

اتجاهات الوعي الصحي الغذائي والرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية

أ.د/ أشرف نبيه إبراهيم	أ.د/ تامر محمد سعيد العناني
أستاذ الصحة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان	أستاذ بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان
أ.م.د/ أحمد سعيد رجب	م.م/ المصطفى حسام رضوان
أستاذ مساعد بقسم الادارة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان	مدرس مساعد بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.296880.2755

مقدمة ومشكلة البحث:

مع تطور تكنولوجيا الإعلام والاتصال الحديث وما تفاق معه من التطور والانتشار في مجال الرياضة ظهرت القنوات الرياضية المتخصصة التي يقضي معظم الجمهور وقتاً طويلاً في مشاهدة البث التلفزيوني لتلك القنوات وبرامجها الرياضية المختلفة مما يضع الجمهور تحت تأثير الرسائل الإعلامية التي تبثها الفضائيات، ويجعل التلفزيون والمحطة الفضائية من أفضل وسائل الإعلام للتأثير في سلوك الناس وتوجيههم نحو هدف المرسل. (3 : 21)

يتناول الإعلام الرياضي الأحداث الرياضية والسياسات المتبعة في المجال الرياضي، حيث يقوم على نشر الأخبار والمعلومات والحقائق الرياضية وشرح قوانين الألعاب والأنشطة الرياضية للجمهور بقصد نشر ثقافة الممارسة الرياضية بين أفراد المجتمع وتنمية وعيهم الرياضي. (4 : 47)

ويعدُّ الإعلام الرياضي أحد أهم أدوات الضبط الاجتماعي في المجال الرياضي لكونه ذو طبيعة جماهيرية، وذلك لاعتماد الأفراد عليه كمصدر للكثير من المعلومات الرياضية لمختلف فئات المجتمع، حيث تؤدي مختلف الوسائل الإعلامية الرياضية (إذاعة، صحافة، تلفزيون، انترنت) دوراً كبيراً في نشر المعلومات والأفكار والقضايا والمرتبطة بالرياضة بغرض نشر الثقافة الرياضية وتنمية اتجاهاتهم الإيجابية نحو ممارسة أوجه الأنشطة البدنية والحركية وتوجيههم لاستثمار أوقات الفراغ. (5 : 98)

للإعلام الرياضي دور كبير في تحقيق تنمية المجتمع وتوعيته وتعديل سلوكياته واتجاهاته نحو أسلوب حياة صحية نحو الموضوعات المرتبطة بالصحة والترفيه والتناسف والتدريب وغيرها. (1 : 170)

وتعدُّ فئة كبار السن من أهم الفئات المجتمعية التي تتميز بخبراتها المتعددة، كما أن نسبة كبار السن في زيادة كل عام وفقاً لإحصائيات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، لذا يجب الاهتمام بشريحة كبار السن في المجتمع والتي تمثل قاعدة عريضة في المجتمع، حيث أنها بحاجة ماسة

الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية وكذلك الرياضية، وذلك نتيجة لبلوغهم سن التقاعد وعدم الاهتمام بالصحة العامة والعادات والسلوكيات الغذائية التي تضمن حصولهم على شيخوخة صحية من خلال أسلوب حياة صحية، والذي ترجع أهم أسبابه إلى عدم وعيهم بأهمية هذه الجوانب المعرفية وعدم توعيتهم من خلال برامج التوعية والمبادرات الصحية، لذا أصبح من الأهمية الاهتمام بهم ورعايتهم من خلال تزويدهم بالمعارف والمعلومات الرياضية ومحاولة تغيير بعض المعتقدات والعادات الخاطئة حول التغذية الصحية التي قد تؤثر على الصحة العامة مع دعم المعارف والسلوكيات والعادات الصحية والرياضية السليمة.

ونظراً للإقبال الكبير على متابعة الجماهير من كبار السن لبرامج الإعلام الرياضي المرئي جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة للبحث في "اتجاهات الوعي الصحي الغذائي والرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية" حيث يلاحظ عدم وجود وعي لدى كبار السن عن أسس التغذية الصحية والأنشطة الرياضية المناسبة لهذه الشريحة وعلاقة مستوى الصحة بالرياضة، كما يمكن توجيه مشكلة البحث الى محتوى البرامج الرياضية المرئية المذاعة والتي تركز على المباريات والاحداث الرياضية فقط وتتناسى دورها المجتمعي في نشر الوعي الصحي للجمهور وخاصة فئة كبار السن.

أهداف البحث.

- ١- التعرف على اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.
 - ٢- التعرف على اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.
- تساؤلات البحث.

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث التساؤلات التالية:

- ١- ما هي اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية؟
- ٢- ما هي اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية؟

اجراءات البحث

أولاً : منهج البحث.

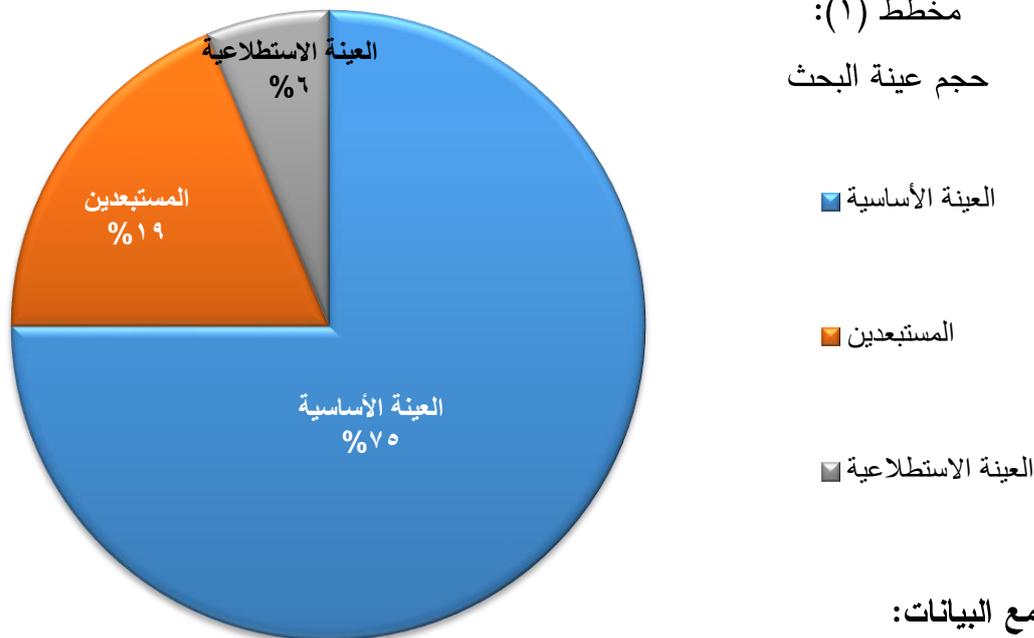
استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة أهداف وتساؤلات البحث.

مجتمع وعينة البحث.

تمثل المجتمع بكبار السن من الأعضاء في أندية (السادس من أكتوبر، حدائق الأهرام، النادي فرع ٦ أكتوبر) المترددين بانتظام على هذه الأندية، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الرجال والسيدات ممن تراوحت أعمارهم بين (٦٠-٧٠) عاماً، ممن يتابعون البرامج التلفزيونية الرياضية ويجيدوا القراءة والكتابة للاستجابة على الاستبيان الإلكتروني، وباستخدام حاسبة راوسوفت

The Raosoft calculator لتحديد حجم العينة التي مجتمعا قارب (٤٥٠٠) فرد عند مستوى ثقة (95%) وهامش خطأ يعادل (٥%) أوصت الحاسبة بألا يقل حجم عينة البحث عن (355) مشاركاً. (٤٩)

وبلغ عدد عينة البحث ممن انطبقت عليهم شروط الانتقاء (385) فرد بعد استبعاد (90) من كبار السن لعدم تحقق شروط العينة، كما تم استبعاد (٣٠) فرد لمشاركتهم في العينة الاستطلاعية، ليكون عدد عينة البحث الاساسية (360) مشارك ومشاركة، ويمثل المخطط (١) النسب المئوية حجم العينة.



- أدوات جمع البيانات:

• تحليل المحتوى: اعتمد "الباحث" على تحليل المراجع والدراسات العربية والأجنبية وتحليل نتائج هذه الدراسات فيما يرتبط بالوعي الصحي وأهداف محتوى البرامج الرياضية المرئية. (١) (٣) (٤) (٦) (٧)

• المقابلة الشخصية:

قام الباحث بإستخدام المقابلة الشخصية من خلال بعض المقابلات غير المقننة للسادة الخبراء من الأساتذة والأساتذة المساعدين بقسمي علوم الصحة الرياضية شعبة الصحة والإدارة الرياضية ورياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، (مرفق ١)، وذلك لإستطلاع آرائهم فى محاور وعبارات الإستبيان، وكذلك مقابلة أفراد عينة البحث الاستطلاعية لتعريفهم بإجراءات الدراسة الإستطلاعية، وذلك ضمن الخطوات التنفيذية لإجراءات البحث.

• إستمارة الإستبيان.

قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان "اتجاهات الوعي الصحي الغذائي والرياضي لكبار السن من

خلال مشاهدة البرامج الرياضية" من خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت ما يرتبط الوعي الصحي الغذائي والرياضي لكبار السن وأهداف محتوى البرامج الرياضية المرئية، ثم قام بتحديد المحاور وإقتباس ما أمكن من أفكار لاغناء الاستبيان وإثرائه ووضعها في صورته المبدئية لعرضه على الخبراء للتعديل.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على أفراد العينة الإستطلاعية الذي بلغ عددهم (٣٠) فرد من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لإجراء المعاملات العلمية لحساب الصدق والثبات.

حساب صدق الإستبيان

١- صدق المحتوى (المضمون):

قام الباحث بعرض الاستبيان على (١٠) من الخبراء مبيينين في مرفق (١) لاستطلاع رأيهم في صلاحية اختيار المحاور والعبارات من خلال الحذف والإضافة والتعديل، وإعتبر الباحث نسبة إتفاق السادة الخبراء على عبارات الإستبيان معياراً لصدقه.

جدول (١): صلاحية محاور الإستبيان المقترحة ومدى مناسبتها لموضوع البحث

م	المحاور	مناسب	غير مناسب
١	اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.	٩	١
٢	اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.	١٠	٠

ويلاحظ من الجدول (١) أن نسب موافقة السادة الخبراء على محاور الاستبيان تراوحت بين (٩٠-١٠٠%) وهي نسبة تتخطى نسبة القبول التي ارتضاها الباحث لقبول المحاور وهي (٧٠%) مما يدل على ملائمة عناوين المحاور لموضوع البحث.

جدول (٢): صدق المحتوى لعبارات المحاور الأول

م	العبارات	الموافقة %
١	تقدم لي معلومات قيمة عن المكونات الأساسية للغذاء واحتياجات الجسم لها.	٧٠%
٢	تساعدني في الوصول لمعلومات توضح العلاقة بين التغذية والنشاط الرياضي لكبار السن.	٨٠%
٣	تقدم لي نصائح مفيدة عن طرق ضبط وزن الجسم والوصول لجسم متناسق عند كبار السن	٩٠%
٤	توضح لنا أهمية التغذية السليمة لتحسن المناعة ورفع حيوية الجسم لمقاومة الأمراض.	٨٠%
٥	تقدم نصائح التغذية للوقاية من أمراض السمنة والسكر والضغط والتعامل معها.	٧٠%

٦	٩	%٩٠	تمنحنا معلومات وافية عن صحة تناول الأطعمة الطازجة وطرق اختيار المعلبة.
٧	٧	%٧٠	توضح لنا أضرار تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ومشروبات الكافيين.
٨	٨	%٨٠	تعطينا معلومات قيمة عن أهمية تناسب الغذاء مع السن والجنس ونوع النشاط.
٩	٩	%٩٠	توجهني نحو طرق اختيار المكملات الغذائية وأنواعها تبعاً لاحتياجات الصحة لكبار السن.
١٠	٩	%٩٠	تقدم وصفات تغذية صحية من خلال برامج تستضيف مشاهير الرياضة بالحديث عن أسلوب حياة صحية.

ويلاحظ من الجدول (٢) أن نسب موافقة السادة الخبراء على عبارات المحور الأول بعنوان (الاحتياجات المعرفية الصحية الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية) والتي جاءت بنسب قبول بين (٧٠-٩٠%) وهي نسب تخطت نسبة القبول التي ارتضاها الباحث لقبول العبارات وهي (٧٠%)، مما يدل على ملائمة العبارات لعنوان المحور وموضوع البحث.

جدول (٣): صدق المحتوى لعبارات المحور الثاني

م	العبارات	الموافقة	%
١	تساعد في التعرف على أهمية الممارسة الرياضية الترويحية ودورها في تجديد النشاط وحيوية الجسم.	٩	٩٠%
٢	تبني اتجاهات إيجابية حول الممارسة الرياضية ودورها في اشباع ميول ورغبات الفرد نحو النشاط واثبات الذات.	٨	٨٠%
٣	تساعدنا على ملء أوقات الفراغ بالتزود بالمعارف الرياضية حول فوائد الممارسة الرياضية	٩	٩٠%
٤	توجهنا وتعرفنا بالرياضات الترفيهية والأنشطة الترويحية المناسبة لكبار السن.	٨	٨٠%
٥	تقدم معلومات عن أهمية الرياضة في الهواء الطلق لصحة الجهاز الدوري التنفسي.	٧	٧٠%
٦	تمنحنا الكثير من المتعة والترفيه بالمشاركة في تمارين الصباح.	١٠	١٠٠%
٧	تقدم لنا الفائدة من خلال تقديم تمارين التقوية والتأهيل الحركي للوقاية من الإصابات.	٨	٨٠%
٨	تتغل الأحداث الرياضية التي أهتم بمشاهدتها وخصوصاً بطولات رياضات الكبار (الماسترز) بغرض التعرف على إمكانية المشاركة.	٨	٨٠%
٩	تتيح لنا متابعة الأحداث الرياضية العامة والمشاركة بالرأي في البرنامج بالاتصال الهاتفي المباشر أو التواصل بالاييميل أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي.	٧	٧٠%
١٠	تتيح لنا من خلال الإعلان التعرف على الأنشطة والمهرجانات الرياضية للرياضة للجميع وإمكانية المشاركة فيها.	٨	٨٠%

ويلاحظ من الجدول (٣) أن نسب موافقة السادة الخبراء على عبارات المحور الثاني بعنوان (الاحتياجات المعرفية الصحية الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية) والتي جاءت بنسب قبول بين (٧٠-١٠٠%) وهي نسب تخطت نسبة القبول التي ارتضاها الباحث لقبول العبارات وهي (٧٠%)، مما يدل على ملائمة العبارات لعنوان المحور وموضوع البحث.

٢- صدق الإتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق تطبيق الاستبيان على أفراد العينة الإستطلاعية الذي يبلغ عددها (٣٠) فرد من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لهذا الاستبيان، ثم بين درجة المحور والدرجة الكلية للإستبيان، كما هو موضح بالجدولين (٤)، (٥).

جدول (4): معامل الارتباط بين درجة العبارات ودرجة محاور الإستبيان ن=٣٠

المحور الأول : اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.									
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠,٤٥٩	٢	*٠,٦٦١	٣	*٠,٥٦٣	٤	*٠,٤٤٨	٥	*٠,٥٣٦
٦	*٠,٤٩٨	٧	*٠,٥٥٦	٨	*٠,٥٦٢	٩	*٠,٥٨٦	١٠	*٠,٤٦٨

المحور الثاني : اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية									
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠,٤٥٩	٢	*٠,٦٦١	٣	*٠,٥٦٣	٤	*٠,٤٤٨	٥	*٠,٥٣٦
٦	*٠,٤٩٨	٧	*٠,٥٥٦	٨	*٠,٥٦٢	٩	*٠,٥٨٦	١٠	*٠,٤٦٨

١١	*٠,٥٣٦	١٢	*٠,٤٤٥	١٣	*٠,٤٩٩	١٤	*٠,٦٨٧	١٥	*٠,٤٨٢
١٦	*٠,٥٨٣	١٧	*٠,٦٦٣	١٨	*٠,٤٥٦	١٩	*٠,٥١٩	٢٠	*٠,٤٥٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق الإستبيان فيما وضع من أجله.

جدول (5) معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للإستبيان ن = ٣٠ =

م	المحاور	معامل الارتباط
١	اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.	*٠,٤٤٨
٢	اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.	*٠,٤٦٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، وهذا يدل أن المحاور مرتبطة بالإستبيان ككل.

ثبات الإستبيان: تم حساب معامل ثبات الإستبيان على أفراد العينة الإستطلاعية كما في جدول (6).

جدول (6) ثبات الإستبيان بتطبيق معامل ألفا كرونباخ ن = ٣٠ =

م	المحاور	معامل الثبات
١	اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.	*٠,٦٦٥
٢	اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.	*٠,٦٣٢

* مستوى الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (6) أن قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠,٦٦٥) للمحور

الأول و(٠,٦٣٢) للمحور الثاني، وهذا يدل على أن الإستبيان على قدر من الثبات يوثق به.

٢- التجزئة النصفية.

لإيجاد معامل ثبات محاور الإستبيان وعددهم (٢) محورين وعباراتهم وعددها (٢٠) تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لإستجابات عينة الدراسة الإستطلاعية بإستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية، كما في الجدول (٧).

جدول (٧) معامل الثبات بإستخدام التجزئة النصفية

رقم	المحاور	العبارات	سبيرمان وبراون
١	اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.	١٠	*٠,٤٦٧
٢	اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية.	١٠	*٠,٨٢٣
	الدرجة الكلية لثبات الإستبيان	٢٠	*٠,٦٥٤

يوضح جدول (7) أن معامل الثبات بين نصفي الإستبيان لعبارات المحاور قد تراوحت ما بين

(٠,٤٦٧ : ٠,٨٢٣)، مما يدل على أن الإستبيان ذو معامل ثبات عالي وجاهز للتطبيق.

وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإستبيان المقترح أصبح في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية، حيث إشتملت عباراته على عدد (٢٠) عبارة موزعة على محورين، ويتم الإجابة على مفردات الإستبيان من خلال ميزان تقدير ثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا) وفقاً لأراء السادة الخبراء، حيث يعبر عن درجات (٣ ، ٢ ، ١)، وتبلغ الدرجة الكلية للإستبيان (٦٠) درجة كحد أقصى، بينما تبلغ (٢٠) درجة كحد أدنى للإستبيان. (مرفق ٣)

ثم قام الباحث بتحويل الاستبيان إلى استبيان الكتروني على نماذج جوجل Google Forms وعرضه على هيئة الاشراف على البحث للموافقه عليه أصولاً وتحضيره ليكون جاهزاً للتوزيع.

تطبيق الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإرسال لينك الاستبيان الالكتروني إلى عينة البحث عبر تطبيق التواصل الاجتماعي وانتساب عبر مجموعات التطبيق باسم (جروب رواد النادي) من كبار السن مع تحديد مهلة أسبوعين كاملين للاستجابة والتعديل عند الضرورة، وذلك خلال الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٤/٣/٢م إلى السبت الموافق ٢٠٢٤/٣/١٦م، ثم تم بعدها جمع البيانات لتحليلها.

المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث برنامج (SPSS) لتطبيق المعالجات التالية: النسبة المئوية - معامل الارتباط - معامل ألفا كرونباخ - إختبار " كا^٢" وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

عرض نتائج إستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول.

جدول (٨) التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول ن=٣٦٠

الترتيب	قيمة كا ^٢ المحسوبة	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
			%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
1	*٣٦,٦٠	791	23.1	81	36.3	127	43.4	152	تقدم لي معلومات قيمة عن المكونات الأساسية للغذاء واحتياجات الجسم لها.	1
9	*٣٥,٢٤*	583	50.9	178	40.3	141	11.7	41	تساعدني في الوصول لمعلومات توضح العلاقة بين التغذية والنشاط الرياضي لكبار السن.	2
10	*٥٥,٥١*	564	51.7	181	44	154	7.14	25	تقدم لي نصائح مفيدة عن طرق ضبط وزن الجسم والوصول لجسم سليم ومتناسق عند كبار السن.	3
5	*٥٥,٧٥*	674	40.3	141	35.4	124	27.1	95	توضح لنا أهمية التغذية السليمة لتحسن المناعة ورفع حيوية الجسم لمقاومة الأمراض.	4
6	*١٠١,٢٩	646	42.6	149	38.9	136	21.4	75	تقدم نصائح التغذية للوقاية من أمراض السمنة والسكر والضغط والتعامل معها.	5
2	*٦٥,٩٦	781	24.9	87	35.7	125	42.3	148	تمنحنا معلومات وافية عن صحة تناول الأطعمة الطازجة وطرق اختيار المعلبة.	6
3	*٦٩,٦١	769	26.3	92	36.3	127	40.3	141	توضح لنا أضرار تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ومشروبات الكافيين.	7
8	*٦٢,٢١	608	47.7	167	39.4	138	15.7	55	تعطينا معلومات قيمة عن أهمية تناسب الغذاء مع السن والجنس ونوع النشاط.	8
7	*٦٩,٦١	635	45.1	158	36.9	129	20.9	73	توجهني نحو طرق اختيار المكملات الغذائية وأنواعها تبعاً لاحتياجات الصحة لكبار السن.	9
4	*٦٥,٩٦	756	29.4	103	33.7	118	39.7	139	تقدم وصفات تغذية صحية من خلال برامج تستضيف مشاهير الرياضة بالحديث عن أسلوب حياة صحية.	10
		680.7	الوزن النسبي							

قيمة كا^٢ عند (٢, ٠, ٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٨) أن قيمة كآ المحسوبة لإستجابات عينة البحث المختارة لعبارات المحور الرابع قد تراوحت ما بين (٣٥,٢٤ - ١٠١,٢٩)، حيث إن قيمة كآ عند (٢, ٠,٠٥) = ٥,٩٩، وهذا يعني أن جميع عبارات المحور جميعها دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق دلالة إحصائية في الإستجابة لجميع عبارات المحور.

ويتضح أيضا من مراجعة الجدول (٨) أن الوزن النسبي لعبارات المحور الرابع ضمن استمارة الاستبيان والتي تندرج تحت محور " اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية" والتي تم تطبيقها على عينة البحث كانت بقيمة (٦٨٠,٧) مما يؤكد تحقق المحور ككل، حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لإجابات عينة البحث حول عبارات المحور بين (٥٦٤) و(٧٩١).

واتجهت إجابات معظم عينة البحث على عبارات هذا المحور بالإجابة بـ (لا) وهم العبارات رقم (٢)، (٣، ٤، ٥، ٨، ٩)، في حين اتجهت باقي إجابات عينة البحث نحو الإجابة بـ (نعم) على العبارات رقم (١، ٦، ٧، ١٠).

وقد مثلت العبارة رقم (١): (تقدم لي معلومات قيمة عن المكونات الأساسية للغذاء واحتياجات الجسم لها) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٤٣,٤%) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها بمقدار (٧٩١)، في حين مثلت العبارة رقم (٣): (تقدم لي نصائح مفيدة عن طرق ضبط وزن الجسم والوصول لجسم سليم ومتناسق عند كبار السن) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٥١,٧%) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها بمقدار (٥٦٤).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن هناك إجماع من عينة البحث في استجاباتهم على فعالية دور الاعلام الرياضي المرئي من خلال البرامج الرياضية في القيام بدورها التوعوي في تقديم معلومات قيمة عن المكونات الأساسية في الغذاء واحتياجات الجسم لها، مع توفير معلومات عن صحة الأطعمة الطازجة واختيار المعلبة وتوضيح أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والكافيين، إلى جانب تقديم وصفات غذائية صحية من خلال برامج تستضيف مشاهير الرياضة للتحدث عن أسلوب الحياة الصحية.

وهذا يشير إلى ضرورة تقديم برامج توعية خاصة لكبار السن مع أهمية الاستثمار في تعزيز أنماط الحياة الصحية، وهذا يتفق مع دراسة جودين جاليا وناتاشا أروبardi مسقط (Galea G. & Muscat, N.A., ٢٠٢٣م) التي أوصت بنتائجها بضرورة تقديم برامج توعية خاصة لكبار السن مع أهمية الاستثمار في تعزيز أنماط الحياة الصحية في مجال تعزيز النشاط البدني والنظم الغذائية الصحية لتشجيع الشيخوخة الصحية النشطة وزيادة متوسط العمر الصحي المتوقع. (٩)

وقد جاءت استجابات عينة البحث على عبارات هذا المحور لتدل على وجود نقص في المعلومات المقدمة من خلال البرامج الرياضية المرئية والتي تهتم بشرح العلاقة بين التغذية والنشاط الرياضي وأهميته لكبار السن، بالإضافة إلى الحاجة للتوعية الخاصة بطرق ضبط الوزن وخصوصيته عند كبار السن وللوقاية من السمنة وأمراض السكر والضغط والوصول لجسم سليم ومتناسق وحيوية ومناعة جيدة لمقاومة

الأمراض، إلى جانب تعطش عينة البحث للحصول على معلومات تختص بأهمية تناسب الغذاء مع السن والجنس ونوع النشاط البدني الممارس مع التعريف بطرق اختيار المكملات الغذائية تبعاً لاحتياجات الصحة لكبار السن.

وهذا يتفق مع دراسة مصطفى عيسى علي الأحمد (٢٠٢٢م) التي أكدت على تنوع دوافع متابعة كبار السن للإعلام الرياضي وعلى رأسها متابعة الأحداث والفعاليات الرياضية وما يستجد على الوسط الرياضي مع التعرف على وجهات النظر والمشاركة بالرأي والمناقشة في مختلف القضايا والموضوعات الرياضية، وأوصى الباحث بالتنوع بمحتوى البرامج الرياضية المقدمة بحيث تسهم في تنمية الوعي الرياضي بين كبار السن مع ضرورة تخصيص برامج تخدم الرياضة المرتبطة بالصحة العامة والرياضة والتغذية لكبار السن بصفة خاصة من خلال وسائل الاعلام الرياضي. (7)

وتفيد هذه المعلومات بتسليط الضوء على موضوعات التوعية الصحية التي ترغب شريحة كبار السن بمناقشتها عبر البرامج الرياضية النفضلة لديهم لتحظى باهتمامهم وتشبع ميولهم ورغبتهم في التثقيف الصحي الرياضي لتطوير المحتوى الهادف لهذه البرامج الرياضية.

وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة مشتاق كريم خان روني وآخرون (Rony M.K.K. et al. ، ٢٠٢٤م) التي أوصى الباحثون من خلال نتائجها بضرورة الحاجة إلى المزيد من المبادرات المستهدفة لزيادة الوعي المجتمعي لشريحة كبار السن من النواحي الصحية باستخدام دور وسائل الإعلام المختلفة وتفعيل دورها في الإرشاد والتوعية الصحية، مع تدريب المتخصصين في الرعاية الصحية لكبار السن. (10)

وتؤثر هذه التوعية والإرشاد الصحي في حياة الفرد من فئة كبار السن للتأثير على السلوكيات الصحية للمجتمع، وهذا يتفق مع دراسة دانا العلي وآخرون (Alali D. et al. ، ٢٠٢٣م) التي دلت نتائجها على أهمية التعليم في التأثير على السلوكيات والأنشطة والاختيارات الصحية، حيث تؤثر مستويات التعليم بشكل كبير على مستويات المعرفة والوعي الصحي، وتعكس تفضيلات المشاركين في الأنظمة الغذائية المتوازنة وممارسة الرياضة والإدارة الذاتية اتجاهات إيجابية نحو تبني مبادئ وإرشادات الوعي الصحي عند كبار السن، ومن الجدير بالذكر أن الدراسة تحدد التفاوتات بين مجموعات المعرفة في عوامل نمط الحياة الصحية، مما يسلط الضوء على إمكانات التعليم ودور التوعية الصحية من خلال وسائل الإعلام ووكالات الإرشاد الاجتماعي لإحداث تغييرات إيجابية في السلوكيات. (8)

ومما سبق نجد أن هناك اقتناع بحد مقبول في قدرة البرامج الرياضية في تلبية الاحتياجات المعرفية الصحية الغذائية التي يسعى كبار السن لتلقيها من خلال هذه البرامج والتي اندرجت تحت عبارات محور "اتجاهات الوعي الصحي الغذائي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية" وبالتالي الاجابة على التساؤل

عرض نتائج إستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني.

جدول (٩) التكرار والنسبة المئوية وقيمة كاي وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الخامس ن=٣٦٠

الترتيب	قيمة كا ^٢ المحسوبة	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية	م
			%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
4	*١٠١,٢٩	807	16.3	57	45.4	159	41.1	144	تساعد في التعرف على أهمية الممارسة الرياضية الترويحية ودورها في تجديد النشاط وحيوية الجسم.	1
7	*٣٥,٢٤	685	32.6	114	47.7	167	22.6	79	تبني اتجاهات إيجابية حول الممارسة الرياضية ودورها في اشباع ميول ورغبات الفرد نحو النشاط واثبات الذات.	2
5	*٦٢,٢١	762	18.6	65	53.7	188	30.6	107	تساعدنا على ملء أوقات الفراغ بالتزود بالمعارف الرياضية حول فوائد الممارسة الرياضية.	3
8	*٥٥,٧٥	604	49.1	172	37.7	132	16	56	توجهنا وتعرفنا بالرياضات الترفيهية والأنشطة الترويحية المناسبة لكبار السن.	4
2	*٦٩,٦١	865	10.3	36	40.9	143	51.7	181	تقدم معلومات عن أهمية الرياضة في الهواء الطلق لصحة الجهاز الدوري التنفسي.	5
1	*٦٥,٩٦	890	5.43	19	43.4	152	54	189	تمنحنا الكثير من المتعة والترفيه بالمشاركة في تمارين الصباح.	6
6	*٣٥,٢٤	718	33.7	118	36	126	33.1	116	تقدم لنا الفائدة من خلال تقديم تمارين التقوية والتأهيل الحركي للوقاية من الإصابات.	7
9	*٩٧,٥٧	600	52.3	183	32.6	114	18	63	تنقل الأحداث الرياضية التي أهتم بمشاهدتها وخصوصاً بطولات رياضات الكبار (الماسترز) بغرض التعرف على إمكانية المشاركة.	8
3	*٥٥,٧٥	849	13.7	48	38.6	135	50.6	177	تتيح لنا متابعة الأحداث الرياضية العامة والمشاركة بالرأي في البرنامج بالاتصال الهاتفي المباشر او التواصل بالاييميل أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي.	9
10	*٦٥,٩٦	590	50.6	177	38.9	136	13.4	47	تتيح لنا من خلال الإعلان التعرف على الأنشطة والمهرجانات الرياضية للرياضة للجميع وإمكانية المشاركة فيها.	10
		737	الوزن النسبي							

قيمة كا^٢ عند (٠,٠٥ ، ٢) = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٩) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لإستجابات عينة البحث المختارة لعبارات المحور الخامس قد تراوحت ما بين (٣٥,٢٤ - ١٠١,٢٩)، حيث ان قيمة كا عند (٢ ، ٠,٠٥) = ٥,٩٩، وهذا يعني ان جميع عبارات المحور جميعها دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق دلالة إحصائية في الإستجابة لجميع عبارات المحور. ويتضح ايضا من مراجعة الجدول (٩) أن الوزن النسبي لعبارات المحور الخامس ضمن استمارة الاستبيان والتي تدرج تحت محور "اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية" والتي تم تطبيقها على عينة البحث كانت بقيمة (٧٣٧) مما يؤكد تحقق المحور ككل، حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لإجابات عينة البحث حول عبارات المحور بين (٥٩٠) و(٨٩٠).

واتجهت بعض إجابات عينة البحث على عبارات هذا المحور بالاجابة بـ (نعم) على العبارات رقم (٥ ، ٦ ، ٩)، في حين اتجهت استجابة عينة البحث على العبارات رقم (١ ، ٣ ، ٧) للإجابة بـ (إلى حد ما)، في حين اتجهت باقي إجابات عينة البحث نحو الإجابة بـ (لا) على العبارات رقم (٤، ٨، ١٠).

وقد مثلت العبارة رقم (٦): (تمنحنا الكثير من المتعة والترفيه بالمشاركة في تمارين الصباح) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٥٤%) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها بمقدار (٨٩٠)، في حين مثلت العبارة رقم (٨): (تتقل الأحداث الرياضية التي أهتم بمشاهدتها وخصوصاً بطولات رياضات الكبار (الماسترز) بغرض التعرف على إمكانية المشاركة) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٥٢,٣%) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في الإجابة على هذه العبارة وكان الوزن النسبي لها بمقدار (٦٠٠).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن هناك اجماع من عينة البحث في استجاباتهم على فعالية دور البرامج الرياضية في بث المتعة وروح النشاط من خلال تقديم تمارين الصباح ومشاركة شريحة جمهور كبار السن في هذا النشاط الرياضي الترفيهي والتي تساعد أيضاً على تقديم معلومات عن قيمة وأهمية الرياضة في الهواء الطلق لصحة الجسم، إلى جانب إتاحة الفرصة للمشاهدين لمتابعة الأحداث الرياضية والمشاركة بالرأي في البرنامج من خلال الاتصال الهاتفي والايمل ووسائل التواصل الاجتماعي.

وهذا يدل على أهمية دور الاعلام والبرامج الرياضية بالنسبة لكبار السن حيث تؤثر في تكوينهم وسلوكهم واتجاهاتهم ونشر الثقافة الرياضية، ويتفق هذا الاتجاه مع دراسة محمد صفي الدين محمد شعراوي (٢٠٢٢م) التي أشارت نتائجها إلى أهمية التلفزيون بالنسبة لكبار السن إذ يعدُّ أهم وسيلة من وسائل الاتصال الجماهيري التي تؤثر في تكوينهم وسلوكهم واتجاهاتهم، ولهذا فإن للإعلام

الرياضي المرئي دور هام في نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع وتوعية شريحة كبار السن واستثارة دافعيتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال برامج وقنواته المختلفة، حيث يؤثر الإعلام الرياضي المرئي تأثيراً ايجابياً في تنمية الثقافة الرياضية لدى كبار السن من خلال سلوكياتهم والجانب المعرفي لديهم. (6)

ويدفعنا هذا إلى الاعتراف بضرورة التوعية والتثقيف الصحي وأهمية تفعيل دور الاعلام المجتمعي في التوعية والتثقيف الصحي، وهو ما أشارت إليه دراسة عبد الحليم يوسف عبد العليم ، ومحمود فتحي الهواري، وفاطمة هادي عيد العازمي (٢٠٢٠م) والتي أوصت بضرورة الاهتمام بفئة كبار السن من جميع النواحي (البدنية ، النفسية ، العقلية ، الاجتماعية)، مع ضرورة التوعية والتثقيف الصحي لهذه الشريحة وإكسابهم المعارف الصحية السليمة تجاه صحتهم وتوجيه وسائل الاعلام لتفعيل دورهم المجتمعي في هذا المجال لشريحة كبار السن تحديداً. (2)

في حين جاءت استجابة عينة البحث على بعض عبارات هذا المحور بالموافقة (إلى حد ما) مما يدل على عدم كفاية محتوى البرامج الرياضية فيما تقدمه من محتوى توعوي موجه يخص الرياضة الترويحية وملء أوقات الفراغ والتعرف على تمارين التقوية والتأهيل الحركي للوقاية من الإصابات.

كما جاءت استجابة عينة البحث على بعض عبارات هذا المحور بـ (لا) لتدل على وجود نقص في محتوى ما تقدمه هذه البرامج الرياضية عن توعية وإرشاد لكبار السن نحو الأنشطة الترويحية والرياضات الترفيهية كالمهرجانات الرياضية وأنشطة الرياضة للجميع لمشاهدتها والتعرف عليها وخصوصاً بطولات رياضات الكبار (الماسترز) بغرض التعرف على إمكانية المشاركة فيها.

وهذا يتطلب سياسة إعلامية رياضية للنهوض بالبرامج التلفزيونية، ويتفق هذا مع دراسة محمد صفي الدين محمد شعراوي (٢٠٢٢م) التي أوصت بوضع سياسة إعلامية رياضية للنهوض بالبرامج التلفزيونية من أجل إعلام رياضي هادف، مع ضرورة التثقيف في محتوى البرامج الرياضية لاستهداف شريحة كبار السن، مع الاستعانة بالخبراء في مجال التربية الرياضية في إعداد البرامج الرياضية مع التثقيف في تقديم محتوى البرامج، كما أوصى بالاهتمام بالمزيد من الأبحاث عن الرياضة والإعلام. (6)

وتفيد هذه المعلومات بتسليط الضوء على موضوعات الصحة الرياضية التي ترغب شريحة كبار السن بمناقشة محاورها عبر البرامج الرياضية المفضلة لديهم لتحظى باهتمامهم وتشبع ميولهم ورغبتهم في التثقيف الصحي الرياضي لتطوير المحتوى الهادف لهذه البرامج الرياضية.

وتظهر هنا الحاجة إلى وضع تصور وخطة عمل استراتيجية ذات طابع القومي تتشارك فيها الأجهزة والمؤسسات المعنية لتوعية كبار السن وتثقيفهم صحياً، وهو ما أكدته نتائج دراسة ماجد

طاهري وآخرون (Taheri M. et al. ، ٢٠١٣م) حيث أوصى الباحثون بالحاجة إلى تصميم برنامج شامل على المستوى القومي تتزامن فيه جميع مفاصل المجتمع المعنية بشؤون التأمين الاجتماعي والرعاية الصحي والصحة الرياضية والرياضة للجميع بالإضافة إلى وسائل الإعلام لأغراض التوعية والإرشاد فيما يتعلق بأسلوب الحياة الصحي والممارسات الرياضية الهادفة لحياة صحية لكبار السن. (11)

ومما سبق نجد أن هناك اقتناع في قدرة البرامج الرياضية في تلبية الاحتياجات المعرفية الرياضية التي يسعى كبار السن لتلقيها من خلال هذه البرامج والتي اندرجت تحت عبارات محور "اتجاهات الوعي الصحي الرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية" وبالتالي الاجابة على التساؤل الثاني.

الاستنتاجات

في ضوء اهداف وتساؤلات البحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم توصل الباحث إلى ما يلي:

- ١- يدرك كبار السن دور الاعلام الرياضي المرئي وتأثيره في نشر الوعي الصحي وتنمية المسؤولية المجتمعية حول أسلوب الحياة الصحي.
- ٢- هناك نقص في دور البرامج الرياضية في شرح العلاقة بين التغذية والنشاط الرياضي وأهميته لكبار السن، وما يرتبط به من طرق ضبط الوزن للوقاية من السمنة وأمراض العصر والوصول لجسم سليم ومتناسق وحيوية ومناعة جيدة لمقاومة الأمراض.
- ٣- للبرامج الرياضية وخاصة تمارين الصباح أهمية خاصة بالنسبة لكبار السن حيث تؤثر في سلوكهم واتجاهاتهم واستثارة دافعيتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي، ولكن يجب توعية الجمهور حول خيارات الممارسة الرياضية التي تتناسب مع اختلافات المستوى والجنس والخبرة.
- ٤- هناك قصور في محتوى البرامج الرياضية فيما تقدمه من محتوى موجه يخص الرياضة الترويحية وإرشاد كبار السن نحو أنشطة الرياضة للجميع والتعريف برياضات الماسترز بغرض التعرف على إمكانية المشاركة فيها.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات المخرجة منها يوصي الباحث بما يلي:

- ١- تنظيم بعض المبادرات الهادفة لزيادة الوعي المجتمعي لشريحة كبار السن من النواحي الصحية، مع تدريب المتخصصين في الرعاية الصحية لهذه الشريحة.
- ٢- تقديم برامج توعية خاصة لكبار السن حول أسلوب الحياة الصحي مع أهمية الاستثمار في تعزيز أنماط الحياة الصحية لتعزيز النشاط البدني والنظم الغذائية الصحية لتشجيع الشيخوخة الصحية النشطة.
- ٣- وضع خطط لتطوير ونشر الوعي الصحي الرياضي من خلال توعية شريحة كبار السن لجذب واستقطاب المشاركين في أنشطة الرياضة للجميع ورياضة الماسترز سعياً نحو نمط حياة صحي لكبار السن.
- ٤- هناك حاجة إلى وضع تصور وخطة عمل استراتيجية ذات طابع القومي تتشارك فيها مؤسسات شؤون التأمين الاجتماعي والرعاية الصحي والصحة الرياضية والرياضة للجميع ووسائل الإعلام المعنية لتوعية كبار السن وتنقيفهم صحياً.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- ١- بطاط نور الدين: دور وسائل الاعلام الرياضي في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، دراسة ميدانية على طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، بحث علمي منشور، مجلة التحدي ، العدد ١٥ ، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، ٢٠١٩م.
- ٢- عبد الحليم يوسف عبد العليم ، ومحمود فتحي الهوارى، وفاطمة هادى عيد العازمي: تقييم مستوى الوعي الصحي المرتبط بالممارسة الرياضية لكبار السن ببعض المراكز الصحية بدولة الكويت، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣٤ ، العدد ٢ ، ٢٠٢٢م.
- ٣- فارس عطوان: الفضائيات العربية ودورها الإعلامي، دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن، عمان، ٢٠٠٩م.
- ٤- لامية طالة وكهينة سلام: دور الإعلام الرياضي في نشر ثقافة الممارسة الرياضية وقيم المواطنة، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد ١٩ ، العدد الأول ، كلية علوم الاعلام والاتصال ، جامعة الجزائر ، ٢٠٢٠م.
- ٥- محمد الحماحمي ، وأحمد سعيد: الإعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٦م.
- ٦- محمد صفي الدين محمد شعراوي: دور الإعلام الرياضي المرئي في استمالة كبار السن نحو ممارسة النشاط الرياضي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٤، الجزء ٣ ، ٢٠٢٢م.
- ٧- مصطفى عيسى علي الأحمد: دور الاعلام الرياضي في نشر ثقافة الممارسة الرياضية لدى كبار السن في الاحساء بالمملكة العربية السعودية،مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٣، ٢٠٢٢م.

المراجع الأجنبية:

- 8- Alali D., Alshebly A, Alajlani A., Jumaiei A., Alghadeer Z., & Ali S. (2023) Awareness of Healthy Lifestyle Among Elderly Population During Aging in Al-Ahsa, Saudi Arabia. Cureus. Vol.15, Issue 11, . DOI 10.7759/cureus.49054
- 9- Galea G., & Muscat N. A. (2023) Promoting physical activity and healthy diets for healthy ageing in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 10- Rony M. K. K., Parvin Mst. R., Wahiduzzaman Md., Akter K., & Ullah M. (2024) Challenges and Advancements in the Health-Related Quality of Life of Older People. Hindawi Advances in Public Health, Vol. 2024, Article 8839631, pp:1-18. <https://doi.org/10.1155/2024/8839631>



ملخص البحث

اتجاهات الوعي الصحي الغذائي والرياضي لكبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية

أ.د/ أشرف نبيه ابراهيم

أ.د/ تامر محمد سعيد العناني

أ.م.د/ أحمد سعيد رجب

م.م/ المصطفى حسام رضوان

يهدف البحث إلى التعرف على اتجاهات الوعي الصحي الغذائي والرياضي لدى كبار السن من خلال مشاهدة البرامج الرياضية. وباستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، تم تطبيق البحث على عينة عمدية مكونة من (٣٦٠) مشاركاً من كبار السن من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين (٦٠-٧٠ سنة) من أعضاء أندية (٦ أكتوبر، حدائق الأهرام فرع ٦ أكتوبر)، الذين يشاهدون البرامج التلفزيونية الرياضية للرد على الاستبيان الإلكتروني على منصة نماذج جوجل Google Forms وبعد التأكد من معاملات الصدق والثبات تم إرسال رابط الاستبيان الإلكتروني إلى العينة عبر مجموعات الواتساب الخاصة بهذه الأندية تحت اسم (رواد النادي)، مع مهلة أسبوعين للاستجابة ٢-٢٠٢٤/٣/١٦، وبعدها تم جمع البيانات لتحليلها.

وأظهرت النتائج أن كبار السن يشاهدون البرامج الرياضية ويعتمدون عليها كمصدر للتثقيف الصحي الرياضي، إلا أن هناك حاجة إلى تطوير محتوى هذه البرامج من حيث توضيح العلاقة بين التغذية والنشاط الرياضي وما يرتبط بها من أساليب التحكم في الوزن للوقاية من السمنة وتحسين الحيوية والمناعة لمقاومة الأمراض، كما تؤثر البرامج الرياضية على سلوك واتجاهات المشاهدين وتحفز دافعيتهم نحو النشاط الرياضي، ولكن يجب توعية الجمهور بخيارات الممارسة الرياضية التي تتناسب مع اختلافات المستوى والجنس والخبرة.

وأوصى الباحث بضرورة وضع خطط لاستقطاب المشاركين في رياضة الماستر وأنشطة الرياضة للجميع سعياً لتحقيق نمط حياة صحي لكبار السن. وكذلك بناء سياسة إعلامية رياضية للنهوض بالبرامج التلفزيونية من حيث تنويع المحتوى لاستهداف كبار السن.

Abstract**Trends in nutritional and sports health awareness for the elderly through watching sports programs****Prof. Ashraf Nabih Ibrahim****Prof. Tamer Mohamed Saeed Al-Anani****Dr. Ahmed Saeed Ragab****Reshercher. Al-Mustafa Hossam Radwan**

The research aims to identify the trends in nutritional and sports health awareness of the elderly through watching sports programmes. Using the descriptive approach and with the survey method, the research was applied to a deliberate sample of (360) of elderly men and women aged (60–70yrs.) who are members of clubs (6th of October, Hadayek Al-Ahram, The Club October branch), who watch sports TV programs to respond to an E-questionnaire on Google Forms. After ensuring its validity and reliability, the link of the E-questionnaire was sent to the sample via these clubs' WhatsApp groups under the name (Club Pioneers), with two-week deadline 2-16/3/2024 for response, after which data was collected for analysis.

The results showed that the elderly watch sports programs and rely on them as a source of sports health education. However, there is a need to develop these programs content in terms of explaining the relationship between nutrition and sports activity and the associated methods of weight control to prevent obesity, improve vitality and immunity to resist diseases. Sports programs also affect the behavior and trends and stimulate viewers' motivation towards sports activity, but the public must be educated about sports practice options that fit the differences of level, gender and experience. The researcher recommended to develop plans to attract participants to Masters sports and sports for all activities in pursuit of a healthy lifestyle. And also to build a sports media policy to promote TV programs in terms of diversification of content to target the elderly.