



## دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن بمدينة ورقلة

### التعريف بالبحث، الإطار النظري للدراسة

**مشكلة البحث :** هل للأنشطة البدنية الترويحية دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن ببليدية ورقلة ؟

- فرضيات الدراسة :**
- لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الصحية لدى كبار السن.
  - لممارسة النشاط البدني الترويحي دور كوسيلة مناسبة في ضبط واستقرار المشاكل الصحية لدى كبار السن .
  - لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن

- أهداف الدراسة :**
- إظهار دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الصحية لدى كبار السن.
  - إظهار دور ممارسة النشاط البدني الترويحي كوسيلة مناسبة في التغلب على المشاكل الصحية لدى كبار السن.
  - إظهار دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن.

### التعريف الإجرائي لمفاهيم البحث

<b>تعريف النشاط البدني الترويحي :</b> هو تلك الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ من أجل إفراغ الطاقة الزائدة وإخراج نفسه من ضغوط الحياة اليومية.	<b>المشكلات الصحية :</b> نعرف المشكلات الصحية لدى كبار السن بالأمراض المزمنة الشائعة (ارتفاع ضغط الدم والسكري والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والسمنة وأمراض القلب)	<b>كبار السن :</b> نقصد بكبار السن الذين تجاوز عمرهم 60 عاما فأكثر .
---	--	---

### الدراسات السابقة

- 1) دراسة محمود سيد هاشم بعنوان : "تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية" (مقال).
- 2) دراسة شهرة سهام ثوري بعنوان : " أثر برنامج أنشطة بدنية ترويحية مكيفة على الصحة الجسمية لكبار السن".
- 3) " دراسة اسلمى نورية بعنوان : " برنامج ترويحي رياضي وقائي لتحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات (60 سنة فما فوق)".
- 4) دراسة بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين بعنوان: " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن".
- 5) دراسة صياد الحاج بعنوان : " فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن".
- 6) دراسة مرسلاب رضوان والحيمسي خير الدين بعنوان : " قلة النشاط البدني كعامل من عوامل الخطر في ارتفاع الضغط الدموي".

### الجانب الميداني : المنهجية والطريقة

<b>المنهج :</b> اعتمدنا على المنهج الوصفي وهذا لانه الانسب لطبيعة الدراسة	<b>مجتمع الدراسة :</b> مجموع كبار السن (60 سنة فما فوق) الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية على مستوى مدينة ورقلة
<b>عينة البحث :</b> أخترت عينة مكونة من 30 فرد من الجنسين (60 سنة فما فوق) تمارس بعض الأنشطة البدنية الترويحية على مستوى مدينة ورقلة	<b>أدوات جمع البيانات :</b> لقد قمنا باستخدام الاستبيان والمقابلة
<b>الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :</b> لقد قمنا بعرض أداة البحث استمارة الاستبيان على عدد من المحكمين	

### قائمة المراجع

المصادر : القرآن الكريم - السنة النبوية القواميس والمعاجم : عيسى مومني، الممتاز قاموس مدرسي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر 2012.  
قائمة الكتب :- بدر عبد المنعم، مشكلات اوقات الفراغ، المكتب الجامعي الحديث، اسكندرية 1985- علي يحي المنصور، الثقافة الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مصر، 1971 - كمال درويش وأمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990- طارق علي إبراهيم ربيع، فيزيولوجيا رياضة كبار السن بين النظرية و التطبيق : تمرينات التايجي الصينية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر 2008. - محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، القاهرة الحديثة.