

## أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية

### على الصحة العامة لكبار السن

أ.م.د. فردوس محمد خالد م. رحيم صبر شويخ

المعهد الطبي التقني/بغداد

#### الملخص:

يعد النشاط البدني احد اهم عوامل ادامة الصحة العامة للفرد ،وهو السبيل الوحيد لوقاية الفرد من الاصابة بالأمراض والإصابات الملازمة له مع تقدم العمر، والنشاط البدني يعني استخدام جسم الانسان للطاقة لاجل العمل العضلي المطلوب ، والتمارين الرياضية هو احد انواع هذا النشاط البدني والذي يساعد على تحسين اللياقة البدنية للفرد. إذ ان مستوى النشاط البدني يؤثر على درجة وخطورة الاصابة بالأمراض المزمنة ، ثم فقدان وظائف الاعضاء الحيوية للجسم تدريجيا ثم الانحلال ثم الموت، ولذلك فان ممارسة الانشطة الرياضية البدنية بصورة منتظمة هي افضل وسيلة لمقاومة اعراض الأمراض المزمنة او أمراض الشيخوخة وذلك لما لها من تأثير ايجابي في خفض مستوى الكوليسترول وتعديل نسبة السكر بالدم وتحسين عملية التنفس وتقوية العضلات والعظام، فضلا عن تأثيراتها النفسية في تحسين الشعور بالراحة النفسية وتحسن الصحة العقلية وتحسين القابلية الذهنية ومستوى التفكير. اما من الناحية الاجتماعية فتساعد الانشطة البدنية في تعزيز المشاركة بدور فاعل في المجتمع وتمنح الفرد فرصة للتفاعل الاجتماعي والثقافي وتعمل على تحسين صورة المسن عند الفئات الاصغر سنا.

وفي دراستنا هذه تناولنا موضوعاً مهماً وهو اثر ممارسة بعض الانشطة الرياضية على الصحة لكبار السن .اذ تناولنا فيها ابرز الانشطة الرياضية المناسبة لكبار السن وفائدتها على صحتهم واوليات ممارسة هذه الانشطة . وقد تطرقنا في هذه الدراسة الى تعريف النشاط الرياضي والمبادئ المتعلقة به لانقاص الوزن .وتعريف كبار السن .كما تطرقنا الى اهداف ممارسة النشاط البدني على الصحة العامة.ثم تعرضنا لابرز الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع . اما منهجية الدراسة فقد استخدمنا المنهج الوصفي الذي يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات تم الحصول عليها باستخدام ادوات

وتقنيات البحث العلمي ، كما يقوم على تشخيص الظاهرة كما هي في الواقع، ثم محاولة تفسيرها تمهيدا للوصول الى تعميمات بشأن الظاهرة المدروسة. اما عينة الدراسة فقد تمثلت بالأفراد وتحديدا كبار السن في مدينة بغداد، وقد تم اختيار عينة عرضية من (50) من الرجال والنساء المراجعين لعيادة التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي في المعهد الطبي التقني/ بغداد لغرض الفحص والعلاج فضلا عن بعض المنتسبين في المعهد وبواقع (20) رجلاً و (30) امرأة. وقد استغرقت مدة اجراء الدراسة مايقارب التسعة اشهر. وبعد توزيع الاستبانة وحساب النسب المئوية وتحليل الجداول الاحصائية ومن ثم عرض النتائج ووضع التوصيات والمقترحات الخاصة بالدراسة.

- 1) أكدت الدراسة ان (56%) من المبحوثين من المصابين بالعديد من الأمراض المرتبطة بتقدم العمر كأمراض القلب والسكري وتصلب الشرايين والبدانة. في حين ان (44%) من المبحوثين يتمتعون بصحة جيدة تمكنهم من اداء بعض التمارين البدنية الخفيفة او المعتدلة الشدة للحفاظ على حالتهم الصحية ومقاومة الاصابة بتلك الأمراض لما للرياضة من تأثير ايجابي على الجسمية والنفسية للفرد.
- 2) اكدت الدراسة ان (52%) من المبحوثين لديهم معرفة بفائدة الرياضة على الصحة العامة للجسم وذلك من خلال البرامج والتقارير التي يشاهدونها عبر القنوات الفضائية ومواقع الانترنت وغير ذلك . في حين ان (48%) لايمتلكون المعلومات او الدراية الكافية بالتأثير الايجابي للنشاط البدني على صحة الفرد الجسمية والنفسية.
- 3) اكدت الدراسة ان (68%) من المبحوثين لديهم الرغبة في القيام ببعض النشاطات البدنية في حين ان هناك (32%) لايرغبون بذلك معللين ذلك بظروفهم الصحية وعدم توفر الوقت الكافي والمناسب فضلا عن ذلك النظرة السلبية للمجتمع.
- 4) اكدت الدراسة ان اعلى نسبة كانت (38%) اشارت الى سبب ممارسة كبار السن لبعض الانشطة الرياضية ذات فائدة للحفاظ على الصحة العامة للجسم ووقايتهم من الأمراض المزمنة وتقوية العضلات وغير ذلك . اما (30%) منهم عزي ممارسته لبعض الانشطة البدنية هو لقضاء وقت الفراغ . اما اقل نسبة فقد كانت (12%) والتي بينت ان ممارسة المبحوثين لبعض الانشطة البدنية هو هواية فقط وفي اوقات غير محددة .

5) أكدت الدراسة ان اعلى نسبة من عينة البحث يمارسون رياضة المشي كونها اسهل انواع الرياضة واكثرها فائدة من وجهة نظرهم كما انها غير مكلفة ماديا . وقد اشار البعض منهم الى انهم اعتادوا على المشي في انجاز معظم متطلباتهم فضلا عن ماتشده الشوارع في بعض الاحيان من قطوعات وغلق الامر الذي يفرض عليهم المشي وقد بلغت هذه النسبة (40%) من مجموع العينة. اما اقل نسبة من العينة فقد كانت ممن يمارسون رياضة السباحة من خلال اشتراكهم ببعض الاندية اذ بلغت (8%) من مجموع العينة .

6) أكدت الدراسة ان (38%) من العينة يمارسون النشاط الرياضي مرة واحدة في الاسبوع على الاقل حفاظا على صحتهم العامة ولياقتهم البدنية .في حين ان هناك (12%) من افراد العينة يمارسون بعض الانشطة الرياضية ثلاث مرات اسبوعيا او اكثر من خلال مشاركتهم ببعض مراكز الرشاقة او ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم. وهذا يعطي مؤشراً على مدى اهتمام هذه الفئة من كبار السن بصحتهم ووعيهم بان الحفاظ على الصحة مؤشرا على مدى اهتمام هذه الفئة من كبار السن بصحتهم ووعيهم بان الحفاظ على الصحة ياتي اولا بالاهتمام بالغذاء وممارسة الرياضة المناسبة لاعمارهم. لاسيما من فئة الموظفين من النساء والرجال.

#### المقدمة:-

يعد النشاط البدني احد اهم عوامل الصحة ادامة الصحة العامة للفرد ،وهو السبيل الوحيد لمنع الفرد من الإصابة بالأمراض والإصابات الملازمة للإنسان مع تقدم العمر، والنشاط البدني يعني استخدام جسم الإنسان للطاقة لأجل العمل العضلي المطلوب ، والتمارين الرياضي هو احد انواع هذا النشاط البدني والذي يساعد على تحسين اللياقة البدنية للفرد. إذ إن مستوى النشاط البدني يؤثر على درجة وخطورة الإصابة بالأمراض المزمنة ، ثم فقدان وظائف الاعضاء تدريجيا ثم الانحلال ثم الموت، ولذلك فان ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية بصورة منتظمة هي افضل وسيلة لمقاومة اعراض الأمراض المزمنة او أمراض الشيخوخة وذلك لما لها من تأثير ايجابي في خفض الكولسترول وتعديل نسبة السكر بالدم وتحسين عملية التنفس وتقوية العضلات والعظام، فضلاً عن تأثيراتها النفسية في تحسين الشعور بالراحة النفسية وتحسن الصحة العقلية وتحسين القابلية الذهنية ومستوى التفكير. اما من الناحية الاجتماعية تساعد الأنشطة البدنية في

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....

أ.م.د. فرحان محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

تعزيز المشاركة بدور فاعل في المجتمع وتمنح الفرد فرصة للتفاعل الاجتماعي والثقافي وتعمل على تحسين صورة المسن عند الفئات الاصغر سنا.

### أهمية الدراسة:-

تظهر أهمية هذه الدراسة في

(1) التعرف على أهمية النشاط البدني بالنسبة لكبار السن ومدى فاعليته في المحافظة على الصحة والوقاية من الإصابة بالأمراض .

(2) تسهم الدراسة في التعرف على انواع الأنشطة الرياضية التي يجب ممارستها .

(3) تشجيع الكبار على ضرورة ممارسة بعض الأنشطة الرياضية من اجل المحافظة على الصحة العامة للجسم.

### أهداف الدراسة:-

(1) التعرف على انواع النشاط البدني الممارس والجهد المبذول (درجة الشدة) وعدد الساعات المخصصة للنشاط خلال الاسبوع.

(2) التعرف على نسبة ممارسة الرياضة لكبار السن من الرجال.

(3) التعرف على نسبة ممارسة الرياضه لكبار السن من النساء.

### منهجية البحث وأدواته:-

#### 1- منهج البحث:-

اتساقا مع موضوع الدراسة ونوعها وتحقيقا لأهدافها اعتمد البحث على المنهج الوصفي الذي يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي تم الحصول عليها باستعمال أدوات وتقنيات البحث العلمي ، كما اقام على تشخيص الظاهرة كما هي في الواقع، ثم تم تفسيرها تمهيدا للوصول الى تعميمات بشأن الظاهرة المدروسة .

#### 2- عينة البحث:-

وحدة العينة في هذا البحث تتمثل بالأفراد وتحديدًا كبار السن في مدينة بغداد، وقد تم اختيار عينة عرضية (50) من الرجال والنساء المراجعين لعيادة التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي في المعهد الطبي التقني/ بغداد لغرض الفحص والعلاج فضلا عن بعض المنتسبين في المعهد وبواقع (20) رجلاً و(30) امرأة وللفئات العمريه من (60) سنه فأكثر .

### 3- مجالات الدراسة:-

أ- المجال البشري:- وقد تضمن (35) مراجعاً مريضاً لعيادة التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي التابعة للمعهد الطبي التقني/ بغداد فضلاً عن (15) من المنتسبين في المعهد فكانت مجموع عينه بواقع (20) رجلاً و(30) امرأة .

ب-المجال الزمني:- امتد المجال الزمني لإجراء هذه الدراسة المدة من 2015/10/1 ولغاية 2016/7/1

ج-المجال المكاني:- المرضى المراجعون للعيادة التابعة لقسم العلاج الطبيعي في المعهد الطبي التقني

### 4- أدوات جمع البيانات:-

تعد أدوات البحث الوسيلة التنفيذية الرئيسة التي من خلالها تحقق الأهداف، وقد حاول الباحثان الاستفادة من الأدوات التي تؤمن الوصول الى الهدف الاساس وهي..

أ) المقابلة:- وهي تلك استخدمها الباحث اثناء ملء استمارات البحث وتوضيح فقراتها.  
ب) الاستبانة- وهي تلك الوسيلة التي استخدمت لجمع بيانات اولية وميدانية حول مشكلة توضح ظاهرة البحث العلمي<sup>(1)</sup>، وقد تم تصميم استبانة لغرض جمع المعلومات عن موضوع الدراسة من أفراد العينة وذلك بالرجوع الى الادبيات والدراسات السابقة ، وقد اشتملت الاداة على مجموعة من الاسئلة العامة والاسئلة التي تتعلق بموضوع البحث.

### ج) الوسائل الاحصائية:-

تم استخدام النسب المئوية في تحليل البيانات الاحصائية والوسط الحسابي لأعمار أفراد العينة والذي بلغ(66) سنة.

## الفصل الاول

### مفاهيم البحث الاساسية

#### 1) النشاط البدني (Physical activity):-

يعني حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة المنزلية، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي

ترويحوي. وعليه، فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويًا أم مخططاً له (2).

عرّفه قاسم حسن حسين " بأنه ميدان ، من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي و الخلقى للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع (3).

والنشاط البدني مهم جداً في التحكم بالوزن من خلال زيادة صرف الطاقة ويعرف النشاط البدني بأنه (الاسلوب الوحيد لزيادة صرف الطاقة وامكانية جعل وزن الجسم طبيعياً في الكثير من الحالات خاصة اذا استمر هذا النشاط لأوقات طويلة ، وهناك مبادئ اساسية مهمة متعلقة بالنشاط البدني لانقاص الوزن وفقاً لتوصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي ، وهذه المبادئ هي ..

#### أ) زمن النشاط وتكراره (Duration and Frequency):-

ويفضل ان لا يقل الزمن عن (30) دقيقة يومياً ، ولزيادة فقدان الوزن يفضل زيادة الوقت تدريجياً الى (40-60) دقيقة .حيث يتم حرق مايعادل (2000) سعرة حرارية في الاسبوع.

ب) شدة النشاط:- (Intensity) وهي الشدة التي ينبغي ممارسة النشاط البدني عندها وهناك عدة طرائق لقياسها منها استخدام النبض المقاس على الشخص من خلال العمر عند وصف النشاط البدني الهوائي وذلك لاختلاف معدل النبض عند كبار السن وارتفاع عوامل خطورة الجهاز القلبي الوعائي. ويمكن استخدام نسبة من معدل النبض الاعلى لحساب مدى ضربات القلب ربما يعطي تقديرات ادق لنسبة استهلاك الاوكسجين (4).

#### 2) كبار السن:-

لا يحدث التقدم في العمر الفسيولوجي بصورة موحدة بين كبار السن ،فانه من غير المنطقي ان يعرف او يحدد التقدم بالعمر باي عمر زمني حيث يمكن للأفراد من نفس العمر ان يختلفوا بشكل كبير في حالتهم الفسيولوجية واستجابتهم للجهد البدني (5) . وبشكل عام فالمقصود بكبار السن من أعمارهم 65 سنة فما فوق ،اما الضعاف الطاعنين في السن فهم من يقعون فوق 80 سنة على الرغم من ان الضعف او الهشاشة ليست خاصة بكبار السن وحدهم لكنها تظهر جلياً مع التقدم في السن خصوصاً بعد (80) سنة (6) .

### أهداف ممارسة النشاط البدني للحفاظ على الصحة:-

يشكل النشاط البدني بمفهومه العريض كل اشكال النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان بشكل عام ، وهو مفهوم انثروبولوجي ومظهر رئيس لمختلف الجوانب الثقافية لبنى الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والخدمات كالترويح و ملاً أوقات الفراغ والتقاليد والمظاهر الاجتماعية (7) .

وتعد الرياضة جزء من تراث الإنسانية الكبير، عملت دائماً على اثراء حياة الإنسان بالعديد من القيم الرفيعة كالصحة واللياقة والترويح ، وهي نظام تربوي قديم عرفته اغلب الحضارات الإنسانية القديمة ، وان تفاوتت اوضاعه ومفاهيمه ومكانته من حضارة الى أخرى (8) .

ويرى ان النشاط البدني الرياضي هو احد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف الى تربية الفرد تربية متزنة وتوفر فرص عديدة للتكوين الخلقى والاجتماعي اذ انه ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الاخرين وضبط النفس والاعتزاز والانتماء للجماعة والاخلاص لها الى غير ذلك من الصفات الاجتماعية والخلقية التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع (9) . وهو نشاط تنافسي تعاوني على مستوى عالي من التنظيم أذ يتحدد النجاح فيه جزئياً بالفوز، على ان يتمثل النشاط على المنافسات الفردية والجماعية (10) . ويشير (لوشن ويسج) الى ان النشاط البدني الرياضي يمكن ان يعرف بانه(نشاط باللعب التنافسي داخلي وخارجي المرودود او العائد ويتضمن أفراداً او فرقا تشترك في مسابقة وتقرر نتائج على وفق التفوق في المهارة البدنية والخطط) (11) .

### فوائد انتظام كبار السن للنشاط البدني:-

قبل استعراض الفوائد الصحية التي يمكن للمسّن ان يجنيها من جراء الانتظام على ممارسة ببعض التمارين الرياضية لابد من الاشارة الى الفوائد الايجابية لمثل هذه التمارين والتي لا تقتصر على الفرد وانما هناك فوائد تعود للمجتمع والدولة ككل ،فعلى سبيل المثال تؤكد الهيئات العلمية المختصة على ان زيادة شريحة كبار السن النشطين بدنيا سوف يؤدي تقليل الانفاق على العناية الصحية والاجتماعية وزيادة انتاجية كبار السن

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....

أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

وهذا بدوره سوف يدعم اقتصاد البلد ويزيد من كفاءته البدنية والاستفادة من خبرته ومعرفته من قبل المجتمع الذي يعيش فيه بشكل أكثر فاعلية (12) . اما الفوائد المباشرة للنشاط البدني فهي عديدة منها ..

(1) فوائد فسيولوجية : اذ يحمي كبار السن من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ، كما يلعب دوراً هاماً في التقليل من زيادة الوزن المصاحب للتقدم بالسن وبالتالي التقليل من أمراض السمنة يعمل على تقليل خطر الاصابه بالسكتة القلبية بنسبه تتراوح ما بين 30-40% لدى النساء. ويقلل من احتمالات التعرض لخطر الاصابه بسرطان القولون بنسبه تصل الى 50% ويساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم الشرياني.

(1) فوائد نفسية : حيث يعزز الراحة النفسية، ويساعد على الاسترخاء والتخلص من الضغوط النفسية والقلق، كما يحسن الحالة المزاجية ويعمل على تحسين الصحة العقلية من خلال منع او تاخير التدهور العقلي (13) .

(2) فوائد اجتماعية :- يعمل النشاط البدني على تعزيز المشاركة بدور فاعل في المجتمع وتكوين صداقات جديدة ، ويعمل على خلق فرص جديدة لزيادة شبكة العلاقات الاجتماعية وتحسين صورة المسن عند الفئات الاصغر سنا.

ثانياً: أهداف النشاط الرياضي وتأثيره على الفرد:-

أ- أهداف النشاط الرياضي:-

يعتبر النشاط الرياضي من اهم النواحي التي تساعد الإنسان على ممارسة الرياضة تعد من النشاطات المهمة للإنسان ومن اهم مقومات الصحة وعلية فان النشاط الرياضي يسعى الى تحقيق الأهداف العامة للتربية الرياضية من خلال ما يأتي:-

(1) نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي الى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم .

(2) المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة واشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات

(3) اتاحة فرصة الاسترخاء وازالة التوتر والتنفس المقبول (14) .



## ب-تأثير ممارسة النشاط الرياضي البدني على الفرد:-

- 1) تؤثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الحالة المزاجية للفرد باحداث تغييرات ايجابية وذلك بخفض حالة التوتر والقلق والاكتئاب والغضب الخ ، وزيادة الحيوية والنشاط النشاط الرياضي للفرد (15) .
- 2) تؤثر ممارسة النشاط الرياضي على السمات الشخصية للفرد، اذ يرى علماء النفس ان ممارسة الرياضة تؤدي الى خفض السلوك العدواني وزياد الثقة بالنفس والاستقرار النفسي والانفعالي والقدرة على تحمل المسؤولية (16) .

## الفصل الثاني

### أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان

تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من اي وقت مضى الى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية ، والى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف اجهزة جسمه .وعلى الرغم من ان المعلومات العلمية حول فائدة النشاط البدني لصحة الفرد ليست وليدة اليوم ، الا ان التغييرات الحياتية التي شهدها العالم الصناعي في النصف الثاني من القرن الماضي ، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة منها أمراض القلب وداء السكري والبدانة وهشاشة العظام ادت الى زيادة وتيرة البحث العلمي في العقود الثلاثة الماضية حول دور الخمول البدني على صحة الإنسان ووظائف اعضائه والدور الايجابي الذي يسهم به كل من زيادة انشباط البدني وارتفاع القلبية التنفسية للفرد في تحسين وظائف اجهزة جسمه وفي تعزيز صحته . وتشير الاحصائيات الصادرة في الولايات المتحدة الأمريكية الى ان 35% من وفيات أمراض القلب و35% من وفيات داء السكري و32% من وفيات سرطان القولون تعزى الى الخمول البدني كما تشير التقديرات فيه الى أن الأمراض الناجمة عن نقص الحركة تسبب في وفاة اعداد من الناس تزيد بمقدار 14 ضعفاً على الوفيات التي يسببها مرض الايدز . كما ان الاعتقاد السائد حالياً في الاوساط العلمية والطبية هو ان الاثار الصحية السلبية المترتبة من الخمول البدني على المجتمع جراء عدم ممارسة بعض الأنشطة الرياضية تفوق تلك الاثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة الكوليسترول في الدم او ضغط الدم الشرياني ، نظرا لان نسبة الخاملين بدنيا في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع كوليسترول الدم او زيادة ضغط الدم الشرياني او حتى نسبة المدخنين

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....

أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

في المجتمع ، الأمر الذي أكدته الجمعية الأمريكية لطب القلب أن تدرج الخمول البدني بدءاً من عام 1992 كأحد العوامل الرئيسية المسببة لأمراض القلب التاجية (**Primary risk factor**) وكانت الجمعية الأمريكية لطب القلب قبل ذلك التاريخ تعد الخمول البدني احد العوامل المساهمة في حدوث امراض القلب التاجية فقط (17) .

ان الدور المتنامي لأهمية النشاط البدني على صحة الإنسان قاد الى صدور وثائق ارشادية وتوصيات علمية من قبل العديد من الجمعيات والمنظمات الصحية تؤكد على أهمية النشاط البدني على الصحة وتوصي بضرورة ممارسة حد ادنى منه بشكل منتظم من قبل الرجال والنساء صغارا وكبارا على حد سواء، كما وتحث المؤسسات التشريعية على سن القوانين ووضع السياسات التي تشجع على اتباع حياة نشطة ،ومن اهم هذه الوثائق ما صدر من المركز الوطني الأمريكي لمكافحة الأمراض و التحكم فيها(CDC) والكلية الأمريكية للطب الرياضي، وكذلك ما صدر من منظمة الصحة العالمية من وثائق تتعلق بالنشاط البدني والصحة التي وجهت اهتمامها بهذا الموضوع وذلك باصدارها في عام 2004 استراتيجياتها الدولية للغذاء والنشاط البدني (18) .

**أثر النشاط البدني على الصحة العامة:-**

ان ممارسة النشاط البدني بانتظام يعمل على ...

**1** يحافظ على الصحة العامة للفرد والوقاية من الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

**2** زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.

**3** الحد من الاثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.

**4** المحافظة على الوزن المناسب للجسم (19) .

ويمكن تقسيم التأثيرات الصحية الإيجابية الناجمة عن الممارسة المنظمة للنشاط البدني إلى ثلاثة جوانب رئيسة هي ..

**الجانب الأول :-** ويتمثل في تحسين وظائف أجهزة عديدة من الجسم ورفع كفاءتها، بدءاً بجهاز الدوران والتنفسي ، ومروراًً بجهاز الأيض والهرموني ،وانتهاءً بالجهازين العصبي والعضلي.

**الجانب الثاني:-** من إيجابيات ممارسة النشاط البدني بانتظام فيتمثل في الوقاية من بعض الأمراض والمشكلات الصحية، خاصة المزمنة منها، مثل أمراض القلب التاجية، وداء السكري، وهشاشة العظام، وسرطان القولون، والقلق والكآبة.

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....

أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

**الجانب الثالث:-** من التأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط البدني في زيادة الطاقة المصروفة من قبل الجسم، وبالتالي المساهمة الفاعلة في الوقاية من السمنة وفي التخلص منها.

وتتراوح مجمل الفوائد الصحية والوظيفية الإيجابية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني بين تحسن اللياقة القلبية التنفسية وارتفاع اللياقة العضلية الهيكلية (تحسن القوة العضلية والتحمل العضلي وزيادة المرونة) إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، مروراً بالوقاية من داء السكري من النوع الثاني، وانتهاءً بخفض القلق والتوتر والكآبة ومخاطر الإصابة بسرطان القولون.

ويعتقد أن آلية التحسن البيولوجي الناجمة عن النشاط البدني المؤدية للوقاية الأولية والثانوية من أمراض القلب تكمن في العوامل الرئيسية التالية:-

(1) تحسين إمدادات الأوكسجين لعضلة القلب والمحافظة عليها، بما في ذلك خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.

(2) انخفاض الإجهاد على عضلة القلب، وبالتالي خفض احتياجها للأوكسجين، بما في ذلك خفض ضغط الدم الشرياني.

(3) تحسين وظائف عضلة القلب نفسها، مما يجعلها أكثر كفاءة في ضخ الدم.

(4) زيادة استقرار النشاط الكهربائي لعضلة القلب، مما يخفف من احتمالات اضطرابات النظم (20) .

وفيما يأتي توضيح لمجمل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني:-

(1) تحسن اللياقة القلبية التنفسية، وانخفاض ضربات القلب في الراحة وفي الجهد دون الأقصى.

(2) تحسن اللياقة العضلية الهيكلية .

(3) ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C).

(4) انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم

(5) انخفاض مستوى كل من الكوليستيرول الكليوالكوليستيرول السيئ (LDL-C) في الدم

(6) انخفاض نسبة الشحوم فيا لجسم .

- (7) انخفاض ضغط الدم الشرياني ( خاصة إذا كان مرتفعاً).
- (8) زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم .
- (9) الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفض من فرص حدوث الجلطة. .
- (10) زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين ، مما يخفض سكر الدم. .
- (11) تحسين أيض الكربوهيدرات. .
- (12) ارتفاع القدرة على تحمل الجلوكوز.
- (13) تحسين وظائف الخلايا المبطنة للأوعية الدموية (Endothelium) .
- (14) زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- (15) زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال الإصابة بهشاشة العظام.
- (16) خفض القلق والتوتر والكآبة.
- (17) خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.
- (18) خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

كما يوضح الشكل البياني رقم (1) تصنيفاً لما يسمى بهرم الأنشطة البدنية، بما في ذلك نوع النشاط البدني ومدة الممارسة الموصى بها. ويتم فيه التركيز في هذا الهرم بصورة أكبر على الأنشطة الموجودة في قاعدة الهرم (المستوى الأول) التي تتضمن جميع الأنشطة البدنية الحياتية وينبغي ممارستها بشكل يومي، ثم المستويين الثاني والثالث اللذين يتضمنان ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية وتمارين تقوية العضلات وإطالتها، والأنشطة الرياضية، خاصة الترويحية منها، مع الإقلال قدر الإمكان من الخمول البدني الذي يمثله المستوى الرابع (أي قمة الهرم) (21) .

#### وصفة النشاط البدني لاعتلال المفاصل العظمى (Osteoarthritis):-

ينبغي عند ممارسة نشاط بدني هوائي لايلقي ضغطاً كبيراً على المفصل ، وتكون شدة النشاط البدني من منخفض الى معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة ( او على قدر احتمال المريض) بمعدل (3-4) مرات في الاسبوع . ويمكن ممارسة السباحة او ركوب الدراجة الثابتة ، او التنويع بين المشي والسباحة او ركوب الدراجة . كما يلزم تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل المصاب من خلال اجراء تمارين تقوية العضلات بمعدل (2-3) مرات في الاسبوع ، والقيام بتمارين الاطالة لمدة (5-10) دقائق في كل يوم (22) .

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....  
أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

### وصفة النشاط البدني لصحة الجهاز العضلي والهيكلي وهشاشة العظام:-

ممارسة تمارين قوية للعضلات الكبرى في الجسم (2-3) مرات في الاسبوع ،  
بمعدل مجموعة واحدة او اثنتين ، وبتكرار من (8-12) مرة. كذلك القيام بتمارين  
الاطالة بمعدل ثلاث مرات في الاسبوع . اما لتجنب هشاشة العظام وزيادة كثافة العظام،  
فينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة يتم فيه حمل الجسم او القاء عبء على العظام ،  
مثل المشي السريع ، الهرولة، نط الحبل ، او تمارين الانتقال معتدلة الشدة ، على ان  
تمارس الأنشطة الهوائية التي يتم فيها حمل الجسم بمعدل (3-5) مرات في الاسبوع ،  
وتمارس تمارين الانتقال وتقوية العضلات بمعدل (2-3) مرات في الاسبوع . اما  
ممارسة السباحة فعلى الرغم من انها مفيدة للقلب ، فهي لاتساعد على زيادة كثافة  
العظام<sup>(23)</sup>.

### وصفة النشاط البدني لضبط الوزن ومكافحة السمنة:-

نشاط بدني معتدل الشدة بمعدل (4-5) ساعات في الاسبوع على الاقل ، وكلما  
زاد مقدار الوقت كلما كان ذلك افضل ، حيث العبره في مجمل الطاقة المصروفة في  
الاسبوع وليس بالشدة . كما ينبغي الحذر من ممارسة النشاط البدني الذي يتم فيه حمل  
الجسم كالمشي والهرولة على سطح صلب كالإسمنت او الاسفلت ، نظرا لان ذلك يلقي  
عبئا على المفاصل<sup>(24)</sup> .

## الفصل الثالث

### الدراسات السابقة

1) دراسة د. سمية جعفر حميدي واخرون (2004) التي رمت الى معرفة (تأثير

ممارسة النشاط البدني والصحة للكبار وأمراض العصر):-

وتهدف هذه الدراسة التعرف على ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة للكبار في  
الخرطوم ونسبة الإصابة بأمراض العصر. تكون مجتمع الدراسة من سكان مدينة  
الخرطوم وتراوحت اعمار المبحوثين في الفئة العمرية ( 50-69 ) عاماً من الجنسين .  
وأختيرت العينة عشوائياً ، بلغ العدد الكلي (400) فرد بواقع (200) فرد لكل من  
الجنس ( بين رجال/ نساء) وقد استخدم المنهج الوصفي لمناسبته مع طبيعة هذه  
الدراسة. كما استخدم إستبانة النشاط البدني الدولي كاداة رئيسة لجمع البيانات  
وقد توصلت الدراسة الى جملة من النتائج اهمها..

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....  
أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

- 1) يمارس النشاط البدني مرتفع الشدة للمشاركين من الفئة العمرية من (50-69) سنة رجال فقط بنسبة 80%.
- 2) يمارس النشاط البدني مقبول الشدة من المشاركين رجالاً ونساءً للفئة العمرية من (50-69) سنة يتفوق الرجال على النساء بنسبة 74%- 36% مع وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط البدني والعمل.
- 3) تقاربت نسبة ممارسة النشاط البدني للفئة العمرية من (60-69) سنة كلا الجنسين فقد كانت 15% رجال الى 8% نساء مع ارتباط نشاطهم بالاعمال المنزلية ومتطلبات الحياة والذهاب إلى دور العبادة والقيام ببعض الأعمال الخفيفة.
- 4) إنخفاض عدد ساعات الممارسة للنشاط البدني معتدل الشدة للمشاركين للفئة العمرية من (50-59) سنة للجنسين يتفوق ساعات الممارسة للرجال من النساء بنسبة 31-13% من الحدود الموصى بها دولياً، تساوت ساعات الممارسة للمشاركين من الجنسين للفئة العمرية من (60-69) سنة بنسبة 6% من الحدود الموصى بها دولياً<sup>(25)</sup>.

#### الفصل الرابع

##### تصنيف الأنشطة البدنية الهوائية تبعاً للطاقة المصروفة ومتطلبات الأداء

على الرغم من أن الأنشطة البدنية الهوائية تتصف بأنها ذات وتيرة مستمرة ويتم خلالها الحصول على الطاقة اللازمة للعضلات من خلال استخدام الأكسجين، إلا أن هناك تفاوتاً فيما بين تلك الأنشطة الهوائية تبعاً لمتطلبات الأداء ومهارة الممارس، الأمر الذي يؤثر بدوره على مقدار الطاقة المصروفة أثناء الممارسة. ويمكن بشكل عام أن نصنف تلك الأنشطة الهوائية إلى ثلاث مجموعات، وذلك على النحو الآتي:-

**المجموعة الأولى:-** أنشطة هوائية لا تعتمد فيها الطاقة المصروفة أثناء النشاط على مهارة الممارس، ويمكن من أدائها بإيقاع منتظم يحدده الممارس، ومن أمثلة هذه المجموعة: المشي، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة، تمارينات جهاز صعود السلم.

**المجموعة الثانية:-** أنشطة هوائية تتفاوت فيها الطاقة المصروفة أثناء النشاط طبقاً لمهارة الممارس وقدرته البدنية، الأمر الذي يؤثر على إمكانيته على الاستمرار في ذلك

النشاط، ومن أمثلة هذه المجموعة: السباحة، التمرينات الإيقاعية الهوائية، الرياضات الهوائية المائية، تمرينات الخطى للمجاميع.

**المجموعة الثالثة:-** وهي أنشطة هوائية تتفاوت فيها الطاقة المصروفة أثناء النشاط طبقاً لمهارة الممارس وقدرته البدنية ومهارة المنافس وظروف المنافسة ، ومن أمثلة هذه المجموعة كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس، الاسكواش، الريشة الطائرة (26) .

### **تصنيف انواع الأنشطة البدنية:-**

تنقسم الأنشطة البدنية المستخدمة المعتمدة في النشاط البدني المعززة للصحة بصفة

عامة الى ثلاثة انواع رئيسية هي...

### **(1) الأنشطة البدنية الهوائية (Aerobic Exercises) :-**

وهي الأنشطة المعتدلة الشدة التي يمكن للفرد الاستمرار في ممارستها بشكل متواصل لأكثر من عدة دقائق ، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيها ، وهي أنشطة بدنية تتميز بوتيرة مستمرة مثل المشي السريع ، الهرولة ، الجري ، ركوب الدراجة الثابتة او العادية ، السباحة ، نط الحبل والتمرينات الإيقاعية وماشابه ذلك من أنشطة رياضية مثل كرة السلة كرة اليد ، الريشة الطائرة ، الاسكواش. وكلمة الهوائي اغريقية الاصل تعني استخدام الاوكسجين في عمليات انتاج الطاقة للعضلات، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض . ومن المعروف ان الأنشطة الهوائية تعد مفيدة لصحة القلب والاعوية الدموية ولخفض ضغط الدم الشرياني المرتفع وللوقاية من داء السكري والتحكم فيه ، كما انها تستخدم بشكل رئيس في برامج تخفيف الوزن وخفض نسبة الشحوم في الجسم . وتشير التوصيات الصحية الى ان على الفرد ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة بما لا يقل عن (30) دقيقة في اليوم في معظم ايام الاسبوع ان لم يكن كلها.

### **(2) تمرينات تقوية العضلات (Resistance Exercises):-**

وهي ذلك النوع من التمرينات التي يستخدم فيها مقاومة ضد حركة العضلات ، مثل تمرينات رفع الانتقال (سواء الانتقال الحرة ، او باستخدام اجهزة الانتقال ) او التمرينات السويدية ( التي يستخدم فيها الجسم او جزء منه كمقاومة ، مثل تمرينات الضغط بالذراعين (push-up)، او استخدام الحبال المطاطية او الكرات الطبية او ماشابه ذلك.وتعد تمرينات تقوية العضلات هذه مفيدة في تنمية القوة العضلية وتحسين

تحمل العضلات، تبعا لشدة المقاومة وتكرارها. كما انها مفيدة في تعزيز كثافة العظام، والمحافظة على كتلة العضلات، ومما ينبغي الاشارة اليه هو ان تمارينات القوة العضلية باتت في الآونة الأخيرة تكتسب أهمية قصوى للشخص المسن ، ذلك ان تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي لديه تعينه على ممارسة اوجه حياته اليومية بيسر، كما ان تمارينات القوة العضلية تساعد على الوقاية من هشاشة العظام ، الذي يزداد انتشاره مع التقدم في العمر وتشير التوصيات والارشادات الصادرة من قبل الهيئات الصحية المعنية بالطب الرياضي الى ضرورة ممارسة تمارينات تقوية العضلات لمدة (20) دقيقة مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع ، على ان يتضمن برنامج تدريبات الانتقال جرعة واحدة من التمارينات التي يصل تكرارها من (8-12) تكرارا في كل مرة لمن هم دون عمر الستين، ومن (10-15) تكرارا لمن هم فوق الستين (اي ان شدة المقاومة تكون اقل لكبار السن) ، على ان تشمل التمارينات مجموعات عضلية كبرى ومدنوعة، مثل الصدر والكفوفين والذراعين والظهر والبطن والفتن والساقين ، كما ينبغي البدء بالعضلات الكبرى ثم الصغرى من الجسم ، مع التدوير والتبديل بين تمارينات تقوية عضلات الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه ، علما بانه يكفي اجراء تمارينات تقوية العضلات مرتين في الاسبوع لتحقيق الفائدة الصحية المرجو منها.

ويوضح الجدول رقم (2) مقارنة التأثيرات الفسيولوجية لكل من التمارينات الهوائية وتمارينات القوة العضلية على وظائف متعددة من الجسم ، بدءاً من قوة العضلات ومرورا بكثافة العظام ونسبة الشحوم بالجسم وانتهاء بجهاز القلب ومعدل النشاط الحيوي في الجسم. وجدير بالذكر ان زيادة عدد الاسهم مقابل كل نوع من التمارينات يعني زيادة التأثير ، ويتضح تأثير تمارينات القوة العضلية مقارنة بالتمارينات الهوائية كما مبين في الجدول (1) في زيادة القوة العضلية ورفع مستوى الايض في الراحة (27) .



أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....

أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

**جدول (1) يبين مقارنة التمرينات العضليه والهوائيه في زيادة القوة العضليه ورفع مستوى الايض في الراحة**

التمرينات القوة العضلية	التمرينات الهوائية	الفقرة
↑↑↑	↔	القوة العضلية
↑	↑↑	كثافة العظام
↓	↓↓	نسبة الشحوم بالجسم
↑↑	↔	كتلة العضلات
↑↑	↑↑	حساسية الخلايا للانسولين
↔	↓↓	ضربات القلب في الراحة
↔	↓	ضغط الدم الانقباضي في الراحة
↓↔	↓↔	ضغط الدم الانبساطي في الراحة
↔	↑↑	حجم الدم المدفوع من القلب في كل ضربة
↑↔	↑↑↑	الاستهلاك الاقصى للاوكسجين
↑↑	↑	معدل الايض في الراحة

بدون تأثير ↔ تحسن ↑ انخفاض ↓

**(3) تمرينات اطالة العضلات:-** وهي تمرينات بدنية غرضها تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها ، وتسمى تمرينات اطالة العضلات ،لأنها تؤدي فعلا الى اطالة العضلة من خلال مطها ببطء على المدى الحركي للمفصل .ويستحسن اجراء هذا النوع من التمرينات لجميع العضلات المحيطة بالمفاصل الرئيسة في الجسم مثل الكتفين والجذع والوركين والركبتين. وينبغي التنبيه بضرورة استخدام تمرينات الاطالة الساكنة ، التي يتم من خلالها اطالة العضلة ببطء حتى اقصى مدى حركي للمفصل ، بدون الوصول الى مرحلة حدوث الالم ، ثم البقاء عند ذلك الوضع لعدة ثواني من (5-10) ثوان والعودة مرة أخرى الى الوضع الابتدائي ، ثم تكرار هذه العملية بمعدل اربع مرات.

## الفصل الرابع

### تفسير نتائج الدراسة الميدانية

#### جدول (2) يبين توزيع عينة البحث بحسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
40%	20	ذكر
60%	30	انثى
100%	50	المجموع

من الجدول رقم (1) يتضح اعلى نسبة من العينة كانت من النساء اذ بلغت (60%) اما نسبة الرجال فقد بلغت (40%) من مجموع العينة. وتم الحصول عليها من المراجعين لبعض المراكز الصحية والعيادة الطبية التابعة لقسم العلاج الطبيعي في المعهد وبعض المنتسبين في المعهد.

#### جدول (3) يوضح توزيع عينة البحث بحسب العمر

النسبة المئوية	التكرار	العمر
54%	27	65-61
30%	15	70-66
10%	5	75-71
6%	3	76 فأكثر
100%	50	المجموع

يوضح الجدول رقم (2) أعمار عينة البحث حيث بلغت اعلى نسبة منهم ممن تتراوح أعمارهم ما بين (56-61) سنة اذ بلغت (54%) . اما اقل نسبة فقد بلغت (6%) وهي ممن تتراوح أعمارهم (76) سنة فأكثر.

#### جدول (4) يوضح توزيع عينة البحث بحسب المهنة

النسبة المئوية	التكرار	المهنة
42%	21	موظف
18%	9	كاسب
28%	14	متقاعد
12%	6	أخرى تذكر
100%	50	المجموع

يوضح الجدول رقم (3) ان اعلى نسبة من المبحوثين كانت من الموظفين اذ بلغت 42% من العينة ، وقد نسبة (28%) من العينة هي من المتقاعدين او ممن احيلوا مؤخرا على التقاعد حين ان اقل نسبة كانت هي حالات أخرى ممن يمارسون اعمال مختلفة ومؤقتة تبعا لتوفر فرص العمل ، وقد بلغت هذه النسبة (12%)

#### جدول (5) يوضح توزيع عينة البحث بحسب الحالة الاجتماعية

النسبة المئوية	التكرار	الحالة الاجتماعية
8%	4	اعزب
54%	27	متزوج
8%	4	مطلق
30%	15	ارمل
100%	50	المجموع

يوضح الجدول رقم (4) ان اعلى نسبة من أفراد العينة كانوا من المتزوجين اذ بلغت (54%) ، في حين بلغت اقل نسبة منهم من غير المتزوجين والمطلقين وقد تساوت النسبة بينهم حيث بلغت (8%) لكل منهم

#### جدول (6) يوضح توزيع عينة البحث بحسب الوزن

النسبة المئوية	التكرار	BMI / كتلة الجسم	الوزن
40%	20	25-29.9 كغم / متر مربع	71-80
34%	17	30-34.9 كغم / متر مربع	81-90
16%	8	35-39.9 كغم / متر مربع	91-100
10%	5	40 فما فوق	101 فأكثر
100%	50		المجموع

يوضح الجدول رقم (5) اوزان المبحوثين (عينة البحث) ، حيث تبين ان (40) من أفراد العينة تتراوح أوزانهم بين (71-80) كغم وهي اعلى نسبة بينهم وهذا يشير الى محافظة هؤلاء على لياقتهم البدنية . علما أن معظمهم من النساء ، مما يعطي مؤشرا على أهمية القيام ببعض النشاطات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية والصحة العامة والقدرة على مواجهة الإصابة ببعض الأمراض المزمنة وغير ذلك. ولاسيما بالنسبة للنساء. اذ ذكر العديد منهن برغبتهم في الحصول على اوزان تتناسب وأعمارهن او المحافظة على اوزانهم مع التقدم بالعمر من خلال ممارسة بعض التمارين الرياضية الممكنة للمحافظة

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....

أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

على الصحة وتقوية العضلات وضبط بعض الأمراض كضغط الدم والسكر والاهتمام بتناول الاغذية الصحية قدر الامكان. ايضا نستفيد من مؤشر الجسم(دليل كتلة الجسم)(Body Mass Index) وهو عبارته عن وزن الشخص بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر، وان مؤشر كتلة الجسم مفيدة لتحديد بدانة الاشخاص.

#### جدول (7) يوضح توزيع عينة البحث بحسب الحالة الصحية

النسبة المئوية	التكرار	البيان
44%	22	نعم
56%	28	لا
100%	50	المجموع

يشير الجدول رقم (6) الى ان (44%) من أفراد العينة يتمتعون بصحة جيدة تمكنهم من ممارسة بعض الأنشطة البدنية في حين ان هناك (58%) من العينة بينوا ان حالتهم الصحية لا تمكنهم من ممارسة بعض الأنشطة البدنية .

#### جدول (8) يوضح توزيع عينة البحث نسبة الإصابة ببعض الأمراض المزمنة

النسبة المئوية	التكرار	نوع المرض
32%	9	مرض ضغط الدم
14%	4	القلب(تصلب الشرايين)
14%	4	داء السكري
36%	10	أخرى تذكر
100%	28	المجموع

يتضح من الجدول المبين اعلاه ان (32%) من العينة من المصابين بضغط الدم و (14%) من المصابين بأمراض القلب والسكري ،وهؤلاء يتطلب منهم القيام ببعض التمارين الخفيفة او المعتدلة الشدة كالمشي او بعض التمارين الحياتية التي تتناسب وحالتهم الصحية .وان (36%) نسبة من عينة البحث ممن يعانون من بعض المزمنا هم من المصابين بأمراض مختلفة كالمفاصل وهشاشة العظام والسمنة والربو وتصلب الشرايين . وهذه تتطلب أداء بعض التمارين المناسبة لحالتهم الصحية وبإشراف وتوجيه طبي.

### جدول (9) يوضح توزيع عينة البحث بحسب تأثير الرياضة على الصحة العامة

البيان	التكرار	النسبة المئوية
نعم	26	%52
لا	24	%48
المجموع	50	%100

يبين الجدول رقم (8) ان (52%) من أفراد العينة لديهم معرفة ودراية بالتأثير الايجابي للنشاط البدني على التقليل من نسبة الإصابة ببعض الأمراض المزمنة سيما رياضة والتمارين الهوائية وذلك من خلال البرامج والتقارير التي تعرضها القنوات الفضائية والاطلاع على الانترنت وغير ذلك. في حين ان (48%) من العينة ليست لديهم معلومات أو وعي كافي بالتأثير الايجابي للرياضة ولاسيما ممن يعانون من بعض الأمراض المزمنة الأمر الذي قد يدفع بهم الى عدم القيام باي نشاط بدني خوفا على صحتهم .

### جدول (10) يوضح توزيع عينة البحث بحسب الرغبة لممارسة النشاط البدني

البيان	التكرار	النسبة المئوية
نعم	34	%68
لا	18	%32
المجموع	50	%100

من الجدول رقم (9) نجد ان (68%) وهي اعلى نسبة من أفراد العينة لديهم الرغبة في ممارسة بعض التمارين الرياضية حفاظا على حالتهم الصحية ،. اما اقل نسبة منهم بلغت (32%) لا يرغبون بأداء اي نشاط رياضي لأسباب تتعلق بحالتهم الصحية وعدم توفر الوقت الكافي. فضلاً عن عدم توفر الحدائق والساحات العامة لممارسة بعض الأنشطة الرياضية. كما اشار البعض الى أن للظروف الامنية دور سلبياً في عدم ممارسة الأنشطة البدنية بالاضافة الى نظرة المجتمع لاتزال نظرة ضيقة وسلبية في المجال الرياضي لاسيما بالنسبة للمرأة.

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....  
 أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

### جدول (11) يبين توزيع العينة بحسب الأسباب التي تدفعهم لممارسة النشاط البدني

النسبة المئوية	التكرار	سبب ممارسة النشاط البدني
38%	19	للحفاظ على الصحة العامة
30%	15	لقضاء وقت الفراغ
12%	6	هواية
20%	10	أخرى تذكر
100%	50	المجموع

يوضح الجدول رقم (10) ان (38%) من المبحوثين ذكر ان سبب ممارستهم بعض الأنشطة الرياضية ذات فائدة للحفاظ على الصحة العامة للجسم ووقايته من خطر بعض الأمراض وتقوية العضلات وغير ذلك . اما (30%) منهم عزي ممارسته لبعض الأنشطة البدنية هو لقضاء وقت الفراغ . في حين ذكر (12%) ان القيام ببعض الأنشطة هو هواية يرغب بممارستها.

### جدول (12) يوضح الرياضة المفضلة لدى عينة البحث

النسبة المئوية	التكرار	نوع النشاط
40%	20	المشي
8%	2	السباحة
18%	4	ركوب الدراجة الهوائية
28%	14	أخرى تذكر
100%	40	المجموع

يتضح من الجدول المبين اعلاه ان اعلى نسبة من عينة البحث يمارسون رياضة المشي كونها اسهل انواع الرياضة وأكثرها فائدة من وجهة نظرهم كما انها غير مكلفة ماديا . وقد اشار البعض منهم الى انهم اعتادوا على المشي في انجاز معظم متطلباتهم فضلا عن ماتشده الشوارع في بعض الاحيان من قطوعات وغلق الأمر الذي يفرض عليهم المشي وقد بلغت هذه النسبة (40%) من مجموع العينة. اما اقل نسبة من العينة فقد كانت ممن يمارسون رياضة السباحة من خلال اشتراكهم ببعض الاندية اذ بلغت 8% من مجموع العينة .. وقد كان (18%) من العينة ذكروا انهم يمارسون بعض الأنشطة الرياضية المختلفة في اوقات فراغهم مثل ممارسة بعض الاعمال المنزلية او بعض التمارين الرياضية الايقاعية وصعود السلم التي تتناسب مع أعمارهم وحالتهم الصحية

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....

أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

خاصة التمارين التي تحافظ على صحة القلب والاعوية الدموية والمحافظة على وزن الجسم وتمارين تقوية العضلات وغير ذلك . وهذا دليل على مدى اهتمام الفرد بحالته الصحية وكيفية المحافظة عليها.

### جدول (13) يوضح توزيع عينة البحث بحسب عدد مرات مزاوله النشاط البدني

عدد مرات ممارسة النشاط الرياضي	التكرار	النسبة المئوية
بشكل يومي	12	24%
مرة في الاسبوع	19	38%
مرتان في الاسبوع	14	28%
ثلاث مرات فأكثر	6	12%
المجموع	50	100%

يبين الجدول رقم (12) ان (19) من أفراد العينة يمارسون النشاط الرياضي مرة واحدة في الاسبوع على الاقل حفاظا على صحتهم العامة ولياقتهم البدنية وقد شكلوا هؤلاء نسبة (38%) . في حين ان هناك (12%) من أفراد العينة يمارسون بعض الأنشطة الرياضية ثلاث مرات اسبوعيا او أكثر من خلال مشاركتهم ببعض مراكز الرشاقة او ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم. وهذا يعطي مؤشراً على مدى اهتمام هذه الفئة من كبار السن بصحتهم ووعيهم بان الحفاظ على الصحة يأتي اولاً بالاهتمام بالغذاء وممارسة الرياضة المناسبة لأعمارهم لاسيما من فئة الموظفين من النساء والرجال.

### جدول (14) يوضح توزيع عينة البحث بحسب الوقت المخصص للنشاط البدني

الوقت المخصص لممارسة النشاط البدني	العدد	النسبة المئوية
اقل من 30 دقيقة	11	22%
30 - 45 دقيقة	9	18%
ساعة او أكثر	7	14%
غير محدد	23	46%
المجموع	50	100%

من الجدول رقم (13) نجد ان (46%) وهي اعلى نسبة من أفراد العينة لم يخصصوا وقتا معيناً لممارسة النشاط البدني وانما يتم ذلك بما تسمح به اوقات فراغهم نظرا لالتزاماتهم العائلية والوظيفية الا ان معظمهم ذكر بان يمارس نشاطا بدنيا يتناسب مع قابليات الجسمية وعمره . اما اقل نسبة منهم فبلغت (14%) هم ممن يمارسون نشاطا بدنيا لمدة ساعة او أكثر.

### جدول (15) يوضح اماكن ممارسة النشاط البدني

النسبة المئوية	العدد	اين تمارس نشاطك البدني
34%	17	البيت
18%	9	النادي الرياضي
12%	6	حديقة عامة
36%	18	أخرى تذكر
100%	50	المجموع

من الجدول رقم (14) نلاحظ ان (36%) من عينة البحث يقومون ببعض النشاطات البدنية في اماكن غير محددة كارتياح مراكز الرشاقة وقد ذكرت العديد من السيدات ذلك او الذهاب الى الاسواق او الاماكن العامة وغير ذلك سيرا على الاقدام او استخدام الدراجة الهوائية لتلبية بعض المتطلبات وغير ذلك ،في حين ان اقل نسبة من أفراد العينة هم ممن يمارسون بعض التمارين البدنية في الحدائق العامة وفي اوقات غير محددة وبما يسمح به الوقت. وعزوا ذلك الى قلة مثل هذه الحدائق او المتنزهات او احيانا بسبب الظروف الامنية التي تعيق ذلك وقد بلغت هذه النسبة (12%) من مجموع العينة.

### جدول (16) يوضح ارتداء الملابس الرياضية

النسبة المئوية	التكرار	البيان
38%	19	نعم
44%	22	لا
18%	9	احيانا
100%	50	المجموع

من الجدول (15) نجد ان (44%) من عينة البحث لا يرتدون الملابس الرياضية اثناء قيامهم ببعض الأنشطة الرياضية بل ان العديد منهم ذكر بانه يكتفي بارتداء الملابس التي تتيح لهم القيام ببعض النشاطات البدنية كالأحذية الطبية أو (فلات) لاسيما اثناء المشي أو ركوب الدراجة. أما (38%) من العينة فقد اشاروا الى ارتدائهم الملابس الرياضية (التراكسوت والحذاء الرياضي) اثناء القيام بالنشاط البدني خصوصا في الاندية الرياضية وقاعات (الجيم) مما يتيح لهم الحركة بسهولة. وهناك (18%) من العينة يرتدي احيانا الملابس الرياضية اثناء النشاط.



### جدول (17) يوضح اوقات ممارسة النشاط البدني

النسبة المئوية	العدد	البيان
28%	14	صباحا
22%	11	مساء
50%	25	غير محدد
100%	50	المجموع

يشير الجدول رقم (15) أن (50%) من العينة يقومون ببعض التمرين أو الأنشطة البدنية في أوقات غير محددة وغير منتظمة وذلك تبعاً للظروف والالتزامات والخدمات المتوفرة بشأن القيام بمثل تلك الأنشطة.

#### نتائج الدراسة:-

(7) أكدت الدراسة الى ان (60%) من المبحوثين كانت من النساء و(40%) من الرجال وبحسب الاجابات الواردة منهم على الاستبيان.

(8) توصلت الدراسة ان (40%) من المبحوثين كانت اوزانهم تتراوح ما بين (71-80) كغم ، وان (34%) كانت اوزانهم تتراوح ما بين (81-90)كغم وهذا يعطي مؤشرا على ضرورة المحافظة والاهتمام باللياقة البدنية ولاسيما مع تقدم العمر الذي يكون عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة سواء للرجال أم النساء. علماً ان المتوسط الحسابي لأعمارهم هو (66) سنة .

(9) أكدت الدراسة ان (56%) من المبحوثين من المصابين بالعديد من الأمراض المرتبطة بتقدم العمر كأمراض القلب والسكري وتصلب الشرايين والبدانة .في حين ان (44%) من المبحوثين يتمتعون بصحة جيدة تمكنهم من أداء بعض التمارين البدنية الخفيفة او المعتدلة الشدة للحفاظ على حالتهم الصحية ومقاومة الإصابة بتلك الأمراض لما للرياضة من تأثير ايجابي على الجسمية والنفسية للفرد.

(10) أكدت الدراسة ان (52%) من المبحوثين لديهم معرفة بفائدة الرياضة على الصحة العامة للجسم وذلك من خلال البرامج والتقارير التي يشاهدونها عبر القنوات الفضائية ومواقع الانترنت وغير ذلك . في حين ان (48%) لايمتلكون المعلومات او الدراية الكافية بالتأثير الايجابي للنشاط البدني على صحة الفرد الجسمية والنفسية.

11) أكدت الدراسة ان (68%) من المبحوثين لديهم الرغبة في القيام ببعض النشاطات البدنية في حين ان هناك (32%) لا يرغبون بذلك معللين ذلك بظروفهم الصحية وعدم توفر الوقت الكافي والمناسب اضافة الى ذلك النظرة السلبية للمجتمع.

12) أكدت الدراسة ان اعلى نسبة كانت (38%) اشارت الى سبب ممارسة كبار السن لبعض الأنشطة الرياضية ذات فائدة للحفاظ على الصحة العامة للجسم ووقايتهم من الأمراض المزمنة وتقوية العضلات وغير ذلك .اما (30%) منهم عزي ممارسته لبعض الأنشطة البدنية هو لقضاء وقت الفراغ .اما اقل نسبة فقد كانت (12%) والتي بينت ان ممارسة المبحوثين لبعض الأنشطة البدنية هو هواية فقط وفي اوقات غير محددة .

13) أكدت الدراسة ان اعلى نسبة من عينة البحث يمارسون رياضة المشي كونها اسهل انواع الرياضة وأكثرها فائدة من وجهة نظرهم كما انها غير مكلفة ماديا . وقد اشار البعض منهم الى انهم اعتادوا على المشي في انجاز معظم متطلباتهم اضافة الى ماتشده الشوارع في بعض الاحيان من اقطاعات وغلق الأمر الذي يفرض عليهم المشي وقد بلغت هذه النسبة (40%) من مجموع العينة. اما اقل نسبة من العينة فقد كانت ممن يمارسون رياضة السباحة من خلال اشتراكهم ببعض الاندية اذ بلغت (8%) من مجموع العينة .

14) أكدت الدراسة ان (38%) من العينة يمارسون النشاط الرياضي مرة واحدة في الاسبوع على الاقل حفاظا على صحتهم العامة ولياقتهم البدنية .في حين ان هناك (12%) من أفراد العينة يمارسون بعض الأنشطة الرياضية ثلاث مرات اسبوعيا او أكثر من خلال مشاركتهم ببعض مراكز الرشاقة او ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم. وهذا يعطي مؤشرا على مدى اهتمام هذه الفئة من كبار السن بصحتهم ووعيهم بان الحفاظ على الصحة يأتي اولا بالاهتمام بالغذاء وممارسة الرياضة المناسبة لأعمارهم ولاسيما من فئة الموظفين من النساء والرجال.

15) أكدت الدراسة ان (46%) وهي اعلى نسبة من أفراد العينة لم يخصصوا وقتا معيناً لممارسة النشاط البدني وانما يتم ذلك بما تسمح به اوقات فراغهم نظرا لالتزاماتهم العائلية والوظيفية الا ان معظمهم ذكر بان يمارس نشاطا بدنيا يتناسب مع قابليات الجسمية

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....

أ.م.د. فردوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

وعمره .اما اقل نسبة منهم فقد بلغت (14%) هم ممن يمارسون نشاطاً بدنياً لمدة ساعة او أكثر.

16) أكدت الدراسة ان (36%) من عينة البحث يقومون ببعض النشاطات البدنية في اماكن غير محددة كارتياح مراكز الرشاقة وقد ذكرت العديد من السيدات ذلك او الذهاب الى الاسواق او الاماكن العامة وغير ذلك سيرا على الاقدام او استخدام الدراجة الهوائية لتلبية بعض المتطلبات وغير ذلك ،في حين ان اقل نسبة من أفراد العينة هم ممن يمارسون بعض التمارين البدنية في الحدائق العامة وفي اوقات غير محددة وبما يسمح به الوقت. وعزوا ذلك الى قلة مثل هذه الحدائق او المتنزهات او احيانا بسبب الظروف الامنية التي تعيق ذلك .وقد بلغت هذه النسبة (12%) من مجموع العينة.

17) أكدت الدراسة ان (50%) من العينة يقومون ببعض التمرين او الأنشطة البدنية في اوقات غير محددة وغير منتظمة وذلك تبعاً للظروف والالتزامات والخدمات المتوفرة بشأن القيام بمثل تلك الأنشطة.

#### التوصيات والمقترحات:-

- 1) توجبه وسائل الاعلام بضرورة التوعية بأهمية النشاطات البدنية على الصفة العامة ولاسيما لكبار السن.
- 2) التعرف ببعث التمارين الرياضية الذي تناسب كبار السن واثرها في التقليل من المشاكال الصدية.
- 3) تشجيع كبار السن على ضرورة ممارسة التمارين الرياضية التي تناسب أعمارهم بغية المحافظة إلى الصحة العامة واللياقة البدنية
- 4) عمل بوسترات للتعريف بفوائد وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية على صحة كبار السن.

#### الهوامش :

- (1) محسن خلف العنزي، وآخرون (1999)، مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق. مكتبة الفلاح، الكويت، ص135-142.
- (2) هزاع محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني، الرياض، الاتحاد الرياضي السعودي . 1999، ص39.
- (3) قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي و الميداني وتطبيقاته في مجال التربية، مطابع بغداد، بغداد، 1990، ص65.

- (4) خالد بن صالح المزيني، وصفة النشاط البدني لمختلف الأعمار. المجلة العربية للغذاء والصحة ، السنة الرابعة، 2003، ص48-67.
- (5) American College of sports Medicine (2000 :) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and prescription, 6<sup>th</sup> Ed .Philadelphia :Lippincott Williams &Wilkins.
- (6) Williams & Wilkins. Resource 3<sup>rd</sup> Ed. Baltimore American College of sports Medicine (1998 :) ACSM, s
- (7) أمين الخولي(2002) م الرياضة والمجتمع ، دار الكتب، القاهرة.
- (8) Http:www. منتدى الباحثين
- (9) امين انور الخولي، (1996)الرياضة والمجتمع ، سلسلة عام المعرفة ،العدد 216 ،المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الكويت . ص 45.
- (10) Book Walter K.w and Vander zwaagH.j: foundations and princitles of physical education. w.b . sounders . 1987
- (11) عصام عبد الخالق ،التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية ، ط2 ، مصر، 1982، ص14.
- (12) World Health Organization (1996)Guldelines Scrice of Healthy Ageing 1:THE Hiedelberg Guidelines for promoting physical Activity Among Alder Persons .
- (13) Center for disease and prevention and the American college of sport medicine 1995
- (14) كمال درويش وامين الخولي، اصول الترويج و اوقات الفراغ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص43-44.
- (15) اسامة كامل راتب. رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ،دار الفكر العربي ، ص23.
- (16) اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة . القاهرة ، 1977، ص43.
- (17) الخولي 2002 م الرياضة والمجتمع، دار الكتب، القاهرة ، ص33-35.
- (18) محمد عادل رشدي 2011 م التمرينات الطبية وأمراض العصر، دار المعارف، الاسكندرية. ص 66-69.
- (19) محمد ،محمد الحمامي 1997.
- (20) Drygas, W., Kostka, T., Jegier, A., and Kunski, H. (2000): Long-term effects of different physical activity levels on coronary heart disease risk factors in middleaged men. *Inter J Sports Med*, 21: 235-241
- (21) هزاع محمد الهزاع .النشاط البدني والوقاية من الأمراض المزمنة ،المجلة العربية للغذاء والتغذية ، العدد5. الرياض ، المملكة العربية السعودية ، (2004) .ص141-161.
- (22) Drygas, W., Kostka, T., Jegier, A., and Kunski, H. (2000): Long-term effects of different physical activity levels on coronary heart disease risk factors in middleaged men. *Inter J Sports Med*, 21: 235-241
- (23) هزاع محمد الهزاع .النشاط البدني والوقاية من الأمراض المزمنة ،المجلة العربية للغذاء والتغذية ، العدد5. الرياض ، المملكة العربية السعودية ، (2004) .ص141-161.
- (24) محمد ،محمد الحمامي 1997.
- (25) محمد عادل رشدي 2011 م التمرينات الطبية وأمراض العصر، دار المعارف، الاسكندرية. ص 66-69.

- (26) Cavill N, Biddle S, Sallis J. (2001): Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *PediatrExerc Sci*, 13:12-25.
- (27) American College of Sports Medicine. (2000): *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins

**المصادر:-**

- 1- محسن خلف العنزي، وآخرون (1999)، مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق. مكتبة الفلاح، الكويت، ص135-142،
- 2- هزاع محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني، الرياض، الاتحاد الرياضي السعودي . 1999، ص39.
- 3- قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي و الميداني وتطبيقاته في مجال التربية، مطابع بغداد، بغداد، 1990، ص65.
- 4- خالد بن صالح المزيني، وصفة النشاط البدني لمختلف الأعمار. المجلة العربية للغذاء والصحة ، السنة الرابعة ، 2003، ص48-67.
- 5- American College of sports Medicine (2000 :) ACSM,s Guidelines for Exercise Testing and prescription, 6<sup>th</sup> Ed .Philadelphia :Lippincott Williams &Wilkins.
- 6- Williams & Wilkins. Resource 3<sup>rd</sup> Ed. Baltimore American College of sports Medicine (1998 :) ACSM, s
- 7- أمين الخولي(2002) م الرياضة والمجتمع ، دار الكتب، القاهرة
- 8- Http:www. منتدى الباحثين
- 9- امين انور الخولي، (1996)الرياضة والمجتمع ، سلسلة عام المعرفة ،العدد 216 ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الكويت . ص 45.
- 10- Book Walter K.w and Vander zwaagH.j: foundations and princitles of physical education. w.b . sounders . 1987
- 11- عصام عبد الخالق ،التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية ، ط2 ، مصر.، 1982 ، ص14.
- 12- world Health Organization (1996)Guldelines Scrice of Healthy Ageing 1:THE Hiedelberg Guidelines for promoting physical Activity Among Alder Persons .
- 13- center for disease and prevention and the American college of sport medicine 1995.

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن .....  
أ.م.د. فهدوس محمد خالد ، م. رحيم صبر شويخ

14- كمال درويش وامدين الذولي، اصول التروبيج واوقات الفراغ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص43-44.

15- اسامة كامل راتب. رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ،دار الفكر العربي ، ص23.

16- اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة . القاهرة ، 1977، ص43.

17 - الخولي 2002 م الرياضة والمجتمع، دار الكتب، القاهرة ، ص33-35.

18- محمد عادل رشدي 2011 م التمرينات الطبية وأمراض العصب - ر، دار المعارف، الاسكندرية. ص 66- 69.

19- محمد ،محمد الحمامي 1997.

20- Drygas، W.، Kostka، T.، Jegier، A.، and Kunski، H. (2000): Long-term effects of different physical activity levels on coronary heart disease risk factors in middleaged men. *Inter J Sports Med*، 21: 235-241

21- هزاع محمد الهزاع .النشاط البدني والوقاية من الأمراض المزمنة ،المجلة العربية للغذاء والتغذية ، العدد5 . الرياض ، المملكة العربية السعودية ، (2004) .ص141-161.

22- Cavill N، Biddle S، Sallis J. (2001): Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *PediatrExerc Sci* 13: 12-25.

23- American College of Sports Medicine. (2000): *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins

## The Effect of Practicing Some Corporal Sport Activism on The General Health of the Elder People

**Assist Prof. Dr.  
Firdos Mohammad Khalid  
Technical Medical institute /  
Baghdad**

**Assist Luctu.  
Raheem Sabur Shiwek  
Technical Medical institute /  
Baghdad**

**Abstract:-**

Corporally activism is consider one of the most important health factor and general health maintenance for the individual, and it is the only way for preventing the individual from infected by the diseases and the injuries when getting old. In addition it helps the improvement of the physical shape of people. Where corporally activism affect the degree and the danger of infecting by chronic diseases, then loosing the organisms functions gradually, dissolving and die, for this reason, the practicing of sports activities in an organized way is the best way to fight the symptoms of chronic diseases or old people diseases for its positive effect in lowering the cholesterol, ratifying the sugar ratio in the blood, improving the breathing, and strengthen the muscle and the bones, in addition to psychological effects in improving the self comfort, improving the mental health, improving the mental ability, and the level of thinking. As for the social side the corporally activism will help in enhancing participation in active way in society and give the individual the chance for social and cultural interaction and work on improving the image of the age for the younger age categories.

In our study we tackled on important subject and that is the effect of practicing some physical activities on health for the elders and their effect on the health and the items of practicing these activities. And identifying the elders. As well as tackled the goals for practicing the sports on the general health. Then we refer to most pioneer previous studies that have relation to our subject. As for the study curriculum we used the descriptive curriculum which describe the phenomena in thematic way through the data we got, as well it detect the phenomenon as it is in reality, and then trying to interrupt the phenomenon as prerequisite to reach for general rules for the phenomenon under study. As for the study sample it was represented by the individuals and restrictedly by the elders in Baghdad city. And the sample was selected accidentally of 50 men and women who go to the clinic of media exhibition and inbred treatment in the technical medical institute / Baghdad for checking and treatment in addition to some to a number of the institute staff members and in a reality of 20 men and 30 women. The study time interval was lasted for 9 months. And after spreading the questionnaire , calculating the percentages, analyzing the statistical tables, and then demonstrating the results and making the recommendations and the suggestions related to the study.

- 1- The study assured that 52% of the sample had knowledge of sport importance on the general health of the body and that through the programs and the reports which they see on satellite channels and internet sites and others. While 48% do not have the information or the knowledge for the positive effect of corporal activism on the physical and psychological individual health.
- 2- The study assures that 68 % of the sample have the want in making some sports which 32% do not want doing so giving reason for their health conditions and not having enough and suitable time in addition to negative look of the society.
- 3- The study showed that the highest ratio of the study sample practice hiking in that it is the easiest type of sport and the most beneficial from their point of view in addition it does not cost. And some of them mentioned that they got used on hiking in accomplishing their works in addition to the cuts and the closing of the streets which imposing walking and this ratio was 40% from total ratio. As for the lowest ratio they practiced swimming by enlisting in clubs and the total to 8%.
- 4- The study assures that 46% and it is the highest ratio of the individual sample did not dedicate special items to practice corporal activism but they do so when time is available for their family and employment commitment but most of them mentioned that they practice physical sport relative to the corporal capacities and age, and the lowest ratio which was 14% are these who practice corporal activism for an hour or more.
- 5- The study assures that 36% of the study sample do some sports activities in some places like gym centers and many ladies assured that or going to malls or public places and others on foot or by using bicycles to fulfill some demands and other things, while the lowest ratio of the sample are those who practiced some sport activities in parks and at restricted times as available. And they mentioned that they couldn't do so due to the security environment which limit doing so and that ration was 12% of the total sample members.