


النشاط البدني لدي كبار السن بمدينة طرابلس والخمس (دراسة مقارنة)

أ. محمد زهير الأرنؤوطي

المؤلف  <https://orcid.org/0009-0002-4072-0259>

قسم التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية، جامعة المرقب، ليبيا.

mzalarnawuti@elmergib.edu.l

Physical Activity Among the Elderly in My Cities of Tripoli and Al-Khums (A Comparative Study)

Mr. Muhammad Zuheir Al-Arnaouti

Department of Sports Training, Faculty of Physical Education, Al-Mergeb University, Libya

تاريخ الاستلام: 2026-05-01، تاريخ القبول: 2026-05-20، تاريخ النشر: 2026-06-01.

المستخلص:

تهدف الدراسة للتعرف على النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة طرابلس والخمس رجال من خلال التعرف على معدلات النشاط البدني اليومي لدى كبار السن بمدينة طرابلس والخمس رجال طبقا لمحاور المقياس الدولي (IPAQ) ومعرفة الفروق في مستوى الأنشطة البدنية بين ممارسي النشاط البدني كبار السن بمدينة طرابلس والخمس رجال طبقا لمقياس (IPAQ)، واستخدم الدارس المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من ممارسي النشاط البدني بمدينة طرابلس ومدينة الخمس وبلغ عددهم (60) فرد واستخدم الباحث استمارة الاستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ) المصممة من قبل المنظمة العالمية للخدمات الإنسانية والنشاط البدني والصحة (2002) و كانت أهم الاستنتاجات: ان أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 33.3% يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 4 أيام بنسبة 15%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة يومان بنسبة 11.7%، يأتي أخيرا نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 5 أيام بنسبة 6.7%، وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مدينتي طرابلس والخمس في معدلات ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة ومعتدل الشدة ولصالح مدينة طرابلس، بينما كانت هناك فروق في معدلات البقاء جالسا خلال يوم واحد في الأسبوع غير يوم الاجازة ولصالح مدينة الخمس، بينما لم تكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في معدلات المشي بين أفراد عينة الدراسة بمدينة طرابلس والخمس.

الكلمات المفتاحية: كبار السن – النشاط البدني.

Abstract:

This study aimed to identify the physical activity levels of elderly residents in Tripoli and

Al-Khums by determining their daily physical activity rates according to the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Also seeking to identify the differences in physical activity levels among elderly individuals in these two cities, based on the IPAQ scale. The researcher employed a descriptive methodology, deemed most suitable for the nature of this study. A random sample of 60 physically active individuals selected from Tripoli and Al-Khums. The researcher utilized the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), developed by the World Organization for Human Services, Physical Activity and Health (2002). The most important conclusions: the highest percentage for those who practiced physical activity for 3 days at a percentage of 33.3%, followed by the percentage of those who practiced physical activity for 4 days at 15%, then the percentage of those who practiced physical activity for two days at 11.7%. Finally, the percentage of those who practiced physical activity for 5 days was 6.7%. There are statistically significant differences between the cities of Tripoli and Al-Khums in the rates of practicing high-intensity and moderate-intensity physical activity in favor of the city of Tripoli. Meanwhile, there were differences in the rates of staying sedentary during one day of the week, other than the day off, in favor of the city of Al-Khums. However, there were no statistically significant differences in walking rates among the study sample members in the cities of Tripoli and Al-Khums.

Keywords: The Elderly – Physical Activity

مقدمة الدراسة:

لقد اصبح النشاط البدني ليس مقتصر علي فئة معينة من العمر وإنما النشاط البدني يمارسه جميع الفئات العمرية صغارا وشبابا وكبارا ،وقد أثبتت الدراسات العلمية ان النشاط البدني له مكانة كبيرة لدى كبار السن في حياتهم من الناحية الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية ، ويضم هذا المجتمع نسبة كبيرة من كبار السن الذين يعيشون في عالم معاصر ، وأصبح هذا العالم يعتمد بنسبة كبيرة علي الحضارة والتكنولوجيا التي توصل اليها هذا الإنسان بالعلم وما توفره الحضارة والتكنولوجيا من وسائل الراحة والرفاهية فأصبحت الحركة والنشاط البدني قليل ولا وجود اليها الا في نطاق وأماكن معينة بالإضافة الي الضغوط النفسية والحياتية ، مما يؤدي الي حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية والبدنية والنفسية التي يتعرض لها الفرد. وتُعرّف منظمة الصحة العالمية (WHO) النشاط البدني بأنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاول أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية، ينبغي عدم الخلط بين مصطلحي "النشاط البدني" و"التريّض"، حيث يمثل التريّض فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتسم بالترّكّار وتهدف إلى تحسين واحد أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها. وإلى جانب التريّض، يعود أي نشاط بدني آخر يزاول أثناء وقت الفراغ، أو عند الانتقال من مكان إلى آخر، أو كجزء من عمل الشخص، بالفائدة

على الصحة. وفضلاً عن ذلك، فإن النشاط البدني سواء أكان معتدلاً وحاداً يُحسّن الصحة. (WHO)، (2001)

ويذكر هزاع الهزاع والأحمدي (2004) أن النشاط البدني هو حركة جسم الانسان بواسطة العضلات مما يؤدي الي صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، ويدخل في هذا التعريف جميع الانشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. (هزاع محمد الهزاع و الاحمدي ، 2004)

وقد اوضحت نتائج الدراسة التي قام بها كل من مارتن **Martin** وموسكوزو **Moscoso** و بيدراجاس **Pedrajas**، وذلك علي عينة من الرجال بلغ عددهم (360) من السيدات ومن الرجال (440)، وممن يتراوح أعمارهم ما بين (65-79) عامل في اسبانيا، وجود دوافع مشتركة لممارسة اوجه النشاط البدني لدي كل من الرجال والنساء، وقد تمثلت تلك الدوافع في الحفاظ علي الصحة وتحسين اللياقة البدنية، الاستمتاع بممارسة النشاط، بينما جاءت الدوافع التالية في أولوية متقدمة لدي السيدات عن الرجال ، وهي : الدافع لبناء علاقات اجتماعية ، جلب السرور والمرح ، استثمار وقت الفراغ ، تنفيذ نصائح الطبيب. (2013 ،Martin, M.,Moscoso,D.,Pedrajas)

وفي دراسة علمية قام بها كل من فيليب **Philips** وشنايدر **Schneider** وميركر **Mercer** (2004) أشارت النتائج الي ضرورة العمل علي استثارة دافعية كبار السن لممارسة النشاط البدني من خلال توعيتهم بأهمية ذلك لاستثمار أوقات الفراغ ولتحقيق حياة أكثر نشاطا وسعادة لهم . (Phillips EM,)
(2004 ،Schneider,JC, Mercer GR

مشكلة الدراسة:

بالرغم من أن معظم الدراسات العلمية في السنوات الماضية تناولت بالدراسة العلاقة بين الصحة والنشاط البدني وتحديد العلاقة القوية بينهما ولكن من خلال دراسة الآثار السلبية المترتبة عن الكسل والخمول وعدم ممارسة النشاط البدني ولكن الآن الوضع يختلف من ناحية الدراسات الحديثة، حيث لاحظ الدارس أنتشار ممارسة النشاط البدني لكبار السن رجال في عدة أماكن بمدينة طرابلس باعتباره يدرس بها ومدينة الخمس باعتباره مقيم بها مما دعا الدارس الي دراسة هذا الموضوع ومعرفة أسبابه و دواعي انتشاره بشكل ملحوظ في كلا المدينتين و كذلك يسعى الدارس لمقارنة النتائج بين أفراد العينة بالمدينتين وإيجاد

أوجه التشابه و الفروقات بينهم و تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة أسباب انتشار ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن و التي من خلالها سيتم وضع قاعدة بيانات أساسية ومرجعية عن مدى أنتشار ممارسة النشاط البدني و التي تُعد مقياس للتخلص من الخمول و الابتعاد عن العديد من الأمراض النفسية و الجسدية التي يسببها نقص الحركة. علماً بأن هذه الدراسة ستساهم في إبراز أهمية النشاط البدني في تحسين جودة الحياة.

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة للتعرف على النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة طرابلس والخمس رجال من خلال التعرف على:

1. معدلات النشاط البدني اليومي لدى كبار السن بمدينة طرابلس والخمس رجال طبقاً لمعايير المقياس الدولي (IPAQ).

2. الفروق في مستوى الأنشطة البدنية بين ممارسي النشاط البدني كبار السن بمدينة طرابلس والخمس رجال طبقاً لمقياس (IPAQ).

تساؤلات الدراسة:

1. ما هي معدلات النشاط البدني اليومي لدى كبار السن بمدينة طرابلس والخمس رجال طبقاً لمعايير المقياس الدولي (IPAQ).

2. ما هي الفروق في مستوى الأنشطة البدنية بين ممارسي النشاط البدني كبار السن بمدينة طرابلس والخمس رجال طبقاً لمقياس (IPAQ).

أهم المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

• كبار السن:

كل شخص تجاوز الستون عاماً. (WHO) منظمة الصحة العالمية

• النشاط البدني:

هو حركة جسدية ناتجة عن الهيكل العظمي والعضلات تحتاج إلى طاقة مبدولة، كما يعرف بأنه أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية عند الإنسان، ويعود النشاط البدني بفوائد كبيرة على صحة القلب والعقل، والجسم بشكل عام. (WHO) منظمة الصحة العالمية.

الدراسات المرتبطة:

1. دراسة هزاع محمد الهزاع (2004)

العنوان: قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان (الأهمية وطرق القياس الشائعة)

الهدف: التعرف على العلاقة التبادلية بين الأنشطة البدنية والطاقة المصروفة لدى الإنسان.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واشتملت على الذكور والإناث (أعمار 12-13 سنة)

أهم النتائج:

أن هناك انخفاض في مستوى النشاط البدني وارتفاع نسبة البدانة لدى الفتيات وكذلك معدل الخمول لدى

الفتيان مرتفع نسبياً.

2. دراسة خالد الهادي الرفاعي وآخرون (2015)

العنوان: أنماط النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس باستخدام الاستبيان الدولي للنشاط

البدني.

الهدف: التعرف على أنماط النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس باستخدام الاستبيان

الدولي للنشاط البدني.

المنهج: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واشتملت على 110 عضو هيئة تدريس.

أهم النتائج:

أن 22% من العينة يمارسون نشاط بدني مرتفع الشدة وأن 31% منهم يمارسون المشي فقط.

أن 34% من العينة يمارسون نشاط بدني معتدل الشدة وأن 13% لا يمارسون أي نشاط بدني.

3. دراسة عبد المنعم الطاهر طوية (2017)

العنوان: قياس معدلات النشاط البدني اليومي لدى بعض طلاب جامعة طرابلس باستخدام المقياس الدولي

الهدف: التعرف على معدلات النشاط البدني اليومي لدى بعض طلاب جامعة طرابلس باستخدام المقياس

الدولي

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واشتملت العينة على 780 طالب من جامعة طرابلس

أهم النتائج:

* تفوق فئة الذكور في محور النشاط البدني ذات الصلة بالترفيه وشغل أوقات الفراغ.

* تفوق فئة الإناث في محور النشاط البدني ذات الصلة بالأعمال المنزلية ورعاية الأسرة.

4. دراسة محمود هاشم، منى عبد السميع (2021)

العنوان: المدركات الخاطئة لدى كبار السن عن النشاط البدني الهدف: التعرف على المدركات الخاطئة والتي ترتبط بمفاهيم كبار السن عن النشاط البدني في، الإصابة بالمرض، ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لكبار السن ومنها (السن - نوع الجنس واقع ممارستهم للنشاط البدني - مستوى التعليم) المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث. العينة: تكونت عينة الدراسة من وتم اختيارها بالطريقة العشوائية كبار السن فوق 60 سنة أهم النتائج:

أهم المدركات الخاطئة أن المصابين بالبدانة من كبار السن لا يجب أن يمارسوا النشاط البدني. أهم المدركات الخاطئة أن يحذر على المعاقين ومرضى السكر من كبار السن ممارسة أي نشاط بدني. أهم المدركات الخاطئة أن النشاط البدني لكبار السن قد يتسبب في إصابتهم بالخرف والزهايمر.

5. دراسة محمود سيد هاشم (2022)

العنوان: تأثير البيئة المحيطة على المشاركة في النشاط البدني بين كبار السن في جمهورية مصر العربية الهدف: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البيئة المحيطة بكبار السن على المشارك في النشاط البدني المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث. العينة: تكونت عينة الدراسة من 879 من كبار السن المصريين اختارها بالطريقة عينة شبكية "كرة الثلج" أهم النتائج:

عدم توفر أندية ومراكز رياضية توفر النشاط البدني لكبار السن. ضعف البصر، ضعف المناعة الطبيعية، السقوط المتكرر يؤثر على النشاط البدني. تتميز عينة البحث بالوعي الاجتماعي والنفسي تجاه النشاط البدني. عدم توفير محتوى إعلامي يتناول رياضة كبار السن سواء في الإذاعة أو التلفزيون أو الصحافة. عدم تخصيص فعاليات بدنية أو مبادرات لكبار السن، وعدم توفير الكتيبات والنشرات المعنية بالنشاط البدني.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال استعراض الدراسات المرتبطة هدفت بعض الدراسات إلى معرفة مستوى الوعي الصحي،

وعلاقته بالقدرات الفسيولوجية والكتلة الجسمية وهدفت دراسات أخرى إلى بناء مقياس الوعي الصحي وتحديد مجالاته، والتعرف على الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القومية ومكونات الجسم، وكذلك التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى أفراد عيناتها، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجامعة، الجنس، والمستوى الدراسي، التخصص الأكاديمي، البرنامج الدراسي، الممارسة الرياضية، الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي لدى اللاعبين، الألعاب الجماعية والفردية) إضافة إلى معرفة مصادر الحصول على الثقافة الصحية، كما هو الحال (النجار، الحداد، و يونس، 2025) (متولي، 2017) أما في دراستنا فهدفنا التعرف إلى مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالتركيب الجسمي وتحديد الفروق تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة المرقب.

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

التعرف على الدراسات التي تناولت موضوع ممارسة النشاط البدني عند كبار السن واتفقت الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي وهو ما يلائم طبيعة الدراسة الحالية، كما اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، كما اتضح اختلاف في طريقة اختيار وحجم العينات التي شملتها الدراسات السابقة وفقاً لمتطلبات الدراسة، كما اختلفت المعالجات الإحصائية وفقاً لطبيعة الدراسة واتفقت على بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الدارس المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

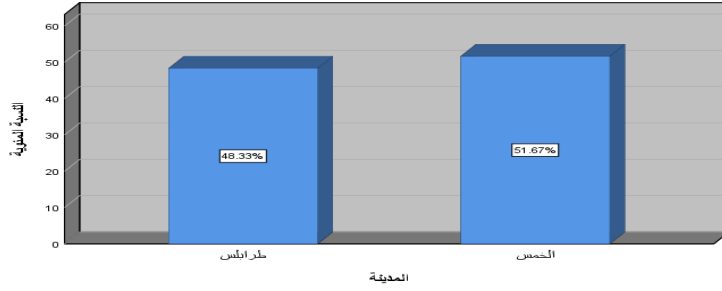
شمل مجتمع الدراسة كبار السن من ممارسي النشاط البدني بمدينة طرابلس ومدينة الخمس والبالغ عددهم أثناء إجراء الدراسة الأساسية (100) فرد.

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من ممارسي النشاط البدني بمدينة طرابلس ومدينة الخمس وبلغ عددهم (60) فرد وتمثل نسبة (60%) من المجتمع.

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغير المدينة

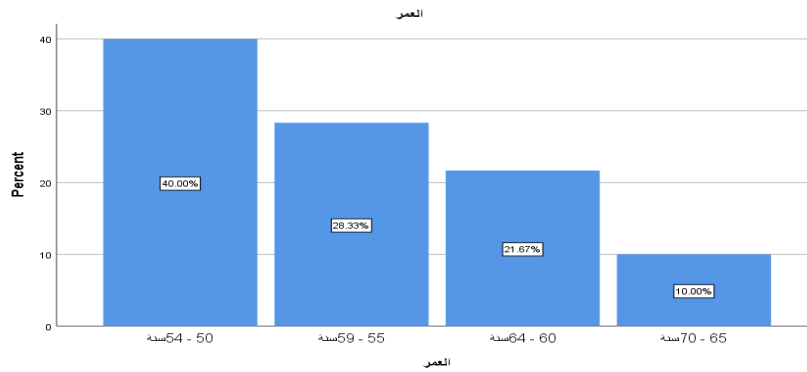
ت	متغير المدينة	العدد	النسبة المئوية %
1	طرابلس	29	48.3%
2	الخمس	31	51.7%
	المجموع	60	100%



الشكل البياني (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغير المدينة

جدول (2) توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

ت	متغير العمر	العدد	النسبة المئوية %
1	54 – 50 سنة	24	40%
2	59 – 55 سنة	17	28.3%
3	64 – 60 سنة	13	21.7%
4	70 – 65 سنة	6	10%
	المجموع	60	100%



الشكل البياني (2) توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

أدوات جمع البيانات:

استخدم الدارس استمارة الاستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ) المصممة من قبل المنظمة العالمية للخدمات الإنسانية والنشاط البدني والصحة (2002)

الدراسة الأساسية:

قام الدارس بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة الدراسة الأساسية في الفترة ما بين 2022/7/17 الى 2022/8/11 وأدخلت جميع البيانات في معالجات إحصائية لاستخلاص النتائج ومناقشتها.

المعالجة الإحصائية:

استخدام الدارس المعالجات الاحصائية المناسبة من خلال البرنامج الاحصائي SPSS-المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار (ت) عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

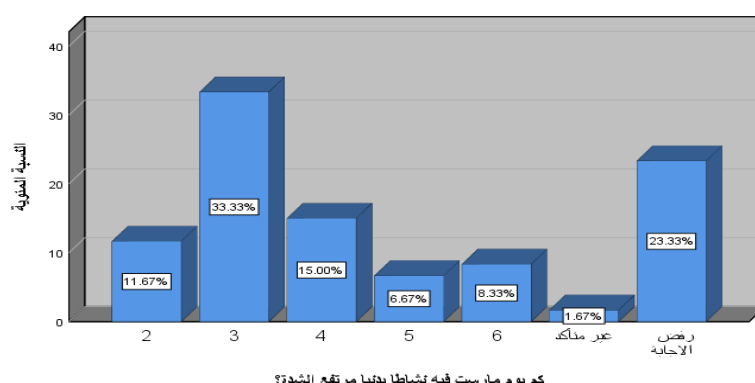
معدلات النشاط اليومي والاسبوعي

1. كم يوما مارست فيه نشاطا بدنيا مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي؟
جدول (3) عدد الذين مارسوا نشاطا بدنيا مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي

المجموع	غير الممارسين	الممارسين	العدد والنسبة	عدد الذين مارسوا نشاطا بدنيا مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي
60	15	45	العدد	
%100	%25	%75	%	

جدول (4) كم يوما مارست فيه نشاطا بدنيا مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي؟

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	6 أيام	5 أيام	4 أيام	3 أيام	2 يومان	الأيام
1.198	3.56	5	4	9	20	7	العدد
		%8.3	%6.7	%15	%33.3	%11.7	%

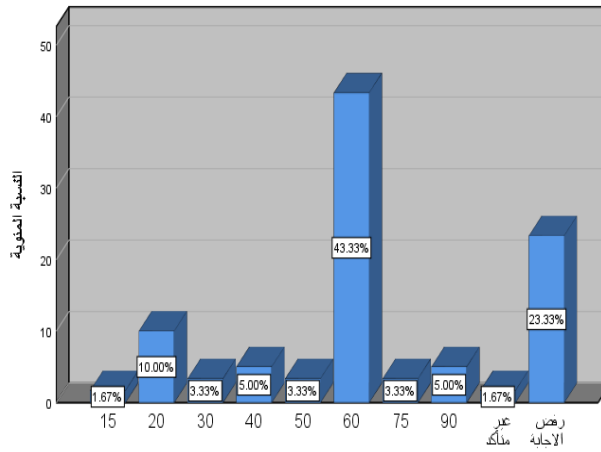


الشكل البياني (3) معدلات النشاط البدني لعينة الدراسة ونسبة الممارسين للنشاط البدني مرتفع الشدة يتضح من الجدولين (3) و (4) والشكل البياني (3) معدلات النشاط البدني لعينة الدراسة ونسبة الممارسين للنشاط البدني مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني مرتفع الشدة 3.56 فكانت نسبة الذين أكدوا ممارستهم للنشاط البدني مرتفع الشدة 75% في حين كان نسبة الذين رفضوا الإجابة أو كانوا غير متأكدين بنسبة 25%، كما بينت النتائج بأن أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 33.3% يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 4 أيام بنسبة 15%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة يومان بنسبة 11.7%، ثم نسبة الذين مارسوا

النشاط البدني لمدة 6 أيام بنسبة 8.3% ثم يأتي أخيراً نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 5 أيام بنسبة 6.7.

جدول (5) كم من الوقت بالدقيقة قضيته لممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة يومياً؟

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	90 دقيقة	75 دقيقة	60 دقيقة	50 دقيقة	40 دقيقة	30 دقيقة	20 دقيقة	15 دقيقة	الزمن بالدقيقة يومياً
19.014	53.22	3	2	26	2	3	2	6	1	العدد
		5%	3.3%	43.3%	3.3%	5%	3.3%	10%	1.7%	%



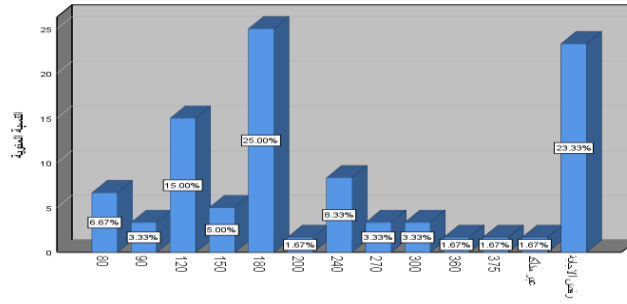
كم من الوقت (بالدقيقة) قضيته في كل يوم مارست فيه نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة؟؟

الشكل البياني (4) معدلات النشاط البدني مرتفع الشدة

يتضح من الجدول (5) والشكل البياني (4) معدلات النشاط البدني مرتفع الشدة خلال اليوم حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني مرتفع الشدة بمعدل 53.22 دقيقة/يوم، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني مرتفع الشدة لمدة 60 دقيقة/يوم بنسبة مئوية 43.3% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 15 دقيقة/يوم بنسبة 1.7%.

جدول (6) كم من الوقت بالدقيقة قضيته لممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة أسبوعياً؟

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	375 دقيقة	360 دقيقة	300 دقيقة	270 دقيقة	240 دقيقة	200 دقيقة	180 دقيقة	150 دقيقة	120 دقيقة	90 دقيقة	80 دقيقة	الزمن بالدقيقة أسبوعياً
71.498	177.9	1	1	2	2	5	1	15	3	9	2	4	العدد
		1.7%	1.7%	3.3%	3.3%	8.3%	1.7%	25%	5%	15%	3.3%	6.7%	%



الشكل البياني (5) معدلات النشاط البدني مرتفع الشدة خلال الاسبوع

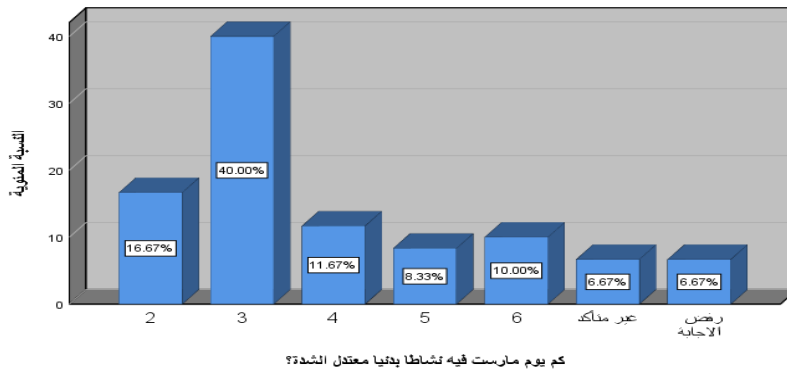
يتضح من الجدول (6) والشكل البياني (5) معدلات النشاط البدني مرتفع الشدة خلال الاسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني مرتفع الشدة بمعدل 177.9 دقيقة/أسبوعياً، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني مرتفع الشدة لمدة 180 دقيقة/أسبوعياً بنسبة مئوية 43.3% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 200 دقيقة/أسبوعياً و360 دقيقة/أسبوعياً و375 دقيقة/أسبوعياً بنسبة 1.7%.

2. كم يوماً مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدلاً خلال الاسبوع الماضي؟ جدول (7) عدد الذين مارسوا نشاطاً بدنياً معتدلاً خلال الاسبوع الماضي

عدد الذين مارسوا نشاطاً بدنياً معتدلاً خلال الاسبوع الماضي	العدد والنسبة	الممارسين	غير الممارسين	المجموع
	العدد	52	8	60
	%	86.7%	13.3%	100%

جدول (8) كم يوماً مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدلاً خلال الاسبوع الماضي؟

الأيام	2 يومان	3 أيام	4 أيام	5 أيام	6 أيام	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العدد	10	24	7	5	6	3.48	1.244
%	16.7%	40%	11.7%	8.3%	10%		

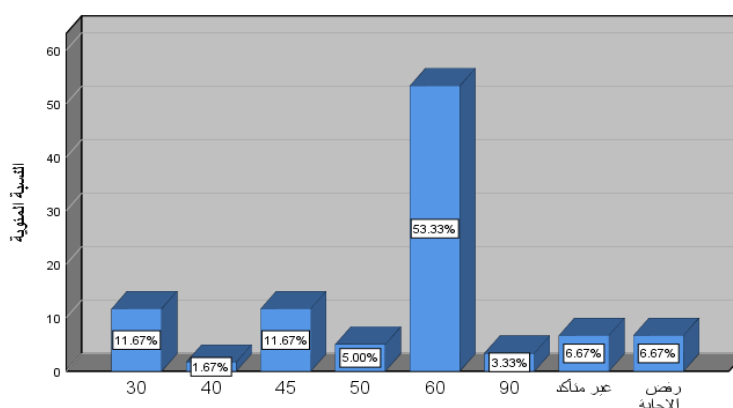


الشكل البياني (6) معدلات النشاط البدني ونسبة الممارسين للنشاط البدني معتدلاً الشدة

يتضح من الجدولين (7) و (8) والشكل البياني (6) معدلات النشاط البدني لعينة الدراسة ونسبة الممارسين للنشاط البدني معتدل الشدة خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني معتدل الشدة 3.48 وكانت نسبة الذين أكدوا ممارستهم للنشاط البدني معتدل الشدة 86.7% في حين كانت نسبة الذين رفضوا الإجابة أو كانوا غير متأكدين بنسبة 13.3%، كما بينت النتائج بأن أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 40% يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة يومان بنسبة 16.7%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 4 أيام بنسبة 11.7%، ثم نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 6 أيام بنسبة 10% ثم يأتي أخيراً نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 5 أيام بنسبة 8.3% .

جدول (9) كم من الوقت بالدقيقة قضيته لممارسة نشاط بدني معتدل الشدة يومياً؟

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	90 دقيقة	60 دقيقة	50 دقيقة	45 دقيقة	40 دقيقة	30 دقيقة	الزمن بالدقيقة يومياً
12.975	54.13	2	32	3	7	1	7	العدد
		3.3%	53.3%	5%	11.7%	1.7%	11.7%	%



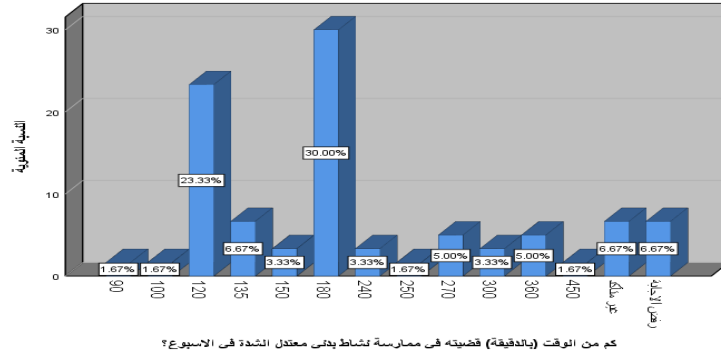
كم من الوقت (بالدقيقة) قضيته في كل يوم مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدلاً الشدة؟

الشكل البياني (7) معدلات النشاط البدني معتدل الشدة خلال اليوم

يتضح من الجدول (9) والشكل البياني (7) معدلات النشاط البدني معتدل الشدة خلال اليوم حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني معتدل الشدة بمعدل 54.13 دقيقة/يوم، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني معتدل الشدة لمدة 60 دقيقة/يوم بنسبة مئوية 53.3% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا النشاط البدني معتدل الشدة لمدة 40 دقيقة/يوم بنسبة 1.7%.

جدول (10) كم من الوقت بالدقيقة قضيته لممارسة نشاط بدني معتدل الشدة أسبوعياً؟

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	450 دقيقة	360 دقيقة	300 دقيقة	270 دقيقة	250 دقيقة	240 دقيقة	180 دقيقة	150 دقيقة	135 دقيقة	120 دقيقة	100 دقيقة	90 دقيقة	الزمن بالدقيقة أسبوعياً
77.813	185	1	3	2	3	1	2	18	2	4	14	1	1	العدد
		1.7%	5%	6.7%	5%	1.7%	3.3%	30%	3.3%	6.7%	23.3%	1.7%	1.7%	%



الشكل البياني (8) معدلات النشاط البدني معتدل الشدة خلال الأسبوع

يتضح من الجدول (10) والشكل البياني (8) معدلات النشاط البدني معتدل الشدة خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني معتدل الشدة بمعدل 185 دقيقة/أسبوعياً، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني معتدل الشدة لمدة 180 دقيقة/أسبوعياً بنسبة مئوية 30% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا النشاط البدني معتدل الشدة لمدة 90 دقيقة/أسبوعياً و100 دقيقة/أسبوعياً و250 دقيقة/أسبوعياً و450 دقيقة/أسبوعياً بنسبة 1.7%.

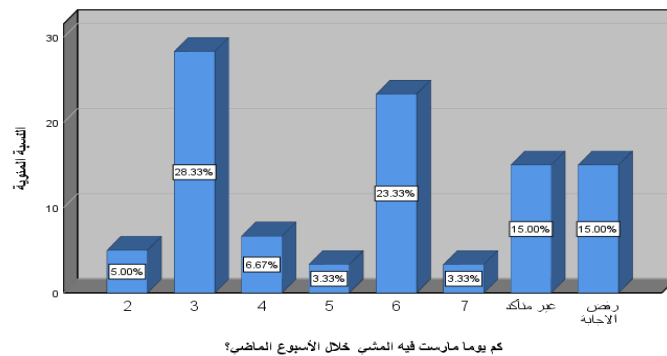
3. كم يوماً مارست فيه المشي خلال الأسبوع الماضي؟

جدول (11) عدد الذين مارسوا المشي خلال الأسبوع الماضي

المجموع	غير الممارسين	الممارسين	العدد والنسبة	عدد الذين مارسوا المشي خلال الأسبوع الماضي
60	18	42	العدد	
%100	%13.3	%86.7	%	

جدول (12) كم يوماً مارست فيه المشي خلال الأسبوع الماضي؟

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	7 أيام	6 أيام	5 أيام	4 أيام	3 أيام	2 يوماً	الأيام
1.569	4.31	2	14	2	4	17	3	العدد
		%3.3	%23.3	%3.3	%6.7	%28.3	%5	%

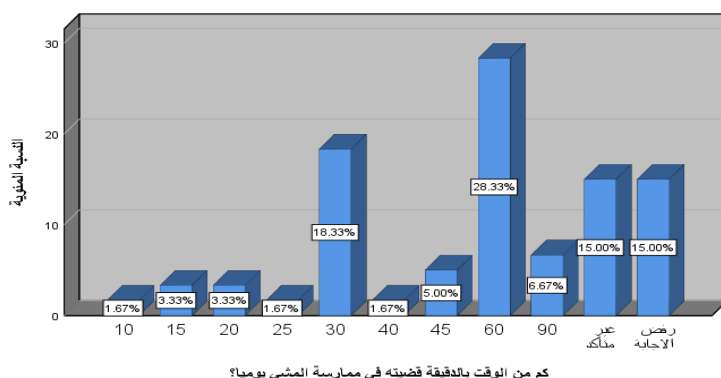


الشكل البياني (9) معدلات النشاط البدني ونسبة الممارسين للمشي خلال الأسبوع الماضي

يتضح من الجدولين (11) و (12) والشكل البياني (9) معدلات النشاط البدني لعينة الدراسة ونسبة الممارسين للمشي خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي المشي يساوي 4.31 وكانت نسبة الذين أكدوا ممارستهم للمشي 86.7% في حين كانت نسبة الذين رفضوا الإجابة أو كانوا غير متأكدين بنسبة 13.3%، كما بينت النتائج بأن أعلى نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 28.3% يليها نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 6 أيام بنسبة 23.3%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 4 أيام بنسبة 6.7%، ثم نسبة الذين مارسوا المشي لمدة يومان بنسبة 5% ثم يأتي أخيرا نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 5 أيام و 7 أيام بنسبة 3.3% .

جدول (13) كم من الوقت بالدقيقة قضيته في ممارسة المشي يوميا؟

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	90 دقيقة	60 دقيقة	45 دقيقة	40 دقيقة	30 دقيقة	25 دقيقة	20 دقيقة	15 دقيقة	10 دقيقة	المشي بالدقيقة يوميا
21.449	47.38	4	17	3	1	11	1	2	2	1	العدد
		3.3%	28.3	5%	1.7%	18.3%	1.7%	3.3%	3.3%	1.7%	%

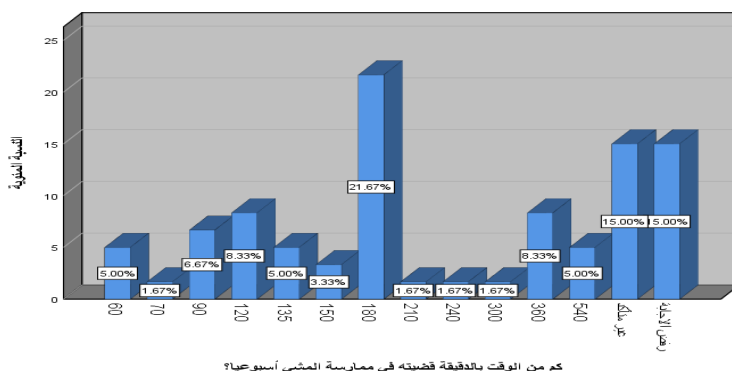


الشكل البياني (10) معدلات النشاط البدني (المشي) خلال اليوم

يتضح من الجدول (13) والشكل البياني (10) معدلات النشاط البدني (المشي) خلال اليوم حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي المشي بمعدل 47.38 دقيقة/يوم، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 60 دقيقة/يوم بنسبة مئوية 28.3% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 40 دقيقة/يوم و 10 دقيقة/يوم بنسبة 1.7% .

جدول (14) كم من الوقت بالدقيقة قضيته في ممارسة المشي أسبوعيا؟

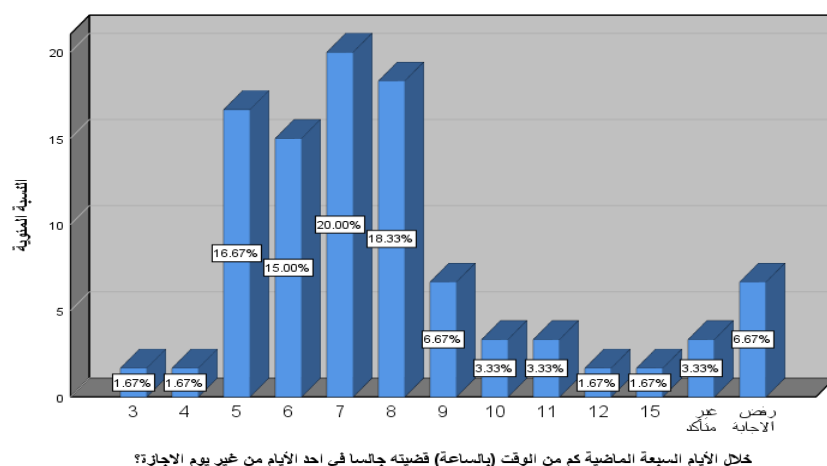
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	540 دقيقة	360 دقيقة	300 دقيقة	240 دقيقة	210 دقيقة	180 دقيقة	150 دقيقة	135 دقيقة	120 دقيقة	90 دقيقة	70 دقيقة	60 دقيقة	المشي بالدقيقة أسبوعيا
127.4	200.6	3	5	1	1	1	13	2	3	5	4	1	3	العدد
		5%	8.3%	1.7%	1.7%	1.7%	21.7%	3.3%	5%	8.3%	6.7%	1.7%	5%	%



الشكل البياني (11) الوقت بالدقائق التي قضيتها في ممارسة المشي اسبوعياً

يتضح من الجدول (14) والشكل البياني (11) معدلات النشاط البدني (المشي) خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي المشي بمعدل 185 دقيقة/أسبوعياً، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 180 دقيقة/أسبوعياً بنسبة مئوية 21.7% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 70 دقيقة/أسبوعياً و 210 دقيقة/أسبوعياً و 240 دقيقة/أسبوعياً و 300 دقيقة/أسبوعياً بنسبة 1.7%.
جدول (15) كم من الوقت (بالساعة) قضيته جالساً في أحد الايام غير يوم الاجازة خلال الأسبوع الماضي؟

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	15 ساعة	12 ساعة	11 ساعة	10 ساعة	9 ساعة	8 ساعة	7 ساعة	6 ساعة	5 ساعة	4 ساعة	3 ساعة	الجلوس بالساعة يومياً
2.12	7.19	1	1	2	2	4	11	12	9	10	1	1	العدد
		1.7%	1.7%	3.3%	3.3%	6.7%	18.3%	20%	15%	16.7%	1.7%	1.7%	%



الشكل البياني (12) معدلات البقاء جالساً في أحد الايام غير يوم الاجازة خلال الأسبوع الماضي

يتضح من الجدول (15) والشكل البياني (12) معدلات البقاء جالسا في أحد الأيام غير يوم الاجازة خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي للبقاء جالسا بمعدل 7.19 ساعة/يوم، وكانت أعلى نسبة للبقاء جالسا لمدة 7 ساعات/يوم بنسبة مئوية 20% في حين كانت أقل نسبة للبقاء جالسا لمدة 3 ساعات/يوم و 4 ساعات/يوم و 12 ساعة/يوم و 15 ساعة/يوم بنسبة 1.7%.

4. ماهي الفروق في مستوى الأنشطة البدنية بين ممارسي النشاط البدني لكبار السن بمدينة

طرابلس والخمس؟

جدول (16) الفروق في مستوى الأنشطة البدنية بين ممارسي النشاط البدني لكبار السن بمدينة

طرابلس والخمس

المحاور	المدينة	المتوسط الحسابي	اختبار "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
كم يوما مارست فيه نشاطا بدنيا مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي؟	طرابلس	4.35	*4.041	43	0.000
	الخمس	3.07			
كم يوما مارست فيه نشاطا بدنيا معتدل الشدة خلال الأسبوع الماضي؟	طرابلس	3.96	*2.853	50	0.006
	الخمس	3.04			
كم يوما مارست فيه المشي خلال الأسبوع الماضي؟	طرابلس	4.19	0.487	40	0.629
	الخمس	4.43			
كم من الوقت (بالساعة) قضيته جالسا في أحد الايام غير يوم الاجازة خلال الأسبوع الماضي؟	طرابلس	6.62	*2.414	52	0.019
	الخمس	7.85			

يتضح من الجدول (16) الفروق بين استجابات عينة الدراسة على محاور استبيان النشاط البدني حسب متغير المدينة، حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مدينتي طرابلس والخمس في معدلات ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة ومعتدل الشدة ولصالح مدينة طرابلس، بينما كانت هناك فروق في معدلات البقاء جالسا خلال يوم واحد في الأسبوع غير يوم الاجازة ولصالح مدينة الخمس، بينما لم تكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في معدلات المشي بين أفراد عينة الدراسة بمدينة طرابلس والخمس.

مناقشة النتائج

معدلات النشاط اليومي والاسبوعي

1- كم يوما مارست فيه نشاطا بدنيا مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي؟

يتضمن من الجدولين (3) و (4) والشكل البياني (3) معدلات النشاط البدني لعينة الدراسة ونسبة الممارسين للنشاط البدني مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني مرتفع الشدة 3.56 فكانت نسبة الذين أكدوا ممارستهم للنشاط البدني مرتفع الشدة 75% في حين كان نسبة الذين رفضوا الإجابة أو كانوا غير متأكدين بنسبة 25%، كما بينت النتائج بأن أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 33.3% يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 4 أيام بنسبة 15%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة يومان بنسبة 11.7%، ثم نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 6 أيام بنسبة 8.3% ثم يأتي أخيرا نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 5 أيام بنسبة 6.7%.

ويتضمن الجدول (5) والشكل البياني (4) معدلات النشاط البدني مرتفع الشدة خلال اليوم حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني مرتفع الشدة بمعدل 53.22 دقيقة/يوم، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني مرتفع الشدة لمدة 60 دقيقة/يوم بنسبة مئوية 43.3% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 15 دقيقة/يوم بنسبة 1.7%.

يتضح من الجدول (6) والشكل البياني (5) معدلات النشاط البدني مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني مرتفع الشدة بمعدل 177.9 دقيقة/أسبوعياً، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني مرتفع الشدة لمدة 180 دقيقة/أسبوعياً بنسبة مئوية 43.3% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 200 دقيقة/أسبوعياً و360 دقيقة/أسبوعياً و375 دقيقة/أسبوعياً بنسبة 1.7%.

ويرى الدارس أن ممارسة النشاط البدني لعينة الدراسة مرتفع الشدة خلال الأسبوع الماضي كان بنسبة 75% مما يشير الى ان عينة الدراسة تتميز بالوعي الاجتماعي والنفسي والثقافي والرياضي تجاه النشاط البدني وتتفق نتائج هذه الدراسة مع محمود هاشم، ومنى عبد السميع (2021) أنه يُعد الوصول لكبر السن ومرحلة الشيخوخة أحد مراحل الحياة وجزء مكمل وطبيعي لها، وأن الوصول لتلك المرحلة بصحة جيدة ولياقة بدنية عالية لا يعتمد فقط على البنية الوراثية، لكنه نتائج أسلوب حياة الفرد من نظام غذائي وحجم النشاط البدني الممارس وفترات الراحة البدنية والعقلية. (مني أبوهاشم عبدالسميع و محمود سيد هاشم ، 2021)

2- كم يوماً مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدلاً خلال الأسبوع الماضي؟

يتضح من الجدولين (7) و (8) والشكل البياني (6) معدلات النشاط البدني لعينة الدراسة ونسبة الممارسين للنشاط البدني معتدلاً الشدة خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني معتدلاً الشدة 3.48 وكانت نسبة الذين أكدوا ممارستهم للنشاط البدني معتدلاً الشدة 86.7% في حين كانت نسبة الذين رفضوا الإجابة أو كانوا غير متأكدين بنسبة 13.3%، كما بينت النتائج بأن أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 40% يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة يومان بنسبة 16.7%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 4 أيام بنسبة 11.7% ، ثم نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 6 أيام بنسبة 10% ثم يأتي أخيراً نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 5 أيام بنسبة 8.3% .

يتضح من الجدول (9) والشكل البياني (7) معدلات النشاط البدني معتدلاً الشدة خلال اليوم حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني معتدلاً الشدة بمعدل 54.13 دقيقة/يوم، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني معتدلاً الشدة لمدة 60 دقيقة/يوم بنسبة مئوية 53.3% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا النشاط البدني معتدلاً لشدة لمدة 40 دقيقة/يوم بنسبة 1.7%.

يتضح من الجدول (10) والشكل البياني (8) معدلات النشاط البدني معتدلاً الشدة خلال الأسبوع

الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي النشاط البدني معتدل الشدة بمعدل 185 دقيقة/أسبوعياً، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني معتدل الشدة لمدة 180 دقيقة/أسبوعياً بنسبة مئوية 30% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا النشاط البدني معتدل الشدة لمدة 90 دقيقة/أسبوعياً و100 دقيقة/أسبوعياً و250 دقيقة/أسبوعياً و450 دقيقة/أسبوعياً بنسبة 1.7%.

ويرى الدارس أن ممارسة النشاط البدني لعينة الدراسة معتدل الشدة خلال الأسبوع الماضي كان بنسبة 86.7% مما يشير الى ان عينة الدراسة أكثر فهماً للحصيلة المعرفية الرياضية وفوائد ممارسة النشاط البدني بشكل مستمر وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة فريدة حرزاوي (2004) الي ان استثمار وقت الفراغ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من الاحتياجات النفسية والاجتماعية للفرد لما له من مردود بالغ للأهمية علي جميع جوانب النمو ، كما أنه يعبر عن السعادة والرضا والسرور بشكل مباشر ، لذا فان استثمار وقت الفراغ لدي كبار السن في ممارسة اوجه النشاط البدني يؤدي الي الاحتفاظ باللياقة البدنية والصحة الأكبر وقت ممكن من عمرهم ، كما أن عدم استثمار ذلك الوقت في ممارسة أوجه النشاط البدني يعجل بسرعة ظهور أعراض الشيخوخة علي كبار السن والمعاناة من مشكلاتها نتيجة لزيادة وقت الفراغ غير المستثمر لديهم. (حرزاوي، 2004)

3-كم يوماً مارست فيه المشي خلال الأسبوع الماضي؟

يتضح من الجدولين (11) و (12) والشكل البياني (9) معدلات النشاط البدني لعينة الدراسة ونسبة الممارسين للمشي خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي المشي يساوي 4.31 وكانت نسبة الذين أكدوا ممارستهم للمشي 86.7% في حين كانت نسبة الذين رفضوا الإجابة أو كانوا غير متأكدين بنسبة 13.3%، كما بينت النتائج بأن أعلى نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 28.3% يليها نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 6 أيام بنسبة 23.3%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 4 أيام بنسبة 6.7%، ثم نسبة الذين مارسوا المشي لمدة يومان بنسبة 5% ثم يأتي أخيراً نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 5 أيام و 7 أيام بنسبة 3.3% .

يتضح من الجدول (13) والشكل البياني (10) معدلات النشاط البدني (المشي) خلال اليوم حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي المشي بمعدل 47.38 دقيقة/يوم، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 60 دقيقة/يوم بنسبة مئوية 28.3% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 40 دقيقة/يوم و10 دقيقة/يوم بنسبة 1.7%.

يتضح من الجدول (14) والشكل البياني (11) معدلات النشاط البدني (المشي) خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي المشي بمعدل 185 دقيقة/أسبوعياً، وكانت أعلى نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 180 دقيقة/أسبوعياً بنسبة مئوية 21.7% في حين كانت أقل نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 70 دقيقة/أسبوعياً و210 دقيقة/أسبوعياً و240 دقيقة/أسبوعياً و300 دقيقة/أسبوعياً بنسبة 1.7%.

يتضح من الجدول (15) والشكل البياني (12) معدلات البقاء جالسا في أحد الأيام غير يوم الاجازة

خلال الأسبوع الماضي حيث كان المتوسط الحسابي للبقاء جالسا بمعدل 7.19 ساعة/يوم، وكانت أعلى نسبة للبقاء جالسا لمدة 7 ساعات/يوم بنسبة مئوية 20% في حين كانت أقل نسبة للبقاء جالسا لمدة 3 ساعات/يوم و 4 ساعات/يوم و 12 ساعة/يوم و 15 ساعة/يوم بنسبة 1.7%.

ويرى الدارس أن ممارسة النشاط البدني لعينة الدراسة ونسبة الممارسين للمشي خلال الأسبوع الماضي كان بنسبة 86.7% مما يشير الى ان عينة الدراسة تدرك جيداً أهمية ممارسة النشاط البدني لما له من فائدة على الجسم وخاصة لدى كبار السن وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد أمين عبد السلام (2020) يعد النشاط البدني مطلباً حضارياً لجميع المواطنين وأداة فاعلة في توجيه الفرد الي الاستمتاع بطريقة افضل بحياته باعتباره وسيلة تربية ، وذلك من خلال تطوير قدراته وامكانياته البدنية والفكرية ، فالنشاط البدني أساس الحفاظ علي صحة الانسان واكتساب المناعة التي توفر له من العديد من الأمراض عبر مراحل عمره ،اذ تبين أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني هم الاكثر قدرة علي الاحتمال والاكثر مقامة للأمراض رغم تقدمهم في السن ، فهم لايزالون يمتلكون الطاقة التي تمكنهم من لتحدي الظروف المحيطة بهم ، لذا فالنشاط البدني يعد مؤشر نبض الحياة وأن الحياة تصان بممارسة أوجه نشاطه بانتظام واهمالها يؤدي الي عدم العناية بصحة الانسان .

4- الفروق في مستوى الأنشطة البدنية بين ممارسي النشاط البدني لكبار السن بمدينتي طرابلس والخمس

يتضح من الجدول (16) الفروق بين استجابات عينة الدراسة على محاور استبيان النشاط البدني حسب متغير المدينة، حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مدينتي طرابلس والخمس في معدلات ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة ومعتدل الشدة ولصالح مدينة طرابلس، بينما كانت هناك فروق في معدلات البقاء جالسا خلال يوم واحد في الأسبوع غير يوم الاجازة ولصالح مدينة الخمس، بينما لم تكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في معدلات المشي بين أفراد عينة الدراسة بمدينتي طرابلس والخمس.

ويرى الدارس من خلال عينة الدراسة ونتائجها أن النشاط البدني المرتفع الشدة والنشاط البدني المعتدل الشدة يتم ممارسته بمدينة طرابلس، بينما كانت معدلات المشي ذات دلالة إحصائية في مدينتي الخمس وطرابلس مما يدل على ان النشاط البدني(المشي) الأكثر انتشارا بين كبار السن وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة منير عبد الله الشخلي (2010) ان مجتمعاتنا العربية لا تخلو من الافراد الممارسين للنشاطات البدنية لأغراض عديدة وتسعى بعض المدن العربية ومنها مدينة طرابلس إلى توفير مساحات للممارسات والنشاطات البدنية حيث يقبل الافراد على النشاطات وهم بذلك يكسرون حاجز الخوف والتردد ويؤكدون على درجة ما في اعتقادهم بكفاءتهم الذاتية وكذلك بمستوى لا بأس به من الثقة بالنفس، هذا الجانب الادراكي للكفاءة الذاتية والاعتقاد بثقة بالنفس. (الشيخ، 2010)

الاستنتاجات:

1. ان أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 33.3% يليها نسبة الذين

مارسوا النشاط البدني لمدة 4 أيام بنسبة 15%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة

- يومان بنسبة 11.7%، ثم نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 6 أيام بنسبة 8.3% ثم يأتي أخيراً نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 5 أيام بنسبة 6.7%.
2. ان أعلى نسبة للذين مارسوا النشاط البدني لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 40% يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة يومان بنسبة 16.7%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 4 أيام بنسبة 11.7%، ثم نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 6 أيام بنسبة 10% ثم يأتي أخيراً نسبة الذين مارسوا النشاط البدني لمدة 5 أيام بنسبة 8.3%.
3. ان أعلى نسبة للذين مارسوا المشي لمدة 3 أيام بنسبة مئوية 28.3% يليها نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 6 أيام بنسبة 23.3%، ثم يليها نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 4 أيام بنسبة 6.7%، ثم نسبة الذين مارسوا المشي لمدة يومان بنسبة 5% ثم يأتي أخيراً نسبة الذين مارسوا المشي لمدة 5 أيام و 7 أيام بنسبة 3.3%.
4. ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مدينتي طرابلس والخمس في معدلات ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة ومعتدل الشدة ولصالح مدينة طرابلس، بينما كانت هناك فروق في معدلات البقاء جالسا خلال يوم واحد في الأسبوع غير يوم الاجازة ولصالح مدينة الخمس، بينما لم تكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في معدلات المشي بين أفراد عينة الدراسة بمدينتي طرابلس والخمس.

التوصيات:

1. العمل على توفير أندية ومراكز رياضية لممارسة النشاط البدني لكبار السن.
2. بالتعاون مع جهات الاختصاص العمل على دعم مبادرات فعاليات النشاط البدني لكبار السن.
3. توضيح أهمية وفوائد النشاط البدني لدى كبار السن من خلال وسائل الاعلام المختلفة.
4. على جهات الاختصاص تطوير وسائل النشاط البدني وفقاً للكثافة السكانية.
5. نشر الوعي بالثقافة الرياضية للحد من ظاهرة الخمول عند كبار السن.
6. الكشف الدائم عن أنواع النشاط البدني المناسب لكبار السن.

أولاً: المراجع العربية

- فريدة حزاوي. (2004). نحو حياة أفضل لكبار السن. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مني أبوهاشم عبدالسميع و محمود سيد هاشم . (2021). المدركات الخاطئة لدي كبار السن عن النشاط البدني . القاهرة: المجلة العلمية لعجوب الفنون والرياضة ، عدد يونية ، جزء 7 جامعة حلوان.
- منير عبدالله الشخي. (2010). العلاقة بين توقع الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس لذا الممارسين للنشاط البدني والترويحية . طرابلس: المجلة العلمية منشورات كلية علوم التربية والرياضة ، العدد 14 ، جامعة طرابلس.
- هزاع محمد الهزاع و الاحمدي . (2004). النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة . الرياض: جامعة الملك سعود.

ثانيا: المراجع الانجليزية

- N:Gender differences in motivations to practice* .(2013) .Martin, M.,Moscoso,D.,Pedrajas
Rev int. med. science. act. fis. deport, vol. 13, *physical activity and sport in old age*
.No 49. ISSN:1 0354-1577
- Motivating elder to initiate and maintain* .(2004) .Phillips EM, Schneider,JC, Mercer GR
.Arch phys Med Rehabil *exercise*
- Active living -the developing active living policies* .(2001) .Wold health organisaion (WHO)
. Geneva . *and programs in over 50 countries by the end of*