



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Relationship between quality of life and regular walking among older women

Authors: Mazen Al-Jassas¹



Hani Al-Hajouj²



Arjwan Qurban³



Manar Al-Hussaini⁴



Tariq Al-Suqairan⁵



King Saud University / College of Sports Sciences and Physical Activity^{1,2,3,4,5}

Article information

Article history:

Received 18/04/2026

Accepted 21/08/2026

Available online 15, 2026

Keywords:

, Quality of life, regular walking, older women, physical activity.

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i5.1653>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 4, 2026

Pages:145-158

Abstract

This study aimed to examine the relationship between quality of life and regular walking among older women. The study sample consisted of (54) women aged 50 years and above, who were randomly selected. The descriptive research design was employed due to its suitability to the nature of the study.

The results revealed that women who engaged in regular low-intensity walking for 30 minutes per day reported a higher level of quality of life, particularly in the physical, psychological, social, and environmental domains. In contrast, non-regular walkers demonstrated a higher level of psychological and environmental well-being, while their physical and social health levels were moderate, resulting in a lower overall quality of life compared to regular walkers. The findings also indicated that regular daily walking improved quality of life by approximately (0.06), equivalent to (2%), and contributed to a reduction in chronic diseases by approximately (0.41), equivalent to (41%).

Accordingly, the study recommends developing structured walking programs for women tailored to their physical capabilities, aiming to enhance quality of life and encourage their participation in such programs.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



جودة الحياة وعلاقتها بالمشي المنتظم يومياً لدى بعض النساء كبيرات السن

مازن الجصاص¹ هاني الهاجوج² ارجوان قربان³

منار الحصيني⁴ طارق الصقيران⁵

جامعة الملك سعود / كلية علوم الرياضة والنشاط البدني^{5,4,3,2,1}

الملخص

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/04/18

القبول: 2026/08/21

التوفر على الانترنت: 15 ايلول، 2026

الكلمات المفتاحية:

جودة الحياة، المشي المنتظم، النساء كبيرات السن، النشاط البدني

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 5 2026

الصفحات: 145-158

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على "جودة الحياة وعلاقتها بالمشي المنتظم لدى بعض النساء كبار السن". وبلغت عينة الدراسة (54) امرأة ممن تفوق أعمارهن (50) عاماً، وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية، واستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة. وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن ممارسات المشي المنتظم منخفض الشدة لمدة (30) دقيقة يومياً يتمتع بمستوى مرتفع من جودة الحياة، ولا سيما في جوانب الصحة الجسدية والصحة النفسية والجوانب الاجتماعية والبيئية. أما غير الممارسات للمشي المنتظم منخفض الشدة، فقد تمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسية والبيئية، في حين كان مستوى الصحة الجسدية والاجتماعية متوسطاً، الأمر الذي جعلهن يتمتعن بمستوى جودة حياة أقل مقارنة بممارسات المشي المنتظم. وأظهرت النتائج أن ممارسة المشي المنتظم يومياً تحسن جودة الحياة بمقدار (0.06) أي ما يقارب (2%)، كما تسهم في الحد من ظهور الأمراض المزمنة بمقدار (0.41)، أي ما يقارب (41%). وعليه، توصي الدراسة بوضع برامج مخصصة للنساء لممارسة المشي اليومي بما يتناسب مع قدراتهن؛ بهدف تحسين جودة الحياة، وتشجيعهن على المشاركة في هذه البرامج.

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعد المشي من أكثر الأنشطة البدنية ملائمة لكبار السن، نظراً لسهولة ممارسته وارتباطه الوثيق بالحياة اليومية والتنقل. كما يساهم المشي في تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية، ويعزز الاندماج الاجتماعي. إضافة إلى ذلك، يساعد المشي في الحفاظ على القدرة الحركية، في حين تُعد قلة الحركة سبباً رئيسياً لانخفاض جودة الحياة لدى كبار السن. وجودة الحياة مؤشراً يعكس مستوى رفاهية أفراد المجتمع وقدرتهم على تلبية احتياجاتهم الأساسية. ويساهم الاهتمام بالصحة العامة والنفسية والبدنية والاجتماعية بشكل مباشر في تحسين جودة الحياة. ويُعد المشي المنتظم نوع من أنواع النشاط البدني ومن أبرز العوامل الداعمة لذلك، لما له من دور في تحسين الصحة البدنية، والتحكم في التوتر، وتعزيز الطاقة، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على جودة الحياة بشكل عام. (Bechtold et al., 2021)

ومع التقدم في العمر، فإن معدلات الحركة لدى النساء تقل، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى المشي، وهو ما ينعكس سلباً على جودة الحياة. حيث يعاني كبار السن من قيود وظيفية وحركية ناتجة عن ضعف القوة العضلية وتراجع القدرة الحركية المقاسة بالأداء البدني. إلا أن ممارسة المشي المنتظم يمكن أن تساهم في تقليل هذا الانخفاض وتحسين كل من الوظائف البدنية والمعرفية، وهما عنصران أساسيان في جودة الحياة، بينما يؤدي الانخفاض التدريجي في ممارسة المشي إلى تدني جودة الحياة مع مرور الوقت. إضافة إلى ذلك، يساعد المشي المنتظم في الحفاظ على القدرة الحركية، في حين تُعد قلة الحركة سبباً رئيسياً لانخفاض جودة الحياة لدى كبار السن. (Groessl et al., 2019) (Ma et al., 2025)

وتشير الإحصاءات إلى أن المشي بشكل عام يُعد أكثر أشكال النشاط البدني شيوعاً ضمن أنشطة التنقل (Alhayya, 2025). كما أن الانتظام في ممارسته يساهم في تحسين معظم أبعاد جودة الحياة وتحقيق التوازن، وتعزيز الصحة العقلية، وتقليل احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة. كما يساعد تحقيق التوازن بينها إلى رضا الأفراد عن حياتهم (Soleimani, 2024).

تبرز أهمية فهم العوامل المؤثرة في جودة الحياة، خاصة في ظل التحولات التنموية التي تشهدها المملكة العربية السعودية وأهدافها المستقبلية، حيث تُعد جودة الحياة أحد المحاور الأساسية في برامج (Vision, 2030)، التي تركز على تعزيز الرفاهية الصحية والنفسية والاجتماعية، ومن ذلك تشجيع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتحسين جودة حياة الأفراد والمجتمع

وقد أظهرت دراسات سابقة وجود ارتباط بين ممارسة المشي كنشاط بدني والأمراض المزمنة المختلفة مثل السمنة وهشاشة العظام وجودة الحياة لدى كبار السن. حيث يعاني الأفراد المصابون بالأمراض المزمنة من انخفاض ملحوظ

في جودة الحياة نتيجة قلة الحركة وما يترتب عليها من إجهاد المفاصل وظهور الآلام والتعب، مما يحد من قدرتهم على ممارسة المشي المنتظم بشكل يومي (Lee et al., 2025) .

ويُعد تمتع المرأة بمستوى مرتفع من جودة الحياة عاملاً مؤثراً ينعكس بشكل مباشر على صحة المجتمع، ويمتد أثره ليشمل صحة الأجيال القادمة. كما تؤدي المرأة دوراً محورياً بوصفها نموذجاً يُحتذى به لأطفالها خلال عملية التنشئة، مما يسهم في ترسيخ المعايير المجتمعية المرتبطة بممارسة النشاط البدني وتعزيز جودة حياة الأفراد.

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام البحثي بجودة الحياة، إلا أن الدراسات العربية التي تناولت دور المشي في تحسين جودة الحياة، خصوصاً لدى كبار السن -على حد علم الباحثين- لا تزال محدودة. وكذلك الدراسات التي تناولت العلاقة بين النشاط البدني وجودة حياة النساء قليلة. ومن هنا تبرز الحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات لفهم دور المشي المنتظم في تحسين جودة الحياة وتشجيع هذه الفئة على ممارستها، باعتباره نشاطاً آمناً، سهل التطبيق، ومنخفض التكلفة. وعليه، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالمشي المنتظم يومياً لدى كبار السن من النساء.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن من خلال الأهداف الفرعية التالية

- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الممارسين المشي اليومي المنتظم والغير المنتظم لدى النساء كبيرات السن
- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن.
- التعرف على الانحدار الخطي للعلاقة بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن.

تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة للإجابة على التساؤل العام جودة الحياة وعلاقتها بالمشي المنتظم يومياً لدى كبار السن من النساء من خلال الأسئلة الفرعية التالية:

- ما مستوى جودة الحياة لدى الممارسين المشي اليومي المنتظم والغير المنتظم لدى النساء كبيرات السن؟
- ما العلاقة بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن؟
- ما هو الانحدار الخطي للعلاقة بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن وفقاً إلى تحسن جودة الحياة، والحد من الإصابة بالأمراض المزمنة؟

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي الارتباطي لملاءمته لطبيعة أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من النساء السعوديات الممارسات للمشي المنتظم وغير المنتظم، ممن تزيد أعمارهن عن (50 عاماً). وكان من المنطقة الشرقية.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة، من خلال الاستجابة على الاستبانة الإلكترونية، عبر النساء الممارسات للممشى أو الكورنيز في المنطقة الشرقية، سواءً ممن يمارسن المشي بشكل منتظم أو عشوائي.

وبلغ حجم العينة (54) امرأة، حيث كان عدد الممارسات للمشي المنتظم (37%) مقابل (63%) يمارسن المشي بشكل غير منتظم. كما بلغ عدد المصابات بالأمراض المزمنة (35.2%)، والجدول رقم (1) يوضح توصيف عينة الدراسة.

جدول رقم (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة متغير العمر والمشي بالدقيقة

المتغير	م	ع
العمر	55	5.5
المشي بالدقيقة في اليوم	32	24.8

ويتضح من الجدول رقم (1) أن متوسط أعمار عينة الدراسة من النساء بلغ (55 عاماً)، كما بلغ متوسط عدد دقائق ممارسة المشي بشكل عام (32 دقيقة) يومياً، مع انحراف معياري (24.8)، مما يشير إلى وجود تباين في ممارسة المشي المنتظم لدى عينة الدراسة بشكل عام.

اداءة الدراسة:

بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات والأدبيات العلمية، تم استخدام مقياس جودة الحياة المعتمد من منظمة الصحة العالمية (WHOQOL - BREF)، والمكوّن من أربعة أبعاد لجودة الحياة، وهي: (الصحة الجسدية، الصحة النفسية، الصحة الاجتماعية، والصحة البيئية)، بعدد (26 فقرة).

تصحيح المقياس

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للإجابة على فقرات المقياس، ويتبع هذا المقياس تدرجاً في الدرجات تبعاً لإيجابية أو سلبية الفقرات. وقد تم عكس الفقرات السالبة قبل التحليل الإحصائي، بحيث تأخذ الفقرات الموجبة الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، بينما تُعطى الفقرات السالبة الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، وبعد عكس الاستجابات تصبح جميع الفقرات في الاتجاه نفسه (1، 2، 3، 4، 5).

كما تم استخدام برنامج (SPSS) للحصول على النتائج من خلال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري. وقبل البدء بالتحليل الإحصائي، تم حساب طول الخلية من خلال المعادلة: (المدى ÷ 5 = طول الخلية)، وبالتالي (5 - 1 ÷ 0.8 = 5)، أي أن طول الخلية يساوي (0.08) وعليه، يوضح الجدول رقم (2) مستويات جودة الحياة وفقاً لأطوال الخلايا للاستجابات.

جدول رقم (2) أطوال الخلايا لمعرفة المستوى للاستجابات لجودة الحياة	
المستوى	المتوسط الحسابي
عالي جداً	4.20 إلى 5
عالي	3.40 إلى أقل من 4.20
متوسط	2.60 إلى أقل من 3.40
منخفض	1.80 إلى أقل من 2.60
منخفض جداً	1 إلى أقل من 1.80

المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- معامل بيرسون
- الانحدار الخطي البسيط

النتائج والمناقشة

للإجابة على التساؤل الذي ينص على: "ما مستوى جودة الحياة لدى الممارسات للمشي اليومي المنتظم وغير المنتظم لدى النساء كبيرات السن؟"، تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى جودة الحياة، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

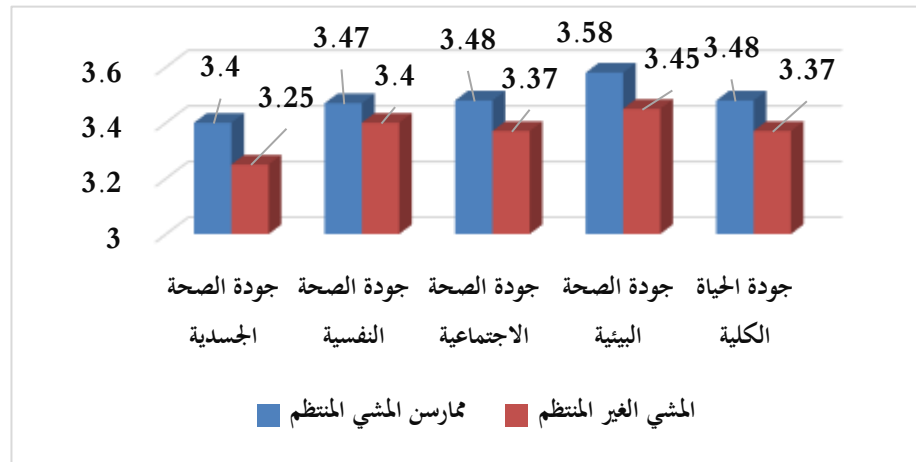
جدول رقم (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى الممارسات المشي اليومي المنتظم وغير المنتظم لدى النساء كبيرات السن (ن=54)

ممارسات المشي المنتظم			ممارسات المشي الغير المنتظم			الابعاد
م	ع	المستوى	م	ع	المستوى	
3.40	0.70	عالي	3.25	0.55	متوسط	جودة الصحة الجسدية
3.47	0.73	عالي	3.40	0.57	عالي	جودة الصحة النفسية
3.48	0.62	عالي	3.37	0.85	متوسط	جودة الصحة الاجتماعية
3.58	0.55	عالي	3.45	0.77	عالي	جودة الصحة البيئية
3.48	0.58	عالي	3.37	0.62	متوسط	جودة الحياة الكلية

يتضح من الجدول رقم (3) أن مستوى جودة الحياة لدى الممارسات للمشبي اليومي بشكل منتظم كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.48). وكانت جودة الحياة بمستوى عالٍ في أبعاد (الصحة النفسية، والاجتماعية، والبيئية) بمتوسطات حسابية بلغت (3.47، 3.48، 3.58) على التوالي.

بينما كان مستوى جودة الحياة لدى الممارسات للمشبي غير المنتظم متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.37). وكان المستوى عالياً في بعدي (الصحة النفسية والبيئية) بمتوسطات حسابية (3.40، 3.45) على التوالي، في حين كان المستوى متوسطاً في بعدي الصحة الجسدية والاجتماعية (3.25، 3.37).

ويشير ذلك إلى أن ممارسة المشبي بشكل منتظم تسهم في تحسين جودة الحياة لدى النساء كبيرات السن، ويُعزى ذلك إلى أن المشبي يساعد على تقوية العضلات العاملة، إضافةً إلى زيادة عدد ضربات القلب، مما يُحسن من اللياقة القلبية التنفسية.



شكل رقم (1) هذا الشكل يوضح مستوى جودة الحياة لدى الممارسات المشبي اليومي المنتظم والغير المنتظم لدى النساء كبيرات السن.

ويعتبر المشبي الطبيعي شكل من أشكال النشاط البدني الشامل الذي يحسن وظائف الجهاز التنفسي والدورة الدموية من خلال تزويد الجسم بالأكسجين. كما أن المشبي يساعد كبار السن في تقليل مشاكل الحركة والرعاية الذاتية، وممارسة الأنشطة المتعددة في حياتهم اليومية. كما أن المحافظة على المشبي المنتظم تساعد في تحسين جودة الحياة، خاصة في الجانبين الجسدي والنفسي، مقارنة بالممارسات غير المنتظمة أو العشوائية، أو لدى اللواتي لا يمارسن المشبي.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Lee et al., 2025) التي تشير إلى أن المشبي منخفض الشدة في الأماكن العامة مثل الحدائق والكورنيش يسمح بالتفاعل الاجتماعي والاستمتاع بالطبيعة والذكريات الجميلة، مما ينعكس إيجاباً على جودة الحياة الاجتماعية والبيئية.

كما تؤكد دراسة (Al-Hajuj & Al-Jassas, 2025)، أن المشي المنتظم منخفض الشدة يساعد كبار السن على تحسين التحمل العضلي من خلال تحسين التحمل الهوائي العضلي، مما يساهم في تعزيز القدرة على أداء الأعمال اليومية والأنشطة المختلفة. إضافة إلى تحسين التوازن وتطوير القوة الحركية والكفاءة الوظيفية، وبالتالي تتحسن الكفاءة الحياتية، وهو ما ينعكس إيجاباً على جودة الحياة لديهم.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن ممارسة المشي المنتظم منخفض الشدة يساهم في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن في جميع المجالات (الجسدية، النفسية، الاجتماعية، والبيئية)، مقارنة بالمشي العشوائي أو المنقطع مثل المشي أثناء الأعمال المنزلية أو التسوق. كما لوحظ أن بعض النساء يمارسن المشي قدر الإمكان بشكل منتظم في الأماكن العامة مثل الممشى والحدائق والكورنيش من أجل تعزيز الصحة العامة، مما يساهم في تحسين جودة الحياة لديهن.

للإجابة على التساؤل الذي ينص على: "ما العلاقة بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن؟"، تم استخدام معامل بيرسون لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة والمشي، والجدول رقم (4) يوضح ذلك. جدول رقم (4) قيمة معامل بيرسون لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن.

المشي المنتظم		المحاور
مستوى الدلالة	قيمة معامل بيرسون	
0.01	**0.70	جودة الصحة الجسدية
0.02	*0.62	جودة الصحة النفسية
0.01	**0.73	جودة الصحة الاجتماعية
0.08	0.50	جودة الصحة البيئية
0.01	**0.72	جودة الحياة الكلية

**دال احصائياً عند مستوى (0.01) *دال احصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول رقم (4) وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى كبار السن من النساء، حيث بلغت قيمة معامل بيرسون (0.72)، وهي علاقة إيجابية أعلى من المتوسط.

كما كانت العلاقة إيجابية وأعلى من المتوسط في أبعاد جودة الحياة (الصحة الجسدية، والصحة النفسية، والصحة الاجتماعية) إذ بلغت قيم معامل بيرسون (0.70، 0.62، 0.73) توالياً، بينما لم تكن هناك علاقة دالة بين المشي المنتظم وجودة الحياة (الصحة البيئية)، حيث كان معامل بيرسون (0.50)، وهو غير دال عند مستوى (0.05). ويعود سبب ذلك إلى أن النساء يمارسن المشي المنتظم من أجل التواصل الاجتماعي أو الممارسة الجماعية أو الممارسة من أجل إنقاص الوزن والمحافظة على الصحة، وفي بعض الأحيان قد يكون المشي في الأماكن العامة مثل المجمعات التسوقية من أجل التسوق.

ترتبط جودة الحياة ارتباطاً إيجابياً مع الصحة الذاتية لدى كبار السن، لأنهم يقيمون الصحة بقدرتهم على القيام بالمهام والأعمال اليومية من خلال تصورهم المدرك للذات، كما أن العلاقة بين جودة الحياة الاجتماعية مع الاندماج والتفاعل الاجتماعي تؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والحد من العزلة الاجتماعية التي تحدث لدى كبار السن. علاوة على ذلك، المشي المنتظم يساعد على القدرة الحركية التي تساهم في الممارسة خارج المنزل والشعور بالرضا في الحياة، ويحسن الصحة الجسدية والوظائف الحركية، والمشي المنتظم يحسن جودة الحياة بطريقة غير مباشرة من خلال التحرر من قيود الألم وضعف التوازن الحركي وتطور القوة العضلية (Bechtold et al., 2021). (Kolokoltsev et al., 2022)

كما أن المشي بشكل عام يتيح الفرص لكبار السن للتنقل من مكان إلى آخر بشكل مستقل، مما يمكنهم من الشعور بالثقة في قدرتهم على القيام بالمهام اليومية والخروج ومقابلة الآخرين، وهذا يؤدي إلى تحسن في الجانب النفسي، خاصة عند ممارستهم المشي المرغوب لديهم، والسبب يعود إلى وقت الفراغ الذي يحاولون استغلاله في التفاعل الاجتماعي. لذا يعتبر المشي محورياً أساسياً في حياة كبار السن، إذ تضعف العضلات مع التقدم في السن، فلا بد من ممارسة المشي الذي يعد أقل نشاط بدني جهداً من أجل الصحة العامة، ومن خلاله يتم تحسين جودة الحياة بطريقة غير مباشرة (Bolotin & Bakayev, 2017) (Ma et al., 2025).

وتشير دراسة (Eatia, 2026)، إلى أن النشاط البدني المنتظم لكبار السن يساعد في تطوير التوازن وتقوية العضلات والوقاية من السقوط أو التعثر، كما يساهم في تحسين المزاج والوظائف الإدراكية، وهذا يؤدي إلى تحسن في التفاعل الاجتماعي والخروج من العزلة الاجتماعية، وبالتالي تقل مستويات التوتر والقلق والخوف من الموت، بل ويحسن مستوى النوم والظروف الصحية المصاحبة للتقدم بالعمر.

وعلاوة على ذلك، المشي له أكثر من فائدة، إذ يساعد على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، واللياقة القلبية التنفسية والقوة العضلية، خاصة إذا كان بشكل منتظم، ومع الاستمرار في المشي يمكن الزيادة التدريجية من أجل زيادة الفوائد الصحية، إضافة إلى تحسين التوازن وتقليل احتمالية السقوط أثناء الحركة.

للإجابة على التساؤل الذي ينص على: "ما هو الانحدار الخطي للعلاقة بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن وفقاً لتحسن جودة الحياة والحد من الإصابة بالأمراض المزمنة؟"، تم استخدام الانحدار الخطي البسيط لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة والمشي، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول رقم (5) قيمة الانحدار الخطي لمعرفة للعلاقة بين جودة الحياة المشي المنتظم يوميا لدى النساء كبيرات السن وفقاً إلى تحسن جودة الحياة، والحد من الإصابة بالأمراض المزمنة.

المحاور	المشي المنتظم		
	قيمة بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
جودة الحياة الكلية	0.06	*1.89	0.03
الامراض المزمنة	-0.41	-2.59**	0.01

**دال احصائياً عند مستوى (0.01) *دال احصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول رقم (5) الانحدار الخطي لمعرفة للعلاقة بين جودة الحياة والمشي المنتظم يومياً لدى النساء كبيرات السن وفقاً لتحسن جودة الحياة والأمراض المزمنة، حيث بلغت قيمة (بيتا = 0.06) لجودة الحياة للممارسات المشي المنتظم بشكل يومي، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05). وهذا يدل على أن ممارسة المشي اليومي يساعد على تحسين جودة الحياة بمقدار (6%)، بينما تقل الأمراض المزمنة، حيث بلغت قيمة (بيتا = -0.41)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على أن ممارسة المشي المنتظم يساعد على تقليل الأمراض المزمنة بمقدار (41%).

ويعود سبب ذلك إلى أن ممارسة المشي المنتظم خلال اليوم الواحد يساعد على تحسين نسبة السكر في الدم، وخاصة أن السكر التراكمي يكون في مستواه الطبيعي، إضافة إلى تحسن ضغط الدم والمحافظة على ثباته، وهذا يؤدي إلى شعور المشاركات بأن الصحة العامة تتحسن، وبالتالي تتحسن جودة الحياة من خلال الممارسة المنتظمة يومياً.

كما أن ممارسة الأنشطة البدنية بشكل عام تحسن الجانب النفسي وتساعد على التخلص من ضغوط الحياة، خاصة لدى النساء نظراً لتعدد الأدوار الأسرية والعملية والاجتماعية، إذ يختلف نمط الحياة لدى النساء عن الرجال، حيث إنهن يقمن بالتربية والعمل إضافة إلى العلاقات الاجتماعية، وهذا يؤثر على مشاركتهن في النشاط البدني وبالخصوص المشي المنتظم.

وبشكل عام فإن ممارسة النساء للمشي تعزز جودة الحياة لديهن (Kaya et al., 2023). وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Soleimani, 2024) التي أكدت على أن ممارسة المشي حتى في المنزل بشكل منتظم تسهم في تحسين جودة الحياة، مع تحسن مستوى السكر في الدم لدى كبار السن، وتعزيز الجانب العقلي، والمحافظة على الصحة العامة والاستقلالية والاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة والإنتاجية.

كما أن ممارسة المشي المنتظم يزيد من إنتاج الطاقة الهوائية، بالإضافة إلى تحقيق التوازن في تنظيم إنتاج الطاقة مثل تنظيم مقاومة الإنسولين، مما يقلل من الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وضغط الدم وبعض الأمراض القلبية والتنفسية وغيرها.

إضافة إلى ذلك، يساهم المشي المنتظم في تقليل الاضطرابات الأيضية التي تحد من قدرة كبار السن على التعايش بشكل مستقل والاعتماد على النفس، مما قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والحاجة إلى الرعاية والمساعدة في المهارات الحياتية. وبالتالي، فإن المشي يعد نوعاً من النشاط البدني الذي يساعد في إنتاج الطاقة التي تؤثر في العمليات الأيضية والقلبية، وتحسين المناعة، إضافة إلى الجانب الإدراكي وتحسن العمليات العقلية (Lee et al., 2025).

وهذا ما أشارت إليه دراسة، (Alfawaz et al., 2021) حيث أوضحت أن كبار السن ينبغي عليهم ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لا يقل عن (150 دقيقة) أسبوعياً، أي بمعدل ساعتين ونصف، أو (75 دقيقة) من النشاط البدني الهوائي عالي الشدة، أو مزيج من النشاط البدني المعتدل إلى العالي الشدة موزع على مدار الأسبوع، وذلك للمحافظة على اللياقة العضلية بشكل متكامل وزيادة القوة ومتانة العظام والعضلات والأربطة والأوتار، إضافة إلى تعزيز التوازن والمرونة والصحة العامة للحد من سلوك الخمول.

القيود بالدراسة

في هذه الدراسة تم الالتزام بأن يكون المشاركون من ذوي الأعمار (50 سنة) فأكثر، لكي تكون استجاباتهم واقعية على الأسئلة. حيث أن من يتجاوز عمره (70 سنة فأكثر) يحتاج بعضهم إلى من يقرأ لهم الأسئلة ويقومون هم بتحديد الإجابة.

الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية، توصلت الدراسة إلى أن ممارسة المشي المنتظم بمقدار (30 دقيقة) يومياً لها تأثير إيجابي على مستوى جودة الحياة، والحد من الأمراض المزمنة لدى كبار السن من النساء، مقارنة بمن يمارسن المشي العشوائي أو غير المنتظم. حيث كان مستوى جودة الحياة لدى الممارسات للمشي المنتظم مرتفعاً، كما كانت العلاقة بين المشي وجودة الحياة إيجابية وأعلى من المتوسط. إذا تحسن من ممارسة الحياة لديهن على الجانب الاجتماعي والنفسي والبيئي. إضافة إلى الحد من الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وهشاشة العظام وغيرها

وعليه، يوصي الباحثون من خلال نتائج هذه الدراسة بعمل برامج للمشي المنتظم لتحسين جودة الحياة لدى النساء كبيرات السن، وتشجيعهن على المشاركة في هذه البرامج. كما يُوصى بإجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات إضافية مثل مؤشر كتلة الجسم، ونوع الأمراض المزمنة، وعلاقتها بممارسة النشاط البدني وجودة الحياة لدى كبار السن.

References

- Alfawaz, R. A., Aljuraiban, G. S., AlMarzooqi, M. A., Alghannam, A. F., BaHamam, A. S., Dobia, A. M., Alothman, S. A., Aljuhani, O., & Aljaloud, K. S. (2021). The recommended amount of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration for healthy Saudis: A joint consensus statement of the Saudi Public Health Authority. *Annals of Thoracic Medicine*, 16(3), 239–244. https://doi.org/10.4103/atm.atm_33_21
- Al-Dosari, M. A., Noor, S. J., Jabrin, S. A. R., Al-Eissa, S. K., Al-Subaie, S. S., Al-Subaie, A. N., Salama, R. W., Al-Qarni, K. A., Al-Oufi, K. A., Al Kadam, M. N., & Al-Kilani, L. F. (2025). Quality of physical, psychological, and social life among female sport sciences students and its relationship with physical, psychological, and social aspects. *European Journal of Sport Sciences and Technologies*, (15), 89–116.
- Al-Hajoj, H. Z., & Al-Jassas, M. S. (2025). The effect of a modified bodyweight exercise program on developing muscular endurance among older adults: A pilot study. *Jordanian Journal of Physical Education and Movement Sciences*, 2(4), 58–68.
- Atiya, A. T. M. (2026). Using aquatic recreational activities as a preventive strategy to reduce social isolation and improve the quality of life among older adults. *Scientific Journal of Physical Education and Sports*, 27(27), 1–49.
- Bechtold, U., Stauder, N., & Fieder, M. (2021). Let's walk it: Mobility and the perceived quality of life in older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11515. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111515>

- Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions necessary for effective speed–strength training of young football players (15–17 years old). *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 405–413.
- Groessl, E. J., Kaplan, R. M., Rejeski, W. J., Katula, J. A., Glynn, N. W., King, A. C., Pahor, M., et al. (2019). Physical activity and performance impact long–term quality of life in older adults at risk for major mobility disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(1), 141–146.
- Kaya, C., Yıldırım, S., Yazıcı, T., Bulğay, C., Çakır, V. O., & Cerit, M. (2023). Physical activity level and quality of life of women aged 18–45. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(4), 735–741.
- Kolokoltsev, M., Romanova, E., Vorozheikin, A., Bocharin, I., Karuzin, K., Martusevich, A., Prikhodov, D., & Aganov, S. (2022). The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19–year–old girls. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 981–987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04125>
- Lee, H. J., Hong, J. M., Lim, C., & Kim, J.–H. (2025). Walking exercise has a stronger association with quality of life in obese older adults than in non–obese older adults: A nationwide population–based study. *Geriatrics & Gerontology International*. <https://doi.org/10.1111/ggi.701>
- Ma, J., Wang, H., Li, W., Zhao, S., & Qin, W. (2025). Unmet walking needs and quality of life for older adults in China: Exploring the links. *Travel Behaviour and Society*, 39, 100972.
- Soleimani, J. (2024). Improving quality of life between necessity and recreation through home–based exercise among older adults with insulin resistance. *Al–Hikmah Journal for Studies and Research*, 4(18), 1253–1272.

Vision 2030 Kingdom of Saudi Arabia. (2016). A vibrant society: With fulfilling lives.
<https://www.vision2030.gov.sa/media/cofh1nmf/vision-2030-overview.pdf>