط مرفق (٤) .

- **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 (٠.٤٨٨ - ٠.٧٤١)، كما حققت محاور استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني" قيم ارتباط تراوحت بين (٠.٣٨٥ - ٠.٦٠٨) مرفق (٤) .

- بعد إجراء معاملات الصدق على استمارتي الاستبيان وصل عدد العبارات النهائية للاستمارة الأولى (٤٨) عبارة، وعدد العبارات النهائية للاستمارة الثانية (٥٣) عبارة مرفق (٥) .

#### الدراسة الميدانية :

- تم تطبيق استمارتي الاستبيان على عينة استطلاعية خلال الفترة من ٥ إلى ٢٥ مايو ٢٠١٣م، وتم التطبيق على أفراد العينة الأساسية للبحث وعددهم (٣٨٤) من كبار السن بواقع (٢٦٨ مسن) و (١١٦ مسنة) خلال الفترة من ٦ يونيو إلى ٣٠ أغسطس ٢٠١٣م، 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 (٢٤٠) من كبار السن (١٦٥) رجال و (٧٥) سيدات أجابوا على استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" في حين أجاب نحو (١٤٤) من كبار السن (١٠٣) رجال و (٤١) سيدات على استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني".

#### المعالجات الإحصائية للبحث

- استخدم الباحث اختبار (كا<sup>٢</sup>)، اختبار "ت"، تحليل التباين، اختبار (LSD)، وارتضى الباحث مستوى معنوية (٠.٠٥) لقبول نتائج البحث .

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

جدول (٣)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الأول

" الأسباب الصحية " (ن=٢٤٠)

الترتيب	كا <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك		
٦	* ٢٤.٠٦٧	٦٧.٠٨٣	٣٢٢	٦٥.٨	١٥٨	٣٤.٢	٨٢	تحذيرات الطبيب من بذل مجهود بدني	١
٥	* ٧.٣٥	٧٠.٦٢٥	٣٣٩	٥٨.٨	١٤١	٤١.٣	٩٩	أعاني من التهابات في المفاصل	٢
٢	* ١٧.٠٦٧	٨٠.٢٠٨	٣٨٥	٣٩.٦	٩٥	٦٠.٤	١٤٥	أعاني من أمراض القلب	٣
٤	* ٦.٠١٧	٧١.٠٤٢	٣٤١	٥٧.٩	١٣٩	٤٢.١	١٠١	ضعف حالتي الصحية	٤
٣	* ٦.٦٦٧	٧٩.١٦٧	٣٨٠	٤١.٧	١٠٠	٥٨.٣	١٤٠	أعاني هشاشة العظام	٥
١	* ٩١.٢٦٧	٨٠.٤١٧	٣٨٦	٨٠.٨	١٩٤	١٩.٢	٤٦	ضعف البصر	٦

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (٤)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثاني

" الأسباب البدنية " (ن = ٢٤٠)

الترتيب	كا <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك		
١	* ٣٥.٢٦٧	٨٤.٣٧٥	٤٠٥	٣٠.٨	٧٤	٦٩.٢	١٦٦	أشعر بالإجهاد في حال بذل مجهود بدني	١
٤	* ١٨.١٥	٦٨.١٢٥	٣٢٧	٦٣.٨	١٥٣	٣٦.٣	٨٧	أعاني من تشوهات قوامية	٢
٢	* ٧.٣٥	٧٠.٦٢٥	٣٣٩	٥٨.٨	١٤٤	٤١.٣	٩٩	ضعف مهاراتي الرياضية	٣
٣	* ١٠.٤١٧	٦٩.٧٩٢	٣٣٥	٦٠.٤	١٤٥	٣٩.٦	٩٥	ضعف لياقتي البدنية	٤
٥	* ١٩.٢٦٧	٦٧.٩١٧	٣٢٦	٦٤.٢	١٥٤	٣٥.٨	٨٦	زيادة وزني	٥

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (٥)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثالث  
" الأسباب الاجتماعية " (ن = ٢٤٠)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	لم أصادف جماعة رياضية لكبار السن	١٤٠	٥٨.٣	١٠٠	٤١.٧	٣٨٠	٧٩.١٦٧	* ٦.٦٦٧	٢
٢	لا أرغب في الاختلاط بالآخرين	٧٠	٢٩.٢	١٧٠	٧٠.٨	٣١٠	٦٤.٥٨٣	* ٤١.٦٦٧	٥
٣	أصدقائي لا يمارسون الرياضة	١٠١	٤٢.١	١٣٩	٥٧.٩	٣٤١	٧١.٠٤٧	* ٦.٠١٧	٣
٤	لم أجد التشجيع الأسري	١٦٣	٦٧.٩	٧٧	٣٢.١	٤٠٣	٨٣.٩٥٨	* ٣٠.٨١٧	١
٥	الأعباء الأسرية	٩٠	٣٧.٥	١٥٠	٦٢.٥	٣٣٠	٦٨.٧٥	* ١٥	٤

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (٦)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الرابع  
" الأسباب النفسية " (ن = ٢٤٠)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	لا أجد التشجيع لممارسة النشاط البدني	١٧٧	٧٣.٨	٦٣	٢٦.٣	٤١٧	٨٦.٨٧٥	* ٥٤.١٥	١
٢	عدم توفر المتعة في الممارسة	٥٠	٢٠.٨	١٩٠	٧٩.٢	٢٩٠	٦٠.٤١٧	* ٨١.٦٦٧	٥
٣	أفضل الجلوس في المنزل	٩٧	٤٠.٤	١٤٣	٥٩.٦	٣٣٧	٧٠.٢٠٨	* ٨.٨١٧	٤
٤	أحب البقاء بمفردي	١٤٩	٦٢.١	٩١	٣٧.٩	٣٨٩	٨١.٠٤٢	* ١٤.٠١٧	٣
٥	شعوري بالخجل	١٧١	٧١.٣	٦٩	٢٨.٨	٤١١	٨٥.٦٢٥	* ٤٣.٣٥	٢

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (٧)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الخامس  
" الأسباب الثقافية " (ن = ٢٤٠)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	لا أعرف فوائد ممارسة النشاط البدني	١٤٨	٦١.٧	٩٢	٣٨.٣	٣٨٨	٨٠.٣٣٣	* ١٣.٠٦٧	٥
٢	النشاط البدني لا يصلح لكبار السن	١٧١	٧١.٣	٦٩	٢٨.٨	٤١١	٨٥.٦٢٥	* ٤٣.٣٥	٣
٣	أفضل المشاهدة عن الممارسة	٩٤	٣٩.٢	١٤٦	٦٠.٨	٣٣٤	٦٩.٥٨٣	* ١١.٢٦٧	٦
٤	الخجل من نظرة المجتمع	١٦٥	٦٨.٨	٧٥	٣١.٣	٤٠٥	٨٤.٣٧٥	* ٣٣.٧٥	٤
٥	الإصابة ترتبط بالممارسة	١٩٥	٨١.٣	٤٥	١٨.٨	٤٣٥	٩٠.٦٢٥	* ٩٣.٧٥	١
٦	لا أهتم بالنشاط البدني	١٨٤	٧٦.٧	٥٦	٢٣.٣	٤٢٤	٨٨.٣٣٣	* ٦٨.٢٦٧	٢

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (٨)  
التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور السادس  
" أسباب تتعلق بالإمكانات " (ن = ٢٤٠)

الترتيب	كا <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
١	* ١١١.١٧٥	٨٢.٧٧٨	٥٩٦	٦٥.٤	١٥٧	١٧.٥	٤٢	١٧.١	٤١	عيادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية	١
٣	* ٦٦.٠٢٥	٧٨.١٩٤	٥٦٣	٥٧.٩	١٣٩	١٨.٨	٤٥	٢٣.٣	٥٦	أرصفت وممرات تصلح للمشي والجري	٢
٤	* ٤٢.١٧٥	٧٧.٦٣٩	٥٥٩	٥٢.٥	١٢٦	٢٧.٩	٦٧	١٩.٦	٤٧	أندية رياضية أو مراكز شباب	٣
٦	* ٤٥.٣٢٥	٧٧.٣٦١	٥٥٧	٥٣.٨	١٢٩	٢٤.٦	٥٩	٢١.٧	٥٢	أدوات وأجهزة رياضية مناسبة	٤
٨	* ١٥.٠٢٥	٧٣.٤٧٢	٥٢٩	٤٣.٨	١٠٥	٣٢.٩	٧٩	٢٣.٣	٥٦	برامج رياضية مناسبة	٥
٢	* ٦٦.٧٧٥	٨٠.٩٧٢	٥٨٣	٥٣.٨	١٢٩	٣٥.٤	٨٥	١٠.٨	٢٦	مقاعد مناسبة للراحة	٦
٤	* ٧٦.٩٧٥	٧٧.٦٣٩	٥٥٩	٥٩.٢	١٤٢	١٤.٦	٣٥	٢٦.٣	٦٣	دورات مياه نظيفة	٧
٦	* ٢٧.٠٧٥	٧٤.٥٨٣	٥٣٧	٤٩.٢	١١٨	٢٥.٤	٦١	٢٥.٤	٦١	حدائق ومتنزهات	٨

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (٩)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور السابع  
" أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة " (ن = ٢٤٠)

الترتيب	كا <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
٢	* ٤٦.٣	٧٨.٦١١	٥٦٦	٥٠.٨	١٢٢	٣٤.٢	٨٢	١٥	٣٦	النظافة المستمرة لأماكن الممارسة	١
٦	* ٢١.٦٧٥	٧٣.٧٥	٥٣١	٤٧.٥	١١٤	٢٦.٣	٦٣	٢٦.٣	٦٣	سهولة الوصول لأماكن الممارسة	٢
٤	* ٤٣.٦	٧٦.١١١	٥٤٨	٥٣.٣	١٢٨	٢١.٧	٥٢	٢٥	٦٠	انتشار صناديق جمع القمامة	٣
٥	* ٢٥.٢٢٥	٧٥.٢٧٧	٥٤٢	٤٧.٩	١١٥	٣٠	٧٢	٢٢.١	٥٣	بعدها عن مصادر التلوث	٤
٧	* ١٩.٨٢٥	٧٢.٦٣٩	٥٢٣	٤٦.٧	١١٢	٢٤.٦	٥٩	٢٨.٨	٦٩	توافر مساحات خضراء	٥
٣	* ٤٣.٣	٧٦.٩٤٤	٥٥٤	٥٣.٣	١٢٨	٢٤.٢	٥٨	٢٢.٥	٥٤	النظافة الجيدة للطرق	٦
١	* ٧٢.٠٧٥	٧٩.٥٨٣	٥٧٣	٥٩.٢	١٤٢	٢٠.٤	٤٩	٢٠.٤	٤٩	سهولة حركة المرور	٧
٨	* ٦.٣	٧٠.٨٣٣	٥١٠	٣٨.٣	٩٢	٣٥.٨	٨٦	٢٥.٨	٦٢	الهدوء طوال اليوم	٨
٩	* ٢٠.٤٢٥	٦٦.٨٠٦	٤٨١	٤٠.٤	٩٧	١٩.٦	٤٧	٤٠	٩٦	نقاء جوها	٩

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (١٠)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثامن  
" الأسباب المادية " (ن = ٢٤٠)

الترتيب	كا <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
٤	* ٢٤.٣٢٥	٧٤.٣٠٦	٥٣٥	٤٨.٣	١١٦	٢٦.٣	٦٣	٢٥.٤	٦١	أدفع قيمة اشتراك عضوية الأندية الرياضية	١
٢	* ٤٣.٢٢٥	٧٧.٦٣٩	٥٥٩	٥٢.٩	١٢٧	٢٧.١	٦٥	٢٠	٤٨	أشترك في مراكز رياضية خاصة (جيم)	٢
٣	* ٣٢.٠٢٥	٧٤.٥٨٣	٥٣٧	٥٠.٤	١٢١	٢٢.٩	٥٥	٢٦.٧	٦٤	أشترى الملابس الرياضية	٣
١	* ٥١.١	٧٨.٠٥٦	٥٦٢	٥٥	١٣٢	٢٤.٢	٥٨	٢٠.٨	٥٠	أشترى الأجهزة الرياضية	٤

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (١١) دلالة الفروق بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقاً لمتغير نوع الجنس (ن = ٢٤٠)

الدلالة	قيمة ت	السيدات ن = ٧٥		الرجال ن = ١٦٥		محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.٤٥٦	١.٣٠٣	٨.٣٧٣	١.٢٨٨	٨.٢٩١	الأسباب الصحية
غير دال	١.٣٦٨	١.١	٧.٣٧٣	١.١٩٢	٧.١٥٢	الأسباب البدنية
غير دال	٠.٩٧٢	١.١٥٤	٧.٤٥٣	١.٠٩	٧.٣٠٣	الأسباب الاجتماعية
غير دال	٠.٧١١	١.٠٨٩	٧.٦١٣	٠.٩٩٩	٧.٧١٥	الأسباب النفسية
غير دال	٠.٥٨٢	١.١٣٨	١٠.٠٥٣	١.٢٠١	٩.٩٥٨	الأسباب الثقافية
دال	* ٢.١٢٧	٢.٩٣٨	١٨.٠٦٧	٣.٠٣٩	١٨.٩٥٨	أسباب تتعلق بالإمكانات
دال	* ٢.٢٨١	٣.٩٢١	١٩.٢٩٣	٣.٧	٢٠.٤٩١	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
غير دال	٠.٢٣٧	٢.١٣١	٨.٨٨	٢.٨٠١	٨.٧٩٤	الأسباب المادية

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين محوري أسباب تتعلق بالإمكانات واسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير نوع الجنس لصالح الرجال .

جدول (١٢) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقاً لمتغير السن، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ٢٤٠)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		فوق ٧٠	٦٥ - لأقل من ٧٠	٦٠ - لأقل من ٦٥			
دال	*٥.٠٦٧	*٠.٥٨٦	٠.٠٢٧		٦٥ - لأقل من ٦٥	٨.١٧٢	الأسباب الصحية
		*٠.٦١٣			٦٥ - لأقل من ٧٠	٨.١٤٥	
					فوق ٧٠	٨.٧٥٨	
دال	*١١.٨١٣	*٠.٨٤٥	*٠.٤١		٦٥ - لأقل من ٦٥	٦.٨٩٧	الأسباب البدنية
		*٤.٣٥			٦٥ - لأقل من ٧٠	٧.٣٠٧	
					فوق ٧٠	٧.٧٤٢	
غير دال	٠.٠٦٨	٠.٠١٦	٠.٠٦٤		٦٥ - لأقل من ٦٥	٧.٣٧١	الأسباب الاجتماعية
		٠.٠٤٨			٦٥ - لأقل من ٧٠	٧.٣٠٧	
					فوق ٧٠	٧.٣٥٥	
غير دال	١.٢٠١	٠.٢١٧	٠.٠٤١		٦٥ - لأقل من ٦٥	٧.٦٣٨	الأسباب النفسية
		٠.٢٥٨			٦٥ - لأقل من ٧٠	٧.٥٩٧	
					فوق ٧٠	٧.٨٥٥	
غير دال	٢.٦٣١	٠.٠١٤	*٠.٤٠١		٦٥ - لأقل من ٦٥	١٠.٠٩٥	الأسباب الثقافية
		٠.٣٨٧			٦٥ - لأقل من ٧٠	٩.٦٩٤	
					فوق ٧٠	١٠.٠٨١	
دال	*٣.٢٣٦	٠.٨١٩	*١.١٠٩		٦٥ - لأقل من ٦٥	١٨.١٨١	أسباب تتعلق بالإمكانات
		٠.٢٩			٦٥ - لأقل من ٧٠	١٩.٢٩	
					فوق ٧٠	١٩	
غير دال	٢.٣٨٥	*١.٢٧٥	٠.٦٢٨		٦٥ - لأقل من ٦٥	١٩.٦١٢	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		٠.٥٩٧			٦٥ - لأقل من ٧٠	٢٠.٢٩	
					فوق ٧٠	٢٠.٨٨٧	
غير دال	١.٩٢٤	٠.٣٤٨	٠.٥٥٥		٦٥ - لأقل من ٦٥	٨.٧٦٧	الأسباب المادية
		٠.٩٠٣			٦٥ - لأقل من ٧٠	٩.٣٢٣	
					فوق ٧٠	٨.٤١٩	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ٢٣٧) ومستوي مغنوية (٠.٠٥) = ٣.٠٤

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين محوري الأسباب الصحية والأسباب البدنية وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن فوق (٧٠) سنة.

جدول (١٣) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ٢٤٠)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني"
		ارمل	مطلق	متزوج			
غير دال	٠.٥٤٢	٠.١٤	٠.٣		متزوج	٨.٣	الأسباب الصحية
		٠.٤٤			مطلق	٨	
					ارمل	٨.٤٤	
دال	*٣.٧٦	٠.٣٤٢	٠.٦٧٨		متزوج	٧.١٨	الأسباب البدنية
		*١.٠٢			مطلق	٦.٥	
					ارمل	٧.٥٢	
غير دال	٠.٧٨٦	٠.٢٠٩	٠.١١١		متزوج	٧.٣٩	الأسباب الاجتماعية
		٠.٣٢			مطلق	٧.٥	
					ارمل	٧.١٨	
غير دال	١.٤١٥	٠.٢٧٢	٠.٠٢٨		متزوج	٧.٦٣	الأسباب النفسية
		٠.٣			مطلق	٧.٦	
					ارمل	٧.٩	
غير دال	٠.٠٥١	٠.٠٤	٠.١		متزوج	١٠	الأسباب الثقافية
		٠.٠٦			مطلق	٩.٩	
					ارمل	٩.٩٦	
غير دال	٠.٦٦٤	٠.٤٩	٠.٦٥		متزوج	١٨.٥٥	أسباب تتعلق بالإمكانات
		٠.١٦			مطلق	١٩.٢	
					ارمل	١٩.٠٤	
غير دال	١.٢٤٩	٠.٧٨	١.٣		متزوج	١٩.٩	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		٠.٥٢			مطلق	٢١.٢	
					ارمل	٢٠.٦٨	
غير دال	١.٠٧١	٠.٥٣١	٠.٤٨٩		متزوج	٨.٩١	الأسباب المادية
		١.٠٢			مطلق	٩.٤	
					ارمل	٨.٣٨	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ٢٣٧) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.٠٤ يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين محور الأسباب البدنية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الأرامل من كبار السن .  
جدول (١٤) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقا لمتغير مستوى التعليم، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ٢٤٠)

الدلالة	قيمة ف	مستوى التعليم				المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		دراسات عليا	مؤهل عالي	تعليم متوسط	أقل من المتوسط			
غير دال	٠.٠٢٣	٠.١٠٦	٠.٠٥٢	٠.٠٤٧		أقل من المتوسط	٨.٢٦٩	الأسباب الصحية
		٠.٠٥٩	٠.٠٠٥			تعليم متوسط	٨.٣١٦	
		٠.٠٥٤				مؤهل عالي	٨.٣٢١	
غير دال	٢.٧٥٣	١.٠٤٣	٠.٤٤١	٠.٤٧٩		دراسات عليا	٨.٣٧٥	الأسباب البدنية
		٠.٥٦٥	٠.٠٦٨			أقل من المتوسط	٦.٧٦٩	
		٠.٦٠٣				تعليم متوسط	٧.٢٤٨	
غير دال	١.٤٤٢	٠.٤٤٧	٠.١٣٨	٠.٠٨٥		مؤهل عالي	٧.٢١	الأسباب الاجتماعية
		٠.٥٣٣	٠.٢٢٣			دراسات عليا	٧.٨١٣	
		٠.٣٠٩				أقل من المتوسط	٧.٣٨٥	
غير دال	٠.٧٢	٠.٢٨٨	٠.١٦٨	٠.٢٩٩		تعليم متوسط	٧.٤٧	الأسباب النفسية
		٠.٠١١	٠.١٣١			مؤهل عالي	٧.٢٤٧	
		٠.١٢				دراسات عليا	٧.٩٣٨	
غير دال	١.١٩٦	٠.٠٦٧	٠.٣٧٧	٠.٠٩٨		أقل من المتوسط	٦.٩٢٢	الأسباب الثقافية
		٠.٠٣١	٠.٢٧٩			تعليم متوسط	٩.٨٠٨	
		٠.٣١				مؤهل عالي	٩.٩٠٦	
دال	*٨.٧٥٤	*٢.٤٤٧	*١.٧٣	*٠.٨٥٤		دراسات عليا	١٠.١٨٥	أسباب تتعلق بالإمكانات
		*٢.٥٣٣	*١.٨١٦			أقل من المتوسط	٩.٨٧٥	
		٠.٧١٧				تعليم متوسط	١٩.٣٨٥	
دال	*١١.٣٨٨	*٥.٤٥٧	*٢.٥٤٧	*٠.٨٨		مؤهل عالي	١٧.٦٥٤	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		*٤.٥٧٦	*١.٦٦٧			دراسات عليا	١٦.٩٣٨	
		*٢.٩١				أقل من المتوسط	٢١.٧٦٩	
دال	*٣.٨٦٤	*١.٦٦٣	*١.٣٢٩	*٠.٣٢٥		تعليم متوسط	٢٠.٨٨٩	الأسباب المادية
		١.٣٣٩	*١.٠٠٤			مؤهل عالي	١٩.٢٢٢	
		٠.٣٣٥				دراسات عليا	١٦.٣١٣	
غير دال	٠.٠٥١	٠.٠٤	٠.١		أقل من المتوسط	٩.٥٣٩	الأسباب الصحية	
		٠.٠٦			تعليم متوسط	٩.٢١٤		
					مؤهل عالي	٨.٢١		
غير دال	٠.٠٥١	٠.٠٤	٠.١		أقل من المتوسط	٩.٥٣٩	الأسباب البدنية	
		٠.٠٦			تعليم متوسط	٩.٢١٤		
					مؤهل عالي	٨.٢١		

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ٢٣٧) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.٠٤ يتضح من جدول (١٤) 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 (١٥) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقاً لمتغير منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ٢٤٠)

الدلالة	قيمة ف	منطقة الإقامة						المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		العمرانية	بولاقي الذكور	٦ أكتوبر	الشيخ زايد	الهرم	الذقي			
دال	٤.٩٢٩	* ١.٢٤١	* ٠.٩٤٥	٠.٣٨١	٠.٥٢٧	٠.٤٥٥	* ٠.٦٨٧	العجوزة	٨.٨٤٨	الأسباب الصحية
		٠.٥٥٤	٠.٢٥٩	٠.٣٠٥	* ١.٢١٤	٠.٢٣٢		الذقي	٨.١٦١	
		* ٠.٧٨٦	٠.٧٩	٠.٠٧٤	* ٠.٩٨٢			الهرم	٨.٣٩٣	
		* ١.٧٦٨	* ١.٤٧٣	٠.٩٠٨				الشيخ زايد	٩.٣٧٥	
		٠.٨٥٩	٠.٥٦٤					٦ أكتوبر	٨.٤٦٧	
		٠.٢٩٥						بولاقي الذكور	٧.٩٠٢	
								العمرانية	٧.٦٠٧	
دال	٥.٢٩٥	٠.١١٨	* ٠.٥٥٤	٠.٤٠٦	٠.٧٣٩	٠.٣١١	* ٠.٦١٦	العجوزة	٧.٢٦١	الأسباب البدنية
		٠.٤٩٨	٠.٠٦٢	* ١.٠٢٢	* ١.٣٥٥	* ٠.٩٢٦		الذقي	٦.٦٤٥	
		٠.٤٢٩	* ٠.٨٦٤	٠.٠٩٥	٠.٤٢٩			الهرم	٧.٥٧١	
		٠.٨٥٧	* ١.٢٩٣	٠.٣٣٣				الشيخ زايد	٨	
		٠.٥٢٤	* ٠.٩٥٩					٦ أكتوبر	٧.٦٦٧	
		٠.٤٣٦						بولاقي الذكور	٦.٧٠٧	
								العمرانية	٧.١٤٣	
دال	٥.١٨٥	٠.١١	٠.٢٥٤	* ١.٠٥١	* ١.٤٦٧	٠.٤٨٥	٠.١٣٧	العجوزة	٧.٧١٧	الأسباب الاجتماعية
		٠.٠٢٧	٠.١١٧	* ٠.٩١٤	* ١.٣٣١	٠.٣٤٩		الذقي	٧.٥٨١	
		٠.٣٧٥	٠.٢٣١	* ٠.٥٦٥	* ٠.٩٨٢			الهرم	٧.٢٣٢	
		* ١.٣٥٧	* ١.٢١٣	٠.٤١٧				الشيخ زايد	٦.٢٥	
		* ٠.٩٤	* ٠.٧٩٧					٦ أكتوبر	٦.٦٦٧	
		٠.١٤٣						بولاقي الذكور	٧.٤٦٣	
								العمرانية	٧.٦٠٧	
غير دال	١.٣٧٧	٠.٤٩٢	٠.٠٨	٠.٣٢٣	٠.٣٣٢	٠.٠٤٦	٠.٢٦٣	العجوزة	٧.٥٤٤	الأسباب النفسية
		٠.٢٢٩	٠.٣٤٣	٠.٠٦	٠.٠٦٩	٠.٢١٧		الذقي	٧.٨٠٧	
		٠.٤٤٦	٠.١٢٦	٠.٢٧٨	٠.٢٨٦			الهرم	٧.٥٨٩	
		٠.١٦١	٠.٤١١	٠.٠٠٨				الشيخ زايد	٧.٨٧٥	
		٠.١٦٩	٠.٤٠٣					٦ أكتوبر	٧.٨٦٧	
		٠.٥٧٢						بولاقي الذكور	٧.٤٦٣	
								العمرانية	٨.٠٣٦	

تابع جدول (١٥) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقاً لمتغير منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ٢٤٠)

الدلالة	قيمة ف	منطقة الإقامة							المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"
		العمرانية	بولاق	أكتوبر	زايد	الهرم	الدقي	العجوزة			
غير دال	١.٣٥٤	٠.٠٤٨	٠.٤٤٨	٠.١٠٣	٠.١٣	٠.٣٦٣	٠.٠٣١		العجوزة	١٠.١٣	الأسباب الثقافية
		٠.٠١٧	٠.٤٧٨	٠.٠٧٢	٠.١٦١	٠.٣٩٣			الدقي	١٠.١٦١	
		٠.٤١١	٠.٠٨٥	٠.٤٦٥	٠.٢٣٢				الهرم	٩.٧٦٨	
		٠.١٧٩	٠.٣١٧	٠.٢٣٣					الشيخ زايد	١٠	
		٠.٠٥٥	٠.٥٥						٦ أكتوبر	١٠.٢٣٣	
		٠.٤٩٦							بولاق الدكرور	٩.٦٨٣	
									العمرانية	١٠.١٧٩	
دال	٣١.٨٣٨	* ٢.٦٧٧	* ١.٤٨٩	* ٤.٦٧٥	١.٤٨٤	٠.٦٥٩	٠.١٢٥		العجوزة	١٨.٦٠٩	أسباب تتعلق بالإمكانات
		* ٢.٨٠١	* ١.٦١٤	* ٤.٥٥١	١.٣٥٩	٠.٧٨٤			الدقي	١٨.٤٨٤	
		* ٢.٠١٨	٠.٨٣	* ٥.٣٣١	* ٢.١٤٣				الهرم	١٩.٢٦٨	
		* ٤.١٦١	* ٢.٩٧٣	* ٣.١٩٢					الشيخ زايد	١٧.١٢٥	
		* ٧.٣٥٢	* ٦.١٦٤						٦ أكتوبر	١٣.٩٣٣	
		* ١.١٨٨							بولاق الدكرور	٢٠.٠٩٨	
									العمرانية	٢١.٢٨٦	
دال	٣٥.٨١٤	* ٢.٤٢٩	* ٢.٣٠٥	* ٦.٦٦٧	١.٨٧٥	٠.٣٥٧	٠.٨٢٣		العجوزة	٢٠.٥	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		* ٣.٢٥١	* ٣.١٢٧	* ٥.٦٤٤	١.٠٥٢	٠.٤٦٥			الدقي	١٩.٦٧٧	
		* ٢.٧٨٦	* ٢.٦٦٢	* ٦.١١	١.٥١٨				الهرم	٢٠.١٤٣	
		* ٤.٣٠٤	* ٤.١٨	* ٤.٥٩٢					الشيخ زايد	١٨.٦٢٥	
		* ٨.٨٩٥	* ٨.٧٧٢						٦ أكتوبر	١٤.٠٣٣	
		٠.١٢٤							بولاق الدكرور	٢٢.٨٠٥	
									العمرانية	٢٢.٩٢٩	
دال	٢١.١٣	* ١.٤٨٦	٠.٧٤٢	٣.٥٧٨	* ٢.٧٢٨	* ١.٦٠٣	٠.٣٤٩		العجوزة	٩.٤٧٨	الأسباب المادية
		* ١.٨٣٥	* ١.٠٩	* ٣.٢٢٩	* ٢.٣٧٩	* ١.٢٥٧			الدقي	٩.١٢٩	
		* ٣.٠٨٩	* ٢.٣٤٥	* ١.٩٧٥	١.١٢٥				الهرم	٧.٨٧٥	
		* ٤.٢١٤	* ٣.٤٧	٠.٨٥					الشيخ زايد	٦.٧٥	
		* ٥.٠٦٤	* ٤.٣٢						٦ أكتوبر	٥.٩	
		٠.٧٤٥							بولاق الدكرور	١٠.٢٢	
									العمرانية	١٠.٩٦٤	

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية (٢ ، ٢٣٧) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.٠٤

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين 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.



جدول (١٦) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني" وفقا لمتغير طبيعة منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ٢٤٠)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "تحديات النشاط البدني"
		راقية	متوسطة	شعبية			
غير دال	١.٦٧٢	٠.٣٣٤	٠.٠٥٩		شعبية	٨.٢٧٨	الأسباب الصحية
		٠.٣٩٤			متوسطة	٨.٢١٩	
					راقية	٨.٦١٢	
غير دال	٠.٣١٦	٠.١٦٧	٠.٠٩٦		شعبية	٧.١٤	الأسباب البدنية
		٠.٠٧١			متوسطة	٧.٢٣٥	
					راقية	٧.٣٠٦	
غير دال	١.٤٦١	٠.٣٢٤	٠.٢٢٥		شعبية	٧.٥٢٨	الأسباب الاجتماعية
		٠.٠٩٨			متوسطة	٧.٣٠٣	
					راقية	٧.٢٠٤	
غير دال	٠.٣٦٩	٠.١٥١	٠.٠١٦		شعبية	٧.٧٢٢	الأسباب النفسية
		٠.١٣٤			متوسطة	٧.٧٠٦	
					راقية	٧.٥٧١	
غير دال	٠.١٢١	٠.٠٨٩	٠.٠٧٨		شعبية	٩.٩٣١	الأسباب الثقافية
		٠.٠١٢			متوسطة	١٠.٠٠٨	
					راقية	١٠.٠٠٢	
دال	١٠.٠٢٦	* ٢.٤٢١	* ٠.٩١٤		شعبية	١٩.٦٢٥	أسباب تتعلق بالإمكانات
		* ١.٥١			متوسطة	١٨.٧١٤	
					راقية	١٧.٢٠٤	
دال	١٧.٩٤٧	* ٣.٨٩٦	* ٢.٠٢٦		شعبية	٢١.٩١٧	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		* ١.٨٧			متوسطة	١٩.٨٩١	
					راقية	١٨.٠٠٢	
دال	٥.٧٢٣	* ١.٦٠١	٠.٦٢٦		شعبية	٩.٤٥٨	الأسباب المادية
		* ٠.٩٧٥			متوسطة	٨.٨٣٢	
					راقية	٧.٨٥٧	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ٢٣٧) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٣.٠٤

يتضح من جدول (١٦) 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 (٣ : ١٠) استجابات عينة البحث على استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني لكبار السن"، وارتضى الباحث نسبة ٧٥% لتفسير العبارات، وقد أظهرت نتائج تلك الاستجابات ما يلي :

**الأسباب الصحية** جدول (٣) تمثلت أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن فيما يتعلق بالأسباب الصحية في العبارة (٦) ضعف البصر بنسبة (٨٠.٤١٧%) تليها العبارة (٣) أعاني من أمراض القلب بنسبة (٨٠.٢٠٨%)، ثم العبارة (٥) أعاني هشاشة العظام بنسبة (٧٩.١٦٧%)، وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (نعم) في العبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا<sup>٢</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" (٢٠١١م) (٢) أن (٧٥%) من عينة البحث أشاروا إلى وجود تحديات تتعلق بالحالة الصحية، ودراسة "Minhat HS" (٢٠١٢) (١٥) من تحديات النشاط البدني لكبار السن الحالة الصحية المتدهورة

والإصابة بمرض مزمن، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (٢٠١٣م) (١٠) ومن أهم نتائجها، أن حواجز المشاركة تتمثل في الظروف الصحية وأعراض الشيخوخة .

**الأسباب البدنية** جدول (٤) وكانت أهم تحدياتها في العبارة (١) أشعر بالإجهاد في حال بذل مجهود بدني بنسبة (٨٤.٣٧٥%) وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) لهذة العبارة دالة في اتجاه (نعم)، في حين جاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وأشارت نتائج دراسة "Suraya Ibrahim" (٢٠١٣م) (٢٢) أن زيادة الوزن أحد تحديات المشاركة في النشاط البدني .

**الأسباب الاجتماعية** جدول (٥) وجاءت أهم تحدياتها في العبارة (٤) لم أجد التشجيع الأسري بنسبة (٨٣.٩٥٨%) تلتها العبارة (١) لم أصادف جماعة رياضية لكبار السن بنسبة (٧٩.١٦٧%)، وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا<sup>٢</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" (٢٠١٢) (١٥) غياب أفراد الأسرة لأداء الأنشطة، دراسة "Suraya Ibrahim" (٢٠١٣م) (٢٢) عدم وجود الأصدقاء الممارسين للنشاط البدني، ودراسة "Anna Moschny" (٢٠١١م) (٢) عدم وجود فرص لممارسة النشاط البدني .

**الأسباب النفسية** جدول (٦) وكانت أهم تحدياتها في العبارة (١) لا أجد التشجيع لممارسة النشاط البدني بنسبة (٨٦.٨٧٥%)، تلتها العبارة (٥) شعوري بالخجل بنسبة (٨٥.٦٢٥%)، ثم العبارة (٤) أحب البقاء بمفردي وحصلت على نسبة (٨١.٠٤٢%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (نعم) لتلك العبارات السابقة، في حين جاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وأشارت نتائج دراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el" (٢٠١١م) (١) أن الإحراج والرغبة في عدم الخروج من المنزل من أهم تحديات المشاركة في النشاط البدني لكبار السن .

**الأسباب الثقافية** جدول (٧) وتمثلت أهم تحدياتها في العبارة (٥) الإصابة ترتبط بالممارسة بنسبة (٩٣.٧٥%)، ثم العبارة (٦) لا أهتم بالنشاط البدني بنسبة (٨٨.٣٣٣%)، تلتها العبارة (٢) النشاط البدني لا يصلح لكبار السن بنسبة (٨٥.٦٢٥%)، ثم العبارة (٤) الخجل من نظرة المجتمع بنسبة (٨٤.٣٧٥%)، وأخيراً العبارة رقم (١) لا أعرف فوائد ممارسة النشاط البدني بنسبة (٨٠.٣٣٣%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (نعم) لتلك العبارات السابقة، في حين جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) دالة وفي اتجاه (لا) في العبارة رقم (٣)، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الثقافية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Minhat HS" (٢٠١٢) (١٥) مستوى التعليم المنخفض، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (٢٠١٣م) (١٠) نقص التوجيه والمعلومات حول برامج النشاط البدني المتاحة والمناسبة، ودراسة كل من "Anna Moschny" (٢٠١١م) (٢)، "Ana Carina Naldino Cassou & el" (٢٠١١م) (١)، "Suraya Ibrahim" (٢٠١٣م) (٢٢) الخوف من الإصابة .

**أسباب تتعلق بالإمكانات** جدول (٨) وكانت أهم تحدياتها العبارة (١) توفر عيادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية بنسبة (٨٢.٧٧٨%)، تلتها العبارة (٦) مقاعد مناسبة للراحة بنسبة (٨٠.٩٧٢%)، ثم العبارة (٢) أرصفة وممرات تصلح للمشى والجري بنسبة (٧٨.١٩٤%)، ثم العبارتان (٣، ٧) وهما

أندية رياضية أو مراكز شباب، دورات مياة نظيفة بنسبة (٧٧.٦٣٩%)، وجاءت قيمة (كا<sup>٢</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" (٢٠١١م) (٢) عدم توافر مؤسسات رياضية كافية ونقص وسائل النقل، ودراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el" (٢٠١١م) (١) عدم توافر الإمكانات الرياضية، دراسة "Hutton" وآخرون (٢٠٠٩) (١١) كبار السن الذين الذين يتوفر لديهم وسائل نقل عام مناسبة توفر لهم سبل الوصول إلى أماكن ممارسة النشاط البدنيهم الأكثر ممارسة .

**أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة** جدول (٩) وتمثلت أهم تحدياتها العبارة (٧) سيولة حركة المرور بنسبة ٧٩.٥٨٣%، تلتها العبارة (١) النظافة المستمرة لأماكن الممارسة بنسبة (٧٨.٦١١%)، ثم العبارة (٦) النظافة الجيدة للطرق بنسبة (٧٦.٩٤٤%)، ثم العبارة (٣) انتشار صناديق جمع القمامة بنسبة (٧٦.١١١%)، وأخيراً العبارة (٤) بعدها عن مصادر التلوث بنسبة (٧٥.٢٧٧%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</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" (٢٠١١م) (١) صعوبة الوصول إلى أماكن الممارسة، ودراسة "Suraya Ibrahim" (٢٠١٣م) (٢٢) حالة الطقس السيئ .

**أسباب مادية** جدول (١٠) وتمثلت أهم تحدياتها العبارة (٧) أشتري الأجهزة الرياضية بنسبة ٧٨.٠٥٦%، ثم العبارة (٢) أشتري في مراكز رياضية خاصة (جيم) بنسبة (٧٧.٦٣٩%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</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" (٢٠١١م) (٢) كبار السن فوق ٨٠ سنة أكدوا أن ضعف قدراتهم المادية تقف حائل لممارسة النشاط البدني، دراسة "Ana Carina Naldino Cassou & el" (٢٠١١م) (١) التكلفة العالية، ودراسة "Suraya Ibrahim" (٢٠١٣م) (٢٢) نقص الدخل المادي، دراسة "Reichert FF" (٢٠٠٧) (١٩) من أهم تحديات النشاط البدني، عدم وجود المال لشراء التجهيزات الرياضية وللذهاب إلى المرافق الرياضية .

كما يتضح من جدول (١١) 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" (٢٠٠٧) أن سوء عوامل البيئة المحيطة تؤثر على مشاركة كبار السن في النشاط البدني . (١٦ : ٩)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً في محوري الأسباب الصحية والأسباب البدنية وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن فوق (٧٠) 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 (١.٥%) من قدراتهم الوظيفية والبدنية سنوياً مقارنة بالقوة القصوى في مرحلة الشباب،

وبالتالي فقدان حوالي (٣٠٪) في مرحلة (٦٠) سنة، و (٤٥٪) في مرحلة (٧٠) سنة، و (٦٠٪) في مرحلة (٨٠) سنة . (٨ : ٣٣٠)

ويتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً 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 (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً 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" (٢٠١٢) (١٥) في أن مستوى التعليم المنخفض يعد أحد تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني .

ويتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً 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 الاغلبية 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 منطقة وبالتالي الازدحام السكاني والمروري ووعورة الطرق ونقص المساحات الخضراء والأندية ومراكز الشباب.

ويتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً 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" . (١٦ : ٨)

والذي أوضح انخفاض مستويات المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن في المناطق الريفية عنه في المناطق الحضرية، ودراسة "Suraya Ibrahim" (٢٠١٣م) (٢٢)، دراسة "Anna Moschny" (٢٠١١م) (٢) وقد أشارت إلى أن كبار السن فوق (٨٠) سنة أكدوا أن ضعف قدراتهم المادية تقف حائل لممارسة النشاط البدني .

- عرض وتفسير النتائج لاستمارة استبيان "محفزات النشاط البدني لكبار السن"  
جدول (١٧) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الأول  
" الأسباب الصحية " (ن = ١٤٤)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	المساعدة على التعايش مع المرض	٩٣	٦٤.٦	٥١	٣٥.٤	٢٣٧	٨٢.٢٩	*١٢.٢٥	٢
٢	تحسين مستوى الحالة الصحية	٧٨	٥٤.٢	٦٦	٤٥.٨	٢٢٢	٧٧.٠٨	١	٤
٣	تقليل نفقات الرعاية الصحية	٦٠	٤١.٧	٨٤	٥٨.٣	٢٠٤	٧٠.٨٣	٤	٨
٤	لتأخير أعراض الشيخوخة	٧٢	٥٠	٧٢	٥٠	٢١٦	٧٥	٠	٧
٥	المحافظة على صحتي	٧٥	٥٢.١	٦٩	٤٧.٩	٢١٩	٧٦.٠٤	٠.٢٥	٥
٦	الوقاية من الأمراض	٧٣	٥٠.٧	٧١	٤٩.٣	٢١٧	٧٥.٣٥	٠.٠٣	٦
٧	النوم بشكل أفضل	٩٨	٦٨.١	٤٦	٣١.٩	٢٤٢	٨٤.٠٣	*١٨.٧٨	١
٨	نصائح الطبيب	٨١	٥٦.٣	٦٣	٤٣.٨	٢٢٥	٧٨.١٣	٢.٢٥	٣

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

- جدول (١٨) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثاني  
" الأسباب البدنية " (ن = ١٤٤)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط	١٠٥	٧٢.٩	٣٩	٢٧.١	٢٤٩	٨٦.٤٦	*٣٠.٢٥	١
٢	الحفاظ على مظهر الجسم	٥٤	٣٧.٥	٩٠	٦٢.٥	١٩٨	٦٨.٧٥	*٩	٥
٣	لأكون نشيطا باستمرار	١٠١	٧٠.١	٤٣	٢٩.٩	٢٤٥	٨٥.٠٧	*٢٣.٣٦	٣
٤	لتنمية لياقتي البدنية	٩٨	٦٨.١	٤٦	٣١.٩	٢٤٢	٨٤.٠٣	*١٨.٧٨	٤
٥	لإنقاص الوزن	١٠٢	٧٠.٨	٤٢	٢٩.٢	٢٤٦	٨٥.٤٢	*٢٥	٢

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

- جدول (١٩) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثالث  
" الأسباب الاجتماعية " (ن = ١٤٤)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	أصدقائي يمارسون النشاط البدني	٨٠	٥٥.٦	٦٤	٤٤.٤	٢٢٤	٧٧.٧٨	*١.٧٨	٥
٢	رغبتني في التواجد داخل جماعة	٨٤	٥٨.٣	٦٠	٤١.٧	٢٢٨	٧٩.١٧	٤	٤
٣	التشجيع من قبل أفراد الأسرة	٧٦	٥٢.٨	٦٨	٤٧.٢	٢٢٠	٧٦.٨٩	٠.٤٤٤٤	٦
٤	تكوين صداقات بالآخرين	١١٣	٧٨.٥	٣١	٢١.٥	٢٥٧	٨٩.٢٤	*٤٦.٦٩	٢
٥	التشجيع من الأصدقاء	٩١	٦٣.٢	٥٣	٣٦.٨	٢٣٥	٨١.٦	*١٠.٠٣	٣
٦	الاستمتاع بجو المرح	١٠٠	٦٩.٤	٤٤	٣٠.٦	٢٤٤	٨٤.٧٢	*٢١.٧٨	١

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

- جدول (٢٠) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الرابع  
" الأسباب النفسية " استمارة " (ن = ١٤٤)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	الحد من الجلوس كثيرا في المنزل	١٠٨	٧٥	٣٦	٢٥	٢٥٢	٨٧.٥	*٣٦	٢
٢	التخلص من روتين الحياة اليومية	٩٢	٦٣.٩	٥٢	٣٦.١	٢٣٦	٨١.٩٤	*١١.١١	٣
٣	تحقيق الشعور بالسعادة	١١١	٧٧.١	٣٣	٢٢.٩	٢٥٥	٨٨.٥٤	*٤٢.٢٥	١
٤	تخفيف الضغط والتوتر	٤٤	٣٠.٦	١٠٠	٦٩.٤	١٨٨	٦٥.٢٨	*٢١.٧٨	٧
٥	إشباع رغبة المنافسة	٤٥	٣١.٣	٩٩	٦٨.٨	١٨٩	٦٥.٦٣	*٢٠.٢٥	٦
٦	اكتساب الثقة بالنفس	٦٣	٤٣.٨	٨١	٥٦.٣	٢٠٧	٧١.٨٨	٢.٢٥	٤
٧	لتحدي الذات	٥١	٣٥.٤	٩٣	٦٤.٦	١٩٥	٦٧.٧١	*١٢.٢٥	٥

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٢١) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الخامس " الأسباب الثقافية " (ن = ١٤٤)

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	ثقتي في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة	١٠٨	٧٥	٣٦	٢٥	٢٥٢	٨٧.٥	*٣٦	١
٢	رغبتني في استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية	٤٩	٣٤	٩٥	٦٦	١٩٣	٦٧.٠١	*١٤.٦٩	٤
٣	الاستثمار الأمثل لوقت فراغي	١٠٢	٧٠.٨	٤٢	٢٩.٢	٢٤٦	٨٥.٤٢	*٢٥	٢
٤	من أجل نمط حياة صحي	٦٢	٤٣.١	٨٢	٥٦.٩	٢٠٦	٧١.٥٣	٢.٧٨	٣
٥	تعلم مهارات رياضية	٣٥	٢٤.٣	١٠٩	٧٥.٧	١٧٩	٦٢.١٥	*٣٨.٠٣	٥

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٢٢) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور السادس " أسباب تتعلق بالإمكانات " (ن = ١٤٤)

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
١	عيادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية	٣٥	٢٤.٣	٤٨	٣٣.٣	٦١	٤٢.٤	٢٦٢	٦٠.٦٥	*٧.٠٤٢	٤
٢	أرصفة وممرات تصلح للمشى والجري	٧٧	٥٣.٥	١٧	١١.٨	٥٠	٣٤.٧	٣١٥	٧٢.٩٢	*٣٧.٦٣	١
٣	أندية رياضية أو مراكز شباب	٣٧	٢٥.٧	٣٨	٢٦.٤	٦٩	٤٧.٩	٢٥٦	٥٩.٢٦	*١٣.٧٩	٥
٤	أدوات وأجهزة رياضية مناسبة	٢٤	١٦.٧	٥٨	٤٠.٣	٦٢	٤٣.١	٢٥٠	٥٧.٨٧	*١٨.١٧	٦
٥	مدربين متخصصين	٣٤	٢٣.٦	٢٠	١٣.٩	٩٠	٦٢.٥	٢٣٢	٥٣.٧	*٥٧.١٧	٧
٦	دورات مياه نظيفة	٦٦	٤٥.٨	٢٨	١٩.٤	٥٠	٣٤.٧	٣٠٤	٧٠.٣٧	*١٥.١٧	٢
٧	حدائق ومنتزهات	٤٣	٢٩.٩	٥١	٣٥.٤	٥٠	٣٤.٧	٢٨١	٦٥.٠٥	٠.٧٩	٣
٨	إضاءة كافية	٢٢	١٥.٣	٣٠	٢٠.٨	٩٢	٦٣.٩	٢١٨	٥٠.٤٦	*٦١.١٧	٨

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٢٣) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور السابع " أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة " (ن = ١٤٤)

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
١	النظافة المستمرة لأماكن الممارسة	٥١	٣٥.٤	٥٦	٣٨.٩	٣٧	٢٥.٧	٣٠٢	٦٩.٩١	٤.٠٤	١
٢	سهولة الوصول لأماكن الممارسة	٤٩	٣٤	٥٩	٤١	٣٦	٢٥	٣٠١	٦٩.٦٨	٥.٥٤	٢
٣	انتشار صناديق جمع القمامة	٤٠	٢٧.٨	٤٧	٣٢.٦	٥٧	٣٩.٦	٢٧١	٦٢.٧٣	٣.٠٤	٥
٤	نباتات خضراء في الطرق	٤٣	٢٩.٩	٤٣	٢٩.٩	٥٨	٤٠.٣	٢٧٣	٦٣.١٩	٣.١٣	٤
٥	توافر مساحات خضراء	٣٦	٢٥	٣٣	٢٢.٩	٧٥	٥٢.١	٢٤٩	٥٧.٦٤	*٢٢.٨٨	٨
٦	النظافة الجيدة للطرق	٣٩	٢٧.١	٣٦	٢٥	٦٩	٤٧.٩	٢٥٨	٥٩.٧٢	*١٣.٨٦	٦
٧	سيولة حركة المرور	٣٦	٢٥	٤٠	٢٧.٨	٦٨	٤٧.٢	٢٥٦	٥٩.٢٦	*١٢.٦٧	٧
٨	نقاء جوها	٥٩	٤١	٢٠	١٣.٩	٦٥	٤٥.١	٢٨٢	٦٥.٢٨	*٢٤.٨٨	٣

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٢٤) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثامن " الأسباب المادية " (ن = ١٤٤)

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا <sup>٢</sup>	الترتيب
		ك	%			ك	%				
١	اشترى نماذج مصورة لتمرينات تمارس في المنزل	٢٣	١٦	٣	٢.١	١١٨	٨١.٩	١٩٣	٤٤.٦٨	*١٥٧.٢٩	٦
٢	ادفع قيمة اشتراك عضوية الأندية الرياضية	٣٨	٢٦.٤	٣٤	٢٣.٦	٧٢	٥٠	٢٥٤	٥٨.٨	*١٨.١٧	٤
٣	اشترك في مراكز رياضية خاصة (جيم)	٦١	٤٢.٤	١٨	١٢.٥	٦٥	٤٥.١	٢٨٤	٦٥.٧٤	*٢٨.٢٩	١
٤	أمارس رياضات بتكلفة عالية	٤٣	٢٩.٩	٢٠	١٣.٩	٨١	٥٦.٣	٢٥٠	٥٧.٨٧	*٣٩.٥٤	٥
٥	أشترى الملابس الرياضية	٥٠	٣٤.٧	٣٣	٢٢.٩	٦١	٤٢.٤	٢٧٧	٦٤.١٢	*٨.٢٩	٢
٦	أشترى الأجهزة الرياضية	٤٣	٢٩.٩	٣٩	٢٧.١	٦٢	٤٣.١	٢٦٩	٦٢.٢٧	*٦.٢٩	٣

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٢٥) دلالة الفروق بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير نوع الجنس (ن = ١٤٤)

الدلالة	قيمة ت	السيدات ن = ٤١		الرجال ن = ١٠٣		محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.٦١	١.٦٧	١٢.٢٤	١.٦١	١٢.٤٣	الأسباب الصحية
غير دال	٠.١٨	١.٠١	٨.٢٢	١.٠٤	٨.١٨	الأسباب البدنية
غير دال	٠.٣٩	١.١٧	٩.٨٥	١.٢٤	٩.٧٧	الأسباب الاجتماعية
غير دال	٠.٢٩	١.١٤	١٠.٦١	١.٠٢	١٠.٥٥	الأسباب النفسية
غير دال	١.٩٢	١.٠٣	٧.٧٣	١.٠٢	٧.٣٧	الأسباب الثقافية
غير دال	٠.٨٧	٣	١٤.٣٧	٢.٩٥	١٤.٨٤	أسباب تتعلق بالإمكانات
غير دال	٠.٣٧	٣.٤٨	١٥.٣٩	٣.٤١	١٥.١٦	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
غير دال	٠.٣٣	٢.٨٣	١٠.٤٩	٢.٦	١٠.٦٥	الأسباب المادية

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٢٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين محاور استمارة "محفزات النشاط البدني" لكبار السن وفقاً لمتغير نوع الجنس .

جدول (٢٦) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير السن، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ١٤٤)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		فوق ٧٠	٦٥ - لأقل من ٧٠	٦٠ - لأقل من ٦٥			
غير دال	٠.١٤٢	٠.١٥٦	٠.٠٧٣		٦٠ - لأقل من ٦٥	١٢.٣٦	الأسباب الصحية
		٠.٢٣			٦٥ - لأقل من ٧٠	١٢.٢٩	
					فوق ٧٠	١٢.٥٢	
غير دال	٠.٣٠٥	٠.٠٠١	٠.١٦٣		٦٥ - لأقل من ٦٠	٨.١٦	الأسباب البدنية
		٠.١٦٣			٧٠ - لأقل من ٦٥	٨.٣٢	
					فوق ٧٠	٨.١٦	
غير دال	٠.٠١٨	٠.٠٤٧	٠.٠٣٣		٦٥ - لأقل من ٦٠	٨.٨١	الأسباب الاجتماعية
		٠.٠١٤			٧٠ - لأقل من ٦٥	٩.٧٧	
					فوق ٧٠	٩.٧٦	
غير دال	١.٣٢٧	٠.٣٢١	٠.٠٢٦٢		٦٥ - لأقل من ٦٠	١٠.٦٨	الأسباب النفسية
		٠.٠٥٩			٧٠ - لأقل من ٦٥	١٠.٤٢	
					فوق ٧٠	١٠.٣٦	
غير دال	٢.٢٧	٠.١٢٩	٠.٣٩٧		٦٥ - لأقل من ٦٠	٧.٤١	الأسباب الثقافية
		٠.٥٢٦			٧٠ - لأقل من ٦٥	٧.٨١	
					فوق ٧٠	٧.٢٨	
غير دال	٢.٣٧٢	٠.٨١٩	٠.٨٨٩		٦٥ - لأقل من ٦٠	١٤.٦٦	أسباب تتعلق بالإمكانات
		١.٧١			٧٠ - لأقل من ٦٥	١٥.٥٥	
					فوق ٧٠	١٣.٨٤	
دال	٧.٤٤٧	*٢.٤٢٦	٠.٨٢٤		٦٥ - لأقل من ٦٠	١٥.٤٧	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		*٣.٢٥			٧٠ - لأقل من ٦٥	١٦.٢٩	
					فوق ٧٠	١٣.٠٤	
غير دال	٤.٢٠٤	*١.٣٣٣	٠.٦٦٢		٦٥ - لأقل من ٦٠	١٠.٦٩	الأسباب المادية
		*١.٩٩٥			٧٠ - لأقل من ٦٥	١١.٣٥	
					فوق ٧٠	٩.٣٦	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ١٤١) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٤.٧٨ يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين محور أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن من ٦٥ لأقل من ٧٠ سنة.

جدول (٢٧) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ١٤٤)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		أرمل	مطلق	متزوج			
غير دال	٠.١٢٥	٠.٠١	٠.٢٨٣		متزوج	١٢.٣٩	الأسباب الصحية
		٠.٢٧٤			مطلق	١٢.١١	
					أرمل	١٢.٣٨	
غير دال	٠.٣٤١	٠.٠٧٧	٠.٢٥٢		متزوج	٨.١٩	الأسباب البدنية
		٠.٣٢٩			مطلق	٨.٤٤	
					أرمل	٨.١٢	
غير دال	٠.٨٣٦	٠.١٨٣	٠.٤٢٤		متزوج	٩.٨	الأسباب الاجتماعية
		٠.٦٠٧			مطلق	١٠.٢٢	
					أرمل	٩.٦٢	
غير دال	٠.٢٥٤	٠.٣٨٤	٠.٣٨٥		متزوج	١٠.٦١	الأسباب النفسية
		٠.٧٦٩			مطلق	١١	
					أرمل	١٠.٢٣	
غير دال	٠.٢٦٣	٠.٠٩٨	٠.٢٢٦		متزوج	٧.٤٤	الأسباب الثقافية
		٠.١٢٨			مطلق	٧.٦٧	
					أرمل	٧.٥٤	
غير دال	١.٠٠٣	٠.٨٩٩	٠.٤٥٥		متزوج	١٤.٩	أسباب تتعلق بالإمكانات
		٠.٤٤٤			مطلق	١٤.٤٤	
					أرمل	١٤	
دال	٥.٣٥٩	*٢.٣٧١	٠.٤٥٧		متزوج	١٥.٦٨	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		١.٩١٤			مطلق	١٥.٢٢	
					أرمل	١٣.٣١	
غير دال	٢.٨٥٨	*١.٣٢٦	٠.٢٨٥		متزوج	١٠.٨٣	الأسباب المادية
		١.٦١١			مطلق	١١.١١	
					أرمل	٩.٥	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ١٤١) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٤.٧٨ يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين محور أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين من كبار السن .



جدول (٢٨) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقا لمتغير مستوى التعليم، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ١٤٤)

الدلالة	قيمة ف	مستوى التعليم				المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		دراسات عليا	مؤهل عالي	تعليم متوسط	أقل من المتوسط			
غير دال	٠.٦٦٣	٠.٢٩٢	٠.٤٢٥	٠.٠٣٨		أقل من المتوسط	١٢.٦	الأسباب الصحية
		٠.٢٥٥	٠.٣٨٨			تعليم متوسط	١٢.٥٦	
		٠.١٣٣				مؤهل عالي	١٢.١٨	
						دراسات عليا	١٢.٣١	
غير دال	٠.٠٧٨	٠.١٥٨	٠.٠٥٦	٠.٠١٧		أقل من المتوسط	٨.١٥	الأسباب البدنية
		٠.١٤١	٠.٠٣٩			تعليم متوسط	٨.١٧	
		٠.١٠١				مؤهل عالي	٨.٢١	
						دراسات عليا	٨.٣١	
غير دال	٠.٤٧	٠.٠١٩	٠.١٧١	٠.١٠٤		أقل من المتوسط	٩.٧٥	الأسباب الاجتماعية
		٠.١٢٣	٠.٢٧٥			تعليم متوسط	٩.٦٥	
		٠.١٥١				مؤهل عالي	٩.٩٢	
						دراسات عليا	٩.٧٧	
غير دال	٠.٥	٠.٣٩٦	٠.٠٥٨	٠.١٧٥		أقل من المتوسط	١٠.٤٥	الأسباب النفسية
		٠.٢٢١	٠.١١٧			تعليم متوسط	١٠.٦٣	
		٠.٣٣٨				مؤهل عالي	١٠.٥١	
						دراسات عليا	١٠.٨٥	
غير دال	١.٨١٣	٠.٧٩٦	٠.٤٨٩	٠.٤٠٨		أقل من المتوسط	٧.٠٥	الأسباب الثقافية
		٠.٣٨٨	٠.٠٨١			تعليم متوسط	٧.٤٦	
		٠.٣٠٦				مؤهل عالي	٧.٥٤	
						دراسات عليا	٧.٨٥	
غير دال	٤.٠٣٢	١.٤٣٨	٢.٤٢٤	١.٢٥٤		أقل من المتوسط	١٣.١	أسباب تتعلق بالإمكانات
		٠.١٨٤	١.١٣٩			تعليم متوسط	١٤.٣٥	
		٠.٩٨٥				مؤهل عالي	١٥.٥٢	
						دراسات عليا	١٤.٥٤	
دال	٩.٩٨٨	*٥.٢١٢	*٣.٧٩٨	*٢.٥٢١		أقل من المتوسط	١٢.٢٥	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		*٢.٦٩١	*١.٢٧٨			تعليم متوسط	١٤.٧٧	
		١.١٤١				مؤهل عالي	١٦.٠٥	
						دراسات عليا	١٧.٤٦	
دال	٥.٥١٦	*٢.٨٩٦	*٢.٢٥٦	١.٢١٦		أقل من المتوسط	٨.٩٥	الأسباب المادية
		*١.٦٧٩	*١.٠٣٩			تعليم متوسط	١٠.١٧	
		٠.٦٣٩				مؤهل عالي	١١.٢١	
						دراسات عليا	١١.٨٥	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ١٤١) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٤.٧٨  
 يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائية بين محورياً أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب المادية وفقاً لمتغير مستوى التعليم لصالح الحاصلين على دراسات عليا .

جدول (٢٩) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ١٤٤)

الدلالة	قيمة ف	منطقة الإقامة							المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		العمرانية	بولاقي الذكور	٦ أكتوبر	الشيخ زايد	الهرم	الذقي	العجوزة			
غير دال	٣.٦	١.٠٢٨	١.٣٢٥	٠.٢٧	٠.٨١	٠.٥٩٦	٠.١٨٩		العجوزة	١٢.٣٩	الأسباب الصحية
		*١.٢١٧	*١.٥١٤	٠.٤٥٩	٠.٦٢١	٠.٤٠٧			الذقي	١٢.٢	
		*١.٦٢٣	*١.٩٢١	*٠.٨٦٦	٠.٢١٤				الهرم	١١.٧٩	
		*١.٨٣٨	*٢.١٣٥	*١.٠٨					الشيخ زايد	١١.٥٨	
		٠.٧٥٨	١.٠٥٥						٦ أكتوبر	١٢.٦٦	
		٠.٢٩٨							بولاقي الذكور	١٣.٧١	
									العمرانية	١٣.٤٢	
غير دال	٢.٥٨٥	١.٠٥٦	٠.٦٧٤	٠.٨٨٩	٠.٣٨٩	٠.٥٦١	٠.٢٥٦		العجوزة	٧.٦١	الأسباب البدنية
		٠.٨	٠.٤١٩	٠.٦٣٣	٠.١٣٣	٠.٣٠٦			الذقي	٧.٨٧	
		٠.٤٩٤	٠.١١٣	٠.٣٢٨	٠.١٧٢				الهرم	٨.١٧	
		٠.٦٦٧	٠.٢٨٦	٠.٥					الشيخ زايد	٨	
		٠.١٦٧	٠.٢١٤						٦ أكتوبر	٨.٥	
		٠.٣٨١							بولاقي الذكور	٨.٢٩	
غير دال	٣.٥٤٧	*١.٦٧٤	٠.٦٥٩	*٠.٧٤	*١.٢٦	٠.٦٦٩	٠.٣٤٤		العجوزة	٩.٠٦	الأسباب الاجتماعية
		*١.٣٥	٠.٣١٤	٠.٣٩٥	*٠.٩١٦	٠.٣٢٤			الذقي	٩.٤	
		*١.٢٦	٠.٠١	٠.٠٧١	٠.٥٩٢				الهرم	٩.٧٢	
		٠.٤٣٤	٠.٦٠٢	٠.٥٢					الشيخ زايد	١٠.٣٢	
		*٠.٩٥٥	٠.٠٨١						٦ أكتوبر	٩.٨	
		١.٠٣٦							بولاقي الذكور	٩.٧١	
									العمرانية	١٠.٧٥	
غير دال	١.١٦٤	٠.٧٢٢	٠.٢٩٤	٠.٥١٨	٠.١٤٣	٠.١٠٢	٠.١٨٩		العجوزة	١٠.٢٨	الأسباب النفسية
		٠.٥٣٣	٠.١٠٥	٠.٣٢٩	٠.٠٤٦	٠.٠٨٧			الذقي	١٠.٤٧	
		٠.٦٢١	٠.١٩٢	٠.٤١٦	٠.٠٤٢				الهرم	١٠.٣٨	
		٠.٥٧٩	٠.١٥	٠.٣٧٤					الشيخ زايد	١٠.٤٢	
		٠.٢٠٥	٠.٢٢٤						٦ أكتوبر	١٠.٨	
		٠.٤٢٩							بولاقي الذكور	١٠.٥٧	
							العمرانية	١١			

تابع جدول (٢٩) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني" وفقاً لمتغير منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ١٤٤)

الدلالة	قيمة ف	منطقة الإقامة							المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		العمرانية	بولاق	أكتوبر	زايد	الهرم	الدقي	العجوزة			
غير دال	١.٥٢٧	٠.٠٢٨	٠.٣٠٢	٠.٣٠٦	٠.٢٤	٠.١٦٩	٠.٤٤٤٤		العجوزة	٧.٤٤	الأسباب الثقافية
		٠.٤١٧	٠.١٤٣	٠.٧٥	٠.٦٨٤	٠.٢٧٦			الدقي	٧	
		٠.١٤١	٠.١٣٣	٠.٤٧٤	٠.٤٠٨				الهرم	٧.٢٨	
		٠.٢٦٨	٠.٥٤١	٠.٠٦٦					الشيخ زايد	٧.٦٨	
		٠.٣٣٣	٠.٦٠٧						٦ أكتوبر	٧.٧٥	
		٠.٢٧٤							بولاق الدكرور	٧.١٤	
									العمرانية	٧.٤٢	
دال	٨.٦٩٦	*٢.٨٨٩	*٤.٣٦٥	٠.١٨٧	*٢.٠٤١	١.٢٥٧	١.٢٨٩		العجوزة	١٥.٢٢	أسباب تتعلق بالإمكانات
		١.٦	*٣.٠٧٦	١.٤٧٦	*٣.٣٣	٠.٠٣٢			الدقي	١٣.٩٣	
		١.٦٣٢	*٣.١٠٨	*١.٤٤٤	*٣.٢٩٨				الهرم	١٣.٩٧	
		*٤.٩٣	*٦.٤٠٦	١.٨٥٤					الشيخ زايد	١٧.٢٦	
		*٣.٠٧٦	*٤.٥٥٢						٦ أكتوبر	١٥.٤١	
		١.٤٦٧							بولاق الدكرور	١٠.٨٦	
									العمرانية	١٢.٣٣	
دال	٣٥.٥٧٣	٠.٣٨٩	١.٧٢٢	*٤.٤٥٩	*٤.٤٣٦	*١.٥٥	٠.١٨٩		العجوزة	١٣.٧٢	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		٠.٢	١.٥٣٣	*٤.٦٤٨	*٤.٦٢٥	١.٣٦١			الدقي	١٣.٥٣	
		١.١٦١	٠.١٧٢	*٦.٠٠٩	*٥.٩٨٥				الهرم	١٢.١٧	
		*٤.٨٢٥	*٦.١٥٨	٠.٠٢٤					الشيخ زايد	١٨.١٦	
		*٤.٨٤٨	*٦.١٨٢						٦ أكتوبر	١٨.١٨	
		١.٣٣٣							بولاق الدكرور	١٢	
									العمرانية	١٣.٣٣	
دال	١٠.٥٣٦	*٢.٣٠٦	*٢.١٧٥	*١.٤٢٩	٠.٧٩٥	*١.٧٨٥	*١.٦٢٢		العجوزة	١٠.٨٩	الأسباب المادية
		٠.٦٨٣	٠.٥٥٢	*٣.٠٥٢	*٢.٤١٨	٠.١٦٣			الدقي	٩.٢٧	
		٠.٥٢	٠.٣٨٩	*٣.٢١٤	*٢.٥٨١				الهرم	٩.١	
		*٣.١	*٢.٩٧	٠.٦٣٤					الشيخ زايد	١١.٦٨	
		*٣.٧٣٥	*٣.٦٠٤						٦ أكتوبر	١٢.٣٢	
		٠.١٣١							بولاق الدكرور	٨.٧١	
									العمرانية	٨.٥٨	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ١٤١) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٤.٧٨

يتضح من جدول (٢٩) 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 ٦ أكتوبر التابعة "لحي الهرم".

جدول (٣٠) تحليل التباين بين محاور استمارة استبيان " محفزات النشاط البدني " وفقاً لمتغير طبيعة منطقة الإقامة، وحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "LSD" (ن = ١٤٤)

الدلالة	قيمة ف	السن			المجموعات	المتوسط الحسابي	محاور استمارة "محفزات النشاط البدني"
		راقية	متوسطة	شعبية			
غير دال	١.٥٥٤	٠.٦٤١	٠.٢٤		شعبية	١٢.٧	الأسباب الصحية
		٠.٤٠١			متوسطة	١٢.٤٦	
					راقية	١٢.٠٦	
غير دال	٠.٥١٧	٠.٢٤٥	٠.١٩٦		شعبية	٨.٣٧	الأسباب البدنية
		٠.٠٤٩			متوسطة	٨.١٧	
					راقية	٨.١٢	
غير دال	٠.٠٦٦	٠.٠١٩	٠.٠٦١		شعبية	٩.٨١	الأسباب الاجتماعية
		٠.٠٠٨			متوسطة	٩.٧٥	
					راقية	٩.٨٣	
غير دال	٠.٣١	٠.١٨٨	٠.٠٧٢		شعبية	١٠.٦٧	الأسباب النفسية
		٠.١٥٥			متوسطة	١٠.٥٩	
					راقية	١٠.٤٨	
غير دال	٠.٧٢٤	٠.٢٤١	٠.٢٧٧		شعبية	٧.٢٦	الأسباب الثقافية
		٠.٠٣٦			متوسطة	٧.٥٤	
					راقية	٧.٥	
دال	٦.٤٢٢	*٢.٤١٧	*١.٨٨٤		شعبية	١٣	أسباب تتعلق بالإمكانات
		٠.٥٣٣			متوسطة	١٤.٨٨	
					راقية	١٥.٤٢	
دال	٦.٨٣٦	*٢.٩٠٧	*٢.٠٧٤		شعبية	١٣.٢٦	أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة
		٠.٨٣٣			متوسطة	١٥.٣٣	
					راقية	١٦.١٧	
دال	٩.٥٧٢	*٢.٥٥١	*٢.١١٤		شعبية	٨.٧٤	الأسباب المادية
		٠.٤٣٧			متوسطة	١٠.٨٦	
					راقية	١١.٢٩	

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢ ، ١٤١) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٤.٧٨

يتضح من جدول (٣٠) 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 (١٧ : ٢٤) استجابات عينة البحث على استمارة استبيان " محفزات النشاط البدني لكبار السن "، وارتضى الباحث نسبة ٧٥% لتفسير العبارات، وأظهرت نتائج تلك الاستجابات ما يلي :

**الأسباب الصحية** جدول (١٧) تمثلت أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن فيما يتعلق بالأسباب الصحية في العبارة (٧) النوم بشكل أفضل بنسبة (٨٤.٠٣%)، تلتها العبارة (١) المساعدة على التعايش مع المرض بنسبة (٨٢.٢٩%)، وجاءت قيمة (كا) 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" (٢٠١٠م) (١٤) جاءت مشورة الطبيب بالممارسة سبب في المشاركة بالنشاط البدني لدى السيدات أكثر من الرجال، دراسة "José Emilio" (٢٠٠٧) (١٢) مشورة الطبيب بممارسة النشاط البدني لكبار السن زادت من طلبهم على المشاركة الإيجابية.

الأسباب البدنية جدول (١٨) وكانت أهم محفزاتها في العبارة (١) تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط بنسبة ٨٦.٤٦%، تلتها العبارة (٥) لإنقاص الوزن بنسبة (٨٥.٤٢%)، ثم العبارة (٣) لأكون نشيطاً باستمرار بنسبة (٨٥.٠٧%)، وأخيراً العبارة (٤) لتنمية لياقتي البدنية بنسبة (٨٤.٠٣%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) لجميع العبارات دالة في اتجاه (نعم) فيما عدا العبارة (٢)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب البدنية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Martín, M" (٢٠١٠م) (١٤) الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (٢٠١٣م) (١٠) الحفاظ على الصحة البدنية، دراسة "ريم إبراهيم" (٢٠١٢) (١٨) الحفاظ على حسن المظهر .

الأسباب الاجتماعية جدول (١٩) وكانت أهم محفزاتها في العبارة (٦) الاستمتاع بجو المرح بنسبة (٨٤.٧٢%) تلتها العبارة (٤) تكوين صداقات بالآخرين بنسبة (٨٩.٢٤%) ثم العبارة (٥) التشجيع من الأصدقاء بنسبة (٨١.٦%)، ثم العبارة (٢) رغبتني في التواجد داخل جماعة بنسبة (٧٩.١٧%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (نعم) لجميع العبارات فيما عدا العبارتين (٢، ٣)، وتشير نتائج دراسة "José Emilio" (٢٠٠٧) (١٢) إلى أن رغبة كبار السن في تكوين صداقات جديدة أحد أهم محفزات الممارسة الإيجابية .

الأسباب النفسية جدول (٢٠) وكانت أهم محفزاتها العبارة (٣) تحقيق الشعور بالسعادة بنسبة (٨٨.٥٤%)، تلتها العبارة (١) الحد من الجلوس كثيراً في المنزل بنسبة (٨٧.٥%)، العبارة (٢) التخلص من روتين الحياة اليومية بنسبة (٨١.٩٤%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارات السابقة، في حين جاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (لا) في العبارات (٤، ٥، ٧)، وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) غير دالة في العبارة (٦)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب النفسية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Martín, M" (٢٠١٠م) (١٤) التمتع بالنشاط البدني، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (٢٠١٣م) (١٠) للحفاظ على الصحة العقلية.

الأسباب الثقافية جدول (٢١) وتمثلت أهم محفزاتها العبارة (١) ثقفتي في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة بنسبة (٨٧.٥%)، ثم العبارة (٣) الاستثمار الأمثل لوقت فراغي بنسبة (٨٥.٤٢%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (لا) في العبارتين (٢، ٥)، وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) غير دالة في العبارة (٤)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الثقافية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "José Emilio" (٢٠٠٧) (١٢) زيادة وعي كبار السن بأهمية النشاط البدني، ودراسة "ريم إبراهيم" (٢٠١٢) (١٨) الرغبة في تجديد الحياة .

أسباب تتعلق بالإمكانات يتضح من جدول (٢٢) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (٧٥%)، وكانت أهم محفزاتها العبارة (٢) أرصفة وممرات تصلح للمشبي والجري بنسبة (٧٢.٩٢%)، تلتها العبارة (٦) دورات مياة نظيفة بنسبة (٧٠.٣٧%)، وجاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا<sup>٢</sup>) دالة وفي اتجاه (لا) للعبارات (١، ٣، ٤، ٥، ٨)، وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) غير دالة

في العبارة (٧)، وتشير نتائج دراسة "Hilary J. Bethancourt" (٢٠١٣م) (١٠) أن برامج النشاط البدني المتوفرة محفزة للممارسة .

أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة يتضح من جدول (٢٣) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (٧٥%)، وتمثلت أهم محفزاتها في العبارة (١) النظافة المستمرة لأماكن الممارسة بنسبة (٦٩.٩١%)، تلتها العبارة (٢) سهولة الوصول لأماكن الممارسة بنسبة (٦٩.٦٨%)، ثم العبارة (٨) نقاء جوها بنسبة (٦٥.٢٨%)، وجاءت قيم (كا) دالة في اتجاه (لا) في عبارات (٥، ٦، ٧، ٨)، وغير دالة لعبارات (١)، (٢، ٣، ٤)، وتشير نتائج دراسة "Martín, M" (٢٠١٠م) (١٤) أن نظافة أماكن الممارسة وتوافر المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشي .

أسباب مادية يتضح من جدول (٢٤) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (٧٥%)، وكانت أهم محفزاتها في العبارة (٣) أشترك في مراكز رياضية خاصة (جيم) بنسبة (٦٥.٧٤%)، تليها العبارة (٥) أشتري الملابس الرياضية بنسبة (٦٤.١٢%)، ثم العبارة (٦) أشتري الأجهزة الرياضية بنسبة (٦٢.٢٧%)، وجاءت قيم (كا) دالة في اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور، وتشير نتائج ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (٢٠١٣م) (١٠) أن المشاركة في البرامج بأسعار معقولة ومريحة يزيد من طلب كبار السن على ممارسة النشاط البدني .

يتضح من جدول (٢٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور استمارة "محفزات النشاط البدني لكبار السن" وفقاً لمتغير نوع الجنس .

كما يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين محور الأسباب المادية وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن من (٦٥) لأقل من (٧٠) 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 (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين محور أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين من كبار السن .

يتضح من جدول (٢٨) 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" (٢٠٠٧) ظهر أن أصحاب المستوى التعليمي الأعلى من كبار السن ممارسين لأنشطة بدنية عالية التكلفة مقارنة بالمستويات التعليمية الأقل . (١٦ : ١٢)

يتضح من جدول (٢٩) 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 ٦ 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" (٢٠٠٧) 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 . (١٦ : ١٣)

يتضح من جدول (٣٠) 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 ٦ 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" (٢٠٠٧) (١٢) 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 ٧٥% 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 مياة 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 (٧٥%) 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 (تقتني 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 (٧٠) 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 (٦٥) لأقل من (٧٠) 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 ٦ 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 الباحثان 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 وفقا للاتجاهات العالمية المعاصرة في مجال رياضة كبار السن .
  - وضع آلية لرعاية كبار السن على المستوى القومي بجمهورية مصر العربية انطلاقا من ترسيخ قيم العدل والمساواة والتي تنادي 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 وتحم عمل المؤسسات المعنية بكبار السن .

قائمة المراجع :

١. Ana Carina Naldino Cassou & el (٢٠١١) : *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*, , ٨, ١٢٦-١٣٢.
٢. Anna Moschny & el (٢٠١١) : *Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study*, Department of Sports Medicine and Sports Nutrition, University of Bochum, Universitätsstraße ١٥٠, ٤٤٨٠١ Bochum, Germany, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, ٨: ١٢١
٣. Bradley, D.E. and Longino, Charles F. (٢٠٠١) : *How older people think about images of aging in advertising and the media*. *Generations, Journal of the American Society on Aging*, Fall, XXV (٣), ١٧-٢١.
٤. Cousins, S.O. (١٩٩٧) : *Elderly Tomboys? Sources of self-efficacy for physical activity in late life*. *Journal of Aging and Physical Activity*, ٩(٣), ٢٢٩-٢٤٣.
٥. Cress, M.E., Buchner, D.M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C.A., Chodzko-Zajko, W. (٢٠٠٤) : *Physical activity programs and behavioral counseling in older adult populations*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, ٣٦(١١), ١٩٩٧-٢٠٠٣.
٦. Dishman, R.K. (١٩٩٤) : *Motivating older adults to exercise*. *Southern Medical Journal*, May, ٨٧(٥) ٨٧٩-٨٢
٧. Edward EM, et al. (٢٠٠٤) : *Motivating Elders to Initiate and Maintain Exercise*. *Arch Phys Med Rehabil* ٢٠٠٤; ٨٥ (Suppl ٣) : S٥٢-٧.
٨. Fiatarone, M. (١٩٩٤) : *Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people*. *New England Journal of Medicine*, ٣٣٠, ١٧٦٩-١٧٧٥.
٩. Friedenreich, C.M. (٢٠٠١) : *Physical activity and cancer: lessons learned from nutritionalepidemiology*. *Nutrition Reviews*, ٥٩(١١), ٣٤٩-٣٥٧
١٠. Hilary J. Bethancourt, MA (٢٠١٣) : *Barriers to and Facilitators of Physical Activity Program Use Among Older Adults*, University of Washington, Department of Anthropology.
١١. Hutton L, Frame R, Maggo H, et a (٢٠٠٩) : *The perceptions of physical activity in an elderly population at risk of falling: a focus group study*. *New Zealand Physiotherapy Journal* ٣٧(٢): ٨٥-٩٢.
١٢. José Emilio (٢٠٠٧) : *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*, ١٥, ٢٤١-٢٥٦
١٣. Malina, r. M.; little, b. B. (٢٠٠٨) : *Physical activity the present in the context of the past*. *American Journal of Human Biology*. ٢٠ : ٤, ٣٧٣-٣٩١.
١٤. Minhat hs (٢٠١٢) : *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. ١٢(٢): ٢٤-٣٠

١٥. Monash university (٢٠٠٧) : *barriers and facilitators to physical activity for older people in culturally diverse communities, summary of findings, physical activity and older people from cald communities.*
١٦. Reem A. Ibrahim (٢٠١٢) : *Motives of Physical Activity in Elderly, Faculty of Physical Education-University of Port Said, Egypt, World Journal of Sport Sciences ٦( ١): ٦٢-٦٦.*
١٧. Reichert FF (٢٠٠٧) : *The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. Am J Public Health, ٩٧( ٣): ٥١٥-٥١٩.*
١٨. Shepard, R.J. (١٩٩٩). *Determinates of exercise in people aged ٦٥ years and older. In R.K. Dishman (ed.), Advances in Exercise Adherence, ٣٤٣-٣٦٠. Champaign, IL: Human Kinetics.*
١٩. SJÖSTRÖM, M. et al. (٢٠٠٦) : *Health-enhancing physical activity across European Union countries : the Eurobarometer study. Journal of Public Health. ١٤ : ٥, ٢٩١-٣٠٠.*
٢٠. Suraya Ibrahim et al (٢٠١٣) : *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, ١٣:٢٧٥*
٢١. <http://www.giza.gov.eg/Default.aspx>
٢٢. [http://www.nsga.com/history.aspx.](http://www.nsga.com/history.aspx)
٢٣. <http://www.cdc.gov/brfss/questionnaires/questionnaires.htm>
٢٤. <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-eng.php>
٢٥. <http://website.informer.com/visit?domain=capmas.gov.eg>