

تأثير ممارسة النشاط البدني الترويحي على جودة الحياة لدى المرأة

The effect of recreational physical activity on women's quality of life

جلاب إسماعيل*¹، بن دحمان محمد نصر الدين²، شارة العالية³

¹جامعة مستغانم-مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية، smail.djellab.etu@univ-mosta.dz

²جامعة مستغانم-مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية، bendahmane_m@yahoo.fr

³جامعة مستغانم-مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية، alia201537@hotmail.com

تاريخ النشر: 2024/12/15

تاريخ القبول: 2024/10/27

تاريخ الإرسال: 2024/07/28

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير ممارسة النشاط البدني الترويحي على جودة الحياة لدى المرأة، ولتحقيق هذا الهدف، أجريت الدراسة على عينة قدرت ب (100) امرأة ممارسة للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بولاية تيارت التي تم اختيارها بطريقة عشوائية، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، باستعانة بمقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHOQOL- BREF) من ترجمة وتقنين الباحثان حمزة فاطمة وحسين بوداود واستبيان ممارسة النشاط الرياضي، من أهم النتائج المتوصل إليها أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يؤثر ايجابيا على جودة الحياة لدى المرأة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي الترويحي؛ جودة الحياة.

Abstract:

The current study aimed to identify the effect of practicing recreational physical activity on women's quality of life. To achieve this goal, the study was conducted on a sample estimated at (100) women practicing recreational physical activity in the state of Tiaet, which was chosen randomly. The descriptive approach was relied upon. It was done using the brief quality of life scale issued by the World Health Organization (WHOQOL-BREF), translated and codified by researchers Hamza Fatima and Hussein Boudaoud, and the sports activity questionnaire. One of the most important results reached is that recreational physical activity positively affects women's QL

Key words : recreational sports physical activity; Quality of life

1- مقدمة ومشكلة البحث:

نتج عن التطور الحاصل على مستوى العالمي عدة تغيرات في مختلف مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية وبالتحديد الفكرية منها، مما أدى إلى التحول في نمط الحياة، حيث اندثرت الحدود المرتبطة بالموروثات الثقافية المحلية، ليكون للعلومة الأثر العميق في صياغة ورسم الأطر الجديدة التي يعيش فيها الفرد (سيف الدين، 2021: 315) مما أدى إلى ظهور تغيرات كثيرة في أنماط حياة الفرد عامة والمرأة الجزائرية خاصة، مما نتج عنه العديد من المشاكل الاجتماعية والصحية وخاصة الصحة النفسية وجودة الحياة التي عرفت منظمة الصحة العالمية who " بأنها فهم وتصور الأفراد لوضعهم وموقعهم في سياق ترتيبات الثقافة والقيم التي يحيون فيها وكيفية ارتباط ذلك بأهدافهم ومعاييرهم واعتباراتهم هذا مفهوم يشمل نطاق واسعاً يتأثر بصحة الفرد الجسدية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية" (أريج أحمد، 2020: 140) هي التي تتجم عن قلة الحركة وذلك لاستخدام المرأة لجملة من الاساليب التي وفرت لهن الراحة سواء في بيئة العمل او البيت فلم يعدن يمارسنا بالقدر الكافي النشاط البدني الذي يحقق ويعزز صحتهن النفسية وحياة ذات نوعية جيدة ، ولوصول الى ذلك يجب أن تتمتع المرأة بصحة جيدة، وهذا لا يقتصر على الصحة الجسدية الخالية من العلل والأمراض بل يتعداها إلى تبني وإتباع سلوكيات وأنماط حياة تتسم بالإيجابية كإعتماد نظام غذائي صحي سليم والانخراط في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية حيث أشارت "الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويحية " إلى دوره ومساهمته في الحياة الحديثة في التخفيف من الضغوط وتحرر من التوتر والانفعال العصبي، كما انه يساعد في تلبية الاحتياجات وخاصة تلك التي يصعب تلبيتها وإشباعها أثناء أوقات الانشغال والارتباط وفترات القيام بالواجبات، بهدف تمكين

الفرد المشارك في النشاط لإستعادة التوازن النفسي وتقليل التوتر والاجهاد والإرهاق البدني (العربي محمد وآخرون، 2020: 337)، ومن هنا أصبح النشاط البدني الرياضي الترويحي يحظى بأهمية بالغة عند المرأة بدافع الصحة واللياقة البدنية (صلاح، 2001) حيث شهدت الأعوام وبحوث الأخيرة تركيز العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية كنوع من طرق الوقاية وإجراءات الحماية والعلاج من الأمراض والاثار السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن قلة النشاط البدني (الجفري، 2013)، حيث أشارت دراسة (بليلة، 2021: 316) إلى أن ممارسة النشاط الترويحي كنشاط المشي بانتظام يحسن من جودة حياة المرأة بشكل ملحوظ حيث تقلص من أعراض الاكتئاب والقلق ويعزز الشعور بسعادة والرضا بالنفس ما يؤدي الى الصحة النفسية والبدنية بشكل عام.

وأكدت دراسة (رقاد وآخرون، 2022) على التوعية والارشاد بأهمية الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية للمرأة منذ سن البلوغ مما يتيح وتعزز لهن فرص أكبر للتعبير عن الشخصية والاطمئنان النفسي ويمكن القول أنها بلا صراع انفعالي ونفسي ووجوب وضرورة تدريب مختصين في المجال من نفس الجنس.

هذا هدف عالمي إرادي بشأن الأمراض الغير المعدية أقرته منظمة الصحة العالمية (2013) وفقاً لقرار جمعية الصحة العالمية (66010) بقبول وإقرار من الدول الأعضاء في الهيئة، لغرض تقليل عدد الافراد الغير حيويين بدنياً مع بداية عام 2025 يتم تخفيض المعدل بنسبة 10.%. (منظمة الصحة العالمية، 2013).

والملاحظ من خلال الدراسات السابقة التي أكدت ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية ودورها الإيجابي في نمو الخصائص الجسدية والنفسية ونظرا لتبعات التقدم والتطور العلمي الذي أدى بدوره إلى ظهور عدة

تغيرات على مستوى الحياة وأساليبها، مما ترتب عنه العديد من المشاكل النفسية للمرأة الناتجة عن قلة الحركة.

واتساقا مع ما سبق تأتي هذه الدراسة للتعرف على تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي على جودة الحياة لدى المرأة، ومنه تنحصر مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل العام: هل يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على جودة الحياة لدى المرأة؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد علاقة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي والصحة الجسمية لدى المرأة؟

2- هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط البدني الترويحي والصحة النفسية لدى المرأة؟

3- هل توجد علاقة بين العلاقات الاجتماعية وممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى المرأة؟

الفرضيات:

الفرض العام: يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على جودة الحياة لدى المرأة.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي والصحة الجسمية لدى المرأة.

2- توجد علاقة بين ممارسة النشاط البدني الترويحي والصحة النفسية لدى المرأة.

3- توجد علاقة بين العلاقات الاجتماعية وممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى المرأة.

2-الهدف العام من الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي على جودة الحياة لدى المرأة.
- معرفة علاقة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي والصحة الجسمية لدى المرأة.
- معرفة علاقة بين ممارسة النشاط البدني الترويحي والصحة النفسية لدى المرأة.
- معرفة علاقة بين العلاقات الاجتماعية وممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى المرأة.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

-النشاط البدني الرياضي الترويحي: تعرفه (تهاني، 2001) "بأن الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل نظرة ولمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من اجله، وهي تخدم دائما مقصدا ما، فهي تعبير عن الإنسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لاستعداداته الابداعية وقدراته الخلاقة والابتكارية".

ويستخلص الباحثون أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تشمل مجموعة من الألعاب والرياضات التي يمارسها الأفراد اختياريًا في أوقات الفراغ، وتخلو من الطابع التنافسي، ويتجلى الغرض من هذه الأنشطة في تحقيق الاسترخاء والمتعة والهدوء الانفعالي، بالإضافة إلى تعزيز الراحة النفسية.

- جودة الحياة: وقد ذكر (مريم، 2014) أنه عرفها كارول رايف وآخرون "أنها تتمثل في الشعور والانطباع الإيجابي الجيد، كما يتم رصد وتتبع بالدلالات السلوكية التي تدل على تصاعد مستويات رضا الفرد عن تنظيم نمط حياته بشكل والطريقة الأفضل، كما ترتبط بكل من الشعور العام بالسعادة والرضا بالحياة والطمأنينة النفسية".

ويستخلص الباحثون جودة الحياة هي قدرة الفرد ووعيه المكتسب بإحداث التوازن بين متطلباته وإمكانياته المتوفرة وظروفه الصحية والجسمية والنفسية والاجتماعية وإشباع حاجاته وتلبية رغباته في تحديد القيم السائدة والمعايير الرائجة في المجتمع الذي يعيش فيه.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- **المنهج الدراسة:** نظرا لطبيعة موضوعنا "تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية على جودة الحياة لدى المرأة" قمنا باستخدام المنهج الوصفي وذلك لمناسبته العمل البحثي وطبيعة الدراسة.

- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا في الدراسة الاستطلاعية بمجموعة من الخطوات:

1- الإطلاع على مجموعة من الكتب والدراسات والبحوث السابقة والأدبيات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية (النشاط البدني الترويحي، جودة الحياة).

2- الإطلاع على النطاق والظروف الذي ستطبق فيه الدراسة الأساسية وتمييز عينة الدراسة في المراكز والقاعات والحدائق والفضاءات التي تمارس فيها المرأة نشاطاتها البدنية الترويحية.

3- معرفة أسلوب وطريقة تطبيق أدوات الدراسة على عينة البحث.

- العينة وطرق اختيارها:

تمثلت عينة الدراسة من النساء الممارسات للنشاط البدني الرياضي الترويحي، بولاية تيارت، والذي قدر عددهم ب (100) امرأة ممارسة، والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- مجالات الدراسة:

-**المجال المكاني:** تمت الدراسة الحالية في بعض المراكز والقاعات والفضاءات التي ترتادها المرأة لممارسة نشاطها البدني الترويحي كالمسبح الأولمبي ومركز الفروسية شوشاوة كارمان بولاية تيارت.

المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة الحالية من 10 جانفي 2024 إلى غاية 12 أبريل 2024.

المجال البشري: متكون من (100) امرأة ممارسة للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

- إجراءات البحث / الدراسة:

-تحديد المتغيرات الدراسة.

المتغير المستقل: النشاط البدني الترويحي.

المتغير التابع: جودة الحياة.

- الأداة / الأدوات:

• استبيان ممارسة النشاط الرياضي والتي تتضمن (08) عبارات تتعلق

بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

• مقياس جودة الحياة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس جودة

الحياة المختصر الصادر عن الهيئة العالمية (WHOQOL-

BREF) الذي اشتمل على أربع أبعاد:

• الصحة الجسدية

• الصحة النفسية.

• العلاقات الاجتماعية.

• البيئة

حيث أعدت وصيغت البنود على شكل أسئلة يجاب عنها على أساس

مقياس خماسي ترتيبي يتراوح بين 1-5 ومن 1-5 في البنود الإيجابية

المجسدة والمتمثلة في البنود التالية (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-

13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25) وتعكس

في البنود السلبية(3-4-26).

وتدل الدرجة العليا إلى إرتفاع مستوى جودة الحياة، والذي قام كل من

الباحثان حمزة فاطمة وحسين بوداود(2018) بترجمته ومراجعته من قبل

المختصين في اللغة وعلم النفس مع الترجمة العكسية، وتم تعديله ليتناسب

مع البيئة الجزائرية، حيث كانت معاملات الصدق التمييزي عالية إذ بلغت (t=25.26) وتراوحت معاملات صدق الاتساق الداخلي (0.71-0.84) وكان معامل الثبات ألفا كرو نباخ (0.889) وثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (0.817). (حمزة، 2018: 139)

– الأسس العلمية للأداة:

صدق وثبات استبيان الأنشطة البدنية والرياضية:

صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الاستبيان من خلال استخدام صدق الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للاستبيان ككل وذلك بحساب معامل الارتباط لبيرسون والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول 01: يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد ودرجة لاستبيان الأنشطة البدنية والرياضية ككل

الأبعاد	معامل الارتباط	الدالة
العبارة 01	**0.588	دال
العبارة 02	**0.525	دال
العبارة 03	**0.571	دال
العبارة 04	**0.337	دال
العبارة 05	**0.352	دال
العبارة 06	**0.618	دال
العبارة 07	*0.296	دال
العبارة 08	**0.532	دال

المصدر: إسماعيل وآخرون (2024)

يتضح من خلال الجدول السابق أن كل بنود استبيان الأنشطة البدنية والرياضية دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، ماعدا العبارة رقم (05) التي كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

ثبات الاستبيان: لقياس مقدار ثبات الاستبيان تم استخدام معادلة ألفا كرو نباخ بطريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (50) امرأة ممارسة للنشاط البدني الترويحي، وقد تم استبعادها وإلغائها من العينة الكلية والجدول الموالي يوضح معامل ثبات أداة الدراسة:

جدول 02: يوضح معامل ألفا كرو نباخ لقياس ثبات استبيان الأنشطة البدنية

ثبات الاستبيان	معامل ألفا كرو نباخ	الدلالة
القيمة المتوصل إليها	0.629	دال

المصدر: إسماعيل وآخرون (2024)

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها كما هو موضح في الجدول السابق وذلك عن طريق استخدام معادلة ألفا كرو نباخ (0.629) التي تدل على الاستبيان يتسم بدرجة جيدة من الثبات.

- الأدوات الإحصائية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كالتالي:

-ألفا كرو نباخ.

-معامل الارتباط بيرسون.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

الفرضية العامة: التي تشير إلى: توجد علاقة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي وجودة الحياة لدى المرأة.

ولتحقق من صحة هذا الفرض تم عرض مصفوفة إرتباط بين استبيان الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ومقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية) والجدول الموالي وضح معاملات الارتباط.

الجدول 05: يوضح مصفوفة الارتباط بين استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ومحاور مقياس جودة الحياة

نتيجة 1	الصحة الجسمية	الصحة النفسية	العلاقات الاجتماعية
ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ككل	**0.795	**0.723	**0.710
الدالة	دال	دال	دال

المصدر: إسماعيل وآخرون (2024)

يتضح من خلال الجدول 05 الذي يوضح مصفوفة الارتباط بين استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ومحاور مقياس جودة الحياة حيث نلاحظ أنه توجد علاقة ارتباطيه طردية بين استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ومحاور مقياس جودة الحياة عند مستوى الدلالة (0.01).

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة الفرضية الأولى: التي نصت الفرضية الأولى على "وجود علاقة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي والصحة الجسمية لدى المرأة"

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) نجد أن قيمة معامل الارتباط لبعء الصحة الجسمية قدرت ب(0.795**) دال عند مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة طردية موجبة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ومؤشرات الصحة الجسمية أي كلما زادت ممارسة النشاط الرياضي الترويحي زادت مؤشرات الصحة الجسمية وهذا يتفق مع دراسة كل من أماني شعبان وآخرون(2015) التي كانت تحت عنوان "ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقته بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف" والتي خلصت إلى وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدي الطالبات غير ممارسات للأنشطة الترويحية بكف من كليتي التربية الرياضية-بجامعة المنيا وبني سويف. ترتبط ممارسة الطالبات للأنشطة الترويحية الرياضية ارتباطا موجبة بجميع أبعاد مقياس جودة الحياة والتي من ضمنها بعد الصحة الجسدية، ودراسة جريوي وآخرون (2022) بعنوان "درجة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ضل جائحة كورونا" والتي هدفت إلى التعرف على درجة جودة الحياة (الجسدية والنفسية) لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ضل جائحة كورونا، والتي خلصت إلى أن جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا جد مرتفعة.

من خلال ما تقدم يمكن القول بأنه الفرضية الأولى تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية: التي تشير إلى "وجود علاقة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي والصحة النفسية لدى المرأة".

حيث نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05)، أن قيمة معامل الارتباط لبعد الصحة النفسية قدرت ب(0.723**) دال عند مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة طردية موجبة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والصحة النفسية أي كلما زادت ممارسة النشاط الرياضي الترويحي زادت الصحة النفسية وهذا يتفق مع دراسة كل من هناء عبد الله وآخرون (2019) التي هدفت إلى الدوافع الصحية والبدنية والنفسية التي تدفع النساء الكويتيات إلى الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية بالكويت والتي خلصت إلى وجود علاقة ايجابية بين ممارسة النشاط الرياضي الدوافع الصحية والبدنية والنفسية التي تدفع النساء الكويتيات إلى الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية، ودراسة حسام وآخرون (د-س) التي كانت تحت عنوان "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا" والتي خلصت إلى أنه لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أهمية كبيرة على نفسية المعاق حركيا في تحقيق صحته النفسية، ودراسة رابحي أمحمد (2017/2016) "إنعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للمتلازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية لولاية الجزائر"، والتي خلصت إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي الأثر في التقليل من محددات الصحة النفسية السلبية كالضغط النفسي والقلق فيما له من أثر في دعم وتعزيز المحددات الإيجابية مثل الاتزان الانفعالي والاندفاعية العقلانية.

من خلال ما تقدم يمكن القول بأنه الفرضية الثانية تحققت.

مناقشة الفرضية الثالثة: التي تشير إلى "وجود علاقة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي والعلاقات الاجتماعية لدى المرأة".

حيث نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05)، نجد أن قيمة معامل الارتباط لبعد العلاقات الاجتماعية قدرت ب(0.723**) دال عند مستوى الدلالة 0.01 أي أنه توجد علاقة طردية ايجابية بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والعلاقات الاجتماعية أي كلما زادت ممارسة النشاط الرياضي الترويحي زاد العلاقات الاجتماعية لدى المرأة وهذا يتفق مع دراسة كل من إبراهيمي قدور وآخرون (2018) التي كانت تحت عنوان "دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي" والتي خلصت إلى أن للنشاط البدني الترويحي دور ايجابي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المتدرسين في الطور الثانوي، ودراسة بخوش أمينة (2021) بعنوان " مدى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المصابين بالاعتلال" والتي خلصت إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمصابين بالاعتلال العضلي.

من خلال ما تقدم يمكن القول بأنه الفرضية الثالثة تحققت.

- الخاتمة:

شهدت الأعوام الأخيرة تزايد الاهتمام من طرف العلماء والباحثين والمختصين بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن قلة الحركة عند المرأة والخاصة النفسية منها (جودة الحياة)، وهذا ما أسفرت عنه جل الدراسات السابقة والتي اتفقت والدراسة الحالية التي كان الهدف منها محاولة معرفة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على جودة الحياة لدى المرأة بولاية تيارت، ولكي نقوم بالإجابة على التساؤل العام المطروح وجب التطرق إلى دراسة العلاقة بين النشاط الرياضي الترويحي وجودة الحياة للأبعاد

(الصحة الجسدية والصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية) لدى المرأة، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة من النساء الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي والذي قدر عددهم ب(100) امرأة من ولاية تيارت والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية. واستنادا إلى النتائج المتوصل إليها عن طريق الاختبارات والطرق الإحصائية وكذا عن طريق الدراسة النظرية توصلنا إلى النتائج التالية:

-للأنشطة الرياضية الترويحية تؤثر تأثيرا ايجابيا على جودة الحياة لدى المرأة.
-توجد علاقة طرية ايجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ولصحة الجسمية لدى المرأة.

-توجد علاقة طرية ايجابية بين ممارسة النشاط البدني الترويحي والصحة النفسية لدى المرأة.

-توجد علاقة طرية ايجابية بين العلاقات الاجتماعية وممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى المرأة.

الاقتراحات:

-الدعوة إلى إجراء دراسة مقارنة بين مستوى جودة الحياة لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي والغير ممارسات لذات النشاط.

-الحث على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي خصوصا عند النساء في المجتمع الجزائري.

-إجراء دراسات تدرس العلاقة بين النشاط رياضي الترويحي والحياة الأسرية للمرأة.

-إجراء دراسات للممارسات لنشاط البدني الرياضي الترويحي لكل مستويات والتصنيفات المجتمعية ورفع من مستوى الخدمات الترويحية المقدمة لهن.

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

صلاح، عبد العزيز سالم. (2001). "الرياضة عبر العصور تاريخها وأثرها".

المجلات والدوريات والصحف:

*أريج، أحمد سعيد آل عقران. (2020). "ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة". *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 12(12)، 137-163.

*أمني، شعبان عبد اللطيف وآخرون. (2015). "ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالبات لكليتي التربية الرياضية بجامعتي المنيا وبني سويف". *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، 01(01)، 92-109.

*براهيمي، قدور وآخرون. (2018). "دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي". *مجلة الخبير*، 02(02)، 55-65.

*بشير، حسام وآخرون. (د-س). "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا". *جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي*.

*بليلة، سيف الدين. (2021). "دراسة جودة الحياة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)". *مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 08(02)، 314-329.

*جربوي، مخلوف وآخرون. (2022). "درجة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ضل جائحة كورونا". *مجلة الإبداع الرياضي*، 13(02)، 313-332.

* حمزة، فطيمة وآخرون. (2018). "تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHOQOL- BREF) على عينات من البيئة الجزائرية". *مجلة العلوم الاجتماعية*، 12(04)، 139-157.

*رقاد، مريم وآخرون. (2022). "ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى تلميذات الطور الثانوي". *مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، 07(03)، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، 51-70.

* العربي، محمد وآخرون. (2020). "اثر برنامج رياضي مقترح على القلق العام لدى المسنين المقيمين بدار الأشخاص المسنين بتيارت". *المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأنشطة البدنية والرياضية*، 17 (02).

*علي، عبد الله الجفري. (2014). "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني". *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 28 (08).

*منظمة الصحة العالمية. (2013). "قلة النشاط البدني مشكلة عالمية في مجال الصحة العامة".

*هناء، عبد الله مرزوق. (2019). "دوافع ممارسة النشاط البدني على الصحة النفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت". *مجلة دراسا مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة*، 30-01.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

* بخوش، حميدة. (2021). "مدى فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المصابين الاعتلال العضلي". رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 03.

*رابحي، أمحمد. (2017). "انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي بإقليم ولاية الجزائر". رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله-زرالدة. جامعة الجزائر 03.