

البحث الرابع

نوفمبر 2022

بحث فردي



بحث منشور

بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

ب عنوان

نمط الحياة وعلاقته بمستوي

فيتامين (د) والكالسيوم

والحالة الصحية لكبار السن

أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم أحمد

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة بنها



الدكتور / عمرو سعيد إبراهيم احمد

استاذ مساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

يتشرف مجلس ادارة المجلة العلمية

باحاطة سيادتكم بان بحثكم العلمي ، والمسجل لدينا للتقييم و النشر

تحت عنوان :

" نمط الحياة وعلاقته بمستوى فيتامين (د) والكالسيوم والحالة
الصحية لكبار السن . "

قد تم قبوله للنشر بعد التحكيم واجراء التعديلات بتاريخ 2022 / 11 / 7
بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة باللغة العربية .

DOI:10.21608/ijssaa.2022.170031.1932

مجلد (72) ، العدد (02)

www.ijssa.journals.ekb.eg

،،، مع اطيب تمنياتنا بالتوفيق ،،،



عميد الكلية ورئيس تحرير

أ.د / امل محمود عبد الله



وكيل الكلية للدراسات العليا و البحوث

ونائب رئيس التحرير

أ.د / منار عبد الرحمن شاهين

أ.د منار شاهين



المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة



ISSN 1110 - 8460

ijssa.journals.ekb.eg

ijssa@pef.helwan.edu.eg

Scanned with CamScanner

١٨٨-١٤٩	٧. وضع مستويات معيارية لبعض القياسات المورفولوجية كمؤشرات لانتقاء التلاميذ لممارسة السباحة أ.م.د . هبة إبراهيم الأشقر
٢٠٧-١٨٩	٨. تأثير برنامج تعليمي وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية علي المستوى الرقمي في دفع الجلة م.د. زينب عبد الله
٢٣٤-٢٠٨	٩. نمط الحياة وعلاقته بمستوي فيثامين (١) والكالسيوم والحالة الصحية لكبار السن أ.م.د. عمرو سعيد إبراهيم أحمد محمد
٢٥٧-٢٣٤	١٠. مستوى الإتجاز الرقمي وعلاقته بالضغط النفسي لمباضي السرعة أ.د. نشوي محمود وهذان أ.د. رفاعي ابراهيم رضوان جومانا احمد لطفي





جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث

نمط الحياة وعلاقته بمستوي فيتامين (د) والكالسيوم والحالة الصحية لكبار السن

*أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

يهدف البحث إلي معرفة نمط الحياة وعلاقته بمستوي فيتامين (د) والكالسيوم والحالة الصحية لكبار السن ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمناسبة لطبيعة البحث ، وقام الباحث باختيار عينة عمدية قدرها (٣٢) فرد من كبار السن من الاعضاء المترددين على نادى بنها الرياضى ، وكانت عينة الدراسة الأساسية عددها (٢٠) فرد بغرض تطبيق مقياس نمط الحياه وقياس المتغيرات البيوكيميائية والصحية بنسبة (٦٦.٦٧%) من العينة الكلية ، وعينة الدراسة الاستطلاعية عددها (١٢) فرد بغرض تقنين مقياس نمط الحياه والمتغيرات البيوكيميائية والصحية لإجراء معاملات الصدق والثبات بنسبة (٣٣.٣٣%) من العينة الكلية ومن خارج العينة الاساسية ، وتوصل الباحث الى الاختبارات الاتية ، مقياس نمط الحياه لكبار السن من (إعداد الباحث) ، والقياسات البيوكيميائية قيد البحث (فيتامين د Vitamin D - كالسيوم Total calcium) باستخدام الاختبارات المعملية ، والاختبارات الصحية (نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم) باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم وكانت أهم النتائج أن استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحث كوسيلة علمية لقياس نمط الحياه لدى كبار السن ، ويجب ان تهتم الاندية بتشجيع كبار السن على ممارسة الانشطة الرياضية ، ونشر الوعي بين افراد الشعب عامه وكبار السن خاصة عن طريق وسائل الاعلام المختلفة لتوضيح مدى خطورة السمنة على الصحة العامة ونمط الحياه للفرد ، ونشر التنقيف الصحى والوعى الغذائى والرياضى والسلوكيات والعادات الغذائية الصحية بين كبار السن ، وتخصيص مشرفين رياضيين من الاندية لانتشار رياضة كبار السن فى الاندية .

*أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها



Banha University
Faculty of Physical Education
Department of Sports Health Sciences

Abstract

Lifestyle and relationship to the level of vitamin D and calcium and the health status of the elderly

*** Ass. professor/ Amr Said Ibrahim**

The research aims to know the lifestyle and its relationship to the level of vitamin D and calcium and the health status of the elderly. The researcher used the descriptive approach with the survey method to suit the nature of the research. The researcher selected a deliberate sample of (32) elderly members who frequent Benha Sports Club. The basic study sample numbered (20) individuals for the purpose of applying the lifestyle scale and measuring biochemical and health variables at a rate of (66.67%) of the total sample. The exploratory study sample numbered (12) individuals for the purpose of standardizing the lifestyle scale and biochemical and health variables to conduct validity and reliability transactions at a rate of (33.33%) of the total sample and from outside the basic sample. The researcher reached the following tests: the lifestyle scale for the elderly (prepared by the researcher), the biochemical measurements under study (vitamin D – calcium Total calcium) using laboratory tests, and the health tests (fat percentage – body mass index) using a body composition analysis device. The most important results were that the use of the scale he reached The researcher as a scientific means to measure the lifestyle of the elderly, and the clubs must be interested in encouraging the elderly to practice sports activities, and spreading awareness among the general public and the elderly in particular through various media to clarify the extent of the danger of obesity to public health and the individual's lifestyle, and spreading health education and nutritional and sports awareness and healthy eating behaviors and habits among the elderly, and allocating sports supervisors from the clubs to spread the elderly's sports in the clubs.

نمط الحياة وعلاقته بمستوي فيتامين (د) والكالسيوم والحالة الصحية لكبار السن

*أ.م.د. / عمرو سعيد إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح الإنسان في الوقت الحاضر يعتمد اعتمادا كليا علي الأجهزة والمعدات الألكترونية في كل أعماله ، مما غير نمط وأسلوب حياته ، ومن ثم أصبح لزاما عليه أن يقوم بجهد بدني تعويضي يحافظ علي صفاته التي يجب أن يتصف بها ، ولهذا أصبحت الرياضة ضرورة من ضروريات الحياة العصرية إذا ما أراد الإنسان العصري الوعي أن يحافظ علي نعمة الصحة التي وهبها الله له ويذكر زكي محمد حسن (٢٠١٠م) أن ممارسة الرياضة تعمل علي تقوية القلب وزيادة كفاءة مما يزيد من سرعة ضربات القلب بنسبة (٦٥-٨٥%) من المعدل الأقصى للقلب وزيادة فاعلية الأكسجين داخل العضلات وكذلك تنمية كثافة العظام وقلة التعرض للأصابات (٧ : ٣٠٩)

وأيضا ممارسة الرياضة تساعد علي زيادة قوة العظام والعضلات وزيادة معدل التمثيل الغذائي وحرق الدهون وذلك لتحرير فيتامين (د) المحتبس بالخلايا الدهنية بالجسم وتدعيمه لزيادة درجة إمتصاص الكالسيوم بالجسم للوصول لدرجة صحية عالية وكذلك يعمل علي الاقلال من أضرار حدوث مرض التصلب المتعدد وهو مرض مضر بالأعصاب يحدث نتيجة خفض في مستوي فيتامين (د) وكذلك الوقاية من الاضطرابات الهضمية وأمراض الكبد وخطر الإصابة بأمراض السرطان . (١٤ : ٢١٢-٢١٣)

ويذكر أحمد توفيق حجازي (٢٠١١م) أن التغذية والنظم الصحية للغذاء تعد إحدى الركائز الأساسية في الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض فهي تخلق النظام الغذائي المتوازن لوقاية الإنسان وفي حالات نقص فيتامين (د) نتيجة نقص التغذية أو قلة التعرض للشمس قد يحدث نقص في امتصاص الكالسيوم وعدم تناول كمية مناسبة من الكالسيوم فإن الجسم يضطر إلي سحب الكالسيوم من مخزونه بالعظام والأسنان ولذلك فإن التغذية تلعب دورا هاما في توفير مصادر غنية بفيتامين (د) . (٣ : ١٠٩-١١٠)

ويؤكد أيمن الحسيني (٢٠١٠م) علي أن فيتامين (د) من الفيتامينات التي تذوب في الدهون ويسمي فيتامين الصحة والجمال وهو من أهم مصادرة أشعة الشمس ويستخدم للحفاظ علي صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال ويحسن من وظائف الجسم الحيوية ورفع خطر الصابة بالأمراض المتعددة ، ويتم الحصول علي فيتامين (د) بالتعرض للأشعة الشمس بالإضافة إلي بعض المصادر الغذائية الغنية بفيتامين (د) حيث يحتاج الإنسان من (٤٠٠-٦٠٠) وحدة دولية يوميا وتختلف فكلما زاد العمر زاد الاحتياج لعدد الوحدات وتناول فيتامين (د) بالمعدل الكافي مع ممارسة الرياضة بشكل يومي يحسن من أداء الأشخاص وخاصة في تقليل الأجهاد البدني وخفض خطر الأصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم . (٥ : ١٢٦-١٢٧)

ويذكر أجوستيني (٢٠١٩م) أن أهمية وظائف فيتامين (د) حيث يعمل كهرمون علي نقل الجينات والبروتين من مكان إلي مكان بالجسم ويقوم بدعم امتصاص الكالسيوم والفوسفات والعمليات الهامة لصحة العظام حيث يحفز خلايا الأمعاء الدقيقة لامتصاصهم من الطعام ففي حاله افتقار نسبة الكالسيوم من (١٠-١٥%) من الأمتصاص ففيتامين (د) يساعد علي الوصول إلي (٣٠-٨٠%) من نسبة الأمتصاص للحفاظ علي خلايا العظام . (١ : ٢٨٥)

ويشير أيمن الحسيني (٢٠١٠م) إلي أن نقص فيتامين "د" يمثل خطورة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومع تطور نقصة اصبح مؤشرا بيولوجيا رئيسيا لزيادة معدلات الأمراض القلبية الوعائية ، كما أن مستقبلات فيتامين "د" في العديد من الأنسجة واثبتت الدراسات تدنى مستوياته في المصل لدى ٣٠ : ٥٠ % من الأشخاص الأصحاء البالغين على مستوى العالم كما أنه من الناحية البايوكيميائية توجد علاقة بين نقص فيتامين "د" ومستويات أداء الجهد البدني والإجهاد التأكسدي مما يراعى مع كبار السن عند تناول جرعات المكملات من فيتامين "د" بصورة مقننة عن طريق فيتامين "د" ٢ ergocalciferol و٣ فيتامين "د" Cholecalciferol وتشير بعض الدراسات العلمية ان نقص هذا الفيتامين من الممكن أن يؤثر على العضلات ، كما أن هيدروكسي فيتامين د٣ في الوظائف الحيوية لكبار السن مثل توفيق نام الرنين - أنجيو تنسين - الألدوستيرين " والجهاز المناعي وتجفيز إطلاق السيتو كينات الإلتهابية . وهذه الأبحاث من الجانب البايوكيميائية توضح خطورة نقص هذا الفيتامين في الدم لدى كبار السن من عينة البحث . (٥ : ٣٩)

ويذكر أحمد إسماعيل (٢٠١٤م) أن الناحية البايوكيميائية علاقة فيتامين "د" بإنزيم "الفوسفاتيز" والذي يعتبر مقياس لمعدل الفيتامين في الدم حيث ترتفع نسبته او معدلة في بلازما الدم لدى كبار السن المصابون بهشاشة العظام وايضا الأطفال المصابون بمرض الكساح ، وتتمثل أعراض نقص

الفيتامين في كبار السن في حدوث تشنجات قوية نتيجة انخفاض نسبة الكالسيوم في بلازما الدم لدى كبار السن ، ومن الناحية البيوكيميائية أن الإكثار من تناول الفيتامين لدى كبار السن والذين غالبا ماينسون اوينذكرون لتناولهم الفيتامين ويتناولونه أكثر من مرة فيتعرضون لسمية هذا الفيتامين وتظهر عليهم بعض الأعراض مثل الإسهال / فقدان الوزن بكثرة / كثرة الإدرار البولي / خاصة في حالة "POLYNURIA" ، وتتضح العلاقة البايوكيميائية في الطريقة المثلى لوجود نقص في فيتامين "د" الى النشاط الإنزيمي لإنزيم " الفوسفاتيز القلوي . (٢ : ١٩)

وتكمن مشكله البحث في ظهور مشكلات صحية بسبب قلة الحركة وعدم الوعي الغذائي السليم لدي كبار السن مما يسبب إهمال هؤلاء الافراد في تعويض الكميات المفقودة من الكالسيوم مما يستدعي للجسم سحب مخزون الكالسيوم من العظام والأسنان لأستخدامه في مواقع أخرى للجسم وضعف صلابه العظام التي يسببها نقص في مستوى فيتامين (د) الذي يسبب نقصه في ضعف امتصاص الكالسيوم بالجسم وايضا عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس وايضا مع ممارسه الرياضة وعدم تناول القدر الكافي من فيتامين (د) من الغذاء ومن هذا الاتجاه رأي الباحث إجراء دراسته الحاليه .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- نمط الحياة لكبار السن .
- العلاقة بين نمط الحياة ومستوى فيتامين (د) وعنصر الكالسيوم لدى كبار السن .
- نمط الحياة والحالة الصحية (نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم) لدى كبار السن .

تساؤلات البحث:

- ماهو نمط الحياة لكبار السن ؟
- ما العلاقة بين نمط الحياة ومستوى فيتامين (د) والكالسيوم بالدم لدى كبار السن؟
- ما العلاقة بين نمط الحياة والحالة الصحية (نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم) لدى كبار السن؟

مصطلحات البحث:

نمط الحياة :

هو طريقة الفرد في الحياة العامه ، مشتملة علي السلوكيات الغذائية والصحية والغير صحية وايضا عادات النوم . (تعريف أجرني)

فيتامين (د) :

هو فيتامين يسمى بفيتامين الجمال والصحة حيث يساعد علي امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء وترسيبهم في العظام والأسنان ويعطي حماية لجميع أجهزة الجسم ووظائفه. (١٠ : ٤٤-٤٥)

نسبة الدهون بالجسم :

هي دهون الجسم ككل والتي تحتوي على دهون الجسم الأساسية والدهون المخزنة فيه ، وتعتبر الدهون الأساسية في الجسم ضرورية للقيام بالعمليات الحيوية لبقاء الفرد على قيد الحياة .
(تعريف أجرائي)

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة برانست جونسون (٢٠٢١م) (٦)
- عنوان الدراسة : علاقة فيتامين (د) وصحة العظام والوظائف العضلية في لاعبات كرة القدم النسائية للناشئات .
- هدف الدراسة : علاقة فيتامين (د) بصحة العظام ووظائف العضلات ومكونات الجسم والأداء العضلي في التمرين خلال فترات الشتاء الطويلة في السويد للاعبات كرة القدم الناشئات والذين لديهم مشكله في نقص مستوي فيتامين (د) .
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي
- عينة الدراسة : أشتملت علي (٦٠) لاعبة كرة قدم الناشئات من سن (١٣-١٦) سنة .
- أهم النتائج المستخلصة : عند اعطاء فيتامين (د) كمثل غذائي عن طريق الغذاء قام بخفض وتحسن التعب العضلي وتحسن العظام والوظائف الفسيولوجية بالجسم ومرونة الركبة بالجري والمشي يوميا لمدة (٣) شهور وتحسن النسبة بالدم .
- ٢- دراسة ساجابولي كاتيس (٢٠٢١م) (٨)
- عنوان الدراسة : إنتشار نقص فيتامين (د) في لاعبي الهوكي المحترمين .
- هدف الدراسة : الهدف إجراء استعراض لتحديد إنتشار نقص مستوي فيتامين (د) وعدم كفايته لدي اللاعبين المحترفين للهوكي وأن هناك نسبة عالية من اللاعبين من لديهم معاناة من النقص للفيتامين .
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

- عينة الدراسة : أشتملت علي (٤) مجموعات علي أساس مستويات فيتامين (د) في الدم .
- أهم النتائج المستخلصة : مقارنة المجموعات للرياضيين الذين لديهم مستويات كافية من فيتامين (د) أقدم من الرياضيين الذين يعانون من عدم الكافية والاستنتاج أنه علي الرغم من ممارسة الرياضة بفصل الشتاء وقضاء وقت كبير من الوقت والتدريب في الداخل ولاعبي الهوكي المحترفين عنهم لديهم مستويات منخفضة من نقص فيتامين (د) .
- ٣-دراسة أجوستيني (٢٠١٩م)(١)
- عنوان الدراسة : التوعية حول فيتامين (د) وانتشار المكملات ومجموع تناول فيتامين (د) المتوقع عند الرياضيين الجامعيين .
- هدف الدراسة : تهدف إلي دراسته الوعي حول أهميه فيتامين (د) عن طلبه الجامعه من الرياضيين وتقييم علاقه بين هذا الوعي وتناول الفيتامين من مصادر خارجيه .
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي
- عينة الدراسة : أشتملت علي (٨١) من الذكور والأناث الرياضيين والذين قد أجابوا علي الاستبيان .
- أهم النتائج المستخلصة : أوضحت أن الذكور والأناث كان لديهم معدل نقص بأهميه الفيتامين بنسبه (٢٠%) للذكور و (٢٥%) للأناث .
- ٤-دراسة نجلاء فتحي (٢٠١٩م)(١٢)
- عنوان الدراسة : تأثير ممارسه الرياضة والنظام الغذائي علي مستوي فيتامين (د) وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لدي السيدات .
- هدف الدراسة : تأثير ممارسة النشاط الرياضي والنظام الغذائي علي تحسن نسبة فيتامين (د) والكالسيوم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون لدي السيدات .
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي
- عينة الدراسة : أشتملت علي (٢٠) سيدة من غير الرياضيين الأصحاء تراوحت أعمارهن ما بين (٣٠-٤٠) عام .
- أهم النتائج المستخلصة : أدي البرنامج الرياضي والنظام الغذائي إل تحسين مستوي فيتامين (د) ونسبة الكالسيوم وأيضا تحسين في القياسات مكونات الجسم والمتغيرات الفسيولوجية .

٥- دراسة ملك نواز وآخرون (٢٠١٨م) (١١)

- **عنوان الدراسة :** حالات فيتامين (د) في العلاقة مع التمثيل الغذائي والتعرض لأشعة الشمس والسمنة وعوامل نمط الحياة وصحة العظام بين النساء السعوديات قبل انقطاع الطمث .
- **هدف الدراسة :** تحديد من لديهم نقص فيتامين (د) مع فحص المحددات المحتملة لاستهلاك فيتامين (د) وتحديد المصادر الغذائية له ودراسة ارتباط فيتامين (د) وتناول الكالسيوم والعلاقة بينهم حول التعرض لأشعة الشمس وارتباط ذلك بالمستوى لفيتامين (د) بالدم .

- **المنهج المستخدم :** المنهج الوصفي

- **عينة الدراسة :** أشتملت علي (١١٠) من النساء وتم إعطائهم مكملات فيتامين (د) لمدة شهرين .

- **أهم النتائج المستخلصة :** تحسين كثافة العظام ونسبة فيتامين (د) وانخفاض في مؤشر كتلة الجسم BMI والتوعية للنساء السعوديات لأهمية التعرض للشمس والحفاظ علي صحتهن .

٦- دراسة أحمد إسماعيل (٢٠١٤م) (٢)

- **عنوان الدراسة :** فيتامين (د) في الأطفال المصريين المصابين بالسمنة وعلاقته بمقاومته وحساسيه الأنسولين .

- **هدف الدراسة :** تهدف الدراسة لتقييم (٢٥) حاله هيدروكسي فيتامين (د) في الأطفال والمراهقين المصريين المصابين بالسمنة ومدى تأثير مثل هذا النقص إذا كان موجود علي أيض الجلوكوز وهي دراسه مقطعية أجريت بمستشفى جامعة القاهرة .

- **المنهج المستخدم :** المنهج الوصفي

- **عينة الدراسة :** أشتملت علي (٥٠) من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من البدانة نسبة كتلة الجسم (٨٥%) و (٥٠) من الأطفال الذين لا يعانون من البدانة كمجموعة ضابطة وتم فحصهم بدنيا وعمل قياسات أنثروبومترية وتحاليل لفيتامين (د) بالدم .

- **أهم النتائج المستخلصة :** وجد أن (٢٥) طفل مصابين بالبدانة منخفض لديهم فيتامين (د) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من جميع كبار السن الاعضاء بنادى بنها الرياضى للمرحلة السنية من (٤٥ : ٥٥) سنة وعددهم (٤٢٠) فرد ، والذين يمثلون نسبة (٩.٣٣%) من إجمالي أعضاء نادى بنها الذين عددهم (٤٥٠٠) عضو .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عمدية قدرها (٣٢) فرد من كبار السن من الاعضاء المترددين على نادى بنها الرياضى، والذين وافقوا على اجراء الاختبارات عليهم .

وتم تقسيم العينة على النحو الاتي :

عينة الدراسة الاستطلاعية :

عددها (١٢) فرد بغرض تقنين مقياس نمط الحياه والمتغيرات البيوكيميائية والصحية لإجراء معاملات الصدق والثبات بنسبة (٣٣.٣٣ %) من العينة الكلية ومن خارج العينة الاساسية .

عينة الدراسة الأساسية :

عددها (٢٠) فرد بغرض تطبيق مقياس نمط الحياه ومقياس المتغيرات البيوكيميائية والصحية بنسبة (٦٦.٦٧ %) من العينة الكلية وهذا ما يوضحه جدول(١)

جدول (١)

عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الاساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث		مجتمع البحث	فئات البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
٦٢.٥ %	٢٠	٣٧.٥ %	١٢	٧.٦٢ %	٣٢	٤٢٠	كبار السن بنادى بنها الرياضى
٦٢.٥ %	٢٠	٣٧.٥ %	١٢	٧.٦٢ %	٣٢	٤٢٠	المجموع

شروط اختيار عينة البحث :

- المرحلة السنية من (٤٥ : ٥٥) سنة .
- موافقتهم على تطبيق مقياس نمط الحياة والقياسات البيوكيميائية والصحية عليهم .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في متغير السن

(ن = ٣٢)

معامل	معامل	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة	الدلالات
التفطح	الالتواء	المعياري		الحسابي	القياس	المتغيرات الإحصائية
-٠.٨٧	٠.٢٠	٠.٧٦	٥١	٥١.٥٠	سنة	السن

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في متغير السن أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث ان قيمة معامل الالتواء كانت (٠.٢٠). وهذه القيمه تقترب من الصفر ، كما بلغ معامل التفطح (-٠.٨٧) وهذا يعنى أن تنذبذ المنحنى الإعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تشابه أفراد مجموعة البحث في متغير السن

ادوات جمع البيانات:

- مقياس نمط الحياه لكبار السن من (إعداد الباحث)
- القياسات البيوكيميائية قيد البحث (فيتامين د Vitamin D - كالسيوم Total calcium) باستخدام الاختبارات المعملية
- الاختبارات الصحية (نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم) باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم مرفق (٢) .

مقياس نمط الحياه لكبار السن :

قام الباحث بتصميم مقياس نمط الحياه مرفق (٣) لافراد عينة البحث الموضحة بجدول (١) كأداة اساسية لجمع البيانات بهدف معرفة نمط الحياة وعلاقته بمستوي فيتامين (د) والكالسيوم والحالة

الصحية لكبار السن.

وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لبناء مقياس نمط الحياة:

- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- اجراء مقابلة شخصية مع بعض من كبار السن.

المعاملات العلمية لمقياس نمط الحياة:

الصدق:

لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس نمط الحياة قام بالاعتماد على:

صدق المحتوى:

قام الباحث بعرض عبارات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال العلوم الصحية والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة والبالغ عددهم (١٣) خبير مرفق (١) لاستطلاع آراءهم في الاتي :

- التأكد من كفاية ومناسبة العبارات للمقياس .
- التأكد من سلامة الصياغة ووضوح العبارة.
- اضافة او حذف او تعديل او دمج العبارات.

ويوضح جدول (٣) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس نمط الحياة.

جدول (٣)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس نمط الحياة

(ن = ٣١ خبير)

النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م
المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
%١٠٠	١٣	١	%١٠٠	١٣	١	%١٠٠	١٣	١	%١٠٠	١٣	١
%١٠٠	١٣	٢	%١٠٠	١٣	٢	%١٠٠	١٣	٢	%١٠٠	١٣	٢
%٩٢.٣٠	١٢	٣	%١٠٠	١٣	٣	%١٠٠	١٣	٣	%١٠٠	١٣	٣
%١٠٠	١٣	٤	%١٠٠	١٣	٤	%١٠٠	١٣	٤	%١٠٠	١٣	٤
%١٠٠	١٣	٥	%١٠٠	١٣	٥	%١٠٠	١٣	٥	%١٠٠	١٣	٥
%٣٨.٤٦	٥	٦	%١٠٠	١٣	٦	%١٠٠	١٣	٦	%١٠٠	١٣	٦
%١٠٠	١٣	٧	%١٠٠	١٣	٧	%١٠٠	١٣	٧	%٣٨.٤٦	٥	٧
%١٠٠	١٣	٨	%١٠٠	١٣	٨	%٨٤.٦٢	١١	٨	%١٠٠	١٣	٨
%١٠٠	١٣	٩	%١٠٠	١٣	٩	%١٠٠	١٣	٩	%١٠٠	١٣	٩
			%١٠٠	١٣	١٠	%١٠٠	١٣	١٠	%١٠٠	١٣	١٠
						%١٠٠	١٣	١١	%١٠٠	١٣	١١
						%١٠٠	١٣	١٢	%١٠٠	١٣	١٢
						%١٠٠	١٣	١٣	%٣٠.٧٨	٤	١٣
						%٩٢.٣٠	١٢	١٤	%١٠٠	١٣	١٤
						%١٠٠	١٣	١٥	%١٠٠	١٣	١٥
						%١٠٠	١٣	١٦	%١٠٠	١٣	١٦
						%١٠٠	١٣	١٧			
						%١٠٠	١٣	١٨			
						%٩٢.٣٠	١٢	١٩			

يتضح من جدول رقم (٣) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من

عبارات مقياس نمط الحياة والتي تراوحت ما بين (٣٠.٧٨% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة

اتفاق بلغت (٨٤%) فأكثر.

وبناء على آراء السادة الخبراء تم تعديل عبارات المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤)

التعديلات التي تمت بمقياس نمط الحياة

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
٧	اشعر بالالام فى مفاصل الرجلين وقلة الحركة	حذف	-----
١٣	وزنى زائد عن الطبيعى	حذف	-----
٦	أعطي لوزني أهمية كبيرة	حذف	-----

وبناء علي التعديلات التي تمت بمقياس نمط الحياة من حذف بعض العبارات، قد بلغ عدد عبارات استمارة مقياس نمط الحياة بعد التعديل (٥١) عبارة .

صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس نمط الحياة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (٤) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ١٢)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
١	٠.٧٠	١	٠.٧٨	١	٠.٧٣	١	٠.٧٤
٢	٠.٨١	٢	٠.٧٨	٢	٠.٧٥	٢	٠.٧٦
٣	٠.٩٠	٣	٠.٧٤	٣	٠.٧٦	٣	٠.٨١
٤	٠.٧٤	٤	٠.٧٢	٤	٠.٨٤	٤	٠.٧٠
٥	٠.٨٥	٥	٠.٨٨	٥	٠.٨٦	٥	٠.٩٠
٦	٠.٩٥	٦	٠.٨٤	٦	٠.٨٤	٦	٠.٨٥
٧	٠.٧٤	٧	٠.٩٢	٧	٠.٩٥	٧	٠.٧٦
٨	٠.٨٢	٨	٠.٧٨	٨	٠.٨٢	٨	٠.٨٢
٩	٠.٨٦	٩	٠.٦٨	٩	٠.٧٤		
١٠	٠.٨٤	١٠	٠.٨٨	١٠	٠.٨٦		
١١	٠.٨٢	١١	٠.٩٠				
١٢	٠.٨١	١٢	٠.٨٠				
١٣	٠.٨٦	١٣	٠.٧٢				
١٤	٠.٩٢	١٤	٠.٨٨				
		١٥	٠.٧٦				
		١٦	٠.٨٦				
		١٧	٠.٧٤				
		١٨	٠.٧٢				
		١٩	٠.٨٥				

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٥٥٣)

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس ذات دلالة احصائية .

النتائج:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٦) .

جدول (٦)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس نمط الحياه

(ن = ١٢)

معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة
المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
٠.٩٠١	١	٠.٧٤٨	١	٠.٨٣٤	١	٠.٧٠٨	١
٠.٨٤٧	٢	٠.٨٩٥	٢	٠.٧١٤	٢	٠.٧٩٥	٢
٠.٨٠٠	٣	٠.٧٨٠	٣	٠.٨٣٥	٣	٠.٧٨٤	٣
٠.٧٩٣	٤	٠.٨٩٩	٤	٠.٨٣٥	٤	٠.٧٩٠	٤
٠.٧٩٤	٥	٠.٨٩٩	٥	٠.٧٨٠	٥	٠.٨٨٨	٥
٠.٧٩٤	٦	٠.٨٩٩	٦	٠.٩٠٠	٦	٠.٧٩٣	٦
٠.٨٢٦	٧	٠.٧٩٥	٧	٠.٨٢٠	٧	٠.٨٦٣	٧
٠.٨١٤	٨	٠.٧٩٣	٨	٠.٨٠٩	٨	٠.٧٩٠	٨
		٠.٧٩٣	٩	٠.٨٥٥	٩	٠.٨٧٤	٩
		٠.٧٩٦	١٠	٠.٨٣٣	١٠	٠.٧٩٦	١٠
				٠.٨٤٤	١١	٠.٧٩٢	١١
				٠.٨٤٥	١٢	٠.٨٦٤	١٢
				٠.٧٦٩	١٣	٠.٧٩٣	١٣
				٠.٨٣٥	١٤	٠.٧٨٤	١٤
				٠.٨٦٢	١٥		
				٠.٨٢٦	١٦		
				٠.٧٨٤	١٧		
				٠.٨٦٠	١٨		
				٠.٨٦٥	١٩		

معامل ألفا كرونباخ ≤ ٠.٧٠

يتضح من جدول (٦) أن معامل ثبات عبارات المقياس مقبول (أكبر من ٠.٧٠) مما يدل على ثبات عبارات المقياس وإن أي حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات المقياس.

إعداد مفتاح تصحيح مقياس نمط الحياة مرفق (٤)

اعتمد الباحث في تحديد استجابات مقياس الاضطرابات الغذائية على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (موافق - إلى حد ما - غير موافق) وقد أعطت الاستجابات (١، ٢، ٣) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = (٥١ درجة) والدرجة العظمى للمقياس = (١٥٣ درجة) .

ومن خلال تحديد العبارات في اتجاه المقياس وعكس اتجاه المقياس واستخدام مفتاح التصحيح الثلاثي (موافق - إلى حد ما - غير موافق) تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (٧)

جدول (٧)

تحديد مفتاح التصحيح الثلاثي للمقياس

نوع العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
في اتجاه المحور	٣	٢	١
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣

حيث تحتسب الدرجة طبقاً لما يلي :

في حالة العبارات الايجابية تعبر (لا) على انخفاض مستوى نمط الحياة ، (إلى حد ما) على أن نمط الحياة بدرجة متوسطة ، أما (نعم) فهي تدل على ارتفاع درجة نمط الحياة والعكس بالنسبة للعبارات السلبية ويوضح جدول (٨) الحد الأدنى والأقصى للدرجات في المقياس .

جدول (٨)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية للمقياس

م	المقياس	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	مقياس نمط الحياة لكبار السن	٥١	١٥٣

ويوضح جدول (٩) أرقام العبارات في اتجاه المقياس وأرقام العبارات عكس اتجاه المقياس

جدول (٩)

أرقام العبارات في اتجاه المحور وعكس اتجاه المحور في كل محور

م	المحاور	أرقام العبارات في اتجاه المحور	أرقام العبارات عكس اتجاه المحور
١	المحور الأول: نمط الحياة	١١، ١٠، ٩، ٧، ٦، ٣، ٢، ١ ١٤، ١٢،	١٣، ٨، ٥، ٤
٢	المحور الثاني: العادات الغذائية	١٣، ١٢، ١٠، ٩، ٧، ٥، ٤ ١٩، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤،	١٨، ١١، ٨، ٦، ٣، ٢، ١
٣	المحور الثالث: جودة النوم	١٠، ٨، ٥، ٤	٩، ٧، ٦، ٣، ٢، ١
٤	المحور الرابع: العادات الصحية	٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٢، ١	٣

وضع معايير للمقياس :

استخدم الباحث الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (١٠) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحث المعادلة التالية

(الدرجة الخام - المتوسط) ١٠X

الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك) = ————— + ٥٠

الانحراف المعياري

جدول (١٠)

الدرجة الثانية (المعيارية المعدلة لثورنديك) لدرجات المقياس الخام
(ن = ٢٠)

الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام
٥٣.٩٧	١٣٢	٤٦.٠٥	١٠٥	٣٨.١٤	٧٨	٢٤.٠٦	٥١
٥٤.٨٥	١٣٥	٤٦.٩٣	١٠٨	٣٩.٠٢	٨١	٢٥.٨٢	٥٤
٥٥.٧٣	١٣٨	٤٧.٨١	١١١	٣٩.٩	٨٤	٢٨.٤٦	٥٧
٥٦.٦١	١٤١	٤٨.٦٩	١١٤	٤٠.٧٨	٨٧	٣١.١	٦٠
٥٧.٤٩	١٤٣	٤٩.٥٧	١١٧	٤١.٦٥	٩٠	٣٢.٨٦	٦٣
٥٨.٣٧	١٤٦	٥٠.٤٥	١٢٠	٤٢.٥٣	٩٣	٣٣.٧٤	٦٦
٦٠.١٣	١٤٩	٥١.٣٣	١٢٣	٤٣.٤١	٩٦	٣٤.٦٢	٦٩
٦١.٨٩	١٥٢	٥٢.٢١	١٢٦	٤٤.٢٩	٩٩	٣٦.٣٨	٧٢
		٥٣.٠٩	١٢٩	٤٥.١٧	١٠٢	٣٧.٢٦	٧٥

جدول (١١)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس نمط الحياة

الدرجة الثانية	مستوى نمط الحياة
٦١.٨٩ - ٤٦.٠٥	نمط حياة صحي
٤٥.١٧ - ٢٤.٠٦	نمط حياة غير صحي

ثانيا : المتغيرات البيوكيميائية والصحية :

المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث :

■ فيتامين د Vitamin D

■ كالسيوم Total calcium

المتغيرات الصحية قيد البحث :-

■ نسبة الدهون

■ مؤشر كتلة الجسم

وقد قام الباحث بقياس المتغيرات الصحية باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم

bodycomposition مرفق (٢) .

كما استعان الباحث بعدد (٢) فني معمل تحاليل طبية لأخذ عينات الدم (صورة دم كاملة CBC) من عينة البحث وحفظها بالأسلوب المناسب حتي لا تحدث فيها أي تغيرات تؤثر في نتائج التحليل لنقلها إلي المعمل لإجراء التحاليل المطلوبة .

جدول (١٢)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية والصحية قيد البحث

(ن = ٢٠)

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
فيتامين د Vitamin D	Ng/ml	٢١.٦٣	٢١.٥	٦.٤٥	-٠.١٢٥	-٠.٧٨٤
كالسيوم Total calcium	Mg/dl	٦.٨٥	٧.٠٠	١.٨٥	١.١٥٤	١.٤٧٠
نسبة الدهون	Kg	٣١.٧٥	٣١.٥٠	٧.٦٥	٠.٢٥٤	١.٠٥٠
مؤشر كتلة الجسم	Kg/m2	٢٨.٠٥	٢٨.٠٠	٦.٥٤	٠.٩٥١	٠.٨٩٥

يتضح من جدول (١٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية والصحية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-٠.١٢٥ الى ١.١٥٤). وهذه القيمه تقترب من الصفر ، كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-٠.٧٨٤ الى ١.٤٧٠) وهذا يعنى أن تذبذب المنحنى الإعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تشابه أفراد مجموعة البحث في المتغيرات البيوكيميائية والصحية

المعالجات الاحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار T-test لحساب دلالة الفروق
- التكرار والنسبة المئوية.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١٣)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات نمط الحياة لكبار السن

(ن=٢٠)

م	الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %		
	المحور الأول: نمط الحياة								
١	أتمتع بصحة نفسيه سليمة	٨	%٤٠.٠٠	٥	%٢٥.٠٠	٧	%٣٥.٠٠	٢.٠٥	%٥٢.٥٠
٢	أمارس العادات الصحية السليمة	٦	%٣٠.٠٠	٧	%٣٥.٠٠	٧	%٣٥.٠٠	١.٩٥	%٤٧.٥٠
٣	أأخذ الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض	٩	%٤٥.٠٠	٣	%١٥.٠٠	٨	%٤٠.٠٠	٢.٠٥	%٥٢.٥٠
٤	نومي غير كافى	٦	%٣٠.٠٠	٤	%٢٠.٠٠	١٠	%٥٠.٠٠	١.٨٠	%٤٠.٠٠
٥	اسهر كثيرا	٦	%٣٠.٠٠	٥	%٢٥.٠٠	٩	%٤٥.٠٠	١.٨٥	%٤٢.٥٠
٦	أنام يوميا ٨ ساعات	٩	%٤٥.٠٠	٨	%٤٠.٠٠	٣	%١٥.٠٠	٢.٣٠	%٦٥.٠٠
٧	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء	٤	%٢٠.٠٠	٩	%٤٥.٠٠	٧	%٣٥.٠٠	١.٨٥	%٤٢.٥٠
٨	أقضى وقت كثير في مشاهد التلفزيون خلال اليوم	٤	%٢٠.٠٠	٧	%٣٥.٠٠	٩	%٤٥.٠٠	١.٧٥	%٣٧.٥٠
٩	أحرص علي ممارسة الرياضة بانتظام خلال اليوم	٤	%٢٠.٠٠	٦	%٣٠.٠٠	١٠	%٥٠.٠٠	١.٧٠	%٣٥.٠٠
١٠	أعنى بالنظافة والصحة الشخصية	١١	%٥٥.٠٠	٧	%٣٥.٠٠	٢	%١٠.٠٠	٢.٤٥	%٧٢.٥٠
١١	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية	٨	%٤٠.٠٠	٨	%٤٠.٠٠	٤	%٢٠.٠٠	٢.٢٠	%٦٠.٠٠
١٢	أشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي	١١	%٥٥.٠٠	٥	%٢٥.٠٠	٤	%٢٠.٠٠	٢.٣٥	%٦٧.٥٠
١٣	أقضى وقت كثيرا في مشاهدة الموبايل خلال اليوم	٤	%٢٠.٠٠	٨	%٤٠.٠٠	٨	%٤٠.٠٠	١.٨٠	%٤٠.٠٠
١٤	استخدم وسائل المواصلات في قضاء المشاوير	٤	%٢٠.٠٠	٥	%٢٥.٠٠	١١	%٥٥.٠٠	١.٦٥	%٣٢.٥٠

مقياس ليكرت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لا أوافق) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (موافق)

تابع جدول (١٣)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات نمط الحياة لكبار السن

(ن=٢٠)

م	الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %		
	المحور الثاني: العادات الغذائية								
١	أتناول القهوة يوميا	٢	١٠.٠٠ %	٨	٤٠.٠٠ %	١٠	٥٠.٠٠ %	١.٦٠	٣٠.٠٠ %
٢	أتناول المشروبات الغازية بكثرة	٨	٤٠.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٥	٢٥.٠٠ %	٢.١٥	٥٧.٥٠ %
٣	أتناول العشاء قبل النوم مباشرة	١١	٥٥.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٤٠	٧٠.٠٠ %
٤	أشرب كميات كبيرة من السوائل أثناء وبعد الطعام	١١	٥٥.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٥	٢٥.٠٠ %	٢.٣٠	٦٥.٠٠ %
٥	أتناول البروتين في الوجبات الغذائية	١٢	٦٠.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٢.٤٠	٧٠.٠٠ %
٦	أتناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق	٤	٢٠.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٩	٤٥.٠٠ %	١.٧٥	٣٧.٥٠ %
٧	أتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة	١١	٥٥.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٢	١٠.٠٠ %	٢.٤٥	٧٢.٥٠ %
٨	أتناول السكريات بكثرة	٦	٣٠.٠٠ %	١٠	٥٠.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٢.١٠	٥٥.٠٠ %
٩	أفضل تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات	١٢	٦٠.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٢.٤٠	٧٠.٠٠ %
١٠	أختار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية	٨	٤٠.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٢.١٠	٥٥.٠٠ %
١١	أتناول المشروبات المنبهة كثيرا	٨	٤٠.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٨	٤٠.٠٠ %	٢	٥٠.٠٠ %
١٢	أتناول كميات مناسبة من المياه يوميا	١١	٥٥.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٤٠	٧٠.٠٠ %
١٣	أتناول كميات من الفاكهة يوميا	٩	٤٥.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٨	٤٠.٠٠ %	٢.٠٥	٥٢.٥٠ %
١٤	أتناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة	١	٥.٠٠ %	٠	٠.٠٠ %	١٩	٩٥.٠٠ %	١.١٠	٥.٠٠ %
١٥	أتناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣	١	٥.٠٠ %	٠	٠.٠٠ %	١٩	٩٥.٠٠ %	١.١٠	٥.٠٠ %
١٦	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية	١١	٥٥.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٤٠	٧٠.٠٠ %
١٧	أتناول وجباتي الغذائية في توقيتات منتظمة يوميا	٨	٤٠.٠٠ %	٩	٤٥.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٢٥	٦٢.٥٠ %
١٨	أتناول المعلبات المحفوظة كثيرا	٨	٤٠.٠٠ %	٥	٢٥.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٢.٠٥	٥٢.٥٠ %
١٩	أتناول الأطعمة التي تحتوي علي الفيتامينات والأملاح المعدنية يوميا	١٠	٥٠.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٣٥	٦٧.٥٠ %

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٦٦-١.٠٠ (لا أوافق) ، ٢.٣٣-١.٦٧ (إلى حد ما) ، ٣.٠٠-٢.٣٤ (موافق)

تابع جدول (١٣)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات نمط الحياة لكبار السن

(ن=٢٠)

م	الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
	المحور الثالث: جودة النوم								
١	أشعر بالنعاس الشديد خلال النهار	٨	٤٠.٠٠ %	٥	٢٥.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٢.٠٥	٥٢.٥٠ %
٢	أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم	١٠	٥٠.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٣٥	٦٧.٥٠ %
٣	أحتاج إلى النوم خلال النهار	٩	٤٥.٠٠ %	٨	٤٠.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٣٠	٦٥.٠٠ %
٤	لدى القدرة على النوم لمدة كافية	١١	٥٥.٠٠ %	٥	٢٥.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٢.٣٥	٦٧.٥٠ %
٥	انام فترة (٨) ساعات في اليوم الواحد	٩	٤٥.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٢.٢٥	٦٢.٥٠ %
٦	أشاهد أحلام المزعجة أثناء النوم	١١	٥٥.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٤٠	٧٠.٠٠ %
٧	أتوتر وقت الدخول للنوم	١٣	٦٥.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٠	٠.٠٠ %	٢.٦٥	٨٢.٥٠ %
٨	استيقظ مبكرا من النوم	١١	٥٥.٠٠ %	٥	٢٥.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٢.٣٥	٦٧.٥٠ %
٩	استيقظ عدة مرات أثناء النوم	١١	٥٥.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٢.٢٥	٦٢.٥٠ %
١٠	استمر في النوم وقت طويل	٧	٣٥.٠٠ %	٩	٤٥.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٢.١٥	٥٧.٥٠ %
	المحور الرابع: العادات الصحية								
١	أشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي	٨	٤٠.٠٠ %	٩	٤٥.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٢٥	٦٢.٥٠ %
٢	أستخدم الفرشاة والمعجون بانتظام لغسيل الأسنان	١٤	٧٠.٠٠ %	٤	٢٠.٠٠ %	٢	١٠.٠٠ %	٢.٦٠	٨٠.٠٠ %
٣	أقوم بالتدخين	١٤	٧٠.٠٠ %	٠	٠.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٢.٤٠	٧٠.٠٠ %
٤	أمتلك القدرة على اداء الكثير من الاعمال والقيام بواجباتي بصورة جيدة	٨	٤٠.٠٠ %	٩	٤٥.٠٠ %	٣	١٥.٠٠ %	٢.٢٥	٦٢.٥٠ %
٥	أمارس الرياضة باستمرار	٨	٤٠.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٢.١٠	٥٥.٠٠ %
٦	أذهب الى النادي يوميا	٧	٣٥.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٧	٣٥.٠٠ %	٢	٥٠.٠٠ %
٧	أذهب الى الطبيب مباشرة عند الشعور بالاعياء	٤	٢٠.٠٠ %	٨	٤٠.٠٠ %	٨	٤٠.٠٠ %	١.٨٠	٤٠.٠٠ %
٨	أعتمد على الآخرين فى عمل الاشياء	٨	٤٠.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٦	٣٠.٠٠ %	٢.١٠	٥٥.٠٠ %

مقياس ليكرت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لا أوافق) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (موافق)

يتضح من جدول (١٣) والخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات نمط الحياة لكبار السن حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٥% - ٨٢.٥%)

وبالتالى يوجد تفاوت فى آراء عينة البحث وبناء عليه سيقوم الباحث الباحث بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين (احدهما التى حصلت على استجابات عالية ويطلق عليها الباحث المجموعة التى تتميز بنمط صحى والاخرى التى حصلت على استجابات منخفضة ويطلق عليها الباحث المجموعة التى تتميز بنمط غير صحى) .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين مجموعة النمط الصحى ومجموعة النمط الغير صحى

في محاور مقياس نمط الحياة لكبار السن

(ن = ٢٠)

البيانات الإحصائية	مجموعة النمط الصحى (ن=٨)		مجموعة النمط الغير صحى (ن=١٢)		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	س	ع±	
المحور الأول: نمط الحياة	٣١.٥٠٠	١.٥١٢	١٨.٥٨٣	٣.٦٣٠	١٢.٩١٧	١.٣٦٥	*٩.٤٦٥
المحور الثاني: العادات الغذائية	٤٨.٧٥٠	٣.٢٤٠	٣٣.٠٨٣	٢.١٥١	١٥.٦٦٧	١.٢٠٠	*١٣.٠٥٦
المحور الثالث: جودة النوم	٢٨.٣٧٥	١.٠٦١	١٩.٥٨٣	١.٥٠٥	٨.٧٩٢	٠.٦١٦	*١٤.٢٧١
المحور الرابع: العادات الصحية	٢٢.٦٢٥	١.٥٠٦	١٤.٠٨٣	١.٤٤٣	٨.٥٤٢	٠.٦٧٠	*١٢.٧٤٨

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي

درجات المجموعة التى تتميز بالنمط الصحى والمجموعه التى تتميز بنمط غير صحى لصالح

المجموعة الصحية ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٤٦٥ - ١٤.٢٧١) .



شكل (١) دلالة الفروق بين مجموعة التتمط الصفى ومجموعة التتمط الغير صفى فى (محاور مقىاس تمط الحىاه لكبار السن)

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعة الصحية والغير صحية لنمط الحياة في المتغيرات البيوكيميائية

(ن = ٢٠)

المتغيرات	مجموعة نمط الحياة الصحي (ن=٨)		مجموعة نمط الحياة الغير الصحي (ن=١٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
	س	ع±	س	ع±		
فيتامين د Vitamin D	٢٤.٢٥	٧.٦٥	١٩.٥٨	٩.٢٣	٤.٦٧	*٥.٦٨
الكالسيوم Total calcium	٨.٦٥	١,٥٨	٥.٩٥	١.٢٤	٢.٧٠	*٣.٢٥

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

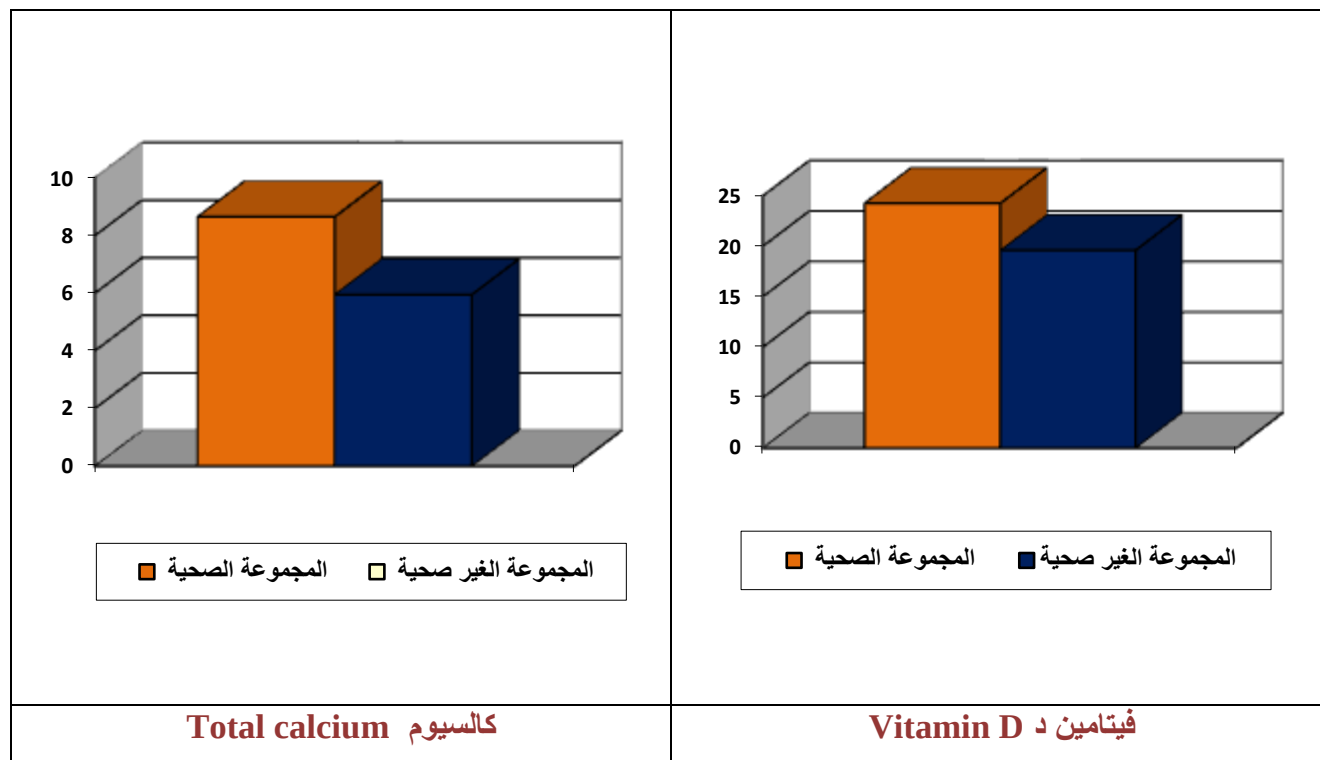
يتضح من نتائج جدول (١٥) والشكل البياني (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة الصحية والغير صحية في المتغيرات البيوكيميائية لصالح المجموعة الصحية ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٥ - ٥.٦٨) .

وتؤكد نتائج دراسة ملك نواز وآخرون (٢٠١٨م) أن تحسين كثافة العظام ونسبة فيتامين (د) وانخفاض في مؤشر كتلة الجسم BMI والتوعية للنساء السعوديات لأهمية التعرض للشمس والحفاظ علي صحتهن .

كما أشارت نتائج دراسة نجلاء فتحي (٢٠١٩م) أنه أدي البرنامج الرياضي والنظام الغذائي إل تحسين مستوي فيتامين (د) ونسبة الكالسيوم وأيضا تحسين في القياسات مكونات الجسم والمتغيرات الفسيولوجية .

وأوضحت نتائج دراسة ساجابولي كاتوس (٢٠٢١م) أن مقارنة المجموعات للرياضيين الذين لديهم مستويات كافية من فيتامين (د) أقدم من الرياضيين الذين يعانون من عدم الكافية والاستنتاج أنه علي الرغم من ممارسة الرياضة بفصل الشتاء وقضاء وقت كبير من الوقت والتدريب في الداخل ولاعبي الهوكي المحترفين عنهم لديهم مستويات منخفضة من نقص فيتامين (د) .

وأكدت نتائج دراسة برانست جونسون (٢٠٢١م) أنه عند اعطاء فيتامين (د) كمثل غذائي عن طريق الغذاء قام بخفض وتحسن التعب العضلي وتحسن العظام والوظائف الفسيولوجية بالجسم ومرونة الركبة بالجري والمشي يوميا لمدة (٣) شهور وتحسن النسبة بالدم .



شكل (١) المتوسط الحسابي للمجموعة الصحية والغير صحية في المتغيرات البيوكيميائية

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعة الصحية والغير صحية لنمط الحياة في المتغيرات الصحية

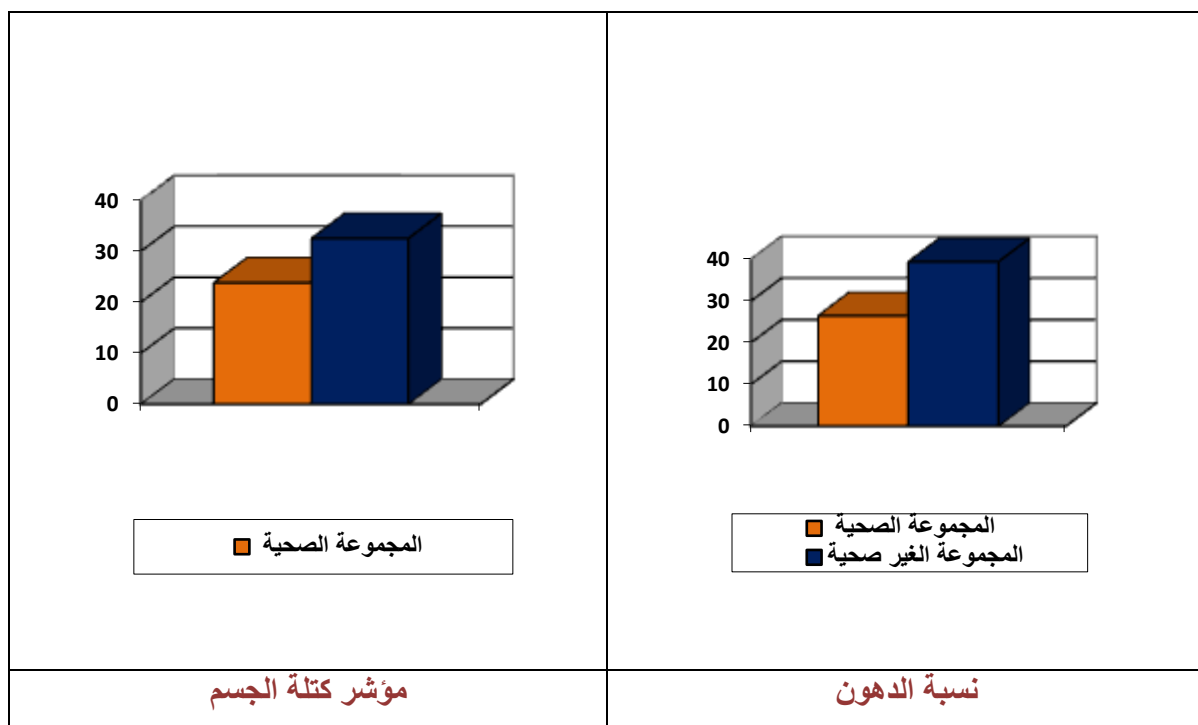
(ن = ٢٠)

المتغيرات	مجموعة نمط الحياة الصحي (ن=٨)		مجموعة نمط الحياة الغير الصحي (ن=١٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
	س	ع±	س	ع±		
نسبة الدهون	٢٦.٥٢	٧.٦٥	٣٩.٤٧	٨.٦٩	١٢.٩٥	*١٤.٦٥
مؤشر كتلة الجسم	٢٣.٨٥	٦.٥٤	٣٢.٥٥	٥.٥٨	٨.٧٠	*٧.٩٧

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من نتائج جدول (١٦) والشكل البياني (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة الصحية والغير صحية في المتغيرات الصحية لصالح المجموعة المجموعة الصحية ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٩٧ - ١٤.٦٥).

وأكدت نتائج دراسة خالد محمد الصادق (٢٠٠٥م) على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نمط الحياة اليومي وأبعاده ونسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي الأصحاء ، وكانت هذه العلاقة عكسية مع نمط الحياة اليومي وأبعاده (النشاط اليومي ، التغذية ، النوم) والعلاقة طردية مع بعد (التدخين) أى كلما زاد درجة تدخين الطالب أدى إلى انخفاض نسبة الدهون ووزن الجسم لديه



شكل (٣) المتوسط الحسابي للمجموعة الصحية والغير صحية في المتغيرات الصحية

الاستخلاصات

في ضوء ما توصل اليه الباحث من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استخلاص الاتي :

- بناء مقياس نمط الحياه لكبار السن والذي يشتمل على اربعة محاور (نمط الحياه ، العادات الغذائية ، جودة النوم ، العادات الصحية)
- المعاملات العلمية لمقياس نمط الحياه تشير الى إمكانية تطبيقه.
- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس نمط الحياه لكبار السن
- وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين نمط الحياه والمتغيرات البيوكيميائية قيد البحث (فيتامين د Vitamin D - كالسيوم Total calcium)
- وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين نمط الحياه والمتغيرات الصحية قيد البحث (نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم)

التوصيات :

في ضوء الاستخلاصات التي توصل إليها البحث يوصى الباحث بمايلي:

- استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحث كوسيلة علمية لقياس نمط الحياه لدى كبار السن.
- يجب ان تهتم الاندية بتشجيع كبار السن على ممارسة الانشطة الرياضية .
- نشر الوعي بين افراد الشعب عامه وكبار السن خاصة عن طريق وسائل الاعلام المختلفة لتوضيح مدى خطورة السمنة على الصحة العامة ونمط الحياه للفرد.
- نشر التثقيف الصحى والوعى الغذائى والرياضى والسلوكيات والعادات الغذائية الصحية بين كبار السن.
- تخصيص مشرفين رياضيين من الاندية لانتشار رياضة كبار السن فى الاندية

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- (١) أجوستيني (٢٠١٩م): التوعية حول فيتامين (د) وانتشار المكملات ومجموع تناول فيتامين (د) المتوقع عند الرياضيين الجامعيين
- (٢) أحمد إسماعيل (٢٠١٤م): فيتامين (د) في الأطفال المصريين المصابين بالسمنة وعلاقته بمقاومته وحساسيه الأنسولين .
- (٣) أحمد توفيق حجازي (٢٠١١) : العلاج بالتغذية ، دارالعلم للثقافة والنشر ، ط ١ ، القاهرة .
- (٤) أماني السيد خضر (٢٠٢١) : أثر العادات الغذائية علي التحصيل الدراسي لطلاب التعليم الأساسي ، ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة.
- (٥) أيمن الحسيني (٢٠١٠) : الأغذية المقومة والفيتامينات الضرورية ، منشأة المعارف ، القاهرة.
- (٦) برانست جونسون (٢٠٢١م): علاقة فيتامين (د) وصحة العظام والوظائف العضلية في لاعبات كرة القدم النسائية للناشئات .
- (٧) زكي محمد حسن (٢٠١٠) : المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضية ، دار الكتاب الحديث ، ط ١ ، القاهرة.
- (٨) ساجابولي كاتيوس (٢٠٢١م): إنتشار نقص فيتامين (د) في لاعبي الهوكي المحترمين
- (٩) عصام جمال ابو النجا (٢٠١٨): الموسوعة العلمية في التغذية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- (١٠) مازن عليان حسين (٢٠١٦) : الغذاء وصحة الإنسان ، موسوعة غذاؤك دوائك ، المكتبة الأكاديمية.
- (١١) ملك نواز وآخرون (٢٠١٨م): حالات فيتامين (د) في العلاقة مع التمثيل الغذائي والتعرض لأشعة الشمس والسمنة وعوامل نمط الحياة وصحة العظام بين النساء السعوديات قبل انقطاع الطمث
- (١٢) نجلاء فتحي (٢٠١٩م): تأثير ممارسه الرياضه والنظام الغذائي علي مستوي فيتامين (د) وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لدي السيدات .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 13) American Journal of clinical nutrition (2018): 1043 –1053
Journal article .
- 14) Paptista sardinha (2010) : Motricidade human por tuguese
journal of human performance studies lishaa ,july .
- 15) Tammy j.ste phenson –wendy j.schiff(2017) : Human
nutrition , science for healthy living , Mc – Grawhill Education .
- 16) Yamada A,Noda Goseki(2020) : Influence of dietary vitamin
D deficiency on bone strength , body composition and muscle in
ovareiec lomized rats fed ahigh–fatdiet Nutrion ,60–87.

المرفقات

مرفق (١)

قائمة أسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الوظيفة
١	أ.د. / أحمد حسن	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان
٢	أ.د/ أشرف نبيه	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان
٣	أ.د/ جيهان يحيي	أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الصحية – كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه الزقازيق
٤	أ.د/ حنان حسنين	أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان
٥	أ.د/ عبد العزيز الملا	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان
٦	أ.د/ علاء نبيه	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان
٧	أ.د/ علاء عليوه	أستاذ الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه الاسكندرية
٨	أ.د/ محسن الدروي	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالهرم - جامعه حلوان
٩	أ.م.د / محمد نصار	أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعه المنوفية
١٠	أ.د/ مسعود غرابه	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعه طنطا
١١	أ.د/ منى قاسم	أستاذ التربية الصحية ، كلية التربية الرياضية - جامعه قناة السويس
١٢	أ.د/ نبيله عمران	أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الصحية – كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه الزقازيق
١٣	أ.د / ناصر السيوفي	أستاذ التربية الصحية بكلية التربية الرياضية جامعه المنيا

• ملحوظة تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً هجائياً

مرفق (٢) الاجهزة والاختبارات المستخدمة في البحث

جهاز تحليل مكونات الجسم INBODY



• مقدمة عن الجهاز

يعد جهاز INBODY من أحدث الأجهزة وأكثرها تطوراً في مجال التعرف على مكونات الجسم من نسب دهون وكتلة عضلية ونسبة معادن العظام بالإضافة إلى معدل التمثيل الغذائي وإعطاء صورة تقريبية للعمر البيولوجي للمختبر حيث يعطي فكرة شاملة عن حالة الجسم الصحية والغذائية بصفه عامه كما أن الجهاز له مصداقية كبيرة حيث تم استخدامه في كثير من البحوث الأجنبية بالإضافة إلى أنه معتمد من هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية الـ FDA

• مكونات الجهاز وملحقاته

يتكون الجهاز من جزأين غير منفصلين:

- الجزء الأرضي وهو عبارة عن قاعدة معدنية على شكل القدم من أسفل ليقف عليها المختبر.

- الجزء العلوى ويكون على شكل مقبض اليد ويكون بمنتصف المقبضين شاشة لإدخال البيانات بها .
- يوجد سلك قوى يصل بين الجزء العلوى والجزء السفلى .
- جهاز لاب توب يتصل بالجهاز أثناء عملية القياس وتشغيل برنامج الجهاز عن طريق الأسطوانة الخاصة بالجهاز .

• الإجراءات المتبعة خلال الفحص بالجهاز

- أن لا يكون الشخص مرتديا ملابس ثقيلة .
- أن لا يكون الشخص حاملا لأي أجهزة إلكترونية .
- أن لا يكون الشخص مرتدي أي حلي أو إكسسوارات .
- أن لا يكون الشخص قد تعرض لزراعه صمام قلب أو شبكية .
- يجب خلع الحذاء و الجوارب قبل الإختبار .
- التأكد من نظافة القدمين واليدين .

• طريقة القياس بالجهاز

بعد تشغيل الجهاز يتم إدخال بيانات اللاعب (طوله- وزنه- الجنس- تاريخ الميلاد- تاريخ القياس) ثم يقف اللاعب على الجهاز بعد التأكد من توافر كل الإجراءات المتبعة خلال الفحص ويكون النظر إلى الأمام ويضع قدميه على الجزء المعدنى أسفل الجهاز مع الالتزام برسمه شكل القدمين ثم يقوم بمسك المقبضين العلويين للجهاز باليدين مع الإلتزام بفرد الذراعين على أن تكون اليدين فى منتصف وأمام الجذع ثم يتم الضغط على زر start لتبدأ عملية القياس .

• مميزات القياس بجهاز (INBODY)

- آمن وسهل الإستخدام.
- الأحدث والأكثر تطورا .
- يستخدم لكافة الأعمار.
- يزود الشخص بمعلومات عالية الدقة عن مكونات جسمه.

- يعطي فكرة شاملة عن حالة الجسم الصحية و الغذائية .
- يفيد في تشخيص إحتباس السوائل .
- يعطي فكرة عن كثافة العظم .
- مفيد للأشخاص الرياضيين .
- معتمد من هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية الـ FDA

• القياسات الخاصة بجهاز تحليل مكونات الجسم INBODY

- النسبة المئوية للدهون بالجسم tbf
- النسبة المئوية للماء بجسم المختبر tbw
- النسبة المئوية لقيمة الكتلة العضلية لجسم المختبر sm
- قيمة الدهون بالكيلو جرام vfi
- مؤشر كتلة الجسم bmi
- الطاقة اللازمة للحفاظ على الوظائف الحيوية بالكيلو كالورى (Basal Metabolic Rate)
- معدل التمثيل الغذائي bmr
- المحتوى المعدنى للعظام bmc
- المجموع total
- العمر البيولوجى bio age . (١٧ : ١٧ - ٢٠)

مرفق (٣)

مقياس نمط الحياه لكبار السن قيد البحث

في الصورة الاولى

المحور الأول: نمط الحياة

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	ارى التعديل
١	أتمتع بصحة نفسيه سليمة			
٢	أمارس العادات الصحية السليمة			
٣	أأخذ الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض			
٤	نومى غير كافى			
٥	اسهر كثيرا			
٦	أنام يوميا ٨ ساعات			
٧	اشعر بالالام فى مفاصل الرجلين وقلة الحركة			
٨	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء			
٩	أقضى وقت كثير في مشاهد التلفزيون خلال اليوم			
١٠	أحرص علي ممارسة الرياضة بانتظام خلال اليوم			
١١	اعتنى بالنظافة والصحة الشخصية			
١٢	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية			
١٣	وزنى زائد عن الطبيعى			
١٤	أشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي			
١٥	أقضى وقت كثيرا في مشاهدة الموبايل خلال اليوم			
١٦	استخدم وسائل المواصلات في قضاء المشاوير			

المحور الثاني: العادات الغذائية

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	ارى التعديل
١	اتناول القهوة يوميا			
٢	اتناول المشروبات الغازية بكثرة			
٣	اتناول العشاء قبل النوم مباشرة			
٤	اشرب كميات كبيرة من السوائل أثناء وبعد الطعام			
٥	أتناول البروتين في الوجبات الغذائية			
٦	أتناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت			
٧	أتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة			
٨	اتناول السكريات بكثرة			
٩	افضل تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات			
١٠	أختار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية			
١١	أتناول المشروبات المنبهة كثيرا			
١٢	أتناول كميات مناسبة من المياه يوميا			
١٣	أتناول كميات من الفاكهة يوميا			
١٤	أتناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة			
١٥	أتناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣			
١٦	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية			
١٧	اتناول وجباتي الغذائية في توقيتات منتظمة يوميا			
١٨	أتناول المعلبات المحفوظة كثيرا			
١٩	أتناول الأطعمة التي تحتوي علي الفيتامينات والأملاح المعدنية يوميا			

المحور الثالث: جودة النوم

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	ارى التعديل
١	أشعر بالنعاس الشديد خلال النهار			
٢	أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم			
٣	أحتاج إلى النوم خلال النهار			
٤	لدى القدرة على النوم لمدة كافية			
٥	انام فترة (٨) ساعات في اليوم الواحد			
٦	اشاهد احلام المزعجة أثناء النوم			
٧	اتوتر وقت الدخول للنوم			
٨	استيقظ مبكرا من النوم			
٩	استيقظ عدة مرات أثناء النوم			
١٠	استمر في النوم وقت طويل			

المحور الرابع: العادات الصحية

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	ارى التعديل
١	اشعر بالنشاط والحيوية اثناء ممارسة النشاط اليومي			
٢	استخدم الفرشاة والمعجون بانتظام لغسيل الاسنان			
٣	اقوم بالتدخين			
٤	امتلك القدرة على اداء الكثير من الاعمال والقيام بواجباتى بصورة جيدة			
٥	امارس الرياضة باستمرار			
٦	أعطي لوزني أهمية كبيرة			
٧	اذهب الى النادي يوميا			
٨	اذهب الى الطبيب مباشرة عند الشعور بالاعياء			
٩	اعتمد على الاخرين فى عمل الاشياء			

مرفق (٤)

مقياس نمط الحياة لكبار السن قيد البحث

في الصورة النهائية

المحور الأول: نمط الحياة

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	أتمتع بصحة نفسية سليمة			
٢	أمارس العادات الصحية السليمة			
٣	أأخذ الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض			
٤	نومي غير كافى			
٥	اسهر كثيرا			
٦	أنام يوميا ٨ ساعات			
٧	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء			
٨	أقضى وقت كثير في مشاهد التلفزيون خلال اليوم			
٩	أحرص علي ممارسة الرياضة بانتظام خلال اليوم			
١٠	أعتنى بالنظافة والصحة الشخصية			
١١	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية			
١٢	أشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي			
١٣	أقضى وقت كثيرا في مشاهدة الموبايل خلال اليوم			
١٤	أستخدم وسائل المواصلات في قضاء المشاوير			

المحور الثاني: العادات الغذائية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	أتناول القهوة يوميا			
٢	أتناول المشروبات الغازية بكثرة			
٣	أتناول العشاء قبل النوم مباشرة			
٤	أشرب كميات كبيرة من السوائل أثناء وبعد الطعام			
٥	أتناول البروتين في الوجبات الغذائية			
٦	أتناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت			
٧	أتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة			
٨	أتناول السكريات بكثرة			
٩	أفضل تناول الأغذية الغنية الكربوهيدرات			
١٠	أختار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية			
١١	أتناول المشروبات المنبهة كثيرا			
١٢	أتناول كميات مناسبة من المياه يوميا			
١٣	أتناول كميات من الفاكهة يوميا			
١٤	أتناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة			
١٥	أتناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣			
١٦	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية			
١٧	أتناول وجباتي الغذائية في توقيتات منتظمة يوميا			
١٨	أتناول المعلبات المحفوظة كثيرا			
١٩	أتناول الأطعمة التي تحتوي علي الفيتامينات والأملاح المعدنية يوميا			

المحور الثالث: جودة النوم

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	أشعر بالنعاس الشديد خلال النهار			
٢	أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم			
٣	أحتاج إلى النوم خلال النهار			
٤	لدى القدرة على النوم لمدة كافية			
٥	انام فترة (٨) ساعات في اليوم الواحد			
٦	أشاهد أحلام المزعجة أثناء النوم			
٧	أتوتر وقت الدخول للنوم			
٨	استيقظ مبكرا من النوم			
٩	استيقظ عدة مرات أثناء النوم			
١٠	استمر في النوم وقت طويل			

المحور الرابع: العادات الصحية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	أشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي			
٢	أستخدم الفرشاة والمعجون بانتظام لغسيل الأسنان			
٣	أقوم بالتدخين			
٤	أمتلك القدرة على اداء الكثير من الاعمال والقيام بواجباتي بصورة جيدة			
٥	أمارس الرياضة باستمرار			
٦	أذهب الى النادي يوميا			
٧	أذهب الى الطبيب مباشرة عند الشعور بالاعياء			
٨	أعتمد على الآخرين فى عمل الاشياء			

مرفق رقم (٥)
مفتاح تصحيح مقياس نمط الحياة

م	نعم	الى حد ما	لا	م	نعم	الى حد ما	لا
المحور الاول				المحور الثالث			
١	٣	٢	١	١	١	٢	٣
٢	٣	٢	١	٢	١	٢	٣
٣	٣	٢	١	٣	١	٢	٣
٤	١	٢	٣	٤	٣	٢	١
٥	١	٢	٣	٥	٣	٢	١
٦	٣	٢	١	٦	١	٢	٣
٧	٣	٢	١	٧	١	٢	٣
٨	١	٢	٣	٨	٣	٢	١
٩	٣	٢	١	٩	١	٢	٣
١٠	٣	٢	١	١٠	١	٢	٣
١١	٣	٢	١	المحور الرابع			
١٢	٣	٢	١	١	٣	٢	١
١٣	١	٢	٣	٢	٣	٢	١
١٤	٣	٢	١	٣	٢	١	٣
المحور الثاني				٤	٣	٢	١
١	١	٢	٣	٥	٣	٢	١
٢	١	٢	٣	٦	٣	٢	١
٣	١	٢	٣	٧	٣	٢	١
٤	٣	٢	١	٨	١	٢	٣
٥	٣	٢	١				
٦	١	٢	٣				
٧	٣	٢	١				
٨	١	٢	٣				
٩	٣	٢	١				
١٠	٣	٢	١				
١١	١	٢	٣				
١٢	٣	٢	١				
١٣	١	٢	٣				
١٤	٣	٢	١				
١٥	٣	٢	١				
١٦	٣	٢	١				
١٧	٣	٢	١				
١٨	١	٢	٣				
١٩	٣	٢	١				