

ممارسة النشاط البدني والصحة للكبار وامراض العصر

د.سميه جعفر حميدى سليمان ، د.إسماعيل على إسماعيل ، د.صلاح جابر فرينى ، د.أحمد ادم أحمد
كلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا email. sumia.58@hotmail.com

المستخلص: -

هدف هذه الدراسة التعرف على ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة للكبار الخرطوم ونسبة الإصابة بامراض العصر. تكون مجتمع الدراسة من سكان محلية الخرطوم شرق (أركويت- الطائف- الرياض-البراري) ، انحصرت اعمارهم المبحوثين فى الفئة العمرية (50-69) عاماً من الجنسين . وأختيرت العينة عشوائياً ، بلغ العدد الكلي 600 فرد بواقع 200 فرد لكل من الجنسين (رجال/ نساء) تم تقسيمهم الى مجموعتين على حسب المراحل السنية الفئة العمرية من (50-59) سنة وكان عددهم (460) مشترك (240) رجال (220) نساء الفئة العمرية من (60-69) كان عددهم (140) مشترك (60) رجال (80) نساء. أستخدم المنهج الوصفي لمناسبته مع طبيعة هذه الدراسة .كما أستخدم إستبانة النشاط البدني الدول كاداة رئيسية لجمع البيانات . تم جمع البيانات وتفرغها وتحليلها احصائياً مستخدمين برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

من اهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة :-

- يمارس النشاط البدني مرتفع الشدة للمشاركين الفئة العمرية من (50-69) رجال فقط بنسبة 8%.
- يمارس النشاط البدني مقبول الشدة من المشاركين رجال ونساء للفئة العمرية من (50-69) سنة يتفوق الرجال على النساء بنسبة 74% -36% مع وجود علاقة إرتباطية بين ممارسة النشاط البدني والعمل
- تقاربت نسبة ممارسة النشاط البدني للفئة العمرية من (60-69) سنة كلا الجنسين فقد 15% رجال الى 8% نساء مع إرتباط نشاطهم بالاعمال المنزلية ومتطلبات الحياة و التنتقل إلى دور العبادة وبعض الأعمال الخفيفة .
- 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% عن الحدود الموصى بها دولياً ،
- تساوت ساعات الممارسة للمشاركين من الجنسين الفئة العمرية من (60-69) سنة بنسبة 6% من الحدود الموصى بها دولياً.
- ضعف ممارسة رياضة المشى من المشاركين من كلا الجنسين الفئة العمرية من (50-59) سنة بنسبة 28% رجال -3% نساء مع تفوق عدد ساعات الممارسة للرجال عن النساء بنسبة 38%-4% من الحدود الموصى بها دولياً.
- تفوق نسبة الممارسين من الرجال عن النساء من الفئة العمرية من (60-69) سنة من الجنسين بنسبة ممارستهم أفضل من الفئة لعمرية (50-59) سنة من الجنسين بنسبة 33%-10% مع إنخفاض زمن الممارسة وتقارب الجنسين بنسبة 6%-4% من الحدود الموصى بها دولياً.
- إرتفاع نسبة الجالسين من المشاركين للفئتين من كلا الجنسين بنسبة 100% مع تناسب ساعات الجلوس خلال اليوم مع الحدود الموصى بها دولياً.

من خلال نتائج الدراسة والإستنتاجات التى تم التوصل إليها قدم الباحثون مجموعة من التوصيات أهمها ما يلي:-

-التوعية الاعلاميه بالوسائل المرئية والمسموعة والمقروءة على أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة وتصحيح المفاهيم الخاطئة.

- تأهيل الميادين والأندية والساحات لممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة .

- إنشاء مراكز وصالات خاصة لممارسة النشاط البدني الرياضي من أجل المحافظة على الصحة وتخصيص عدد مقدر للنشاط النسوي.

- التشجيع لممارسة رياضة المشي بإقامة المهرجانات الشعبية والمنافسات المحلية والقومية والعالمية خاصة للكبار .

ABSTRACT

The aim of this study to identify physical activity for health of senior in Khartoum state and percentage of modern disease. The study sample consisted of local residents Khartoum East (Arquette - Taif - Riyadh - Prairies) , confined to the age of the respondents in the age group (50-69) years of the sexes. The sample was selected randomly , the total number of 600 by 200 individuals of both sexes (men / women) were divided into two groups depending on the stages of the age group (50-59 years) and their number was (460) Common (240) Men (220) women of the age group (60-69) number was (140) joint (60) Men (80) women. we use a descriptive approach to its relevance with the nature of this study. Also use IPAQ States as the main tool for data collection. Data were collected and discharged and statistically analyzed statistical software packages users of Social Sciences (spss).

Of the most important findings of the study : -

- Exercise physical activity high intensity for participants aged (50-69) men only by 8%.
- Acceptable practiced physical activity intensity of the participants , men and women of the age group (50-69 years) women outperform men by 74% -36% with a correlation between physical activity and work
- Converged proportion of practice of physical activity for the age group (60-69 years) of both sexes were 15 % men and 8 % women with a link to their household chores and activity requirements life and Altantql of houses of worship and some light work .
- Decrease in the number of practice hours for moderate - intensity physical activity for the participants to the age group of 50-59 years for both sexes superiority of hours of practice for men than women by 31% -13% for the internationally recommended limits ,
- Equal hours of practice for the participants of both sexes aged (60-69 years) increased by 6 % of the internationally recommended limits .
- Walking weakness of the participants of both sexes aged (50-59 years) increased by 28% -3% men with women than the number of hours of practice for men for women by 38 % -4 % of the internationally recommended limits .
- Outweigh the proportion of practitioners of the men from the women of the age group (of the exercise is better than the age category (50-59 years) ينسبة 60-69) years of equality of both sexes by 33 % -10% with a decrease in practice time and the convergence of the sexes by 6 % - 4% of the internationally recommended limits .
- Increase in the proportion of those who sit for two participants of both sexes with a 100 % fit to sit through hours today with the internationally recommended limits .

Keywords: – walking – high blood pressure – diabetes – arthritis – obesity

الكلمات المفتاحية :- المشى - ارتفاع ضغط الدم - السكرى - المفاصل - السمنة

المقدمة ومشكلة البحث:-

النشاط البدني بمفهومه العريض يشكل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الانسان بشكل عام ، وهو مفهوم إثنروبولوجي ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبنى الانسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الإجتماعية إن لم يكن هو الحياة الإجتماعية نفسها بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والخدمات كالترويج وملئ أوقات الفراغ والتقاليد والمظاهر الاجتماعية (أمين الخولى 2002م).

لاحظ الباحثون من خلال عملهم فى المجال الرياضى عدم الإهتمام بكبار السن من الناحية الصحية والرياضية فلاتوجد برامج رياضية خاصة بهم كما لاتوجد متابعة صحية لهم من خلال الكشف الطبى الدورى لهم كما يحدث لتلاميذ المدارس وفى بعض المؤسسات الحكومية والأهلية ، مما أدى الى ظهور وتفشى الكثير من الأمراض فى اوساط كبار السن ، وخاصة أمراض العصر والتي تمثلت فى السكري (مرض السكر)، والمرض القلبي الوعائي، والالتهاب المفصلي وتخلخل العظام،السمنة وارتفاع ضغط الدم وهما الاكثر شيوعا بين النساء. بما أن النشاط جزءاً متكامل من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الانسان المختلفة ، لطالما أسهم النشاط البدني فى الترابط الأسرى والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها ، ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض ، كما كان له أثره الطيب فى اضعاف الأمن والأمان النفسى والاجتماعى للأفراد والمجتمعات علاوة على مظهر الصحة والحياة الطبيه كأحد معطيات النشاط البدني.(أمين الخولى 2002م).

اهمية الدراسة والحاجة اليها :-

- تساعد نتائج هذه الدراسة فى التعرف على أهمية النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة و الوقايه من أمراض العصر .

- تسهم فى التعرف على نوع النشاط البدني الممارس - عدد الساعات - الشده .

- تشجع الكبار والمصابين بأمراض العصر على ممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة

اهداف الدراسة :-

- التعرف على ممارسة النشاط البدني للمحافظة على الصحة للكبار .

- التعرف على أنواع النشاط البدني الممارس والمجهود المبذول (درجة شدته) وعدد أيام الممارسة خلال

الاسبوع

- التعرف على عدد ساعات الممارسة وتكرراها فى اليوم ونسبة الاصابة بامراض العصر

- التعرف على نسبة ممارسة رياضة المشى لكبار السن.

تساؤلات الدراسة :-

- 1- ماهو واقع ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة لدى الكبار وامراض العصر .
- 2- ما هو نوع النشاط البدني الممارس ؟ ما مقدار الجهد المبذول خلال الاسبوع ونسبة أيام الممارسة خلال الاسبوع ؟
- 3- كم عدد مرات ممارسة النشاط البدني في اليوم ؟ وما مدته قياساً بالمقياس الدولي للنشاط البدني للمحافظة على الصحة. 4 - ماهي نسبة ممارسة رياضة المشي لكبار السن ؟

منهج البحث: -

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي الإرتباطي القائم على دراسة العلاقات المرتبطة لمناسبته مع طبيعة وأهداف الدراسة .

ادبيات الدراسة:-

النشاط البدني: -

النشاط البدني مهم جداً في التحكم بالوزن وخفضه من خلال زيادة صرف الطاقة ووفقاً لبوشارد وزملائه 1993م (Bouchard et al, 1993) فان النشاط البدني هو الأسلوب الوحيد لزيادة صرف الطاقة وفيه إمكانية لجعل وزن الجسم طبيعياً في الكثير من الحالات خاصة إذا استمر أداء هذا النشاط لسنوات عدة وهناك مبادئ أساسية مهمة متعلقة بالنشاط البدني المناسب لإنقاص الوزن ووفقاً لتوصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي ACSM, (2001) فإن هذه المبادئ تشمل على:

- زمن النشاط وتكراره (Duration and Frequency)

يجب أن لا يقل زمن النشاط عن 30 دقيقة يومياً وأن يكون نشاطاً بدنياً مستمراً ويكرر الأداء من (5 - 7) مرات في الأسبوع ولزيادة فقدان الوزن يجب زيادة الزمن تدريجياً ليصل إلى 40 دقيقة أو 60 دقيقة يومياً بحيث يتم حرق ما يعادل 2000 كيلو سعر حراري أسبوعياً.

- شدة النشاط (Intensity)

يجب أن تكون الشدة خفيفة إلى المتوسطة ولكن يفضل أن تكون ما بين (55 - 75) من أقصى نبضات قلب ويتم تحديد ذلك بمعرفة أقصى نبضات قلب عن طريق المعادلة 220 - العمر ثم ضرب الرقم الناتج بالشدة المطلوبة وهي 55% أو 75 % فلشخص عمره 40 سنة مثلاً يكون أقصى نبضات قلب لديه 220 - 40 = 180 نبضة / دقيقة ثم تحسب نبض الشدة 55% = 180 × 0,55 = 99 نبضة / دقيقة وشدة 75% = 180 × 0,75 = 135 نبضة / دقيقة وهذا يعني أن النبض خلال النشاط البدني الممارس بشدة 55 % يكون 99 نبضة / دقيقة ولشدة 75 % يكون 135 نبضة / دقيقة ويمكن قياس النبض أثناء الأداء بوضع إصبعي الشاهد والوسطى على جانبي تقاحة ادم بالعنق وعد نبضات القلب لمدة 10 ثوان ثم نضرب في 6 للحصول على نبضات القلب بالدقيقة.

اهداف ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة:-

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بقيمة الممارسه و إنتظام نشاطها وتتضمن :- تطوير حاله الصحية للفرد والوقاية من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته

للأمراض - الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي - المحافظة على الوزن المناسب للجسم (محمد محمد الحمامي 1997).

النشاط البدني وأمراض العصر:-

أمراض العصر كثيرة والأكثر شيوعاً هي ارتفاع ضغط الدم والسكري والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والسمنة وأمراض القلب والفشل الكلوي تناول الباحثون أهم أربعة منهم تتأثر بالنشاط البدني وهي :-

ارتفاع الضغط HYPETENSION:-

يعرف (محمد عادل رشدي 2011 م، ص 45' 48) ارتفاع الضغط (بارتفاع ضغط الدم (BP) هو ضغط الدم الذي يتم على الجدران الداخليه للأعويه الدمويه مع كل ضربة قلب .) ومعدل (BP) في الراحة هو 120 mmHg (انقباضي) 80 mmHg (انبساطي) ولكن عند حدوث هذا الإجبار من الدم بما يساوي أو يزيد عن 140 mmHg أو 90 mmHg ويعتبر عالي وغير عادي وتسمى حاله الطبيه ضغط مرتفع وضغط الدم هو مرض القلب ويزيد من احتمال حدوث أزمات قلبيه.

ويرى الباحثون بأنه يمكن تحسين الضغط والتحكم فيه بممارسة النشاط البدني ورياضة المشي ويدعم هذا الرأي (محمد عادل رشدي 2011 م، ص 48) الذي يقول يمكن للتمرين أن يتحكم في الضغط المرتفع بتقوية عضلة القلب وزيادة سعة القلب وتحسين تدفق الدم وبالتالي خفض ضغط الدم .ويساعد على إنقاص دهن الجسم والذي هو أحد أسباب الضغط المرتفع للدم .ومعظم الافراد لديهم زياده من بسيطه لمعتدله من ال BP والتي يمكن التحكم فيها بإتباع نظام التمرين وإنقاص الدهن الزائد في الجسم وانقاص تناول الملح واكل الوجبات.والتمرين يقلل BP بحوالي 10 mmHg لكل الانقباضي والانبساطي لدى الافراد الذين لديهم BP من بسيط لمعتدل.

مرض السكر (Diabetes Mellitus(DM):-

يعرف عادة بالسكري وهو مجموعة من أمراض تؤدي لخلل في الميتابوليك اي عملية تحويل الطعام الى جلوكوز (طاقة) على المستوى الخلوي .وتحدث هذه المجموعه من الأمراض عندما لا ينتج الجسم أنسوليناً كاف أو إذا حدث وأنتج أنسولين كاف فإن خلايا الجسم تفشل في الاستجابة بكفاءة للأنسولين .الأنسولين هرمون يتم إفرازه في البنكرياس ووظيفته مساعدة خلايا الجسم على استخدام السكر في شكل جلوكوز للطاقة . وهذا السكر في الدم يأتي من الطعام والسوائل(معدا الماء). وعندما نأكل الطعام ينتج البنكرياس الكمية المطلوبة من الأنسولين لإثارة الخلايا لتمتص الجلوكوز من الدم وتخزينه في شكل جلايكوجين للنمو والطاقة .ولمن لديهم سكر فان البنكرياس اما ان ينتج أنسولين غير كافي أو لا ينتج أنسولين مطلقاً أو إذا تم إنتاج أنسولين كافي تفشل الخلايا في الإستجابة بصوره صحيحه.لذلك فإن الجلوكوز الزائد يتراكم في الدم .جلوكوز 126 mg/dl أو أكثر يعني سكر .(المرجع السابق ص 49- 51)

توجد للسكر ثلاثة أنواع :-

النوع الأول:- يقل إنتاج البنكرياس للأنسولين أو لاينتج انسولين وعليه الحقن بالأنسولين .

النوع الثاني :- الأشخاص المصابين بمرض السمنة أكثر خطراً لهذا النوع الثاني حيث الدهن الزائد حول البطن يزيد خطر زياده مقاومة الأنسولين .

النوع الثالث سكر الحمل :- يحدث أثناء الحمل وعادة يختفى بعد الولادة ولكن توجد فرصة لهذه السيدة التى تعرضت لسكر الحمل أن يحدث لها النوع الثانى من السكر اجلا او عاجلا . يؤثر السكر على أجزاء الجسم تقريبا .فهو يؤدي لاضطراب الرؤية (العمى) وأمراض القلب والأوعية الدموية 'فشل كلوى' فقدان المخ لوظيفته لنقص الدم الغنى بالأوكسجين ' دمار الاعصاب ' ويمكن للسكر أن يعوق الحمل ويؤدى لعيوب فى الطفل . علاج السكر يحتاج لادوية ووجبة صحيه ' وتمارين منتظم حسب رأى الطبيب .أثناء التمرين تستخدم العضلات السكر من الدم من أجل الطاقة وبذلك يقل مستوى سكر الدم وتقل كميات سكر الدم حسب طول فترة التمرين وشدته .يساعد التمرين المنتظم على حرق دهن الجسم لدى السمان وبذلك يقل خطر ظهور نوع 2. والتمرين جيد التنظيم يقلل سكر الدم بتحسين حساسية الأنسولين .وتقل مقاومة الأنسولين بمساعدة الخلايا قبول الانسولين بكفاءة ,ويحسن الدورة الدموية وتقوية القلب ,والرئتين والتحكم فى ضغط الدم والحفاظ على وزن صحى . كل ذلك يقلل خطر المشاكل المرتبطة بالسكر .

التهاب المفاصل Arthritis :-

هو مرض يتسم بتصلب التهاب وألم وفقدان المفصل لوظيفته . ان مدى الحركة للمفاصل المصابة تصبح محدودة وتؤدي إلى إسلوب حياة أقل نشاطا . وذلك بدوره يسبب ضعف واجهاد العضل وبالتالي فقدان الاستقلال الوظيفي لمرض التهاب المفاصل . والهدف الرئيسى للفرد الذى يعانى من التهاب المفاصل يجب أن يكون هو تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية واللياقة العضلية وتحسين تحريك المفصل 'والمرونة ونقص الألم والورم .إن التمرين المنتظم يقوى العضلات حول المفاصل ويعمل على تشحيم المفاصل ويقلل الألم والتصلب على زيادة التحمل . يجب أن يبدأ التمرين دائما ببطئ مع إستشارة الطبيب قبل المشاركة فى خطة تمرين....يجبذا ممارسة المشى الخفيف 'الدراجة سباحه'تجديف.بشدة متوسطة مع تكرار من 3-5 ايام فى الاسبوع لمدة تتراوح من 30-60 دقيقة (مع مراعاة التدرج فى الزمن) يسبقه تمارينات إحماء مع إستخدام تمارين المرونة.

السمنة :-

السمنة لها علاقة مباشرة بكل المخاطر الاخرى المسببه لأمراض العصر ، والخطر الأكبر لدى الأفراد الذين لديهم دهن زائد على البطن. (محيط الوسط الأكثر من 40 بوصة للرجال و35 بوصة للسيدات أو معدل الوزن 30kg/m^2 (BMI) (الوزن بالكيلو جرام مقسوم على الطول بالمتراً). أو نسبة الوسط الى الفخذ للسيدات >0.86 ' للرجال ≥ 0.59 . فهذا يعتبر سمنة. والتمرين يساعد فى حرق السعرات الزائدة . مع التمرين المنتظم يمكن تقليل الدهن الكلى للجسم و نقص دهن البطن يقلل مخاطر ارتفاع الكوليسترول والسكرى من النوع الثانى .إتباع النظام الغذائى والتمرين هى الطريقة الوحيدة لنقص الدهن الزائد بالجسم والحفاظ على وزن صحى.

(محمد عادل رشدى 2011 م،ص51)

فوائد النشاط البدني: -

- تخفيض خطر الإصابة بالسكتة القلبية بنسبة تتراوح فيما بين 30% الى 40% لدى النساء.
- تعزيز مستوى الكوليسترول الجيد في الدم(يساعد النشاط البدني على تخفيض الكوليسترول السيئ (L.D. في الدم الذي قد يقود على تكون ترسبات على جدران الشرايين وهو أمر يعتبر سببا رئيسيا في حدوث السكتة القلبية).

للنشاط البدني المنتظم فوائد صحية عديدة. وتكفي ممارسة النشاط البدني المعتدل، كالمشي الحثيث مثلاً، لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، لتحقيق هذه الفوائد، وكلما زاد مستوى هذا النشاط، زادت فوائده. فالنشاط البدني المنتظم:

- يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلى 50% - يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالداء السكري بنسبة 50%- يساعد على الوقاية من ضغط الدم المرتفع - يساعد على الوقاية من تَخَلُّل العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمالات خطر الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى 50% بين النساء- يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالألم أسفل الظهر - يعزز العافية النفسية، ويقلل من الكرب، والقلق والشعور بالاكتئاب والوحدة - يساعد على الوقاية من السلوكيات الخطرة أو مكافحتها، لاسيما بين الأطفال والشباب، مثل معاقرة المسكرات أو مواد الإدمان الأخرى، كما يساعد على السيطرة على الوزن تقليل احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالسمنة بنسبة 50% بالمقارنة بالأفراد الذين تتسم أنماط حياتهم بقلة الحركة - يساعد على سلامة بناء وصون العظام والعضلات والمفاصل،. - يمكن أن يساعد على التدبير العلاجي لحالات ألم الظهر أو الركبة .

- يقلل النشاط البدني المستمر من خطر الإصابة بكسر عظمة الفخذ.

- المشي:-

(المشي 5 كيلومترات في الساعة مشياً سريعاً تفقدك 350 - 450 سعراً حرارياً) ، حيث كثر الحديث وتواصل عن المشي كرياضة محببة وغير مكلفة وينصح بها معظم الأطباء ، وهذا النوع من الرياضة يفيد بشكل مباشر الاجهزة الداخلية للجسم مثل القلب والدورة الدموية والرنين والمفاصل، الاجهزة الداخلية، فالمشي عبارة عن حركات منتظمة ومستمرة يقوم بها الفرد لمدة معينة من الزمن، والقاعدة الاساسية ألا تقل هذه المدة عن 30 دقيقة في اليوم من المشي السريع. ، فالمشي الرياضي يكون سريعاً نوعاً ما، ويشعر الإنسان فيه أن تنفسه بدأ يتزايد عما هو معتاد عليه، كما يشعر أنه يبذل مجهوداً أثناء المشي، وهذا يشبه المشي العسكري المنتظم والسريع نوعاً ما، فالمشي البطيء لا يفيد كما هو في المشي السريع، ولهذا فالمقصود بالمشي الرياضي هو المشي السريع، والمقصود به كنتيجة له أن يزداد نبض القلب الى حد معين، ثم يثبت عليه، وهنا تتساوى سرعة ضربات القلب مع سرعة المشي، فإذا زدت سرعة المشي يزداد نبض القلب ايضاً، وعند اقصى سرعة مشي يكون يزداد نبض القلب ، فالرياضة الهوائية تشمل أيضاً الهرولة والجري والسباحة لمسافات، وركوب الدراجة لمسافة معقولة. فإذا بدأت الهرولة (وهي ما بين المشي والجري)، أيضاً يزداد النبض، وإذا ثبت عند مستوى الهرولة ثم بدأت تجري، فأيضاً يزداد النبض إلى مستوى الجري. فالنبض يتفاعل تماماً مع سرعة المشي، فكلما زادت سرعة المشي كلما زاد النبض، وهذا يعني أن القلب يعمل أكثر، وكلما زاد عمل القلب فهذا يعني أن عضلة القلب تعمل أكثر.

أهم فوائد المشي :-

الوقاية من خشونة المفاصل عن طريق إستئثاره إفرازات المفاصل وهي المادة اللزجة الموجودة في المفصل والمحافظة على عدم جفافها تؤدي إلى الخشونة. فالرياضة الهوائية بشكل عام وخصوصاً المشي السريع يجنب الفرد التعرض لهذه الأمراض (مثل مرض السكر، والضغط، أمراض القلب والرئة، أمراض المفاصل

والسمنة) فالمشي يمنع زيادة الضرر وتطور خشونة المفاصل و لكن لا يعالجها ، وقد يشعر المصاب في بداية المشي بالآلام ولكنها ستزول فيما بعد.

بعض المقترحات المفيدة لبدء برنامج للمشي:

أبدأ بداية بطيئة ثم أعمل على زيادة حدة الوتيرة، فعند بداية أي نشاط جديد يتطلب بذل جهد بدني، يحتاج الجسم لفترة للتأقلم، ضع التدرج من البطيء الى السريع في الانتباه لوقاية العضلات من الإنهاك، وكذلك علينا عند بداية برنامج المشي التأكد من إختيار الحذاء المناسب والجوارب النظيفة، ومن النصائح التي تقدم لإنجاح برنامج المشي الذي نمارسه هو إستخدام نظام 'الاصدقاء'، أي تشجيع صديق أو شريك الحياة لمشاركتنا في المشي، فهذا الأمر لن يفوق فقط إلى إستمتاعنا بالتمارين الرياضية بل يجعلنا مسؤولين أمام هذا الشريك في الإلتزام ببرنامج المشي.

إتبع النصائح التالية لمساعدتك على الإستمرار مثل تبادل الحديث أثناء المشي، وإذا كان التنفس هادئا عليك زيادة وتيرة المشي، وإذا شعرت بتقطع التنفس قلل من سرعة المشي. المشي حول المنطقة المحلية بعد الغداء او حدد مدة 15 دقيقة للسير على الدرج صعودا وهبوطا، والصعود يعد وسيلة ممتازة لتقوية القلب، وأثناء الليل إستبدل نصف ساعة تضيئها أمام شاشة التلفزيون بمشي سريع في المنطقة القريبة من البيت، خذ معك صديقا لمشاركتك المشي أو أجعل جميع أفراد الأسرة يشاركونك ذلك. المحافظة على إستمرار النشاط البدني يعد أهم عامل في الحصول على أفضل النتائج من برنامج التمارين البدنية. فالسير لمدة ثلاثين دقيقة خمس مرات في الاسبوع هو ما يوصي به الخبراء في هذا المجال.

إجراءات الدراسة :-

مجتمع الدراسة :-

تكون مجتمع الدراسة من سكان محلية الخرطوم شرق وتضمنت المناطق التالية (أركويت- الطائف- الرياض-البراري) بولاية الخرطوم وقد انحصرت اعمارهم من (50-69) سنة من الجنسين.

طريقة إختيار عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وقد بلغ العدد الكلي 600 فرد بواقع 200 فرد لكل منطقة من الجنسين (رجال/ نساء) تم تقسيم العينة الى مجموعتين على حسب المراحل السنية من (50-59) سنة وكان عددهم (460) مشترك (240) رجال (220) نساء من سن (60-69) كان عددهم (140) مشترك (60) رجال (80) نساء.

حدود البحث المكانيه والزمني: تم إجراء هذه الدراسة بالخرطوم شرق بولاية الخرطوم عام 2011م.

أدوات جمع البيانات: -

الإستبانة: إستخدم الباحثون إستبانة النشاط البدني الدولية لقياس مستوى النشاط البدني فى الأيام السبعة الماضية (للشباب والكبار 15-69)سنة.

إستبانة النشاط البدني الدولية: (أغسطس 2002)

بدأت عملية بناء مقياس دولي للنشاط البدني فى مدينة جنيف فى عام 1998م ، و فى عام 2000م تم إجراء إختبارات مكثفة لصدقه وثباته ، شملت 12 دولة (14 موقعا) ولقد أظهرت النتائج النهائية إن المقاييس

المستخدمة تمتاز بخواص قياس مقبولة لاستخدامها في أماكن متعددة وبلغات مختلفة ، مع صلاحيتها للإستعمال في الدراسات الوطنية لمعرفة شيوع ممارسة النشاط البدني لدى السكان WWW. ipaq.ki.se. بحث على إستخدام إستبانة النشاط البدني الدولية لمراقبة مستوى النشاط البدني ، ولغرض البحث العلمي ، ويوصى بعدم إحداث أى تغيير في ترتيب الأسئلة او فى الكلمات المستخدمة ، لأن ذلك يؤثر فى الخصائص السيكومترية للإدارة ، يتوفر الاستبانة الدولية للنشاط البدني بلغات مختلفة من الموقع التالى:

WWW .ipaq.ki.se

إستخدم الباحثون إستبانة النشاط البدني الدولية المختصرة (مكونة من 4 بنود عامة) تكونت الإستبانة من أربعة أجزاء إختص الجزء الأول ببيانات تتعلق بالسن أو المهنة أو الوظيفة لضبط العينة أما بقية الأجزاء معده بتلك الإستبانة فالجزء الثانى يخص ممارسة النشاط البدني وأنماطه والجزء الثالث يخص ممارسة رياضة المشى أما الجزء الرابع والأخير فقد إختص فى تحديد ساعات الجلوس خلال اليوم (مرفق الاستبانة)مع إضافة صحة المريض أو إصابته بأمراض العصر (إرتفاع الضغط -السكرى - إلتهاب المفاصل -السمنه) . قام الباحثون بتوزيع الإستبانة مستعينين ببعض المساعدين فى توزيعها وشرحها للمشاركين فى أماكن التجمعات (دور العباده - الأندية الثقافية - المراكز الصحية وبعض المراكز العلاجية - التجمعات والمؤسسات التجارية - التجمعات السكنية)

تم جمع البيانات وتفرغها وتحليلها احصائياً ومقارنتها بمقياس مستوى النشاط البدني الدولي(كمحك خارجي) مستخدمه الحزمه الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 1999) حيث أستخدمت التكرارات والنسبة المئوية.

عرض النتائج:

فيما يلى يتم إستعراض النتائج وفقاً لتساؤلات الدراسة كمايلى:

عرض النتائج التى تبحث عن التساؤل الرئيسى الذى ينص(ما هو واقع ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة لدى الكبار- بولاية الخرطوم) هدف هذا التساؤل إلى التعرف على نوع وعدد النشاط الممارس والمجهود البدني من المبدول

(درجة شدته) وعدد أيام الممارسة خلال الإسبوع وعدد ساعات الممارسة وتكرارها فى . لتوضيح ذلك سيتم عرض النتائج وممارسة رياضة المشى وعدد ساعات الجلوس وفقاً للنشاط البدني الممارس وممارسة رياضة المشى وعدد ساعات الجلوس خلال اليوم للمشاركين التى توصل اليها الباحثين خلال الجداول (1) ، (2) ، (3) ، (4) ، (5) ، (6) ، (7).

أولاً: نتائج ممارسة النشاط البدني لدى الكبار الفئة العمرية من (50-69) سنة بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم يوضحها جدول رقم (1) أدناه :

جدول رقم (1)

يوضح ممارسة النشاط البدني لدى الكبار (خلال الأيام السبعة الماضية)
بمحملة الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين

نسبة المصابين بأمراض العصر	ممارسة النشاط البدني				عدد مرات الممارسة في اليوم	عدد مرات الممارسة فى الأسبوع	نسبة المصابين بأمراض العصر	نسبة الممارسين	الجهد البدني	الفئة العمرية الجنس
	نسبة غير الممارسين	ساعة فى الاسبوع	دقيقة فى اليوم	لمدة ساعة فى اليوم						
%14	%92	28-6	240-60	4 - 1	2 - 1	6 - 1	%5	%8	مرتفع الشدة	59-50 رجال
%19	%24	35-6	300-60	5- 1	3 - 1	6 - 1	%8	%74	معتدل الشدة	59- 50 رجال
%21	%65	14-1	120-15	صفر -2	2 - 1	6 - 1	%6	%36	معتدل الشدة	59-50 نساء
%20	%73	28-1	60-10	صفر -4	5 - 1	6 - 1	%7	%15	مقبول الشدة	69-60 رجال
%27	%88	60-35	1 - 0	60 - 5	1 - 0	1 - 0	%6	%8	مقبول الشدة	69-60 نساء

وضح الجدول اعلاه رقم (1) أعلى ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة للمشاركين من سن (59-50) رجال فقط بنسبة 8% بعدد (6-1) أيام فى الأسبوع بتكرار (6-1) مرات فى اليوم بعدد (4-1) ساعات فى اليوم وارتفاع نسبة الاصابه بأمراض العصر لغير المصابين بنسبة 19% اما النشاط المعتدل الشده فقد كانت نسبة المشاركين من سن (59-50) للجنسين من الرجال قد بلغت نسبة الممارسة 74% بعدد (6-1) أيام فى الأسبوع بتكرار (3-1) مرات فى اليوم لمدة (5-1) ساعة فى اليوم وارتفاع نسبة المصابين بأمراض العصر من غير ممارسين بنسبة 19% أما ممارسة النساء للنشاط البدني فكانت بشده معتدله بعدد (6-1) أيام فى الاسبوع بتكرار (2-1) مره فى اليوم لمدة (2-0) ساعة وارتفاع نسبة المصابات بأمراض العصر من غير الممارسات الى 21% وكانت أدنى نسبة لممارسة النشاط البدني مقبول الشدة للجنسين (69-60) فممارسة النشاط البدني للرجال كانت بنسبة 15% بعدد (6-1) أيام فى الاسبوع بتكرار (5-1) مرات فى اليوم لمدة (4-0) ساعه مع ارتفاع نسبة الغير ممارسين للنشاط البدني بنسبة 20% اما النساء من المشاركات فقد بلغت نسبة ممارستهن 8% مع الممارسة مرة واحدة فى اليوم فقط ، لمدة 15 دقيقة - ساعة كأقصى وزيادة نسبة المصابات بأمراض العصر 27%
ثانياً: نتائج ممارسة رياضة المشى للكبار (خلال الايام السبعه الماضيه) بمحملة الخرطوم شرق بولاية الخرطوم من سن (69-50) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (2) ادناه.

جدول رقم (2)

يوضح ممارسة رياضة المشى للكبار (خلال الأيام السبعة الماضية)

بمحملة الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين

الفئة العمرية الجنس	نسبة الممارسين	عدد أيام الممارسة فى الأسبوع	نسبة المصابين بأمراض العصر	عدد مرات الممارسة فى اليوم	ممارسة النشاط البدني				
					لمدة ساعة فى اليوم	دقيقة فى اليوم	ساعة فى الاسبوع	نسبة غير الممارسين	
59-50 رجال	28%	7 - 1	17%	5-1	6 - 0	10-60	36 - 1	72%	20%
59-50 نساء	3%	6 - 1	14%	2 - 1	1 - 0	10-60	7 - 1	97%	22%
69-60 رجال	33%	7 - 1	20%	5 - 1	صفر - 1	10-60	7 - 1	67%	30%
69-60 نساء	10%	3 - 1	25%	1 - 0	صفر - 1	10-30	7 - 1	95%	31%

بين الجدول أعلاه رقم (2) أعلى نسبة لممارسة رياضة المشى بين المشاركين لسن (60-69) رجال بنسبة 33% بعدد أيام الممارسة من (1-7) أيام فى الأسبوع بتكرار (1-5) مرات فى اليوم بزمان من 10 دقائق إلى ساعة فى اليوم ، وأعلى نسبة الاصابة بامراض العصر من الغير الممارسين بنسبة 30% كانت أدنى نسبة لممارسة رياضة المشى للفئة العمرية من سن (50-59) رجال 28% بعدد أيام الممارسة من (1-7) أيام فى الأسبوع بتكرار (1-5) مرات فى اليوم بزمان من 10 دقائق الى ساعة فى اليوم .وأدنى نسبة الإصابة بأمراض العصر للممارسين بنسبة 20%. كما كانت أعلى نسبة ممارسة رياضة المشى بين المشاركات من النساء للفئة العمرية من سن (60-69) بنسبة 10% وكانت أعلى نسبة الاصابة بامراض العصر من غير الممارسات لرياضة المشى من نفس الفئة العمرية بنسبة 31% كانت أدنى نسبة لممارسة رياضة المشى للفئة العمرية من سن (50-59) نساء بنسبة 3% بعدد أيام ممارسة (1-6) أيام فى الأسبوع من (1-2) مرة فى اليوم بزمان قدره 10 دقائق الى ساعة فى اليوم. وأدنى نسبة الاصابة بامراض العصر للممارسات رياضة المشى بنسبة 14% ثالثا: نتائج ساعات الجلوس فى اليوم للكبار (خلال الأيام السبعة الماضية) بمحملة الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (3) ادناه .

جدول رقم (3)

يوضح ساعات الجلوس في اليوم لدى الكبار (خلال الايام السبعة الماضية
بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين

الفئة العمرية بالسنة	الجنس	نسبة عدد الجالسين خلال اليوم	زمن الجلوس	
			في اليوم بالساعة	يوم الإثنين السابق بالدقائق
59-50 رجال	رجال	100%	16-1	96-10
59-50 نساء	نساء	100%	8-2	480-120
69-60 رجال	رجال	100%	1-8	960-480
69-60 نساء	نساء	100%	16-8	960-480

يوضح الجدول أعلاه رقم (3) نسبة الجالسين خلال اليوم بنسبة 100% من عينة الدراسة وقد بلغت أعلى زمن للجلوس من الفئة العمرية الفئة العمرية من (60-69) للجنسين بزمن (8-6) ساعة تقريباً في اليوم وكان أدنى زمن للجلوس خلال اليوم للفئة العمرية الفئة العمرية من (50-59) نساء بزمن (2-8) ساعة في اليوم.
رابعاً: نتائج نسبة ممارسة النشاط البدني للكبار بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية للفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (4) أدناه

جدول رقم (4)

يوضح نسبة ممارسة النشاط البدني لدى الكبار الفئة العمرية من (50-69) سنة للجنسين

بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية

الفئة العمرية	الفئة العمرية الجنس	شدة النشاط	نسبة الممارسين	عدد أيام الممارسة فى الأسبوع	عدد مرات الممارسة فى اليوم	نسبة ممارسة النشاط البدني الى المقياس النشاط البدني الدولي		
						لمدة ساعة فى اليوم	دقيقة فى اليوم	ساعة فى الاسبوع
59-50 رجال	مرتفع الشدة	مرتفع الشدة	8%	1-6	1-2	6% - 25%	6% - 24%	5% - 25%
59-50 رجال	معتدل الشدة	مقبول الشدة	74%	1-6	1-3	6% - 31%	6% - 30%	5% - 31%
69-50 نساء	معتدل الشدة	مقبول الشدة	36%	1-6	1-2	صفر - 13%	2% - 12%	9% - 13%
69-60 رجال	معتدل الشدة	مقبول الشدة	15%	1-6	1-5	صفر - 6%	1% - 6%	1% - 25%
69-60 نساء	معتدل الشدة	مقبول الشدة	8%	صفر - 1	صفر - 1	صفر - 6%	5% - 6%	-

يوضح الجدول أعلاه رقم (4) أن نسبة ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة (50 - 59) رجال بنسبة 8% بعدد 1 - 6 أيام في الأسبوع بتكرار 1-2 في اليوم بعدد ساعات 6% - 12% في اليوم من الحدود الموصى بها دولياً.

كما وضح الجدول أعلى نسبة ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة الممن (50 - 59) رجال وقد بلغت نسبة الممارسين 74% بعدد 1-6 أيام في الأسبوع بتكرار من 1-3 مرات في اليوم وقد بلغت نسبة عدد ساعات الممارسة في اليوم 6% - 31% من الحدود الموصى بها دولياً .

وأدنى نسبة ممارسة للنشاط البدني معتدل الشدة (60-69) نساء وقد بلغت 81% لمدة يوم في الأسبوع لمرة واحدة فقط بنسبة ساعات 6% في اليوم كحد أقصى و5% - 6% من الدقائق في اليوم من الحدود الموصى بها دولياً.

خامساً: نتائج نسبة ممارسة رياضة المشي للكبار لمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية من (50-69) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (5) اللاحق.

جدول رقم (5)

يوضح نسبة ممارسة رياضة المشي لدى الكبار الفئة العمري من (50-69) سنة للجنسين

بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي

الفئة العمرية بالسنة	الجنس	نسبة الممارسين	عدد أيام الممارسة في الأسبوع	عدد أيام الممارسة في اليوم	نسبة ممارسة النشاط البدني الى مقياس النشاط البدني الدولي		
					لمدة ساعة في اليوم	دقيقة في اليوم	ساعة في الاسبوع
59-50	رجال	28%	7-1	8-5	38-0%	36-1%	32-9%
59-50	نساء	3%	6-1	2-1	6-0%	6-1%	6-9%
69-60	رجال	32%	7-1	5-1	6-0%	6-1%	6-9%
69-60	نساء	10%	3-1	1-0	4-0%	3-1%	6-9%

أظهر الجدول أعلاه رقم (5) أن أعلى نسبة لممارسين رياضة المشي للكبار من سن (60 - 69) رجال بنسبة 33% بعدد (1 - 7) أيام في الأسبوع بتكرار (1-5) مرات في اليوم وقد بلغت نسبة ممارسة رياضة المشي في اليوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية نسبة 1% دقيقة إلى 6% ساعة. كما وضح الجدول أدنى نسبة للممارسين 3% لسن (50-59) نساء بعدد ممارسة (1-6) أيام في الأسبوع بتكرار (1-2) مرة في اليوم وقد بلغت نسبة ممارسة رياضة المشي في اليوم الأول الى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي الايام السبعة الماضية بنسب (1% دقيقة - 6% ساعة). من الحدود الموصى بها دولياً.

سادساً: نتائج عدد ساعات الجلوس في اليوم للكبار - بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم إلى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي في الأيام السبعة الماضية سن (50-69) سنة للجنسين يوضحة جدول رقم (6) ادناه.

جدول رقم (6)

يوضح نسبة عدد ساعات الجلوس في اليوم للكبار

بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم الى مقياس مستوى النشاط البدني الدولي سن (50-69) للجنسين

الفئة العمرية بالسنة	الجنس	نسبة عدد الجالسين خلال اليوم	زمن الجلوس الى الحدود الموصى بها دولياً في اليوم بالساعة
59 - 50	رجال	100%	6% - 100%
59-50	نساء	100%	13% - 50%
69-60	رجال	100%	50% - 100%
69-60	نساء	100%	50% - 100%

كشفت الجدول أعلاه رقم (6) أن أعلى نسبة لعدد الجالسين خلال ساعات اليوم للمشاركين من الجنسين بنسبة 100% وكانت أعلى نسبة ساعات جلوس لسن (60-69) سنة للجنسين بنسبة (50-100)% للجنسين بنسبة ساعات جلوس لسن (50-59) نساء وقد بلغت (13-50)% من الحدود الموصى بها دولياً.

سابعاً: نتائج نسبة ممارسة النشاط البدني لعينة الدراسة بوضحة جدول رقم (7) اللاحق.

جدول رقم (7)

يوضح ممارسة النشاط البدني والصحة للكبار

الفئة العمرية من (50-69) سنة بمحلية الخرطوم شر بولاية الخرطوم

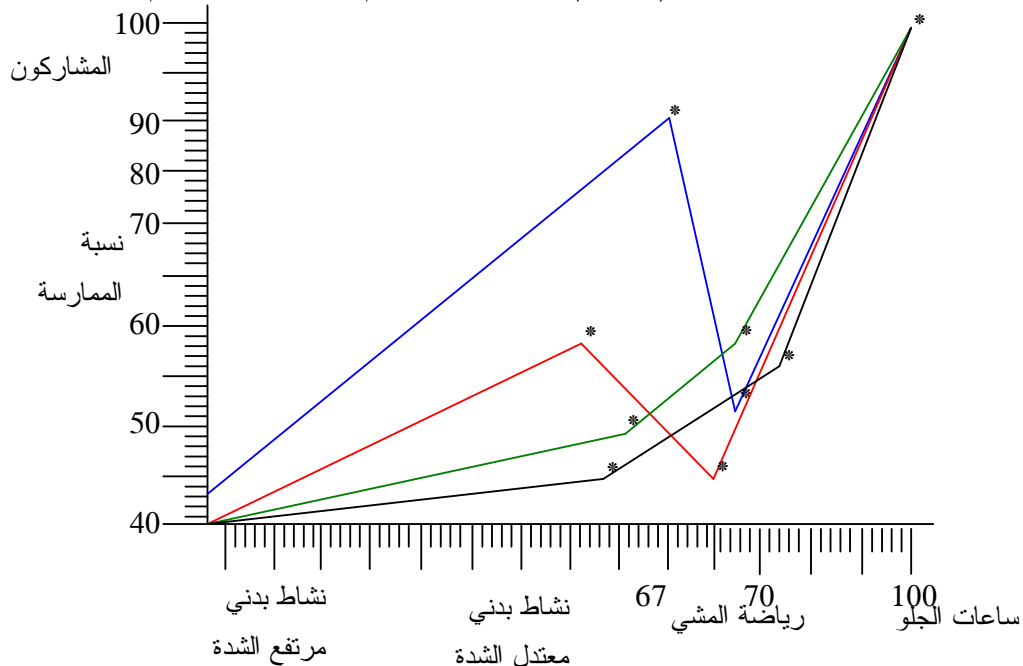
الفئة العمرية	الجنس	نشاط بدني مرتفع الشدة	نشاط بدني مقبول الشدة	المشي	ساعات الجلوس في اليوم خلال الأسبوع
59-50	رجال	%8	%74	%28	%100
59-50	نساء	صفر	%36	%3	%100
69-60	رجال	صفر	%15	%33	%100
69-60	نساء	صفر	%8	%10	%100

يوضح الجدول اعلاه رقم (7) أن أعلى نسبة لممارسة النشاط البدني للكبار وقد بلغت نسبة %74 رجال من (59-50) سنة وادنى نسبة لممارسة النشاط البدني قد بلغت نسبة %8 نساء من عمر (60-69) سنة أما رياضة المشي فقد بلغت أعلى نسبة لممارسته %33 للرجال من عمر (60-69) سنة وأدنى نسبة لممارسة رياضة المشي قد بلغت %10 للنساء من عمر (50-69) سنة أما ساعات الجلوس للمشاركين خلال اليوم فى الاسبوع بلغت %100 من الحدود الموصى بها دولياً كما وضحه الجدول رقم (7).

شكل يوضح (1)

يبوضح ممارسة النشاط البدني والصحة للكبار

الفئة العمرية من (50-69) سنة بمحلية الخرطوم شرق بولاية الخرطوم



مناقشة النتائج:

وضح الجدول رقم (1) و (4) المشاركين من الجنسين يمارسون النشاط البدني مع إختلاف الجهد البدني وقد أظهر الجدول أن المشاركين رجال من سن (50-69) سنة رجال هم الذين يمارسون النشاط البدني مرتفع الشدة فقط وقد بلغت نسبة الممارسين 8% رجال ونسبة المصابين بأمراض العصر 17%. أما الذين لا يمارسون النشاط مرتفع الشدة من سن (50-69) سنة للجنسين رجال بنسبة 87% ونسبة المصابين بأمراض العصر (السكري وارتفاع الضغط والسمنة وتصلب المفاصل) 20% ووعدم ممارسة النساء بنسبة 100% يشير ضعف الممارسة إلى أن معظمهم من طبقة الموظفين ورجال الأعمال الذين يقضون أغلب ساعات العمل جالسون مستعينون بالأجهزة والوسائل الحديثة المعينة في العمل مما نتج عنه الإصابة بأمراض العصر وهذا يتفق مع دراسة (هزاع محمد هزاع 2004) الذي يشير على (أن الخمول البدني والركون يقودان إلى جملة من الأثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع على السواء). كما وضح الجدول عدم ممارسة النشاط البدني مرتفع الشده للمشاركين من (60-69) للجنسين ويعزون السبب إلى كبر سنهم وبلوغهم سن المعاش وإصابتهم ببعض الأمراض مثل السكري والضغط وآلام الأرجل والمفاصل خاصة عند النساء ، وهذا يختلف مع دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية عام 2002م حول الخطر الى إنعدام النشاط البدني أو نمط الحياة المتسم بقللة الحركة وتضاعف الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية ، والداء السكري والسمنة ، كما يزيد إلى حد بعيد من حالات الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع وتخلخل العظام والأكتئاب والقلق، كما وضح الجدول رقم (7) نسبة ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة للمشاركين من الجنسين وقد بلغت نسبة الممارسين من سن (50-59) سنة رجال 74%، مع وجود علاقة إرتباطية بين العمل وممارسة النشاط البدني فاعلبيهم من طبقة الموظفين والفنيين والمهنيين ، بجانب الأعمال الحرة. وقد تلاحظ ارتفاع ممارستهم للنشاط البدني معتدل الشدة. وقد إنخفضت نسبة الاصابه بأمراض العصر بنسبة 8% للممارسين وهذا مؤشر جيد للمحافظة على الصحة ويعزز هذه النتيجة (هزاع محمد هزاع 2004) الذي أورد عن النشاط البدني (بانه يسهم بدور ملحوظ في الوقايه من أمراض العصر المزمنه مثل امراض القلب التاجيه والسكري من النوع الثاني وفي مكافحة البدانة والتخلص منها والوقايه من هشاشة العظام) . أما النساء من سن (50-59) سنة فقد بلغت 36% هذا يشير إلى إنخفاض ممارسة النشاط البدني الذي يربط ارتباطاً عكسياً مع وظائفهن واعمارهن عدا مهنة التدريس وبعض الاعمال المنزلية ، وقد بلغت نسبة الذين لا يمارسون النشاط البدني معتدل الشدة 24%. أما النشاط البدني لدى المشاركين من سن (50-69) سنة فقد بلغت بنسبة ممارسين 36%. أما نسبة المشاركين من سن (60-69) سنة من الجنسين فقد إنخفضت نسبة ممارستهم للنشاط البدني معتدل الشدة وقد إنحصر نشاطهم في إرتياد دور العبادة والعناية بالحدائق والتسوق ، كما وجد مجموعة من المشاركين من الجنسين بنسبة (3%-7%) من الجنسين يمارسون بعض التمرينات التعويضية والعلاجية الناتجة من بعض الأمراض كالضغط والسكري وغيرها وتقول منظمة الصحة العالمية "إن أي مقدار من النشاط يجعلك تشعر بتحسن والحد الأدنى اللازمة للوقاية من المرض هو النشاط البدني المعتدل يوماً لمدة 30 دقيقة" ، وهذا يتفق مع رأى "عصام بدول 1998م" الذي يقول (إن كل جزء من أجزاء الجسم له وظيفة محددة فإذا ما استخدم هذا الجزء لأداء وظيفته يصبح سليماً ومعافاً ويتحقق له النمو الجيد ، وتتأخر علامات الشيخوخة من الظهور عليه).

مما سبق يري الباحثون مجموعة أن المشاركين من الجنسين يمارسون أنواعاً من النشاط البدني على حسب وظائفهم وأعمالهم ومتطلبات الحياة اليومية مع إختلاف الجهد المبذول" كما تلاحظ إرتفاع نسبة الاصابه بأمراض العصر لغير الممارسين للنشاط البدني . هذا يجيب على التساؤل الأول والثاني (هل تقوم بأى عمل أو تمارس نشاط بدنيا ؟ ما مقدار الجهد المبذول؟ وما نوع النشاط البدني الذى تمارسه وهل مصاب ببعض أمراض العصر). وللإجابة على التساؤل الثالث (كم مره فى اليوم تمارس النشاط البدني ؟ وما مدته قياساً بالمقياس الدولى للنشاط البدني للمحافظة على الصحة ؟). كشف جدول رقم (4) بأن 8% من المشاركين رجال فقط من سن (50-59) سنة يمارسون النشاط البدني مرتفع الشده بعدد أيام ممارسة (1-6) أيام فى الاسبوع بتكرار (1-2) مره فى اليوم وقياساً بمقياس النشاط الدولى وجد نسبة الممارسة فى اليوم بمعدل (25%) من الحدود الموصى بها دولياً ، مما يدل على قلة فترة الممارسة للنشاط البدني مرتفع الشده للمحافظة على الصحة مع ضعف الممارسة ويعزى ذلك على أن معظمهم لا يمارسون أى نشاط بدنياً مرتفع الشده وأغلبهم من الموظفين ورجال الأعمال الذين يقضون معظم أوقاتهم جالسين أما الذين يمارسون النشاط البدني معتدل الشده من المشاركين رجال من سن (50-59) سنة فقد ارتفعت نسبة ممارستهم الى 74% مع توسط عدد مرات الممارسة فى الاسبوع (1-6) مرة فى الاسبوع بتكرار (1-3) ساعات فى اليوم. وقياساً بمقياس النشاط البدني الدولى فقد وجد نسبة ساعات الممارسة فى اليوم من (6%-30%) من الحدود الموصى بها دولياً. ، وهذا يتفق نوعاً مع توصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضى 2001م ACSM لاجوز ان لا يقل زمن النشاط عن 30ق يوماً وأن يكون نشاطاً بدنياً مستمراً ويكرر الأداء من (5-7) مرات فى الاسبوع ولزيادة فقدان الوزن يجيز زيادة الزمن تدريجياً ليصل الى (40-60)ق يوماً بحيث يتم صرف ما يعادل 2000 كيلو سعر حرارى إسبوعياً وهذا مؤشر جيد للصحة. أما النساء من سن (50-59) سنة فقد وضع الجدول رقم (4) نسبة المشاركات 36% فى النشاط البدني معتدل الشده بعدد أيام الممارسة من (1-6) أيام فى الاسبوع بتكرار (1-2) مره فى اليوم. وقياساً بمقياس النشاط البدني الدولى للصحة فقد وجد زمن الممارسة ما يعادل من (2-13)% ساعة من الحدود الموصى بها دولياً وهذا يدل على ضعف فترة الممارسة وإنخفاضه عند النساء بسبب العادات وتقاليد المجتمع . كما وضع الجدول ضعف ممارسة النشاط البدني معتدل الشده للمشاركين من الجنسين من سن (60-69) سنة. كانت نسبة الممارسين رجال 15% بعدد (1-6) أيام فى الاسبوع بتكرار (1-5) مرات فى اليوم وقياساً بمقياس مستوى النشاط والبدني الدولى للمحافظة على الصحة نجد ضعف ساعات الممارسة ما يعادل (1% دقيقة- 6% ساعات) من الحدود الموصى بها دولياً أما النساء من (60-69) سنة فقد بلغت نسبة الممارسات 8% بعدد الممارسة مره فى اليوم مع انعدام التكرار وقد بلغت نسبة ساعات الممارسة قياساً بمقياس النشاط البدني الدولى من (5%-6% ساعة) ساعة من الحدود الموصى بها دولياً ويرى الباحثون ان المواظبة على ممارسة النشاط البدني المعتدل الشده تمثل واحده من أيسر وسائل تحسين الصحة والمحافظة عليها ، وبها يمكن محاربة ومكافحة بعض الامراض القلبية الوعائية والسمنة وتخلل العظام والسكري. بما ان المشاركين والمشاركات يمارسون النشاط البدني بعدد قليل من المرات مع ضعف ساعات الممارسة إلا أن هذا يجيب على التساؤل الثالث: (كم مره فى اليوم تمارس نشاطاً بدنياً وما هدفه قياساً بالمقياس الدولى للنشاط البدني للمحافظة على الصحة).

للإجابة على التساؤل الرابع (هل تمارس رياضة المشي مامدته) أظهر جدول رقم (5) بأن المشاركين من الجنسين يمارسون رياضة المشي وقد بلغت نسبة الممارسين من الرجال من سن (50-59) سنة 28% بعدد أيام (1-7) أيام في الاسبوع بتكرار (5-8) مرات في اليوم وقد بلغت نسبة ممارسة رياضة المشي قياساً بمقياس النشاط البدني الدولي للصحة (1ق%-38%ساعة) في اليوم من الحدود الموصى بها دولياً. ويقول البعض أن أغلبهم يمارسوا المشي ليس كرياضة بل كنمط من أنماط الحياة كالتنقل من وإلى مكان العمل، وبعض المهن التي تتطلب ذلك ويقول بعض المشاركين أن إلتزاماتهم نحو أسرهم يستغرق منهم كل وقتهم ولا يوجد لديهم وقت لممارسة بعض الأنشطة البدنية ويعزز هذا القول "عصام بدوي -1999م" (بأن هناك البعض يرون قضاء بعض الوقت لممارسة نشاط رياضي وقت غير إقتصادي ، حيث يمكن إستثماره في تحقيق عائد مادي ويقول لهم أن الرؤساء والعظماء والمفكرين والكتاب إستطاعوا ان يخصصوا وقتاً لمزاولة الأنشطة الترويحية والحركية وليس عليك إلا أن تبدأ بوقت قصير حتى تشعر بالفائدة التي ستعود عليك وأن الوقت الذي تقضونه في ممارسة الأنشطة البدنية هو وقت مثمر ، ومنتج ، هو وقت للتفكير وحل المشكلات وقد يعكس احداث اليوم واليوم التالي ، وقت فهم 'لتجديد فكرك ونشاطك . " كما وضح جدول رقم (5) بان المشاركين من سن (60-69) رجال يمارسون رياضة المشي بنسبة(33%) بعدد ايام (1-7) أيام في الإسيوع بتكرار (1-5) مرات في اليوم وقد بلغت نسبة زمن الممارسة قياسياً بمقياس النشاط البدني الدولي للمحافظة على الصحة وقد بلغت نسبة عدد ساعات الممارسة (1% دقيقة -6% ساعة) من الحدود الموصى بها دولياً مما يدل على ضعف ساعات الممارسة. وقد نجد بعض الأعدار أو المفاهيم الخاطئة الشائعة لهذه الشريحة ومنهم من يقول تركنا النشاط لمدة طويلة، وتقدم بنا السن، ولم نعد لائقين بدنياً لممارسة أي نشاط، وبإختصار فانت الفرصة". ويرى الباحثون لكل منا مهما تقدم به السن يمكنه ممارسة النشاط البدني والرياضي التي تتناسب مع سنه و حالته الصحية والبدنية.

كما وضح لنا جدول رقم(5) ممارسة رياضة المشي للمشاركات من سن (50-59 سنة) بنسبة 3% بعدد (1-6 أيام في الأسبوع) بتكرار (1-2) مرة في اليوم. وقد تلاحظ الضعف الشديد لممارسة رياضة المشي قياساً بمقياس النشاط البدني الدولي من أجل الصحة فقد بلغت نسبة زمن الممارسة (1%-6%) من الحدود الموصى بها دولياً. عموماً لا بأس من الممارسة بأقل زمن من أجل المحافظة على الصحة كما وضح لنا جدول رقم (5) نسبة الممارسات لرياضة المشي من سن (60-69) سنة نساء فقد بلغت (10%) بعدد أيام (1-3) أيام في الإسيوع مرة واحدة في اليوم بتكرار (0-3) مرات في الإسيوع وقياساً نسبة زمن الممارسة بمقياس النشاط البدني الدولي قد بلغت (1% ق - 6% ساعة) من الحدود الموصى بها دولياً، ويعلم عدم ممارسة رياضة المشي لإصابة أغلبهن بآلام الأرجل والمفاصل كما تعزي أغلبية الممارسات بأن ليس هناك أماكن مخصصة لممارسة رياضة المشي حتى يشعرون بالأمن والراحة النفسية والقيم الدينية ، وانه للوقائع من مرض تصلب شرايين القلب والجلطة القلبية يجب على الإنسان أن يمارس نوعاً من أنواع ارياضة البدنية كالمشي السريع او الجري أو السباحة لمدة 30ق (2-3) مرات في الإسيوع". وقد حثنا الرسول (ص) على المشي إلى المساجد (5) مرات في اليوم الواحد. وقد يكون المسجد على بعد عشرة دقائق أو أكثر .

مما سبق نستنتج أن ممارسة رياضة المشي مع قلة عدد الممارسين ومناسبة الزمن وهذا يحقق الإجابة على التساؤل الرابع "هل تمارس رياضة المشي ؟ وما مدته".

للإجابة على التساؤل الخامس "هل أنت من الجالسين؟ كم عدد ساعات الجلوس في اليوم؟" للإجابة على هذا التساؤل يوضح جدول رقم (3) ساعات اجلوس من المشاركين من الجنسين من سن (50-69) سنة قد بلغت 100% مع إختلاف ساعات الجلوس في اليوم، فقد عكس جدول رقم (3) ان المشاركين من سن (50-59) سنة رجال يجلسون من (1-16) ساعة يومياً وهذا يتفق مع مقياس النشاط البدني الدولي بنسبة (6%-100%) من الحدود الموصى بها دولياً ويوضح ذلك جدول رقم (6)، أما الفئة العمرية من (60-69) سنة رجال تلاحظ ارتفاع نسبة ساعات الجلوس بواقع (8-16) ساعة في اليوم وقياساً بمقياس النشاط البدني الدولي للصحة فقد بلغت نسبة ساعات الجلوس من (50%-100%) من الحدود الموصى بها دولياً وهذا يشير إلى إرتفاع زمن الجلوس مما قد يضر بالصحة. كما وضح جدول رقم (3) عدد ساعات الجلوس للفئة العمرية من سن (50-59) سنة نساء ما يعادل (2-8) ساعات في اليوم وهذا يتفق مع مقياس النشاط البدني الدولي للصحة بنسبة (25%-100%) . من الحدود الموصى بها دولياً وهذا مؤشر جيد لتناسب زمن ساعات الجلوس مع الحدود الموصى بها دولياً الذي وضحه جدول رقم (6)ز أما النساء من سن (60-69) سنة وقد تلاحظ بلوغ نسبة جلوسهن من (8-16) ساعة في ايوم بما يعادل (50%-100%) من الحدود الموصى بها دولياً، ويوضح ذلك جدول رقم (3،6) أي أن مقدار للنشاط البدني يجعلك تشعر بتحسن والحد الأدنى اللازم للوقاية من المرض هو النشاط البدني المعتدل يومياً لمدة 30 دقيقة. يرى الباحثون أن إرتفاع نسبة ساعات الجلوس وتدني زمن الممارسة للنشاط البدني قد يضر بالصحة ويقود إلى بعض الأمراض مثل البدانة والإكتئاب النفسي وآلام الظهر وآلام المفاصل وآلام الركبة وتنادي بتقليل زمن الجلوس وممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة المفيدة للصحة مما سبق نشير إلى أن إرتفاع نسبة ساعات الجلوس للجنسين للحد الأقصى 100% من الحدود الموصى بها دولياً وهذا يحقق الإجابة على التساؤل الخامس " كم عدد ساعات الجلوس في اليوم " .

مما سبق ومن خلال الأجابة على التساؤلات الفرعية السابقة يرى الباحثون هذا يحقق الاجابة على التساؤل الرئيسي الذي يجيب عليه جدول رقم (7) وشكل رقم (1) واقع ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة ، فقد وضح الجدول ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة رجال فقط من سن (50-59) سنة بنسبة 8% كما يمارس النشاط البدني مقبول الشدة من الجنسين مع تفوق نسبة عدد الممارسين الرجال عن النساء بنسبة 74% -36% اما المشاركين من سن (60-69) سنة فقد تفوق عدد المشاركين للنشاط البدني معتدل الشدة من الرجال عن النساء بنسبة (15%-8%). كما وضح جدول رقم (7) ممارسة المشاركين من الجنسين رياضة المشى فقد تفوق عدد الممارسين لرياضة المشى من الرجال من سن (50-59) سنة على النساء بنسبة (28%-3%). أما المشاركين من سن (60-69) سنة فقد تفوق عدد الممارسين من الرجال عن النساء بنسبة (33%-10%). تلاحظ زيادة عدد المشاركين من الرجال من سن (60-69) سنة لرياضة المشى وهذه ظاهرة صحية مفيدة للكبار تحافظ على الصحة مع ضعف نسبة عدد المشاركين.

مما سبق يري الباحثون ان المشاركين من الجنسين يمارسون النشاط البدني من أجل الصحة مع ضعف نسب عدد المشاركين والمجهود البدني وهذا يحقق الاجابة على التساؤل الرئيسي ماهو واقع ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة للكبار بولاية الخرطوم.

أهم النتائج :

- يمارس النشاط البدني مرتفع الشدة للمشاركين الفئة العمرية من (50-69) رجال فقط بنسبة 8%.
- يمارس النشاط البدني مقبول الشدة من المشاركين رجال ونساء للفئة العمرية من (50-69) سنة يتفوق الرجال على النساء بنسبة 74% -36% مع وجود علاقة إرتباطية بين ممارسة النشاط البدني والعمل
- تقاربت نسبة ممارسة النشاط البدني للفئة العمرية من (60-69) سنة كلا الجنسين فقد 15% رجال الى 8% نساء مع إرتباط نشاطهم بالاعمال المنزلية ومتطلبات الحياة و تنتقل إلى دور العبادة وبعض الأعمال الخفيفة .
- إنخفاض عدد ساعات الممارسة للنشاط البدني معتدل الشدة للمشاركين للفئة العمرية من (50-59) سنة للجنسين بتفوق ساعات الممارسة للرجال من النساء بنسبة 31%-13% عن الحدود الموصى بها دولياً ،
- تساوت ساعات الممارسة للمشاركين من الجنسين الفئة العمرية من (60-69) سنة بنسبة 6% من الحدود الموصى بها دولياً.
- ضعف ممارسة رياضة المشي من المشاركين من كلا الجنسين الفئة العمرية من (50-59) سنة بنسبة 28% رجال -3% نساء مع تفوق عدد ساعات الممارسة للرجال عن النساء بنسبة 38%-4% من الحدود الموصى بها دولياً.
- تفوق نسبة الممارسين من الرجال عن النساء من الفئة العمرية من (60-69) سنة من الجنسين بنسبة ممارستهم أفضل من الفئة لعمرية (50-59) سنة من الجنسين بنسبة 33%-10% مع إنخفاض زمن الممارسة وتقارب الجنسين بنسبة 6%-4% من الحدود الموصى بها دولياً.
- إرتفاع نسبة الجالسين من المشاركين للفتتين من كلا الجنسين بنسبة 100% مع تتاسب ساعات الجلوس خلال اليوم مع الحدود الموصى بها دولياً.

التوصيات:-في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصى الباحثون بالآتى :-

- التوعية الاعلاميه المرئية والمسموعة والمقروءة عن أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة وتصحيح المفاهيم الخاطئة.
- تحديد وتأهيل الميادين والساحات لممارسة النشاط البدني من أجل المحافظة على الصحة وتأهيل الأندية.-
- إنشاء مراكز وصلات خاصة لممارسة النشاط البدني الرياضى من أجل المحافظة على الصحة وتخصيص عدد مقدر للنشاط النسوي فى كل محلية على الأقل.
- التشجيع لممارسة رياضة المشى بإقامة المنافسات المحلية والقومية للكبار .
- إقامة الندوات والسمنارات لنشر ثقافة وأهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة.

المراجع العلمية:

- 1- أمين الخولي(2002م) الرياضة والمجتمع ، دار الكتب،القاهرة.
- 2- أمين أنور الخولي (1995م)الرياضة والحضارة الإسلامية ، دراسة فلسفية تاريخية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 3- مبارك آدم(2006م) المرشحون للقبول كلية التربية الرياضية ، 2003-2004م ، دراسة وصفية أولية، و رقة علمية منشورة، مجلة العلوم والتقانة ، الخرطوم.

- 4-محمد عادل رشدى (2011م) التمرينات الطبية وامراض العصر 'دار المعارف' الاسكندرية.
- 5-محمد محمد الحمامي (1997م) الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة،.
- (1997م) دراسة تحليلية للرياضة لجميع في ضوء إطارها الفلسفي والتطبيقي كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة ،.
- 6-هزاع محمد الهزاع (2004م) النشاط البدني في مجابهة الامراض المزمنة 'جامعة الملك سعود' الرياض
- 7-CDC WEB SERCH AT [http://www.cdd.gov/search .htm](http://www.cdd.gov/search.htm) 1998.
- 8-center for disease and prevention and the American college of sport medicine 1995.
- 9-coakley , jay j., sport in society, issues and controversies, C.V. mosby co. S.L.Y 1978.
- 10-Grupe O.et.al.eds.the scientific view of sport, N.Y. Springer, verlage 1973.
- 1-Larsoun, Leonard A.. Foundation of physical activity, Mac millan Co.. N . Y.. 1976.
- 13-Hoger, W., and Hoger,S., 1998 lifetime physical fitness and wellness. Engleword, Colorado Norton pub. 3;5;2;16 available at <http://www. Norton>