

دور النشاط البدني الرياضي في الحفاظ على الصحة العامة لدى الأشخاص البالغين المصابين بالأمراض المزمنة

The role of physical activity in maintaining general health in adults with chronic diseases

جعفري أسماء^{1*}، قندز علي²، حفصاوي بن يوسف³

¹ مخبر الإبداع و الأداء الحركي، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الشلف (الجزائر)،

djaafri.asma2024@gmail.com

² معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الشلف (الجزائر)، a.guendez@univ-chlef.dz

³ معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الشلف (الجزائر)، b.hafsaoui@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2025/01/30

تاريخ القبول: 2025/10/25

تاريخ الإرسال: 2025/06/27

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى تحديد دور وأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في الحفاظ على الصحة العامة لدى الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة، شملت (15) مريضا يعانون من أمراض مزمنة مختلفة، كما استخدمت المقابلة الفردية شبه موجهة مع كل مريض لمعرفة وفهم الآليات والأسباب التي دفعت هؤلاء المرضى إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف. أظهرت النتائج أن المرضى يمارسون النشاط البدني الرياضي للحفاظ على صحتهم في المقام الأول نظرا لتقدمهم في السن بشكل جيد، وكذلك للاستمتاع والتواصل الاجتماعي، وتقليل الألم. وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها توصل الباحثون إلى مجموعة من الاقتراحات أهمها وجوب اختيار النشاط المناسب حسب طبيعة المرض، مما يؤكد ضرورة وأهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للوقاية من الأمراض المزمنة والحفاظ على الصحة، وتحقيق المتعة في النشاط البدني ضرورة لإدامة هذه الممارسة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي المكيف؛ الأمراض المزمنة؛ الممارسة الرياضية للصحة العامة.

Abstract: The objective of this study was to determine the role and importance of physical and sports activity in maintaining general health in people with chronic diseases. The study sample consisted of 15 patients suffering from various chronic diseases. A semi-structured individual interview was used with each patient to identify and understand the mechanisms and reasons that led them to engage in adapted physical activity. The results showed that patients engaged in

physical activity primarily to maintain their health, given their advanced age, as well as for pleasure, social interaction, and pain reduction. In light of these results, it was recommended that the appropriate activity should be chosen based on the nature of the disease. This confirms the necessity and importance of adapted physical activity for effective prevention of chronic diseases and health maintenance.

Keywords: Adapted physical activity; chronic diseases; Sports practice; Public health.

1- مقدمة ومشكلة البحث: حسب منظمة الصحة العالمية (WHO)،

فإن الأمراض المزمنة هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم، ففي أوروبا، "تمثل هذه الأمراض ما يقرب من 86% من الوفيات و تأتي أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري وأمراض الجهاز التنفسي الأكثر شيوعا من بين هذه الأمراض ، و أصبحت تؤثر سلبيا على نوعية الحياة، سواء العاطفية ، الاجتماعية والمهنية، وتؤدي إلى قيود وظيفية و زيادة الوفيات ، و الأمر في الدول العربية لا يختلف كثيرا عما هو عليه في باقي دول العالم لكن الاختلاف يكمن فقط في أسباب و عوامل انتشارها و طرق الوقاية منها.

و قد يكون لنمط السلوكيات الغذائية المتبعة أو المنتهجة علاقة بانتشار مختلف الأمراض لدى مختلف الفئات العمرية (عناني و آخرون ، 2021 ، ص 174).

و مع التقدم التكنولوجي الذي يشهده العصر الحالي ، تقلص النشاط البدني و قلت الحركة لدى الإنسان مما أثر سلبا على نمط حياته و صحته بشكل عام (صخري وآخرون ، 2023 ، ص 782).

كذلك إن التقدم في السن يبدأ الفرد في فقدان وظائف الأعضاء الحيوية للجسم تدريجيا من حيث عملها و جودتها، و بالتالي أصبح النشاط البدني و الرياضي يمثل أحد العوامل التي تمكن الفرد من الحفاظ على صحته و الوقاية من مختلف الأمراض و الإصابات بالأخص إذا كان يمارس هذا النشاط بصفة

منتظمة ومستمرة حيث تكون له آثار ايجابية على مقاومة مختلف الأمراض والوقاية منها، كتعديل نسبة السكر في الدم، تقوية العضلات والعظام خفض مستوى الكوليسترول مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والعقلية للفرد.

أما من الناحية الاجتماعية فتمكن الفرد الممارس للرياضة والأنشطة البدنية والرياضية من تعزيز دوره الاجتماعي كأحد الفاعلين في المجتمع من خلال التفاعل الاجتماعي والمشاركة الايجابية في مختلف الأنشطة الاجتماعية والثقافية.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها لم يعد محصوراً على فئة الشباب أو المراهقين فقط بل تعداه إلى فئة المسنين وكبار السن وقد أكدت معظم الدراسات أن الحفاظ على الصحة أصبح يعد من المؤشرات التي تعبر عن مدى اهتمام هذه الفئة بصحتهم ووعيهم بأن الحفاظ على الصحة يأتي أولاً بالاهتمام بالغذاء وممارسة الرياضة المناسبة لأعمارهم لاسيما من فئة الموظفين من النساء والرجال (شويخ و خالد ، 2022).

كما يلعب النشاط البدني الرياضي دوراً هاماً في تخفيف الوزن من خلال خفض نسبة الشحوم في الجسم و زيادة الكتلة العضلية خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يتميزون بقلة الحركة و الخمول و الإفراط في تناول الأكل و عدم إتباع نظام غذائي صحي الذي يعد من أهم المسببات لانتشار بعض الأمراض المزمنة كالسمنة.

لذلك فإن النشاط البدني المخصص أو الموجه للأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مفيد لصحتهم ، لكن ذلك يتطلب أولاً التشخيص الجيد للمرض من طرف الأطباء الأخصائيين بعدها يتم تحديد نوع المرض و تحديد نوع النشاط و طبيعة المرافقة لهؤلاء الأشخاص للوقاية من مضاعفات معظم الأمراض المزمنة. لقد و بالتالي أصبح النشاط البدني الآن معترفاً به كطريقة

للقاية والعلاج من معظم الأمراض المزمنة، ولهذا السبب تم تحديث توصيات منظمة الصحة العالمية بشأن النشاط البدني مؤخرًا وأصبحت أكثر دقة بالنسبة لكبار السن والأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.

ولعل من أهم العواقب الخبيثة للمرض المزمن هي تسريع عملية نفسية فسيولوجية من الخمول البدني، المتمثلة في انخفاض اللياقة البدنية، مما يؤدي إلى نمط حياة خامل، وفقدان الثقة في القدرات البدنية، غالبًا ما يكون مصحوبًا باضطرابات اكتئابية طفيفة و يكون بمثابة عملية تقادم للمرض المزمن الأولي، لذلك يجب تشخيص هذا المرض قبل تفاقمه و الوقاية منه وتجنبه وتصحيحه من خلال تنفيذ برامج النشاط البدني الملائمة أثناء عملية العلاج، والتي يتم الإشراف عليها من طرف مختصين في هذا المجال و تضمينها أو تدعيمها ببرنامج تعليمي علاجي .

الدراسات السابقة التي تناولت علاقة الأنشطة البدنية بالأمراض المزمنة و
تأثيرها على الصحة

* دراسة غويني عيسى وعقون حسين (2023). تناولت هذه الدراسة دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط الدموي ، حيث هدفت إلى إبراز قلة النشاط البدني كعامل من عوامل الخطر من الإصابة بارتفاع الضغط الدموي ، و خلصت هذه الدراسة إلى أن الممارسين للنشاط البدني هم أقل عرضة للإصابة بارتفاع الضغط الدموي مقارنة بغير الممارسين.

*دراسة حنيشات أم الخير و صالي محمد (2021).تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهم العوامل الديموغرافية (السن، الجنس، المستوى التعليمي، الحالة الزوجية، الحالة الفردية ومؤشر الثروة) المفسرة لانتشار الأمراض المزمنة عند كبار السن في الجزائر بناء على قاعدة معطيات المسح العنقودي متعدد المؤشرات . وقد توصلت الدراسة الى أن الاناث أكثر عرضة

للأمراض المزمنة مقارنة بالذكور، وأن انتشار الأمراض المزمنة يزداد كلما ازداد التقدم في العمر، وأنه كلما ارتفع المستوى التعليمي لكبار السن انخفض انتشار الأمراض المزمنة عندهم، كما أن فئة الأرامل هي الأكثر عرضة لانتشار الأمراض المزمنة وأقل فئة عرضة للانتشار كانت لدى العزاب، وأثر مؤشر الثروة إيجاباً على انتشار الأمراض المزمنة حيث انتشر بكثرة لدى فئة الأغنياء جداً مقارنة بفئة الفقراء جداً، أما الحالة الفردية فوجدناها تنتشر بكثرة لدى فئة المتقاعدين والمرأة الماكثة بالبيت مقارنة ببقية الفئات الأخرى.

*دراسة (Alexandre Moudenc, 2021). هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على عوامل المشاركة و الإقبال على ممارسة النشاط البدني لدى الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة ، و هي دراسة أجريت بفرنسا على عينة قوامها (17) شخصا الذين يعانون من أمراض مزمنة و يمارسون الأنشطة البدنية باستمرار منذ أقل من سنة، حيث استخدم فيها الباحث المقابلة كوسيلة بحث ، و من نتائج هذه الدراسة أن أغلبية أفراد العينة يمارسون الأنشطة البدنية للحفاظ على صحتهم و لياقتهم البدنية و أيضا للاستمتاع و التواصل الاجتماعي ، و كذلك للتقليل من الإصابة و الوقاية من مختلف الأمراض .

* دراسة فردوس محمد خالد و رحيم صبر شويخ (2017). هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن ، حيث شملت عينة الدراسة (50) شخصا من كلا الجنسين تم اختيارهم بطريقة عرضية من عيادة التأهيل و العلاج الطبي ببغداد ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، و كوسيلة بحث تم استخدام المقابلة و استبانة النشاط البدني لكبار السن ، و من أهم نتائج الدراسة أن أغلبية أفراد العينة (56%) مصابين بأمراض مزمنة كامنة و أمراض الشرايين و السكري ، و أن أغلبهم كذلك (52%) واعون أو مدركون بأهمية و فوائد الممارسة

الأنشطة البدنية و أثرها على الصحة العامة للجسم ، كما خلصت الدراسة إلى أن (38%) يمارسون الأنشطة البدنية مرة واحدة كل أسبوع حفاظا على صحتهم و لياقتهم البدنية، وأن أغليبتهم يمارسون رياضة المشي التي يعتبرونها اكسر فائدة للجسم و غير مكلفة ماديا و هم يمارسون مختلف الأنشطة البدنية حفاظا على صحتهم و الوقاية من الأمراض المزمنة.

*دراسة جعفر فارس العرجان (2016). تناولت هذه الدراسة وضع دليل إرشادي لأهمية وكيفية ممارسة النشاط البدني للانفراد المصابين بالأمراض المزمنة (السكري، ضغط الدم، هشاشة العظام، البدانة، الأمراض القلبية الوعائية). و هدفت هذه الدراسة من خلال هذا الدليل الى تزويد العاملين في المراكز الصحية بالفوائد العامة لممارسة النشاط البدني لمختلف قطاعات وشرائح المجتمع خاصة الأفراد الذين يعانون من الأمراض المزمنة والمرتبطة بقلة الحركة خاصة الأفراد المسنون، المصابين بالبدانة، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وهشاشة العظام، وأمراض القلب وآلام أسفل الظهر. و بالأسس العلمية لممارسة النشاط البدني بطريقة آمنة تتناسب مع الحالة الصحية للمرضى المصابين بالأمراض المزمنة ضمن الفروق الفردية بينهم و توعيتهم بأهمية ممارسة النشاط البدني للوقاية من مضاعفات الأمراض المصابين بها، والعمل على زيادة عدد المرضى الممارسين للنشاط البدني من خلال محاولة استقطاب اكبر عدد منهم واستثارة دافعيتهم نحو ممارسة النشاط البدني.

- دراسة سميرة جعفر حميدي و آخرون (2004). هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة للكبار في السودان ، حيث ت شملت عين البحث على فئة كبار السن الذين تتراوح أعمارهم ما بين (50-59) سنة من كلا الجنسين ، كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع المتناول ، و كأداة بحث استخدمت استبانة النشاط البدني ، و من أهم نتائج هذه الدراسة تفوق الرجال على النساء في ممارسة

النشاط البدني بنسبة (74 %) مع وجود علاقة ارتباطية بين الممارسة و العمل ، كما يمارس النشاط البدني مرتفع الشدة لدى كبار السن من الفئة (50-69) سنة رجال فقط بنسبة (80 %) ، كما تساوت ساعات الممارسة الموصى بها دوليا بالنسبة للفئة العمرية لكبار السن (60-69) سنة و انخفاضها بالنسبة للفئة العمرية (50-59) سنة لكلا الجنسين .

وبناء على ما سبق ذكره من أدبيات و دراسات سابقة مرتبطة بالدراسة الحالية ، يكون التساؤل العام للدراسة على النحو الآتي :

ما هو دور و أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضية بالنسبة للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة ؟

و يتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات هي :

- ما هي أنواع الأمراض التي يعاني منها أفراد العينة؟
- ما هي أنواع الأنشطة البدنية المفضلة لأفراد العينة المستجوبة ؟
- ما أهمية ممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة لأفراد العينة ؟
- ما هو الوقت المخصص لممارسة الأنشطة البدنية و ما هي الفترة الزمنية المفضلة لممارستها ؟

الفرضيات:

- مرض السكري هو المرض المزمن الأكثر انتشارا لدى الأشخاص البالغين .
- أغلبية الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مدركون لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بالنسبة و دورها في الحفاظ على الصحة العامة و الوقاية من بعض الأمراض المزمنة .
- المشي و الجري الخفيف من أهم أنواع الأنشطة البدنية و الرياضية المفضلة لدى الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة .

- الفترة المسائية هي الفترة المفضلة لممارسة الأنشطة الرياضية بالنسبة
للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة .

2- أهداف الدراسة:

- تحديد أنواع الأمراض التي يعاني منها أفراد العينة المستجوبة.
- التعرف على أنواع الأنشطة البدنية المفضلة بالنسبة لأفراد العينة
المستجوبين .
- التعرف على دور و أهمية ممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة لأفراد العينة .
- التعرف على الوقت المخصص لممارسة الأنشطة البدنية و الفترة الزمنية
المفضلة لممارستها.
- الأهمية النظرية للدراسة : تعد هذه الدراسة كإضافة للدراسات النظرية و
الأكاديمية في مجال النشاط البدني الرياضي و الصحة التي تبرز دور و أهمية
ممارسة الأنشطة الرياضية بالنسبة للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.
- الأهمية التطبيقية : فهي تعطي لنا نظرة و تصور عن أنواع مدى أهمية
الأنشطة الرياضية كوقاية من الأمراض المزمنة و دليل توجيهي لهذه الفئة
للحفاظ على الصحة العامة بشرط ممارستها بناء على توجيهات الطبيب
المعالج .

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

الأنشطة البدنية:

تعد من بين أهم العناصر الفعالة المساهمة في عملية إعداد الفرد من خلال
تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي
والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة
المجتمع من خلال مجموعة من حركات الجسم التي تنتجها العضلات الهيكلية
المسؤولة عن استهلاك الطاقة ، و يمكن أن تتميز يمكن أن تتميز بمدتها ،

شدتها ، تواترها ، وسياقها وأغراضها أو أهدافها (فردوس محمد و رحيم صبر شويخ ، 2017 ، ص 419).

إجرائيا : هي مجموعة من الحركات البدنية و التي يختلف ممارستها من شخص لآخر بناء على دوافع خارجية او داخلية، تمارس في الهواء الطلق أو في القاعات المغلقة (السباحة).

الأنشطة البدنية المكيفة:

هي أنشطة بدنية و رياضية موجهة و مكيفة مع قدرات الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة و المحددة (الأمراض المزمنة ، الشيخوخة أو ذوي الاحتياجات الخاصة) و يتم تقديمها من طرف مختصين في الأنشطة البدنية المكيفة و الطبيب المعالج.

إجرائيا نعرفها على أنها تلك لأنشطة البدنية التي يتم ممارستها من طرف الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة بتوجيهات من الطبيب المعالج و حسب نوع و درجة المرض.

الأمراض المزمنة:

هي حالات مرضية طويلة المدى تتطور ببطء ، و تشمل هذه الأمراض القابلة للانتقال (فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز) و الغير الناقلة (أمراض القلب ،الأوعية الدموية ،السرطان والأمراض المستمرة) ، وبعض الاضطرابات العقلية (الاكتئاب والفصام) ، وكذلك الإعاقات البدنية الدائمة (البتر ، العمى و أمراض التهاب المفاصل). و تتميز الأمراض المزمنة بحجم آثارها و تداعياتها على الحياة اليومية ليس فقط للمرضى و من حولهم و تؤثر على نمط و نوعية حياتهم اليومية و الترفيهية و تؤثر على النواحي الاجتماعية والنفسية والاقتصادية للشخص المصاب (منظمة الصحة العالمية ، 2005).

و نعرفها إجرائيا على أنها تلك الأمراض التي يعاني منها مختلف فئات المجتمع بالأخص المتقدمين في أو كبار السن الذين يتابعون مسارهم العلاجي بأحد المستشفيات العمومية بالجزائر و يمارسون مختلف الأنشطة البدنية المكيفة و الموجهة للحفاظ على صحتهم و التقليل من أعراض الإصابة بهذه الأمراض.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المتناول من خلال وصف الظاهرة المراد دراستها و تشخيصها بناء على جمع البيانات تحليلها و مناقشتها.

وسائل البحث

المقابلة نصف موجهة: تم استخدام المقابلة نصف موجهة بالاستعانة مع الأطباء المختصين المتابعين لحالات المرضى لشرح عبارات الاستبيان و كيفية ملئها و الهدف منها.

الاستبيان: يتضمن مجموعة من الأسئلة (مغلقة و مفتوحة) ارتبطت بموضوع البحث و متغيراته.

توزيع الاستبيان كان فرديا بالتعاون مع الطبيب المعالج ، أين تم شرح عباراتها و طريقة أو كيفية الإجابة مع إعطاء لكل فرد من أفراد العينة وقتا أو مدة كافية لإرجاع الاستبيان (امتدت حتى أسبوعين).

مجالات الدراسة

المجال البشري: و تمثل في (15) من الأشخاص كبار السن و المصابين بمختلف الأمراض المزمنة و يتابعون علاجهم بأحد المستشفيات العمومية بالجزائر.

المجال المكاني: أجريت الدراسة بأحد المستشفيات العمومية بالجزائر و الذي يحتوي على مختلف التخصصات العلاجية لمختلف الأمراض المزمنة (السكري، القلب و الشرايين، الربو، الضغط الدموي). و تخصصات أخرى كهشاشة العظام و أمراض الجهاز الهضمي .

المجال الزمني: امتدت إجراء الدراسة من 2024/11/04 إلى 05 2024/09/ تم خلالها الالتقاء بأفراد العينة كل على حدة أثناء فترة علاجه مع طبيبه المعالج.

عينة البحث

تم اختيار العينة بطريقة قصدية من مستشفى عمومي قريب من مقر سكن الباحث لتسهيل عملية الاتصال بالمبحوثين و تضمنت (15) مريضا مصابين بمختلف الأمراض المزمنة و الذين يعالجون بصفة منتظمة بالمستشفى منذ أكثر من (شهر) و الذين يتابعون برنامجا علاجيا من طرف أطباء مختصين (جدول 1).

الجدول 1. توزيع أفراد العينة حسب السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
59 – 55	01	06.67
64 – 60	02	13.33
69 – 65	02	13.33
74 – 70	05	33.34
79 – 75	03	20
80 فأكثر	02	13.33

المجموع	15	100
---------	----	-----

يتضح من خلال الجدول (1) أن أغلبية أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين (70-74) سنة بنسبة مئوية بلغت (33.34 %) أما اقل نسبة بلغت (06.67 %) و كانت من الأشخاص الذين بلغت أعمارهم ما بين (55-59) سنة و هو ما يدل على أن اغلب أفراد عينة الدراسة من فئة كبار السن.

الجدول 2 .توزيع أفراد العينة حسب الوزن

الوزن(كغ)	التكرار	النسبة المئوية
79 - 75	01	06.67
84 - 80	01	06.67
89 - 85	02	13.33
94 - 90	03	20
99 - 95	06	40
أكثر من 100	02	13.33
المجموع	15	100

من خلال الجدول (2) نلاحظ إن أغلبية أفراد العينة تتراوح أوزانهم ما بين (99-95) كغ بنسبة مئوية بلغت (40%) و اقل نسبة بلغت (06.67%) و كانت لذوي الأوزان من (79-75) و (84-80) كغ ، و أغلب أفراد العينة يرغبون في المحافظة على أوزانهم و / أو الحصول على أوزان تتوافق مع أعمارهم لتفادي إصابتهم بأمراض مزمنة من خلال ممارسة مختلف الأنشطة البدنية التي قد تقيهم من بعض الأمراض كالسكري و ارتفاع ضغط الدم و السمنة.

الجدول 3. توزيع أفراد العينة حسب نسبة إصابتهم ببعض الأمراض المزمنة

نوع المرض	التكرار	النسبة المئوية
مرض السكري	05	33.34
ضغط الدم	04	26.66

26.66	04	أمراض القلب
13.34	02	أمراض أخرى
100	15	المجموع

نتائج الجدول (3) توضح أن أغلبية أفراد العينة يعانون من مرض السكري بنسبة (33.34%) تليها الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم و أمراض القلب بنسبة (26.6%) و أقل نسبة كانت للأشخاص كبار السن الذين يعانون من أمراض أخرى كالسمنة و الربو. كما أن هذه النتائج تدعو للضرورة الملحة لأهمية الممارسة الرياضية لغالبية أفراد العينة و التي تتناسب مع طبيعة الأمراض التي يعانون منها ، إذ ينصح بممارسة رياضة المشي بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب و السكري و التي أكدت عليها معظم الدراسات و منظمة الصحة العالمية.

الجدول 4. توزيع أفراد العينة حسب رأيهم حول أهمية ممارسة النشاط البدني و

تأثيره على الصحة العامة

النسبة	التكرار	الرأي
80	12	نعم
20	03	لا
100	15	المجموع

من خلال نتائج الجدول (4) يتضح أن أغلبية افراد العينة يدركون أهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بالنسبة و دورها في الحفاظ على الصحة العامة و الوقاية من بعض الأمراض المزمنة و التخفيف من حدتها بنسبة (80 %) ، أما القالية و التي بلغت (20 %) غير واعون بهذه الأهمية ويرجع ذلك ربما إلى الانعكاسات السلبية للأنشطة البدنية على صحتهم .

الجدول 5. رأي أفراد العينة المستجوبة حول رغبتهم في ممارسة الأنشطة

البدنية و الرياضية

دور النشاط البدني الرياضي في الحفاظ على الصحة العامة لدى الأشخاص البالغين المصابين
ب الأمراض المزمنة

النسبة	التكرار	الرأي
66.67	10	نعم
33.33	05	لا
100	15	المجموع

نتائج الجدول (5) توضح أن أغلبية أفراد العينة (66.67 %) يرغبون في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية نظرا لادراكهم ووعيهم بأهميتها و دورها في الحفاظ على صحتهم العامة و التخفيف من حدة الأمراض المزمنة التي يعانون منها و هذا بإتباع نصائح و إرشادات الطبيب المختص المعالج الذي يتابع معه المريض العلاج ، أما الأقلية و التي بلغت نسبتها (33.33 %) فليست لديهم رغبة في ممارسة الأنشطة البدنية ، و ذلك لخوفهم من آثارها السلبية على صحتهم ، عدم وجود وقت كافي و مناسب لممارستها ، و أن الظروف الاجتماعية و المادية لا تسمح لهم بذلك.

الجدول 6. أنواع الأنشطة البدنية و الرياضية المفضلة لدى أفراد العينة

المستجوبة

النسبة المئوية	التكرار	نوع النشاط البدني المفضل
26.67	04	الجري الخفيف
33.33	05	المشي
06.67	01	ركوب الدراجات الهوائية
20	03	السباحة
13.33	02	أنشطة بدنية و رياضية أخرى
100	15	المجموع

توضح نتائج الجدول (6) أن أغلب أفراد العينة المستجوبة (33.33 %) يفضلون ممارسة رياضة المشي في الأماكن الهوائية و الغابية لأنهم يتبعون توجيهات الطبيب المعالج الذي نصحهم بممارسة هذه الرياضة لأهميتها خاصة بالنسبة لأمراض القلب و الشرايين و السكري ، تليها رياضة الجري

الخفيف بنسبة (26.67%) و التي لا تقل أهمية عن رياضة المشي ، في المرتبة الثالثة جاءت رياضة السباحة بنسبة (20%) و التي يفضلها خاصة المصابين بأمراض الربو، و اقل نسبة بلغت (06.67%) وتمثلت في ممارسة أنشطة بدنية و رياضية أخرى (رياضات جماعية ككرة القدم و تمارين لتقوية العضلات) التي تتناسب مع حالتهم الصحية و البدنية) كالتمارين الإيقاعية و تمارين التقوية العضلية).

الجدول 7. عدد مرات ممارسة أفراد العينة المستجوبة لمختلف الأنشطة البدنية و الرياضية

عدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية / الأسبوع	التكرار	النسبة المئوية
الممارسة بشكل يومي	02	13.33
الممارسة مرة واحدة	03	20
الممارسة مرتين	04	26.67
الممارسة ثلاث مرات	05	33.33
الممارسة لأكثر من ثلاث مرات	01	06.67
المجموع	15	100

حسب نتائج الجدول (7) فان أغلبية أفراد العينة المستجوبة يمارسون أنشطتهم البدنية المفضلة ثلاث مرات في الأسبوع بنسبة بلغت (33.33%) نظرا لوعيهم و إدراكهم بان الأنشطة البدنية كي تكون لها فعالية و تعود بالفائدة على صحتهم العامة يجب أن تمارس بانتظام و بإتباع توجيهات الطبيب المعالج الذي نصحهم بالممارسة الرياضية بهذا الحجم حسب طبيعة و نوع مرضهم ، تليها فئة الأشخاص الذين يمارسون أنشطتهم البدنية المفضلة بمعدل مرتين في الأسبوع بنسبة بلغت (26.67%) ، ثم الفئة التي تمارس الأنشطة البدنية مرة واحدة في الأسبوع بنسبة (20%) نظرا لعدم كفاية الوقت للممارسة الرياضية

نظرا لطبيعة عملهم و يفضلون ممارستها فقط في نهاية الأسبوع ، و أقل نسبة بلغت (06.67 %).

الجدول 8. رأي أفراد العينة المستجوبة حول الوقت المخصص لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية

النسبة المئوية	التكرار	الوقت المخصص لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية
06.67	01	أقل من 30 دقيقة
13.33	02	30 - 45 دقيقة
53.33	08	45 - ساعة
26.67	04	أكثر من ساعة
100	15	المجموع

توضح نتائج الجدول (8) أن أغلب أفراد العينة المستجوبة تخصص من (45 - ساعة) لممارسة الأنشطة البدنية المفضلة بإتباعهم توجيهات الطبيب المعالج و حسب طبيعة المرض الذي يعانون منه بنسبة بلغت (53.33%) ، تليها الفئة التي تمارس الأنشطة البدنية بمعدل (أكثر من ساعة) بنسبة (26.67%)، بينما أقل نسبة بلغت (06.67%) و تمثلت في الفئة من الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة التي تخصص أقل من (30 د) لممارسة الأنشطة البدنية لأسباب شخصية و صحية، إذ أن حالتهم الصحية لا تسمح لهم بالممارسة أكثر من هذا الوقت خوفا من التداعيات السلبية على صحتهم.

جدول 9. رأي أفراد العينة المستجوبة حول فترة ممارسة الناشطة البدنية

(الصباحية أو المسائية)

النسبة المئوية	التكرار	الفترة
13.33	02	الصباحية
60	09	المسائية
26.67	04	غير محددة

المجموع	15	100
---------	----	-----

نتائج الجدول (9) توضح أن اغلب أفراد العينة المستجوبة يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية في الفترة المسائية بنسبة بلغت (60 %) بسبب انشغالهم اليومية و ظروفهم المهنية التي لا تسمح لهم بالممارسة في الفترة الصباحية ، أيضا يفضل بعضهم هذه الفترة لان الجو يكون لطيفا خاصة في فصل الصيف ، إضافة إلى إتباعهم لإرشادات و توجيهات الطبيب المعالج الذي نصحهم بذلك ، أما الأقل نسبة فهم الأشخاص الذين يفضلون ممارسة أنشطتهم المفضلة في الفترة الصباحية بنسبة (13.33%) كذلك بسبب التزاماتهم المهنية وظروفهم الاجتماعية و ظروف شخصية أخرى لم يحدوها لنا.

مناقشة النتائج

- أنواع الأمراض التي يعاني منها أفراد العينة المستجوبة و الأنشطة البدنية المفضلة لديهم:

إن انتشار و تزايد وتيرة الإصابة بالأمراض المزمنة بالأخص السكري و أمراض القلب و البدانة في مجتمعاتنا العربية و في الجزائر فان آخر إحصائية رسمية في الجزائر (2022)، طبقا لأرقام وزارة الصحة الجزائرية ، عن بلوغ عدد مرضى السكري ما يقارب 4 ملايين مصاب و في دراسة وطنية قامت بها وزارة الصحة تشير إلى أن عدد المصابين بداء السكري في الجزائر ارتفع خلال الـ 15 سنة الأخيرة بنسبة 80 بالمائة وأن المهددين بالموت بسبب الداء تتراوح أعمارهم بين 40 والـ 60 سنة (سليمان ، 2019). مما يدعو إلى الحاجة الملحة إلى البحث عن إجراءات و برامج وقائية مستعجلة برامج الأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة لهذه الفئة للحد من تفاقم هذا المرض و هو ما أكدت عليه دراسة كل من فردوس وشويخ (2017) و دراسة جعفر العرجان (2016) التي أكدت كلها على أهمية ممارسة الناشطة البدنية كالمشي بالنسبة للمصابين

بأمراض السكري كونها تعتبر أسهل أنواع الرياضات ممارسة وأكثرها فائدة و أقلها تكلفة من الناحية المادية

- دور و أهمية ممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة للأشخاص المصابين
بالأمراض المزمنة :

النتائج المتحصل عليها أكدت على أهمية ممارسة مختلف الأنشطة البدنية بالنسبة للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة ، و هذه النتائج جاء متوافقة مع دراسة كل من دراسة غويني وعقون (2023)(Alexandre, 2021) و دراسة فردوس محمد و شويخ (2017) و دراسة جعفر العرجان (2016) و دراسة سميرة جعفر و آخرون (2004) و التي أكدت على ممارسة النشاط البدني يجب أن تكون مبنية على أسس علمية تتناسب مع طبيعة كل مرض و توعية الأشخاص المصابين بالأخص كبار السن بأهمية ذلك للوقاية من مضاعفات الأمراض المصابين بها و أن تكون هذه الأنشطة مكملية لبرنامج العلاج الطبيعي .

- الوقت المخصص لممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة للأشخاص المصابين
بالأمراض المزمنة:

يعد الخمول البدني من أهم أسباب الإصابة بمعظم الأمراض المزمنة أو تفاقمها، و حسب منظمة للصحة العالمية (WTO) فان الوقت الذي ينصح به و يخصص لممارسة الأنشطة البدنية يتراوح ما بين

(30 د - 60 د) على الأقل من النشاط البدني المعتدل و/أو (15د - 30 د) من النشاط البدني القوي بمعدل خمس مرات في الأسبوع للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا، مع مزيج من أنشطة التوازن لمن تزيد أعمارهم عن 64 عامًا. على ان تمارس هذه الأنشطة تدريجيا بالنسبة للأشخاص المصابين بأمراض مزمنة من حيث الوقت و الكثافة و الشدة و حسب نوع و

طبيعة المرض. لذلك فان نتائج الدراسة الحالية جاءت متوافقة مع توصيات المنظمة الصحة العالمية و مع العديد من الدراسات في هذا المجال كدراسة

الخاتمة

إن الأدلة العلمية على فوائد النشاط البدني والوقاية الأولية والثانوية من الأمراض المزمنة لا يمكن إنكارها أو تجاهلها ، فالنشاط البدني الرياضي يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة و يحسن من نوعية و جودة الحياة لدى المريض، وغالبًا ما يبطل المضاعفات والأمراض ويقلل الوفيات. وبشكل عام، و بما أن الوقاية خير من العلاج فبات من الضروري الاهتمام بالوقاية الأولية كمكافحة ثقافة الخمول البدني التي تنامت في مجتمعاتنا، وكذلك عدم حصر أنفسنا في الطب العلاجي البحث، و ربطه بالطب الوقائي ذي الفعالية المثبتة.

الاقتراحات

على ضوء نتائج الدراسة التي خلصت إلى أهمية و فوائد الممارسة الأنشطة البدنية لدى الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة نقترح:

- إدماج مختلف برامج الأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة ضمن المسار العلاجي و الرعاية لهذه الفئة و تكييفها مع طبيعة المرض .
- الصحة العامة هي قضية الجميع في المجتمع، و لذلك يجب تعبئة كل الجهات الفاعلة التي لها علاقة مباشرة بالحفاظ على صحة الفرد بالاهتمام بالمجال الصحي و الرياضي لما لهما من علاقة مباشرة بالجوانب الصحية للفرد و سلامته من مختلف الأمراض بالأخص المزمنة منها.
- توعية و تحسيس مختلف فئات المجتمع بالأخص المصابين بمختلف الأمراض المزمنة أهمية الممارسة الرياضية الموجهة أو المكيفة للحفاظ على صحتهم العامة و التقليل من خطر هذه الأمراض.

- تنظيم ندوات تحسيسية و توعية لمختلف الجمعيات الرياضية و مؤسسات المجتمع المدني بأهمية الممارسة الرياضية لما لها من فوائد على الصحة العامة للفرد من كلا الجنسين.

المراجع و المصادر

باللغة العربية

جعفر فارس ، العرجان (2007). النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ودورها في الوقاية من مرض وهن العظام . المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد 5 ، المملكة العربية السعودية ص34-46 ، تم الاسترجاع بتاريخ 2025/02/25 .

<https://www.researchgate.net/publication/306348800>

حنشيات ، أم الخير و صالي ، محمد (2021). أهم العوامل الديموغرافية المفسرة لانتشار الأمراض المزمنة عند كبار السن في الجزائر بناء على معطيات المسح العنقودي متعدد المؤشرات ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، 13(4) ، ص. 148-137 جامعة ورقلة ، الجزائر .

<https://asjp.cerist.dz/en/article/168025>

عناني ، سالم و آخرون (2021). دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من السمنة و الأمراض المزمن المترتبة عنها، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، 18(4) ، ص 172 - 187 .

غويني ، عيسى و عقون ، حسين.(2023). دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط الدموي ، مجلة العلوم و آفاق المعارف ، 3(2) ، ص 52- 77 ، جامعة الاغواط ، الجزائر .

فردوس محمد ، خالد و رحيم صبر ، شويخ . (2017).أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الصحة العامة لكبار السن، مجلة كلية التربية الأساسية، 23 (29)، ص 415-446 ، بغداد .

Doi :10.530950/cbeg.v23i98.8807

مختاري و بعيط (2023). ممارسة النشاط البدني الترويحي و علاقته بالوقاية من الأمراض المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مجلة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، 8 (1) ، ص.173-193 ، المركز الجامعي بالبيضاء.

باللغة الأجنبية

- Alexandre, M. (2021). Facteurs d'engagement et de maintien de la pratique de l'activité physique chez les personnes atteintes de pathologies chroniques. Thèse d'exercice de médecine Pour l'obtention du diplôme d'État de Docteur en Médecine, Université Cote d'Azur, France. HAL Id: dumas-03205841
<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03205841v1>.
- François, C. (2021) .Activité physique et maladies chroniques : quels effets et dans quel cadre ? Revue numérique : Actualité et Dossier en Santé Publique .(ADSP) . P 13 – 25 .<https://www.shs.cairn.info>
- Jérémy Borges, Jean Gabriel. Impact de l'activité physique adaptée sur la qualité de vie des patients insuffisants cardiaques. Médecine humaine et pathologie. 2019. ffdumas-02318948
<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02318948v1>.
- Organisation mondiale de la Santé (OMS) - *Classification internationale des maladies, CIM*.
<https://academy.jumpmena.com/topic>